

# Салауатты өмір салты





*Елбасы Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаевтың “Қазақстан-2030” стратегиялық даму бағдарламасында “Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткі, темекі мен алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға бағытталған,”-делінген.*

**САЛАУАТТЫЛЫҚ - КЕҢ ҰҒЫМ. “БІРІНШІ  
БАЙЛЫҚ-ДЕНСАУЛЫҚ” ДЕП ТЕГІН  
АЙТЫЛМАҒАН. АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫ  
ОНЫҢ ЖАНЫ МЕН ТӘНІНІҢ  
САУЛЫҒЫНАН ҚҰРАЛАДЫ. ОСЫ ЕКІ  
САУЛЫҚ АДАМНЫҢ ДА ЭКОЛОГИЯЛЫҚ  
ТАЗАРУЫНА, САУЫҒУЫНА АПАРАТЫН  
ЖОЛ, СОНДЫҚТАН АДАМ  
ЭКОЛОГИЯСЫНА, АДАМ ДЕНСАУЛЫҒЫНА  
ӘСЕР ЕТЕТІН НЕГІЗГІ ФАКТОРЛАР  
ТУРАЛЫ АЙТСА КЕРЕК**

*Ауырып ем іздегенше,*

*Ауырмайтын жол ізде!*

*Мақал*



# ДЕНСАУЛЫҚ

**ДЕНСАУЛЫҚ – БАҒА ЖЕТПЕЙТІН ЖАЛҒЫЗ ҒАНА АСЫЛ ДҮНИЕ. ОЛ ЖАҚСЫ БОЛУ ҮШІН НЕ УАҚЫТТЫ, НЕ КҮШ – ЖІГЕРДІ, НЕ ЕҢБЕКТІ, ТІПТІ БАРЛЫҚ ДҮНИЕНІ АЯМАЙ ЖҰМСАУ КЕРЕК. ДЕНСАУЛЫҚ ҮШІН ӨМІРДІҢ БІР БӨЛІМІНДЕ ҚИЮҒА БОЛАДЫ.**

**ДЕНСАУЛЫҚ – АДАМ ӨМІРІНДЕГІ ЕҢ ЖОҒАРЫ БАҒАЛЫ ДҮНИЕ БОЛҒАНДЫҚТАН, ӘР АДАМ БАЛАСЫ ӨЗ ДЕНСАУЛЫҒЫНА КӨҢІЛ БӨЛЕ ҚАРАУ ҚАЖЕТ, ОНЫ ОРЫНСЫЗ ЫСЫРАП ЕТПЕУ КЕРЕК, ҮНЕМІ ДЕНСАУЛЫҚТЫҢ ҚОРЫН КӨБЕЙТІП ОТЫРУ КЕРЕК. БІЗ ДЕНСАУЛЫҒЫМЫЗҒА НЕМҚҰРАЙЛЫ ҚАРАП, ОҒАН ҮЛКЕН ЗИЯН КЕЛТІРЕМІЗ. ӘРКІМ ӨЗІНІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ НАШАРЛАНУЫНА ӨЗІ КІНӘЛІ. АУРУДЫ АҒЗАЛАРҒА ЖОЛАТПАУ, АДАМДАРДЫҢ ӨЗ ҚОЛЫНДА. СОЛ СЕБЕПТІ, ӘР АДАМ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ КЕРЕК. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ЫНТАЛАНДЫРУ ӘРҚАЙСЫСЫМЫЗДЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІМЕН АЙНАЛЫСУЫМЫЗҒА, ДҰРЫС ТАМАҚТАНУЫМЫЗҒА, ЗИЯНДЫ ӘРЕКЕТТЕРДЕН АУЛАҚ БОЛЫП, ТАЗАЛЫҚ ПЕН САНИТАРИЯ ШАРАЛАРЫН САҚТАУЫМЫЗ ҚАЖЕТ.**

# ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ

- *Денсаулық сақтаудың алдын алуға болады. Ол үшін дұрыс тамақтануға, уақытында демалуға, дене қимылымен айналысуға көп көңіл бөлу қажет. Әсіресе жасы ұлғайған адамдарға майлы тамақтарды көп жеуге болмайды. Оның орнына сүт, көкөніс тамақтарын пайдаланған дұрыс. Денсаулық сақтауда дұрыс тамақтаудың маңызы зор. Ал спортпен айналысу — денсаулықты жақсартады. Спорттың ең қарапайым түрі — жүгіру. Күн сайын таңертең үйдің маңайында, саябақта жарты сағаттай жүгіруге болады. Егер жүгіруге дәрігер рұқсат етпесе, таңғы таза ауада серуендеуге болады. Әр түрлі жаттығулар жасауға болады.*

# *Денсаулық зор байлық*

- *Денсаулық зор байлық*
- *Адамзат өмірге келген соң өмірін қалай болса солай өткізбеуі тиіс. Яғни адам саналы да жарқын өмір сүруі қажет. Ол үшін ең алдымен ата-бабамыз айтып кеткендей*
  - *Бірінші байлық – денсаулық*
  - *Екінші байлық – ақ жаулық*
  - *Үшінші байлық – он саулық,*
- *демекші, ең алдымен саналы да жарқын өмір сүру үшін денсаулық қажет. Ал сол денсаулықты сақтау – өз қолымызда, яғни өз енішімізде.*

## *Нақыл сөздер:*

- Бас аман болса, бөрік табылады. (Қорқыт)*
- Жігіттің дені сау болса — солдәулет. (Құтып)*
- ... адам денесінің жетілуі — оның денсаулығы; егер денің сау болса, онда оны сақтамақ керек, ал егер сау болмаса, онда дененді сауықтыру керек... (Әл-Фараби)*
- Сау адам біреудің жарасы ауырып отырғанын білмейді... (Сайф Сараи)*
- ені сау адам- табиғаттың ең қымбат жемісі (Томас Карлейль)*



The background features several stylized blue flowers with a glowing, ethereal quality. The petals are layered and have a soft gradient from light blue to a deeper blue. The flowers are scattered across the frame, with some in the foreground and others in the background. The background is a light, hazy blue with numerous bokeh circles of varying sizes and colors, including white, light blue, and pale green. Some of these circles have a dotted or starburst pattern. The overall effect is dreamy and celebratory.

Назарларыңызға  
Рахмет!!!