



ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ТАҚЫРЫБЫ: КӘСІБИ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ

Орындаған: Мамыр.А.Д

Қабылдаған: Каратаева Ф.М

Тобы: В-ЖМҚА-07-19

Шымкент 2020

ЖОСПАР:

- Кіріспе. Денсаулық сақтау
- Негізгі бөлім
 1. Психикалық денсаулық
 2. Денсаулықты нығайтудың психологиялық факторлары
- Қорытынды
- Пайдаланған әдебиеттер



Кіріспе

ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ДЕГЕНІМІЗ?

- **Денсаулық сақтау** - азаматтардың денсаулығын сақтауға бағытталған медициналық, әлеуметтік-экономикалық, саяси және өзге де шаралар жиынтығы.



«Денсаулық сақтау» сөзінің мағынасы жергілікті тұрғындар арасындағы түрлі топтардың денсаулығын қамтамасыз ету, сақтау, жақсарту және нығайту барысындағы іс әрекеттерді білдіреді.



ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ

Психикалық денсаулық —

индивидтің толыққанды психологиялық жағдайының интегральды сипаттамасы.

Психикалық денсаулықтың табиғатын түсіну және оның қолдау тетіктері, оның зақымдалуы мен қайта қалпына келуі тұлға туралы ұғым, оның даму механизмдерімен тығыз байланысты. Психология мен медицина саласында психикалық денсаулық мәселесіне тең қадам қарастырылған.



АУРУЛАРДЫҢ ПАЙДА БОЛУЫ МЕН ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ФАКТОРЛАРЫ



Аурудың пайда болуы



Дене салмағының
қалыптан көп жоғарылауы



Қимыл жеткіліксіздігі



Тиімсіз және жөнсіз
тамақтану

Қоршаған ортаның
химиялық заттармен
ластануы



Күйзеліс
(стресс)



Залалды әдеттерге
әуесқойлық

ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ФАКТОРЛАРЫ

Спортпен
шұғылдану

Денені
шынықтыру,
ырғақты
қимыл

Дұрыс
тамақтану

Денсаулықты
нығайту жолдары

Күн тәртібін
қадағалау,
тынығу

Гигиена
ережелерін
сақтау

Зиянды
әдеттерден
аулақ болу

ПСИХИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІ ЗАТТАРДЫ ҚОЛДАНУ

- ▣ Орталық жүйке жүйесінің жұмыс істеуіне, кейде сананың өзгерісіне дейін психикалық жағдайының өзгеруіне әсер ететін табиғи, жартылай синтетикалық немесе синтетикалық текті зат — **психикаға белсенді әсер ететін зат** деп аталады.



ПСИХИКАЛЫҚ БЕЛСЕНДІ ЗАТТАР



Апиын



Галлюциногендік
(псилоцибинді)
саңырауқұлақтар



Амфетамин



ГНВ



Қарақурай



Экстази



Фентанил



Героин

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ТҮЛҒАНЫҢ ЖЕТІСТІККЕ ЖЕТУ НЕГІЗІ РЕТІНДЕ





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.



ҚОРЫТЫНДЫ

Ұлы ойшыл Сократқа кезінде мынадай сұрақ қойылыпты:

«Адамға өмірде не қымбаттырақ байлық па, әлде атақ па?» депті.

Сонда Сократ «Байлық та, атақ та, даңқ та адамды шын бақытты ете алмайды. Ауру патшадан дені сау кедей бақыттырақ» деп жауап беріпті.

Яғни адам бақытты болу үшін оған денсаулық керек,
ал денсаулықтың кепілі салауаттылық.

Сондықтан зиянды әдеттерден аулақ болып, салауатты өмір сүрейік.



ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

- ▣ Әділханов А.С., Жаңабердиева К.А., Брусенко З.Г. - Ә-26 - "Алматыкітап" ААҚ, 2005.- 134 бет, суретті
- ▣ Қазақ тілі терминдерінің салалық ғылыми түсіндірме сөздігі: Экология және табиғат қорғау / Жалпы редакциясын басқарған – түсіндірме сөздіктер топтамасын шығару жөніндегі ғылыми-баспа бағдарламасының ғылыми жетекшісі, педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Қазақстан Республикасы Мемлекеттік сыйлығының лауреаты А.Қ.Құсайынов. – Алматы: «Мектеп» баспасы» ЖАҚ, 2002 жыл. – 456 бет. ISBN 5-7667-8284-5
- ▣ Ғаламтор желісі

**НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА
РАХМЕТ!!!**