



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»



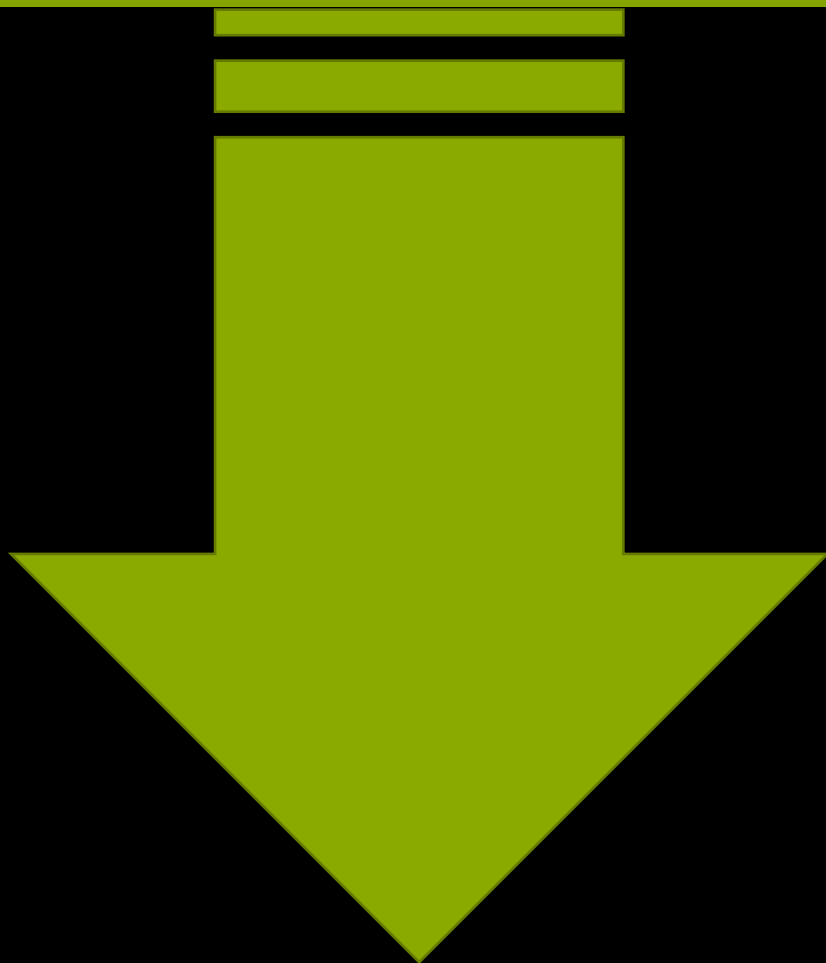
Денсаулық әркімнің **өз қолында**. Денсаулықты адам баласына табиғат сыйлаған басты байлық. Денсаулықты жоғалту оңай, қалпына келтіру қиын. Сондықтан адамның денсаулығының мықты болуы адамның өзіне байланысты.



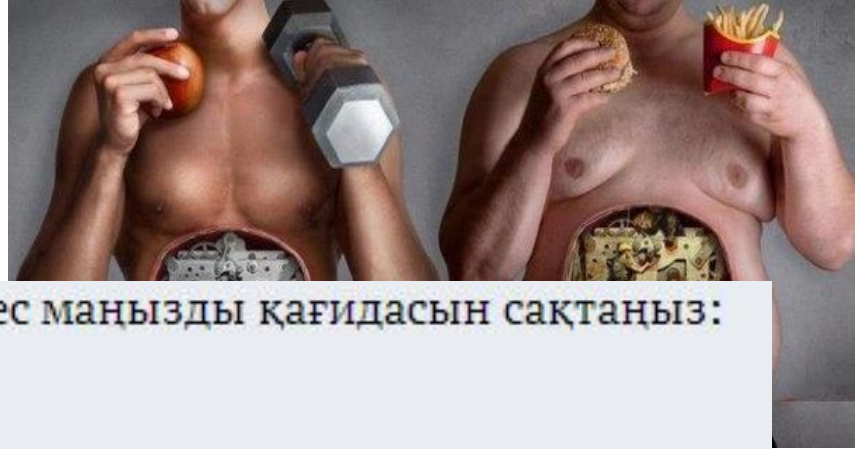
Брюс Ли

«Если ты **любишь** жизнь, не трать время, потому что **время** — это то, из чего **сделана** жизнь»

Денсаулығың мықты болу үшін  
не істеу керек?



