

# Семьева Әмірқалты!



**Орындаған :**  
**Якубова Наргиза**

**«Денсаулық дегеніміз – адам организмінің дұрыс әрі қалыпты жұмыс істеуі». яғни, адам организмінің әрбір органы, әр мүшесі сол жаратылған қалпында сақталып, оның дұрыс әрі қалыпты түрде белгілі бір функцияларды атқаруы..**



## **Салауатты өмір салтын қалып-тастырудың 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;
- жұқпа аурулардың алдын алу;
- 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.



❑ **Дұрыс тамақтану – адамның денсаулығының негізі, ол ағзаның қоршаған ортаның әртүрлі қолайсыз жағдайларына төзімділігін арттырады. Біз жейтін тағам қуат көзі болып табылады, оны ағза тек дене жаттығулары кезінде ғана емес, сондай – ақ, біз демалған кезде де жұмсайды. Біз неғұлым дұрыс тамақтансақ , соғұрлым біздің ағза тез жаңарады.**

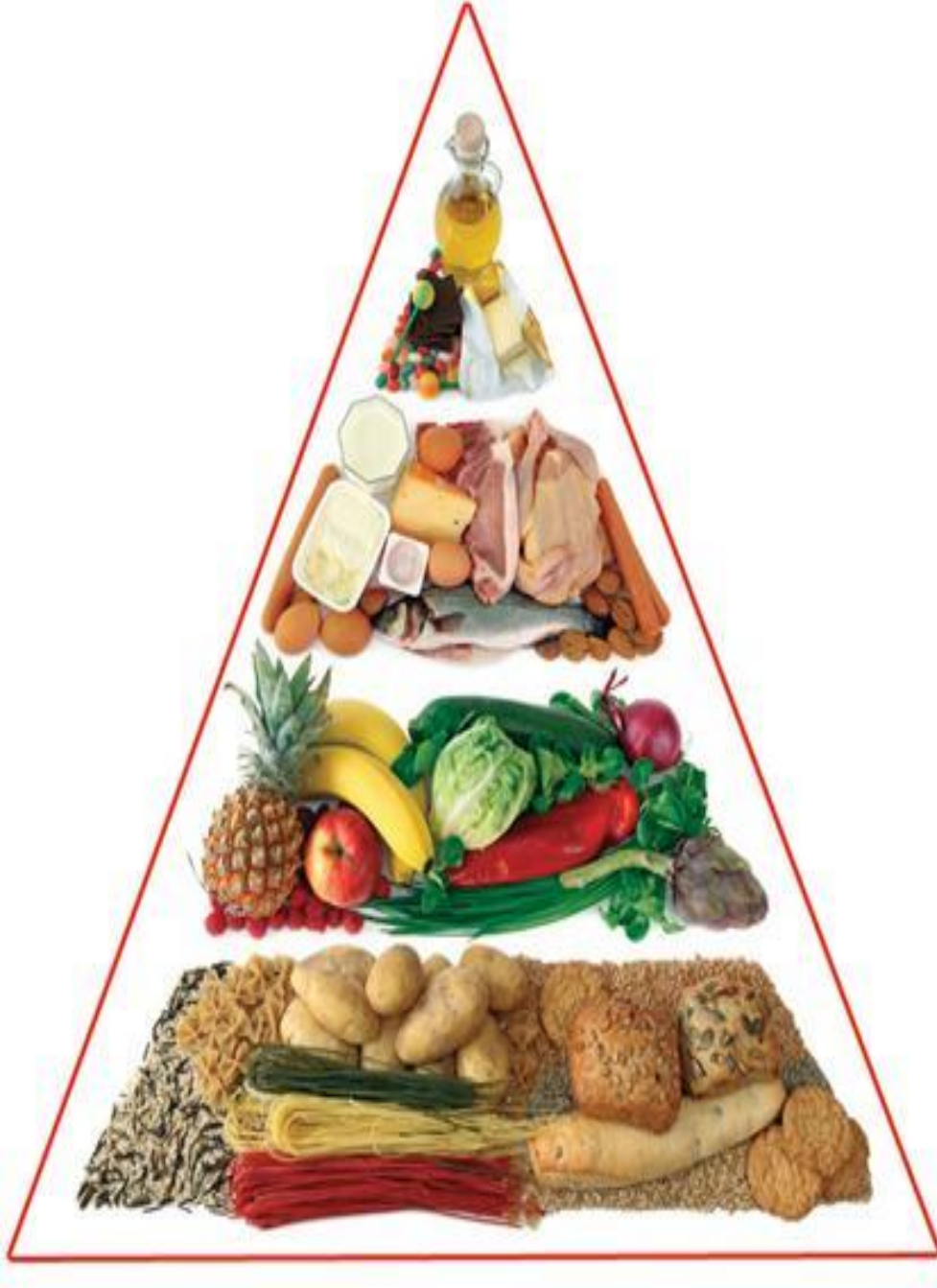
# ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ

