



Салауатты өмір салты





Жоспар:

- 1. СӨС жалпы түсінігі,
маңызы;**
- 2. Салауатты өмір салтының
негізі;**
- 3. Пайдалы және зиянды іс
әрекеттер;**





Салауатты өмір салты – денсаулықты нығайту үшін жасалатын сауықтыру іс-әрекерті.



**Салауатты өмір салтын ұстанудың маңыздылығы:
Қазіргі көрсеткіштерге сүйенсек, адам денсаулығы
53-55 %-ға салауатты өмір салтына тәуелді.**

Салауатты өмір салтының негізі:

- ✓ **Жоспаранған күн тәртібі;**
- ✓ **Дұрыс тамақтану;**
- ✓ **Спортпен шұғылдандану;**
- ✓ **Медитация;**
- ✓ **Жеке бас гигиенасын таза ұстау;**
- ✓ **Зиянды әдеттерден аулақ болу;**
- ✓ **Жақсы көңіл күй.**





Күн тәртібін жоспарлау арқылы әр адам ұқыпты, әрі мұқият болуға және уақытын үнемдеуге тәрбиеленеді. Сонымен қатар, күйзелісті жеңуге де көмектеседі. Егер өз уақытыңның әміршісі болғың келсе, әр қадамыңды жоспарла және сол күн тәртібі бойынша өмір сүр.



Қолымызға қойын дәптерімізді алып парақ бетіне, немесе смартфондарымызды алып белгі жазбасына күн тәртібін құрастыра бастаймыз. Сонымен, күн тәртібін құрастыру ережелері:

- Мұқият болу;**
 - Ең маңызды, қиын жоспарларды бірінші бағандарға жазу;**
 - Жасалған жоспарларды түртіп отыру.**
- Сонымен қатар, күн тәртібін ғана жасап қоймай, әдеттер чек листін де жасаған жөн. Ол тізімге өзіңіз әдетке айналдырғыңыз келетін, пайдалы, жағымды іс әрекеттерді жазыңыз.**





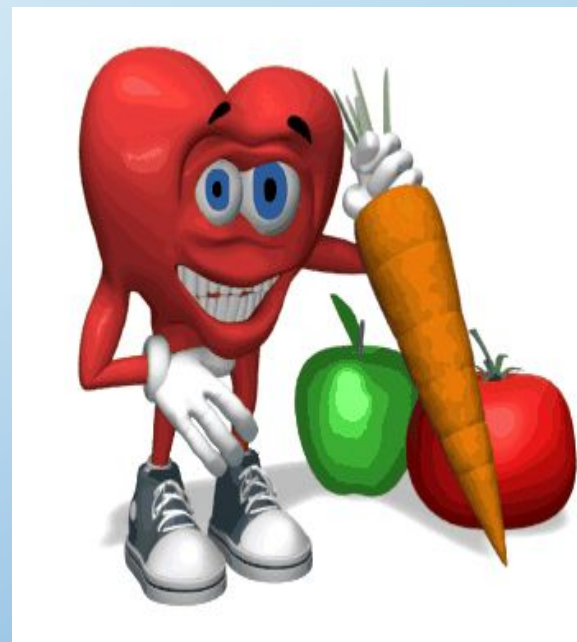
Дұрыс

тамақтану

Адам денесі тамақ және су арқылы барлық дәрумендерді алады. Тек дәрумендер ғана емес, іс-сәулелі тамаққа зиян келтіретін заттар да бар. Сондықтан да тамақтану принципін де сақтаған дұрыс. Неғұрлым дәрумені мол тамақ жесек, ағзанымыз соншалықты бізге өз алғысын білдіреді.

Дұрыс тамақтану ережелері:

- **Өлшемділік ережесі.**
- Астың негізгі мөлшерін қабылдау 12.00-14.00 аралығына сәйкес келуі тиіс.
- Суық кезде жеміс пен көкөністерді қолдануды шектеу керек.
- **Жаңа пісірілген тағамды жеу.**
- Тамақты мұздай немесе ыстық күйде пайдалануға жол бермеу керек.
- Тағам қабылдау барысында сұйықтық ішуге болмайды
- Асты қабылдаудан 20-30 минут бұрын бал, тұз немесе лимон шырыны қосылған бір құты ыстық су ішу қажет.
- Асты жануарлар майымен ғана әзірлеу.