# Біріншіден



Күнделікті өмірде, қауіпсіз тамақтанудың бес маңызды қағидасын сақтаңыз:

1. Тазалықты сақтаңыз.
2. Шикі өнімді әзір астан бөлек ұстаныңыз.
3. Тамақты жақсылап пісіріңіз.
4. Тағам өнімдерін қауіпсіз температурада сақтаңыз.
5. Таза су мен қауіпсіз шикі азық-түліктерді пайдаланыңыз.



# Екіншіден

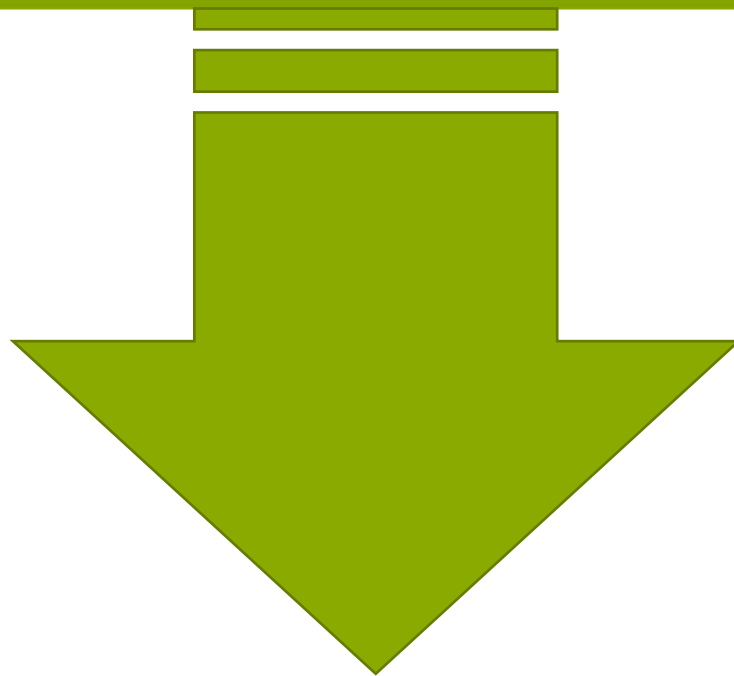
Адам қозғалыссыз өмір сүре алмайды. Сондықтан да дені сау адам болу үшін, адам спортпен айналысу керек. Спорттың ең қарапайым түрі-жүгіру. Жүгіру қиындыққа туса, ашық ауаға серуенге шығуға болады.

Егер де сенің уақытың және мүмкүндік болса, басқа спортпен айнасуға болады. Әр адам өзіне ұнаған спортты тандайды, ең бастысы оны іске асыру!



Сонымен бірге кейбір зиянды  
заттар адам ағзасына жаман әсер  
етеді!

Оларды ешқашан қолыңа алма!



# СПИРТ



за здорovie?

Спирт — ерігіш болғандықтан ішкен кезде қанға тез сіңіп, ағзаға күшті әсер етеді.

- Ішімдіктің әсерінен адамның ықыласы кеміп, байқампаздығы тежеледі, қимыл үйлесімділігі бұзылып, мінез-құлқында әдепсіздік, желікпелік, дөрекілік пайда болады.
- Гастриттің туындауына әкеліп соғады.
- Миға сіңген спирт нерв клеткаларын уландырады, одан ойлау қабілеті бұзылып, рухани ауыр халге ұшырайды.
- Отбасындағы зорлық- зомбылық оқиғаларының үштен екісі және балалардағы қатігездіктің үштен бірі ата-аналардың маскүнемдігіне байланысты болып келеді екен.

"Спиртті ішімдік адамның денсаулығын құртады,  
ең қорқыныштысы — адамның рухы мен  
ұрпағын жояды»

Лев Толстой



# ЕСІРТКІ

**Наркотик**— ауру сезгіштікті жоятын химиялық есірткі. Термин әдетте есірткі анальгетиктер деп аталған апиыны бар заттарға немесе опиоидтарға жатады.



Аудармалы мағынада **«наркотик»** деп үнемі қолданбаған жағдайда **жүйкелей тұрақсыздықты** алып келетін кез келген өнімді айтуға болады. Сонымен қатар ешқандай себепсіз ашулануға алып келетін, мастықты шақыратын адам деңсаулығына зияны мол өнім.

# ТЕМЕКІ

Никотин:

- жүйке жүйесін тітіркендіреді
- қан қысымын жоғарылатады
- ұсақ қан тамырларын тарылтады
- ас қорыту жүйесі бездерінің секрециясын күрт арттырады.
- Ауыз, тамақ, қолқа, кеңірдектің сілекей қабатын тітіркендіреді.



# НЕТ!