Диетологтардың пікірінше – ең дұрыс тамақтану режимі – күніне 4 рет тамақтану. Таңғы ас, түскі ас, кешкі ас аралығы 4-5 сағат болуы тиіс. Дұрыс тамақтануға негізделген диета – тағамды күніне өз уақытында қабылдау. Дұрыс тамақтану қағидаты қарапайым: таңғы ас тәуліктік норманың төрттен бірін құрайды – 25%, түскі ас – 50%, шаңқай түскі ас – 10%, кешкі ас – 15%. Кешкі асты ұйықтарға дейін 2 сағат бұрын қабылдау керек.

Ас қабылдау уақытында ойыңызды басқа нәрселерге бөлмеңіз, тек тамақтануды ғана ойлаңыз. Тамақтану кезінде ойыңыз бөлінбесе, ас қорыту қабілеті жоғарылайды.







*Дұрыс тамақтану пирамидасы қандай? Егер, орташа алғанда тағамның қалориялығы 2,-22*

*килокалория болса, оның оптималды рационы пирамидада келесідей болады: 40% дейін тағамның көлемі әр түрлі жармалар: қарақұмық, геркулес, күріш, нан, макарон, картоп.*

*Пирамиданың үстінде 35 %дейін жемістер мен көкөністер. Әрі қарай – құрамында ақуызы бар азық – түліктер, олардың үлесіне 20% тағам көлемі келеді: сүт пен ірімшік, йогурт, тауық, балық еті, мал еті және соя өнімдері.*

*Пирамиданың басында 5% дейін майлардың барлық түрлері мен ұннан жасалған тәтті тағамдар, балмұздақ және т.б. Осындай азық – түліктердің ара қатынысын дұрыс деп есептеуге болады.*

*Шынығу - организмнің ауа райының қолайсыз әсеріне төзімділігін арттыруға арналған шаралар жиынтығы. Шынығуға негізінен ауа, су, күн сәулесі пайдаланылады және бұлар дене шынықтыру жаттығуларымен байланыстырылса, шынықтырудың төзімділігі арта түседі.*





# ШЫНЫҒУ ТҮРЛЕРІ

## Су процедурасы

Су ауаға қарағанда жақсы шынықтырады. Судың жылу өткізгіштік қасиеті ауаның жылу өткізгіштігінен 23 есе артық. Су теріс температуралық әсер етумен бірге механикалық әсер етіп

- массаж жасайды. Капиллярлық қан айналысын жақсартады. Су көмегімен үй жағдайында шынығудың ең көп тараған түрлері:

