



Салауатты өмір салты

Тексерген: Байтекеева А.А
Орындаған: Мұқажан Мақпал



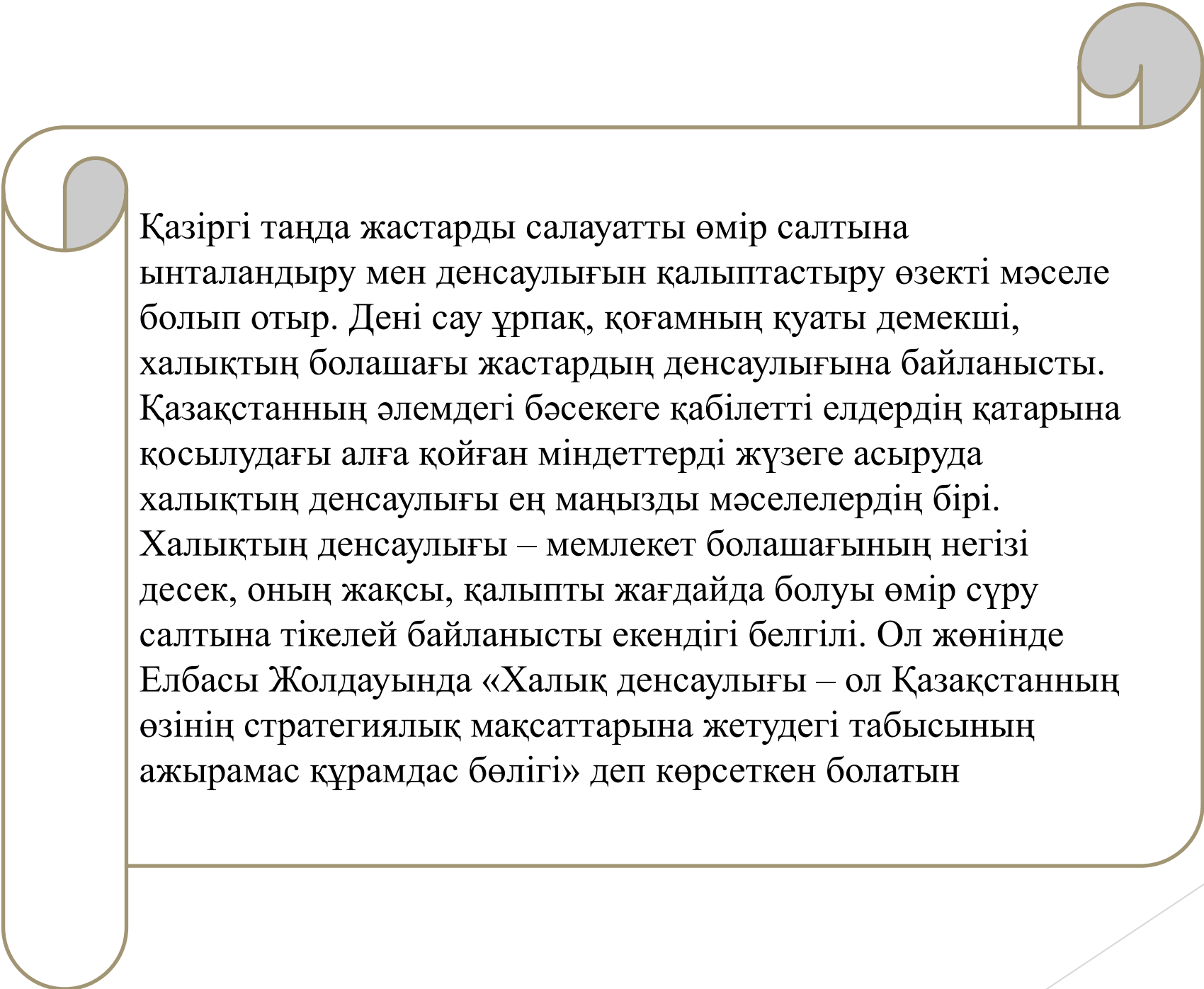
**САЛАМАТТЫ
ҚАЗАҚСТАН**

Кіріспе

Салауаттану — тұтасымен алғанда жеке тұлғаның, қоғамның, табиғаттың денсаулығы туралы ғылым. Адам денсаулығы тән, дене, психологиялық, имандылық-адамгершілік және әлеуметтік денсаулықтар құраушының өзара байланысы мен өзара үйлесімді әрекеттерінен қалыптасады. Кез-келген өзара әсер әрекет етуші ретінде де, жауап беруші ретінде де анықталады.

