



№1 Алматы қазақ мемлекеттік гуманитарлық педагогтік колледжінің 421-топ білім алушысы
Мұқажан Мақпал Жұмабайқызы

2020жыл

Салауатты өмір салты

- **Салауатты өмір салты (СӨС)** — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Өмір Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55%-ға салауатты өмір салтына тәуелді болады.



Дене тәрбиесі және спорт

Жеке бас гигиенасын сақтау

Қоршаған ортаның тазалығы

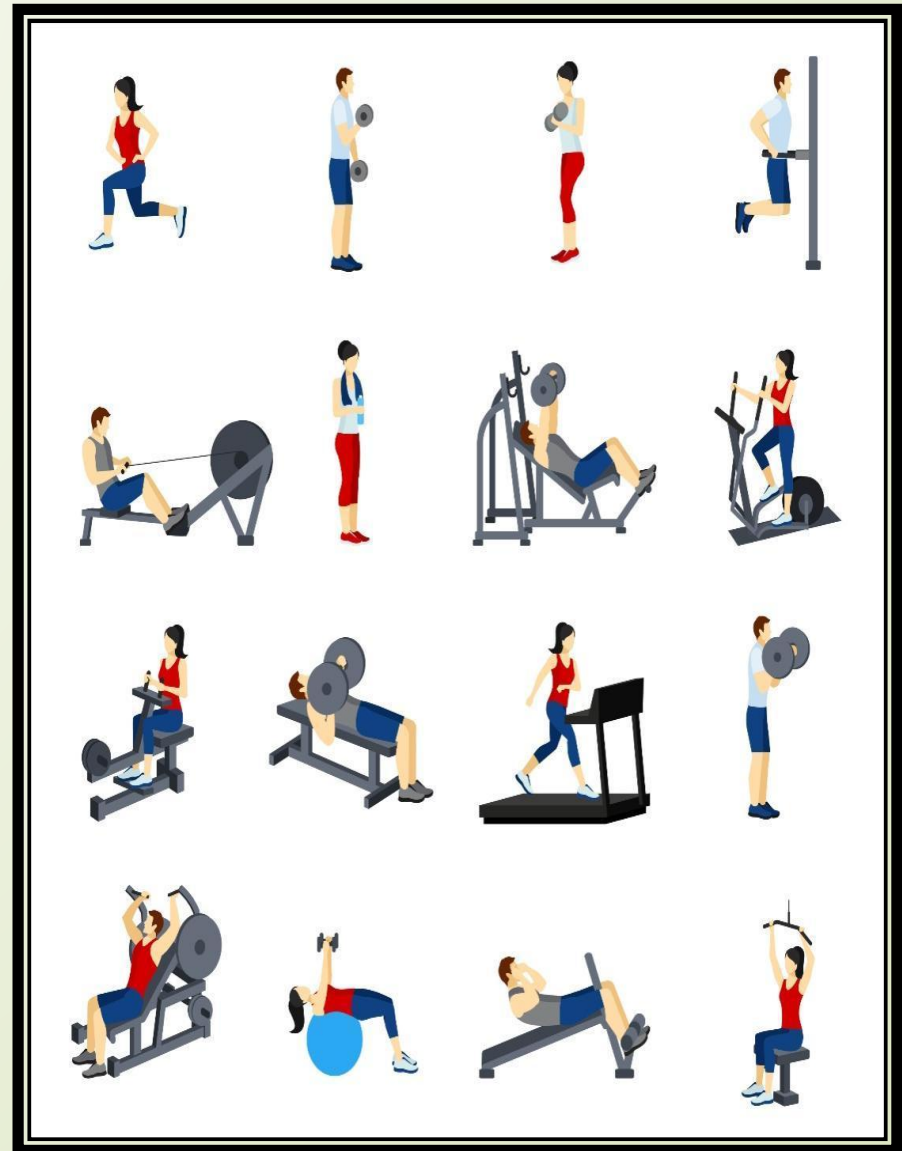
Салауатты өмір салты

Дұрыс тамақтану

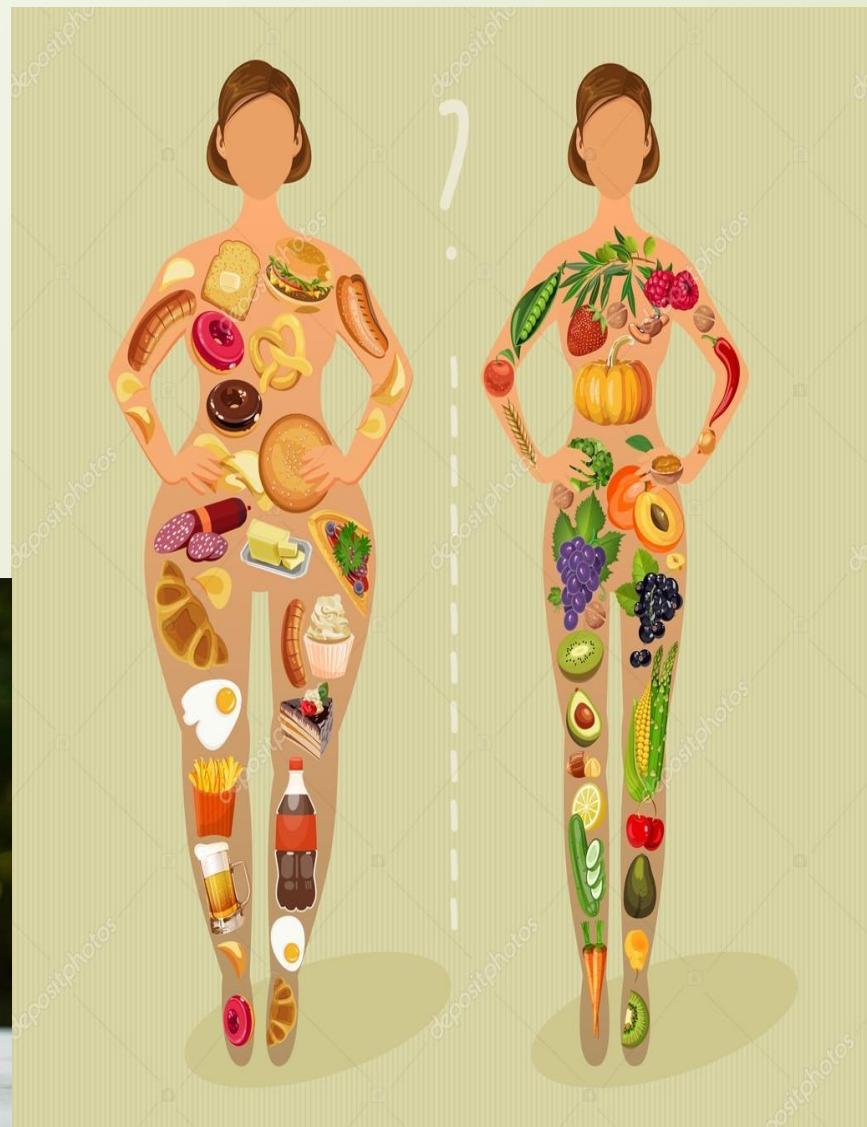
Күн тәртібін дұрыс ұйымдастыру

Зиянды дағдыларға әуестенбеу

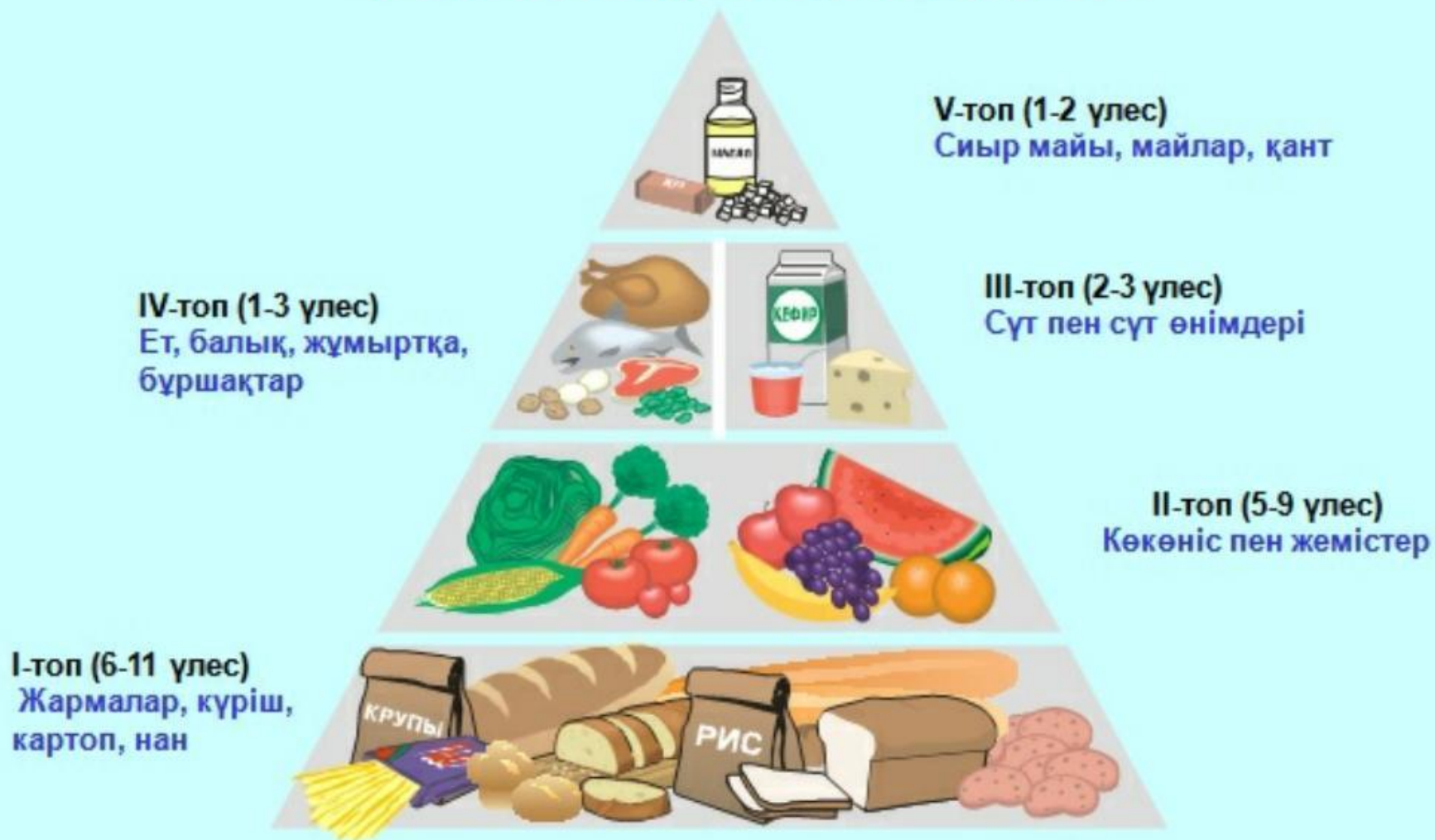
Организмді шынықтыру



Дұрыс толыққанды тамақтану



Тамақтану пирамидасы




Зиянды әдеттерден алшақ болу.

- Темекі шегуден , ішімдіктен, есірткі және уытты заттардан бас тарту. Бұл зиянды әдеттер организмге әсер етіп, денсаулыққа зиян келтіреді.







Мектепте салауатты өмір салтын қалай ұстануға болады?

Қолды үнемі жуып журу

Зиянды тағамдардан аулақ болу



Дене шынықтыру сабағына белсене қатысу

Сынып бөлмесіндегі өсімдіктерді күту, баптау

Академик Н.М.Амосов айтқандай:

“Денсаулығың мықты болуы үшін өзінің күшін болуы қажет,оны еш нәрсемен ауыстыруға болмайды”.





**Назарларыңызға
рахмет!**