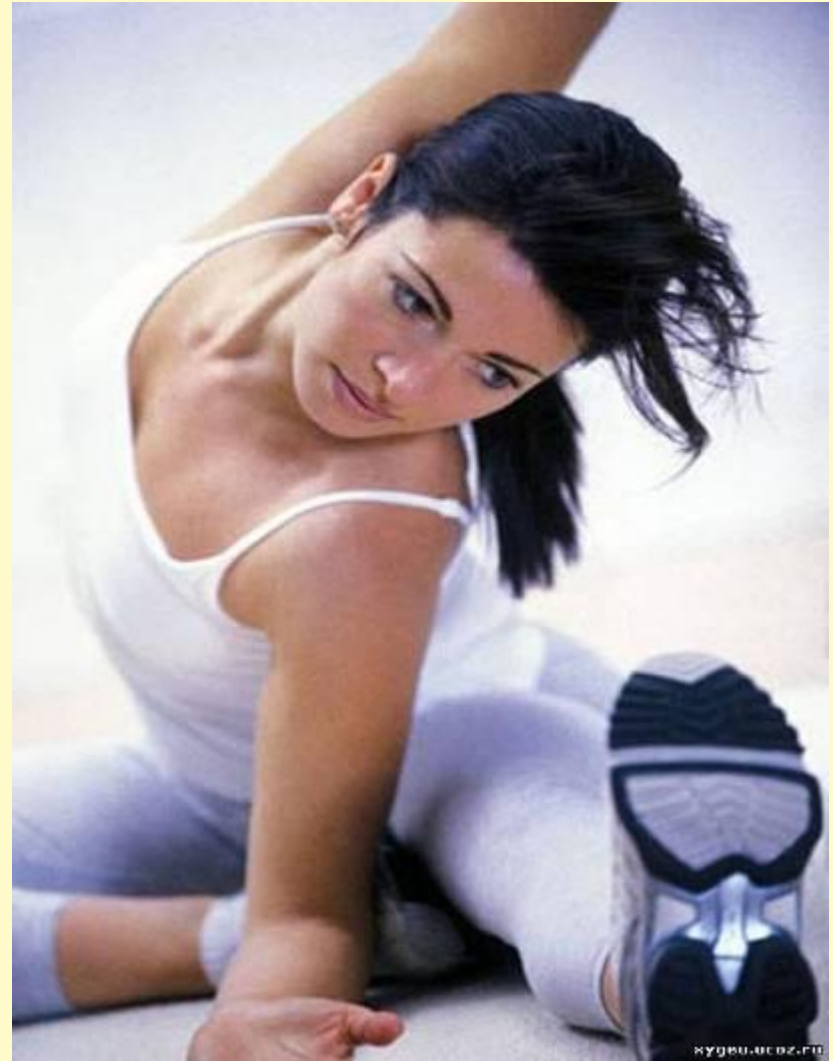
денені сулы орамалмен ысқылап сүрту - суық судың температурасы  $34-35^{\circ}\text{C}$ -тан төмен болмағаны жөн. Күн сайын дымқыл орамалмен сүртінгенде 6-7 күннен кейін судың температурасын бір градустан төмендетіп отырып, оны  $24-22^{\circ}\text{C}$ -қа дейін жеткізеді. Денені дымқыл орамалмен ысқылауды және суық сумен жуыну осы температурада 2-3 ай бойы жасайды. Бұдан кейін адамның денсаулығында ешқандай өзгеріс байқалмаса, судың температурасы  $-22^{\circ}\text{C}$  шамасында шынығуға көшуге болады, оны әрбір 10 күн сайын  $1^{\circ}\text{C}$ -қа кемітеді, ал дымқыл орамалмен күнделікті сүртіну жағдайында судың температурасын  $10-12^{\circ}\text{C}$  -қа жеткізеді; душ - шынығудың тиімді тәсілі, әсіресе, контрасты деп аталатын душ қабылдау. Бұл тәсілде 3 минуттай уақыт ішінде жылы суды бірнеше рет суық сумен алмастырып отырады.





# Дене жаттығулары

## Таңертеңгілік гимнастика



# "МОРЖ" БОЛУ



*Қыста суық суға түсумен ("морж" болу) тек денсаулығы зор адамдар ғана айналысуға болады. Ол үшін организмді суық судың әсеріне алдын-ала біртіндеп (бір жылдан кем емес) үйретеді. Суық суға 20-30 секундтан артық түспей, тез, жылдам қимылдау қажет. Қыста суға түсумен шұғылданушылар дәрігердің бақылауында болады.*