Спорт - көңіл күйді көтеріп, өз-өзіңізді көңілді сезінуге көмектеседі. Өйткені жаттығу барысында эндорфин гормоны көптеп бөлінеді. Бар болғаны жарты сағат жаттығу жасау сізді түрлі ауыр аурудан аман алып қалады.



Спортпен айналысудың артықшылықтары:

- ❖ Физикалық белсенділік – метаболизмді арттырып, қосымша калорийлерді азайтуға ықпалын тигізеді.
- ❖ **Иммунитетті және төзімділікті арттырады.**
- ❖ **Тез ұйықтауға көмегін тигізеді.**
- ❖ Дене шынықтыру кезінде өкпеде өзгерістер пайда болады. Өкпенің дұрыс жұмыс істеуіне байланысты, бронхит және пневмония аурулары туралы ұмытуға болады.
- ❖ Жаттығулар жасау кезінде, жүрек-тамыр және жүйке жүйелеріне жақсы әсер ететін эндорфиндер шығарылады.
- ❖ Мидың ойлау және есте сақтау қабілеттеріне тигізетін пайдасы үлкен. Созылмалы аурулардың пайда болуының басты себептерінің бірі – дене белсенділігінің болмауы.
- ❖ **Жаттығулар қан айналымын жақсартады және адамның сүйегін қатайтады.**



Медитация — *адамның өзінің ішкі әлеміне қалтқысыз үңілуін, барлық рухани назарын жан дүниесіне бағыттауын, сананың өзіндік мазмұнға терең батуын білдіретін ұғым.*

Қазіргі қоғамда Медитациялар бұл өмірден толық кету үшін емес, психосоматикалық ауруларды емдеуде, ішкі рухани әлемді тазартып, қалыпты тепе-теңдікке келтіру мақсатында пайдаланылады.



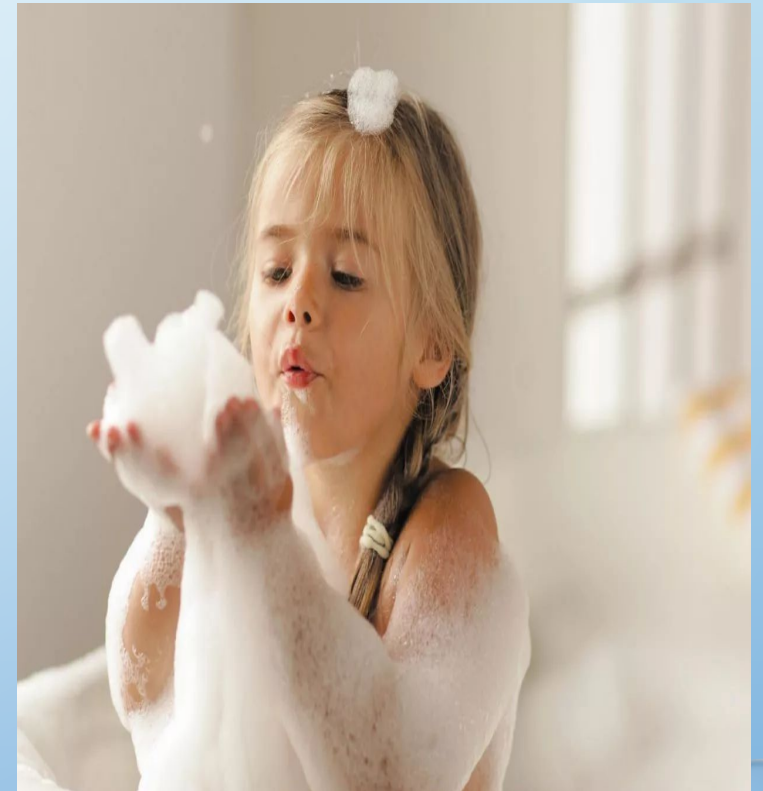
Медитацияны күніне екі рет жасаған жөн. Оған таңертең және кешке 15-20 минуттай уақыт бөліңіз. Таңертең медитация ойды жинақтап, дене мен сананы қуаттаса, кешке шаршаңқы күйден арылып, артық ойларды жоюға көмектеседі. Ең басты шарт: медитацияны күнде жасау керек.





Дене тазалығы дегеніміз – алдымен тері күтімі. Терінің дұрыс күтімі ағзаның қалыпты қызмет атқаруына әсер етеді. Тері алуан түрлі физиологиялық - биологиялық функцияны орындайды.

