

*Қ.А.Ясауи атындағы халықаралық қазақ-  
түрік университеті  
Шымкент медицина институты*

Салауатты өмір салты  
мемлекеттің бір бөлігі ретінде

# Жоспар

- Кіріспе
- Салауатты өмір салты анықтамасы
- Салауатты өмір салтының негізгі әсер ету факторларымен қағидалары
- Негізгі бөлім
- Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы мемлекеттік бағдарламалар және елбасы жолдауынан
- Қорытынды

- **Салауатты өмір салты (СӨС)** — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. 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 екен. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі айқын.

# Салауатты Ұ мiр салтын са Ұ тау



- Денсаулық қатерінің негізгі факторлары — қозғалыс күшінің кему саддарынан қимылдың кемуі (гиподинамия), дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттердің (шылым шегу, алкоголь пайдалану, уланқорлық, нашақорлық, т.б.) кең таралуы. Салауаттану ғылымы қандай амалдардың жәрдемімен денсаулықты сақтап, нығайтуға болатынын егжей-тегжейлі түсіндіреді.

# 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;
- - жұкпа 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.

- **Салауаттанудың негізгі мақсаты** — әрбір жеке адамның және тұтастай қоғамның денсаулығын қамтамасыз ету. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі мақсаты -балалар мен жастарда жас ерекшеліктеріне, құндылық бағдарларына және имандылық-еріктілігіне сәйкес салауатты өмір салтының ұғымдарын, дағдыларын және уәждерін қалыптастыру.
- Бұдан мынандай міндеттер туындайды:
  - - салауатты өмір салтының әдістерін үйрету;
  - - өз денсаулығына қоғамдық игілік, қоғамның рухани құндылығы ретінде жауапкершілікпен қарауға тәрбиелеу;
  - - негізгі гигиеналық дағдыларға төселдіру;
  - - осы заманғы ауру түрлерімен және оларды алдын алу шараларымен таныстыру.

- **Салауатты өмір сүрудің салтын бұзатын факторлар**  
Салауатты өмір сүру салтын бұзатын факторлардың бірі — дұрыс және жүйелі түрде өз мезгілінде тамақтанбау. Сондықтан да адамның массасы өсіп, шектен тыс семіріп кетеді. Ол неге әкеп соғады, адамды неше түрлі ауруларға шалдықтырады. Кейіннен өмір мен қоштасуға себепші болады. Мезгілсіз өліп қалады. Әркім өз бақытсыздығына өзі кінәлі. Біреуден көрудің қажеті жоқ.  
Ал қазіргі нарықтық экономика көпшілікке оң эмоциялық жағдай туғызып отыр деп айта алмаймыз. Көптеген адамдар салауатты өмір сүріп отырған жоқ.  
Қорыта айтқанда, салауатты өмір сүрудің салты тек табиғат қана емес, ол адамзат баласын асыраушы ана. Табиғаттың келешегі зор, берері мол. Оған бірді берсең онды, онды берсең жүзді, жүзді берсең мыңды, мыңды берсең миллионды аласың, міне табиғат заңы осындай.  
Дегенмен, салауатты өмір сүру салтын көптеген адамдар сақтамайды.



- СӨС ең маңызды бастамасы ол денсаулық. Денсаулықтың негізгі төр өлшемдері мыналар:
  - • тән және дене күйі үшін — **мен істей аламын;**
  - • психикалық күй үшін — **мен тілеймін;**
  - • адамгершіліктік күйге — **мен істеуге тиістімін.**
- Денсаулық белгілері мыналар:
  - • зақым келтіретін факторлар әрекетіне өзіне тән (иммунды) және өзіне тән емес тұрақтылық;
  - • өсу мен даму көрсеткіштері;
  - • организмнің функционалдық күйі және сақтамалық мүмкіндігі;
  - • қандай болса да аурудың немесе даму кемістігінің болу деңгейі;
  - • имандылық-еріктілік және құндылық-уәждік мақсат деңгейі.

- Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты (СӨС) ұғымында толығырақ айтылады.
- Осы заманғы ғылым мен әдістемеде **салауатты өмір салты** — бұл адамның еңбек әрекетімен, тұрмысымен, материалдық және рухани мұқтаждықтарды қанағаттандыру түрімен, жеке тұлға және қоғамдық мінез-құлық ережелерімен сипатталатын тіршілік әрекетінің белгілі типі туралы түсініктерді кіріктіретін биоәлеуметтік санат. Жеке тұлғаның өмір салты алуан түрлі, бірақ негізінен үш нышанға негізделеді:
  - - өмір сүру деңгейі;
  - - өмір сүру сапасы;
  - - өмір сүрудің өзіндік жолы.
- **Өмір сүру деңгейі** — бұл адамның материалдық, рухани және мәдени мұқтаждықтарын қанағаттандыру деңгейін көрсететін әлеуметтік-экономикалық санат.
- **Өмір сүру сапасы** — адам қажеттіліктерін қанағаттандыратын жайлылық дәрежесі. Бұл көбінесе әлеуметтік санатқа жатады.
- **Өмір сүрудің өзіндік жолы** адам тіршілігінің мінез-құлықтық ерекшеліктерін сипаттайтын әлеуметтік-психологиялық нышан.

- Салауатгы өмір салты адамның денсаулығы үшін қолайлы жағдайларда кәсіптік, қоғамдық және тұрмыстық қызметтерін орындауға себепші болатындардың барлығын бірлестіреді. СӨС жеке тұлғаның және қоғамдық денсаулықтың қалыптасуы, сақталуы және нығаюындағы жеке тұлғаның іс-әрекеттеріне бағыт береді.
- СӨС әлеуметтік ұстанымдарына: эстетикалығы, адамгершілігі, ерікті тәрбиелей білуі, өзін-өзі шектей білуі (нәпсі тыюы) және т.б. жатады. СӨС ұғымы қазіргі заманда мыналарды қамтиды:
  - - жеке бас гигиенасы;
  - - дене шынықтыру;
  - - тиімді тамақтану;
  - - оңтайлы қимыл тәртібі;
  - - зиянды дағдылар мен құмарлықтан (темекі тарту, алкоголь, есірткі заттарын қолдану, т.б.) бас тарту;
  - - жағымды эмоциялар.



 **Здоровый образ  
жизни – ключ к  
здоровью нации** 



# Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы мемлекеттік негізгі бағдарламалар

- Жастар назарындағы мемлекеттік жастар саясатының 2020 жылға дейінгі тұжырымдамасының басты арқауы үш бағытта қарастырылған және де екі кезеңді қамтиды. Аталған тұжырымдамамен таныса отырып, ел жастарының көңілінен шығатын көптеген мәселелерді кездестіреміз. Солардың бірі — қолжетімді баспанамен қамту жайы. Жастарды баспанамен қамту мәселесінің келер жылдан бастап қолға алынатындығына университеттің студенттер берік сеніммен қарайды. Қазір Мемлекет пен Үкімет жастардың алаңсыз білім алуына толық жағдайлар жасауда. Әсіресе, «Жұмыспен қамту — 2020» бағдарламасы әр жастың мамандық алуына толық жағдай туғызып отыр. Мемлекеттік қызмет саласына да барып жатқан жастардың саны қаншама?! Ел алдындағы сенімді адал атқару да жастарымыз үшін парыз болмақ. Қазір университетте білім алып жатқан 4 мыңнан астам студентке осы тұжырымдаманың мәні мен маңызы туралы кеңінен түсіндірілуде. Бұл бағыттағы шараларды университет жанынан құрылған «Мейірім» еріктілер клубы да ұйымдастыруда. Қазір клуб құрамында 300-ге жуық белсенді студенттерден құралған мүшесі бар.