Әлеумет себепші болған аурулар санының өсуіне, адамның әлеуметтік биологиялық мәні арасындағы қарама — қайшылықтардың шиеленісуіне байланысты — салауаттанудың пайда болуы заңдылық. Салауаттану ғылымы аурудың алғашқы алдын алу әдіснамасын, денсаулықты сақтау және нығайту амалдары мен әдістерін зерттейтін салауатты өмір салтын қалыптастырудың ғылыми негізі болып табылады.

Салауаттанудың рөлі — адамның ішкі биологиялық табиғатымен, өзін қоршаған тірі және өлі табиғатпен өзара әсері сапасын өзгерту, кикілжіңнің көзін жою болып табылады.



Қазіргі таңда жастарды салауатты өмір салтына ынталандыру мен денсаулығын қалыптастыру өзекті мәселе болып отыр. Дені сау ұрпақ, қоғамның қуаты демекші, халықтың болашағы жастардың денсаулығына байланысты. Қазақстанның әлемдегі бәсекеге қабілетті елдердің қатарына қосылудағы алға қойған міндеттерді жүзеге асыруда халықтың денсаулығы ең маңызды мәселелердің бірі. Халықтың денсаулығы – мемлекет болашағының негізі десек, оның жақсы, қалыпты жағдайда болуы өмір сүру салтына тікелей байланысты екендігі белгілі. Ол жөнінде Елбасы Жолдауында «Халық денсаулығы – ол Қазақстанның өзінің стратегиялық мақсаттарына жетудегі табысының ажырамас құрамдас бөлігі» деп көрсеткен болатын

«Қазақстанның-2050 стратегиясы – қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Жолдауында: «Денсаулық, денешынықтыру, салауатты өмір салты» сияқты тақырыптар төңірегінде нақты тапсырмалар беріліп, жастар жарқын болашақтың негізі екенін атап өткен болатын.

Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасының мақсаты – еліміздің орнықты әлеуметтік-демографиялық дамуын қамтамасыз ету үшін Қазақстан азаматтарының денсаулығын жақсарту.

Қазақстан Республикасы Мемлекеттік жастар саясатының негізгі бағыттарының бірі - жастардың денсаулығын сақтауды қамтамасыз ету, олардың салауатты өмір салтын қалыптастыру болып табылады

Салауатты өмір салты түсінігіне:

- Айқын жасалған күн тәртібінің болуы;
- Дұрыс тамақтану;
- Дұрыс тынығу;
- Дене еңбегімен шұғылдануы;
- Таза ауада болып, күн көзінде серуендеу;
- Табиғат аясында болуы;
- Зиянды әдеттерден сақтану;
- Дұрыс қозғалыста болуы.

Салауатты өмір салтын қалыптастырудың мазмұны мен ұйымдастыру формалары мынаны көздейді:

- Жауапкершілік, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарау;
- Табиғи сезімталдық, оқушылардың жас ерекшелігін ескеру;
- Ғылымилық, тек тексерілген ғылыми дәлелденген деректерге ғана сүйену;
- Экологияландыру адам организміне қоршаған орта факторларының әсерін білу;
- Ұлттық аймақтық ерекшеліктерді ескеру, салауатты өмір салты туралы ұлттық салт-дәстүрлерімен танысып оны ұстана білу;
- Үздіксіз оқыту, салауатты өмір салты дағдыларын үздіксіз қалыптастырып үнемі пайдалану;
- Әлеуметтендіру, салауатты өмір салтын ұстанған қоғам мүшесін дайындау

Салауатты өмір салтын

қалыптастырудың негізгі бағыттары мыналар:

- жеке және қоғамдық гигиена;
- дене шынықтыру, гиподинамиямен күрес;
- организмді жаратылыс-табиғи факторлармен — су, ауа, күн жарығымен және т.б. шыңдау;
- күн тәртібін тиімді пайдалану;
- дұрыс және уақтылы тамақтану;
- жұкпа аурулардың алдын алу;

Салауатты өмір сүруін өз деңгейіне жеткізу барысындағы белгілі шараларды іске асыру үшін адамның жеке басына мынадай міндеттер жүктеледі:

