

Денсаулық – зор байлық



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 жүгіруе 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 еншімізде.



RIGHT SIDE UP



- Денсаулық механизмі бар екені белгілі, ал, денсаулық өзі **АЛТЫ АСПЕКТІДЕН** тұрады:
- а) физикалық денсаулық.
- б) психикалық және интеллектуалды денсаулық.
- в) жеке.
- г) рухани денсаулық.
- д) эмоционалды денсаулық.
- е) әлеуметтік денсаулық.

Денсаулық зор байлық



- **ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ** келесі түсініктерден тұрады: біздің денеміз қалай құрылған және қалай жұмыс жасайды, ешқандай дене аурулары жоқ, ол жаттыққан немесе шыныққан.
- **ПСИХИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ** - бұл психикалық аурудың және кем ақылдылықтың болмауымен түсіндіріледі. Психикалық денсаулық адам жаңа білімді қабылдау және оны қолдау қабілетімен, негізгі психикалық процестердің күші және қозғалғыштығымен сипатталады.
- **ЖЕКЕ ДЕНСАУЛЫҚ** - бұл адам өзін-өзі адам ретінде сезінуі, талпынысы, өзін көрсетуі, жетістігі, негізгі құндылықтары. Біреулер жұмысынан, біреулер - өнерден, үшіншілері - отбасынан, төртіншілер - жеке басынан жетістік іздейді. Өзін-өзі таныту неғұрлым қоғамға қарсы келмесе, соғұрлым ол адамның өзiяе пайдалы, осыдан барып нақты адамның жеке денсаулығы сипатталады.

Денсаулық зор байлық



- **РУХАНИ ДЕНСАУЛЫҚ** - бұл адам өмірінің орталығы, бұл - мораль, тәртіп және басқа біреудің әрекетін қабылдау этикасы, мейірімділік пен қайырымдылық, әсемдікті қабылдау этикасы.
- **ЭМОЦИОНАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ** - бұл өз сезімдерін түсіну және бақылау, керек кезінде өз сезімін түсінікті түрде шығара білу, эмоцияның тыйым салатын және салмайтын көріністерін білу керек.
- **ӘЛЕУМЕТТІК ДЕНСАУЛЫҚ** - бұл ең алдымен өзін қоғамның бір бөлшегі ретінде сезіну, қоғамда және қоғам өмірінде өз жетістіктерін сезіну. Мұнда өндірістік қатынас пен профессионалды сапаның орны айқын. Маңызды және материалды жағы - қандай адам болса да, қажеттіліктермен қамтамасыз етілуі (яғни, оның жұмыс істеуі, шеберлігі мен тәртібі).



Мақал-мәтелдер



- Жарлының байлығы —
Дәнінің саулығы.
- Аурудың жақсысы жоқ,
Дәрінің тәттісі жоқ
- Жан ауырса — тән азады,
Қайғы басса — жан азады
- Денің сау болса,
Жарлымын деме.
Жолдасың көп болса,
Жалғызбын деме

Денсаулық зор байлық



- Аурулардың өту кезеңдері
- Қандайда болмасын аурудың өтуі үш кезеңге бөлінеді:
 - 1. аурудың бастапқы кезеңі;
 - 2. аурудың айқындалу кезеңі;
 - 3. аурудың аяқталуы мен салдарлары;

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)**

Өзіңнен баста.

БІЗ салауатты
өмір салтын
ұстанамыз!



Начни с себя.

МЫ за

здоровый образ жизни

www.zozh.kz

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің Телеспортты дамыту және спорттың денсаулық сақтауға қолдануы жөніндегі Орталығының тапсырысы бойынша
по заказу Министерства Здравоохранения Республики Казахстан

"Салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығы" ЖШС, Қазақстан Республикасы, 010000, Ардак к., Тұяқбадих дәне, 6/2
т.л.с. 8 (7172) 56 50 80, 49 69 20 | www.zozh.kz

ТОО «Центр формирования Здорового образа жизни, Республика Казахстан, г.Астана, пр.Тимуровский, 6/2»

Назарларыңызға рақмет!!!