# «Дипломмен ауылға» бағдарламасы

- «Дипломмен ауылға» бағдарламасы жастар үшін ең үлгілі жобалардың бірі. Саламатты қазақстанды нығайтудың бір көрінісі. 2009 жылы қолға алынған «Дипломмен ауылға» бағдарламасы аясында 2012 жылы 20 891 мың жас жұмысқа орналасса, соның 5883 -ін оңтүстіктің жастары құрап отыр. Айта кетейік, бағдарламаға сәйкесінше жас мамандарға:
  - а) 124 632 теңге сомада біржолғы көтерме жәрдемақы төлеу;
  - ә) тұрғын үй сатып алуы үшін әлеуметтік қолдау — 2 187 984 теңге он бес жыл мерзімге 0,01% пайыздық мөлшер бойынша бюджеттік несие беру;
  - б) ауылдық елді мекендерде орналасқан әлеуметтік сала ұйымдарының қызметкерлеріне 25 пайыздан кем емес мөлшерде көтеріңкі лауазымдық жалақы (тарифтік ставкалар бойынша) тағайындау жағдайлары қарастырылған.

# «Болашақ» бағдарламасы

- «Болашақ» халықаралық стипендиясы Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың 1993 жылы 5 қарашадағы № 1394 қаулысымен құрылды. Бағдарламаның құрылуына уақыт талабы ықпал етті. Мемлекетіміз тәуелсіздігін енді алып, экономикада еркін нарықтық қатынастар жолына, демократия және әлемдік қоғамдастыққа толық ену жолына шықты, бұл өмірге көптеген реформаларды әкелуді талап етті. Кез келген реформаны өткізу өздеріне берілген міндеттерді орындауға қабілетті білікті кадрлардың болуын талап етеді

# Үш тілді дамыту бағдарламасы

- «Елбасының «Үш тұғырлы тіл» жобасы ел болашағын баянды етуден туған, алысты көздеген мақсат. Осы жобаны түсіндіруде және іске асыруда түрлі жансақтықтарға жол беріп алып жатамыз. «Үш тұғырлы тіл» - қазақ, орыс, ағылшын тілдерін қатар қойып, жарыстыру емес. Керісінше, бұл әр тілді өзіне лайықты орнымен қажетіне қарай лайықты пайдалану деген сөз. Мұнда мемлекеттік тілдің орны тіпті бөлек. Оған ешкімнің таласы жоқ. Үш тұғырлы тілді желеу етіп, мемлекеттік тілді ығыстыру мүлде дұрыс емес» - дейді.

2.1. Қазақстанды бүкіл әлем халқы үш тілді бірдей пайдаланатын жоғары білімді мемлекет ретінде тануы керек. Олар: қазақ тілі – мемлекеттік тіл, орыс тілі – ұлтаралық қарым-қатынас тілі және ағылшын тілі – жаһандық экономиканы ойдағыдай түсіну тілі. Дәлірек айтқанда, үштұғырлы тіл идеясын мынадай әрі қарапайым, әрі түсінікті формуламен көрсетуге болады: мемлекеттік тілді дамытамыз, орыс тілін қолдаймыз және ағылшын тілін үйренеміз. Үштұғырлы тіл идеясын дамыту үшін мемлекет тарапынан еліміздің әр азаматына көптеген жағдайлар жасалынған.



# Болашақ бағдарламасы

- Стипендиаттарды неғұрлым сапалы даярлауды қамтамасыз ету үшін серіктестер тізімі сапалы түрде қайта қаралып, шетелдік жоғары оқу орындарына талаптар күшейтілді. 2012 жылы ұсынылатын жоғары оқу орындарының саны Times Higher Education, QS World University Ranking Academic Ranking of World әлемдік рейтингілерінде ең жоғарғы деңгейдегі қуатты ғылыми базасы мен зерттеу университеттері бар 200-ге дейінгі жетекші ғылыми орталықтарға қысқартылды. Қазақстандық экономика үшін өзекті бағыттар бойынша әзірлемелер жасалып жатқан ғылыми-зерттеу орталықтары мен зертханалардың базасы құрылды. осы ігі істердің барлығы салауатты Қазақстанның дамуын көрсетеді.