- Адам ағзасының дұрыс жұмыс істеуі үшін дене құрылысының биологиялық, физиологиялық, анатомиялық құрылымымен таныс болу;
- Ағзаның қай мүшесінде кемістік пайда болса, оны табиғи заттардың әсерімен қалпына келтіру;
- Адам ағзасының өз деңгейінде дұрыс жұмыс істеуі үшін (әрине, өмірдің әр кезеңінде) оған саналы түрде жағдай жасау;
- жеке бастың тазалығы;
- дұрыс тамақтану жүйесі;
- Экологияның бұзылуына байланысты күнделікті тіршілікте сауықтыру жүйесін өз бетінше саналы түрде шығармашылық жүйемен үйлестіру;
- Жас ерекшеліктерін ескере отырып, ағзаның күш-қуатын пайдаланудың міндеттерін білу;
- Дененің жан-жақты үйлесімді дамуы;
- Дене шынықтыру - сауықтыру ісін меңгеру процесінде жеке бастың айқындалуы;
- Серуендеу және саяхат жасау жүйесінен хабардар болу

- тән ауруларынан сақтандыру;
- — жарақаттанудан, уланудан, т.б.
- сақтандыру;
- — зиянды әдеттерден (темекі тарту, алкоголь, есірткілік улы заттарды) сақтандыру;
- — жыныс гигиенасы;
- — психопрофилактика және психогигиена;
- — кикілжің және денсаулық;
- — экология және денсаулық.



Жеке тұлғаның өмір салты алуан түрлі,
бірақ негізінен үш нышанға
негізделеді:

- өмір сүру деңгейі;
- өмір сүру сапасы;
- өмір сүрудің өзіндік жолы.

Жастарға:

- ✓ салауатты өмір салтының әдістерін үйрету;
- ✓ өз денсаулығына қоғамдық игілік қоғамның рухани құндылығы ретінде жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу;
- ✓ негізгі гигиеналық дағдыларға төселдіру;
- ✓ осы заманғы ауру түрлерімен және оларды алдын алу шараларымен таныстыру.

Салауатты өмір салтын ұғымы қазіргі заманда мыналарды қамтиды:

- жеке бас гигиенасы;
- дене шынықтыру;
- тиімді тамақтану;
- оңтайлы қимыл тәртібі;
- зиянды дағдылар мен құмарлықтан (темекі тарту, алкоголь, есірткі заттарын қолдану, т.б.) бас тарту;
- жағымды эмоциялар.

Қорытынды

Салауаттану ғылымы «қалай денсаулықты сақтаудың» ұстанымдары мен тетіктерін зерттейді. Салауаттану нысаны, біріншіден — дені сау адам, екіншіден — оны қоршағандардың барлығы және денсаулыққа әрекет етуші факторлар, үшіншіден — аурудың пайда болу себептері, организмнің дені сау күйге оралу тетігі, қорғануға бейімделу тетіктері, төртіншіден — сақтандыру және сауықтыру шаралары болып табылады.

Салауаттанудың зерттеу пәні — адам. Зерттеуге организмнің анатомиялық, физиологиялық негіздері, бейімделу тетіктері, қорғану тосқауылдары, организмнің сыртқы ортаға бейімделуі туралы білімдері енеді. Салауаттану адамның термодинамикалық, денелік, химиялық, антропологиялық, экологиялық құбылыстарын қамтиды. Адам қоғамның қарапайым мүшесі, этикалық және эстетикалық ұстанымдарын жеткізуші жеке тұлға ретінде қарастырылады. Тек осындай кешенді тәсіл оның негізгі қасиеті — денсаулығын сипаттауға мүмкіндік береді.

Тіршілік дегеніміз тек адамның ғана емес, кез келген тірі организмнің қоршаған ортамен өзара әрекеттесуі болғандықтан, салауаттану тіршілік етуге қажетті ортаның әсерін барлық құрауыштарымен оқып-үйрену міндетін қояды.

Пайдаланған әдебиет

□ Н.Ж.Жақашов М.Е.Жоламанов –
Жалпы гигиена ,Алматы 2012

□

□ ҚР Мемлекеттік жастар саясаты
туралы заңы

□ 3.

□ Ұлттық тәрбие, №3(23) 2014ж.

□ 4. Валеология: салауатты өмір
салты, №1(97) 2014ж.