Терінің құрылысы өте күрделі. Жұмыс жасап, күнделікті тұрмысты шаруамен айналысқан шақта адам терісін кір шалады. Адам терлесе кір теріге жабысып қалып, терінің тыныс алуын қиындатады. Өйткені тері бездері бітеліп қалады. Осыдан барып теріде өтетін физиологиялық - биохимиялық үрдістердің қызметі мүлдем бұзылады. Бітелген май бездеріне жұқпалы ауру тарататын микробтардың енуі фолликулитті туындатады. Микробтар әсерінен терінің бетіндегі органикалық заттар ыдырап, жағымсыз иісті май қышқылы бөлінеді және тері қабынуы – дерматит дерті дамиды. Басқа да ірінді тері аурулары пайда болады.



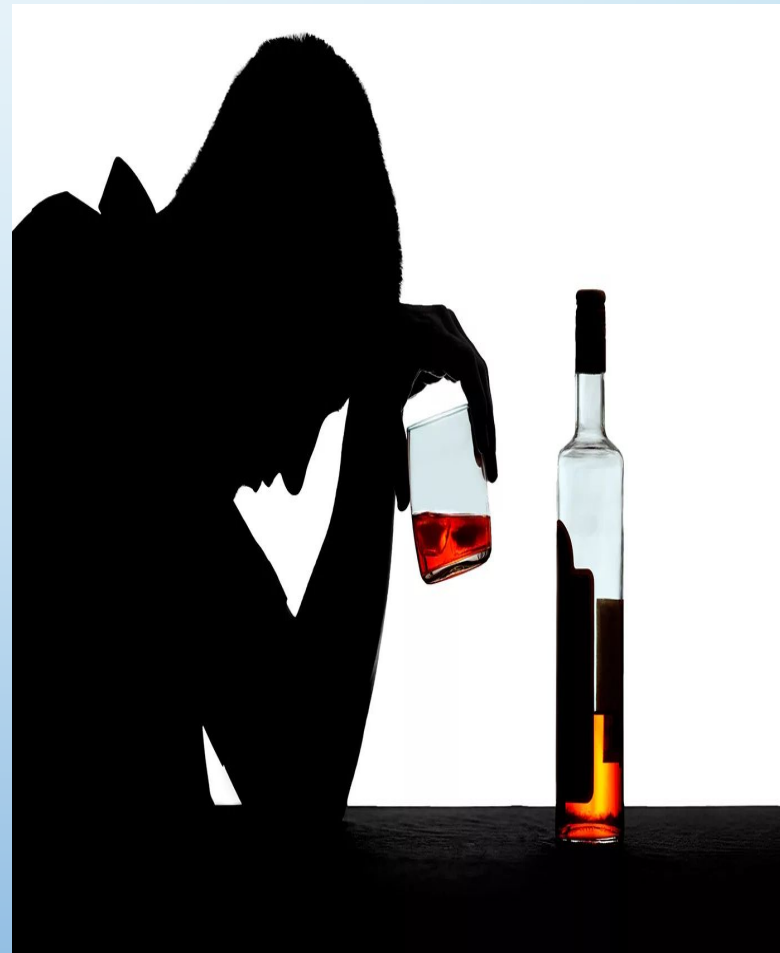


**Зиянды әдеттер:
Темекі тарту, алкогольді пайдалану,
есірткі қабылдау, уытты заттарды
пайдалану, ойынға тәуелділік,
шопингомания – таңылған дүкенге
тәуелділік, компьютерге,
теледидарға тәуілділік, құмар
ойындарға әуестену, бас тарта
алмаушылық, кешігу, ұмытшақтық
т.б**

Темекі тартудың зияны. Темекінің зияндылығы темекі құрамында болатын никотиннің орталық жүйке жүйесін қоздыратынына байланысты. Никотин тәжірибеде барлық ағзаларға әсер етеді, бірақ орталық жүйке жүйесіне, жүрек қантамырлық, эндокриндік жүйелерге әсері тым жоғары. Никотин инсульт пен жүрек ауруларына әкелетін тамыр атеросклерозының өсуіне себеп болады. Никотин тромбтардың пайда болуына себеп болады және канцерогенді (обырдың (рак) өсуіне себап боалтын) әсерге ие.