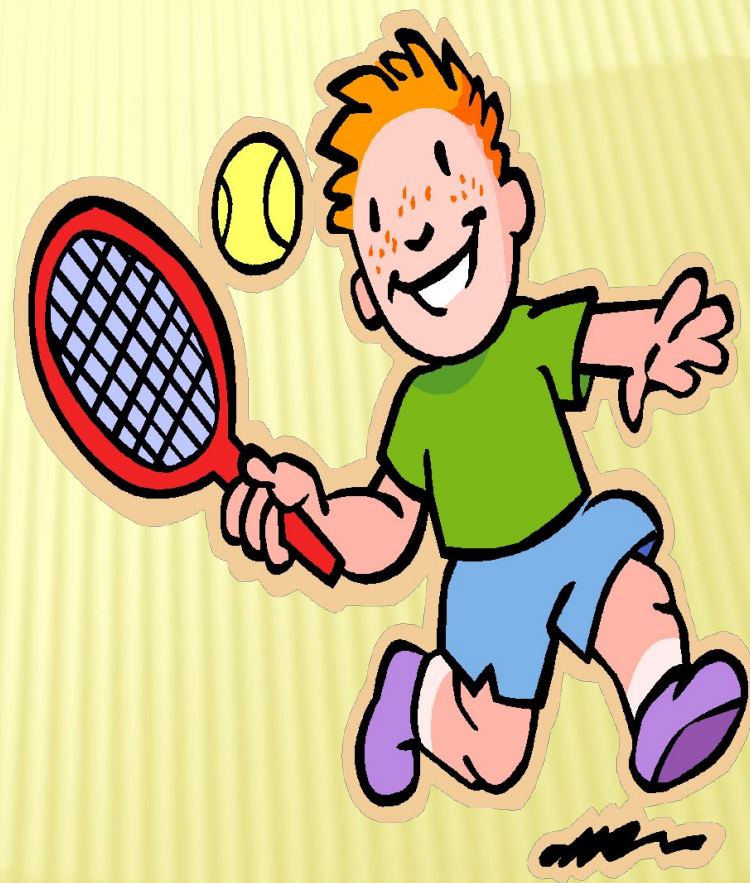


# ЫСТЫҚ БУ



*Бу моншасын жылу,бу, су және механикалық тітіркендіру әсерлерімен ұштастырғанда, олар организмнің зат алмасу, тыныс алу және қан айналысы процесін жақсартып, дененің шынығуына қолайлы жағдай жасады.*

# ДЕНІ САУДЫҢ ЖАНЫ САУ





**Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін зиянды әдеттерден бас тарту қажет. Зиянды әдеттерге темекі, алкоголь (ішімдік), есірткі және уытты заттар жатады. Бұл заттарды ұзақ уақыт, ал кейде тіпті аз ғана уақыт пайдаланғанда организмде психикалық және тәндік тәуелділік дамиды. Зиянды заттарға әуестенудің барлық түрі ақырында ауыр науқасқа шалдықтырады. Бұл аурулар ұзақ әрі арнайы емдеуді қажет етеді. Адам зиянды заттарды пайдаланудан сақтану үшін олардың кейінгі зардаптарын білу керек. Зиянды әдеттермен күресу осы құбылыстың себептері белгілі болған жағдайда ғана табысты болады.**

**Темекі тарту, яғни, никотинизм – зиянды әдет және нашақорлықтың бір түрі.**



**НАШАҚОРЛЫҚ-НАРКОМАНИЯ (ГРЕК ТІЛІНЕН  
NARKE – МЕЛШИЮ ЖӘНЕ MANIA – ЕССІЗДІК,  
ҚҰТЫРЫНУ) – ЕСІРТКІ ЗАТТАРҒА  
ПАТОЛОГИЯЛЫҚ ДАҒДЫЛАНУДЫҢ  
НӘТИЖЕСІНДЕ ПАЙДА БОЛАТЫН СОЗЫЛМАЛЫ  
АУРУ.**





*Адам дүниеге не үшін келеді?*

*—Өзін қоршаған ортаны білуге талпынады. Болашағына бағыт-бағдар жасайды. Артыма ұрпақ қалдырсам дейді. Адам мынау жарық ғаламға өмір сүру үшін, өзін тану үшін келеді.*

# Мы за здоровый образ жизни!



*Есть  
множество  
способов  
сохранить  
здоровье*



**Умейте ценить свою жизнь!**