Алкогольдің зияны. Ең әуелі, алкоголь миға қауіпті өйткені, басқа ағзаларға қарағанда концентрациясының аса көп бөлігі осы жерде шоғырланатындықтан миға аса қауіп туғызады, сонымен қатар ми қабығының бұзылуына, ұюына және басқа бөлімдерінің бұзылуына әкеледі. Алкоголь ас қорыту органдарына: өңеш, асқазан, ұйқы бездеріне жағымсыз әсер етеді



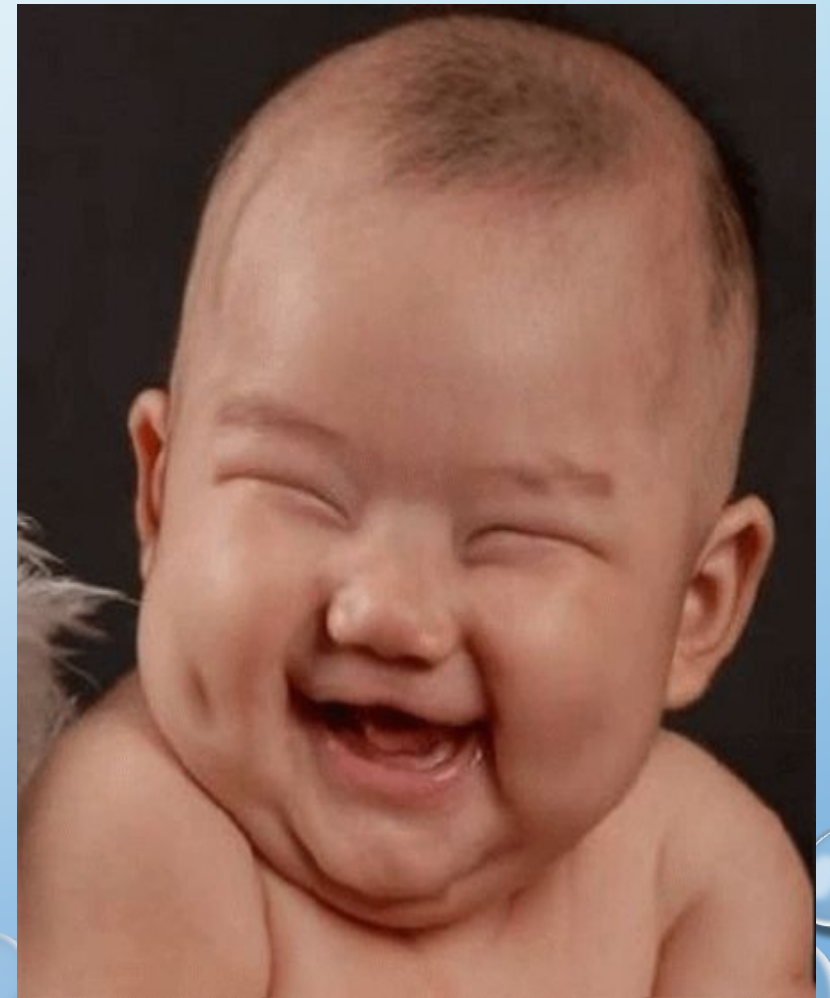
Есірткінің зияны.

Бұл үшеуінің ішіндегі ең ауыры наркотикалық заттарды инъекциялап денеге тарату. Бұл тәсіл емдеуге келмейді. Өйткені есірткі заттар қанға бірақ барып әсер етеді. Бұл адамның миын, психикасын (жүйке жүйесінің дисфункциясы салдарынан мидың бұзылуы) ақырындап бұзатын у. Есірткі қабылдау зардабының негізгі аурулары бұл гастрит, жүрек бұлшық етінің әлсіреуі және ЖИТС.



Жақсы көңіл-күй – психологиялық денсалық кепілі. Медициналық зерттеулер, адам ұнжырғасы түсіп, торығып, пейілсіз күйге душар болғанда, денедегі күрделі амин мен допамин шамасы төмендейтіндігін дәлелдеді. Күрделі амин адамның ауруды сезу қабілетін реттейді. Торығу пиғылы бар науқастардың 45 пайызда әр алуан ауырсыну, жайсыздану түйсігі болатынының себебі міне осында.

Күліп жүріңіздер! Күлкі – көңіл ажары!



Назарларыңызға рахмет!