# «100 мектеп, 100 аурухана» бағдарламасы

- «100 мектеп, 100 аурухана» бағдарламасы бойынша ашылып жатқан ауруханалар мен емханалардың Қазақстан халқы тұрғындарына үлкен жағдай жасап жатқанын атап көрсетті. Мамандардың айтуынша, 2009 жылы ана мен бала өлімі, алдыңғы жылға қарағанда, 0,4-0,5 пайызға төмендеген.
- К.Кәрімова ханым, ағымдағы жыл бойы Жолдау жүктеген міндеттер бойынша жұмыс істейтінін айтты. «Елбасы айтқан салауатты өмір салты - біздің тұрақты қызметіміз. Біз барлық 16 бағдарламаны, оның ішінде «Темекіге қарсы», «Қоршаған орта», «Дұрыс тамақтану және салмақты азайту» және т.б. бағдарламаларын жалғастырамыз» дейді Г.Кәрімова.

- Ел Үкіметі Елбасының «100 мектеп, 100 аурухана» бағдарламасына қатысты маңызды тапсырмаларын сәтімен орындауда. Сөзіміз дәлелді болуы үшін статистикаға жүгінелік. Аталған жобаның аясында 86,3 мың оқушыға арналған 106 мектеп салу қарастырылған. Енді қараңыз: 2007 жылы – 2 мектеп, 2008 жылы – 44 мектептің құрылысы аяқталды. Ал 2009 жылдың 1 қазанына дейінгі мәлімет бойынша, биыл 16 мектеп пайдалануға берілген. Оған қоса, тағы 8 мектепті қабылдап алу шаралары жүріп жатыр. Ал жылдың соңына дейін 21 мектеп оқушыларға есіктерін айқара ашады. Сонда 100 мектептің 45-і биыл салынып бітеді деген сөз. Қалған 15-нің құрылысы келесі жылы тәмамдалады.

- Сондай-ақ, денсаулық сақтау саласында 103 нысанның құрылысы жоспарланған. Соның ішіндегі 4-і – республикалық, 99-ы – жергілікті маңыздағы нысандар. Өткен жылы осы 99-дың 6-уы іс жүзінде тапсырылды. 2009 жылдың басынан бері 62 нысанның құрылысы жүргізілуде. Жоспар бойынша соның ішінен 11-і – биыл, 44-і – келесі жылы, ал 8-і – 2011 жылы толық салынып, пайдалануға беріледі. Атап айтарлығы, мемлекет басшысының 2009 жылғы 6 наурыздағы халыққа жолдауына сәйкес, тек құрылысы басталып қойған нысандар ғана салынады. Осыған орай, жергілікті жерлердегі 30 нысанның, жоғары оқуы орындарының жанындағы 4 республикалық емхананың құрылысына қаражат бөлу мерзімі 2012-ші және одан арғы жылдарға ауыстырылды.

- Енді «100 мектеп, 100 аурухана» президенттік жобасының еліміздің аймақтарында жүзеге асырылуының негізгі нәтижелеріне тоқталайық. Облыстар бойынша сұрыптап қарасақ, ең көп мектептер мен ауруханалар салуды жоспарлау жөнінен Оңтүстік Қазақстан облысы көш бастап тұр. Өйткені, Елбасы Үкіметке үш жылда халық өте тығыз қоныстанған аймақтарда, яғни, мектептер мен ауруханалар ауадай қажет облыстарда 100 мектеп, 100 аурухана салуды тапсырған еді. Мәселен, аталған жобаның шеңберінде Оңтүстік Қазақстан облысында 39 мектеп, 8 денсаулық сақтау нысанын салу қарастырылған. Енді қараңыздар: жыл басынан бері 14 мектеп салынып біткен. Онымен қоса, тағы да 10 мектеп жылдың соңына дейін пайдалануға берілмек. Ал құрылыс материалдарының құнының қымбаттауынан және жобалық-сметалық құжаттардың заңдық нормаларға сәйкестендірілуінен 14 жаңа «білім ұясын» келесі жылы салу ойластырылуда.

- Қазіргі кездегі әлеуметтік-экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығына кері әсерін тигізуде. Осы ретте, елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан – 2030» бағдарламасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – **«Мемлекетіміздегі азаматтарының денсаулығы, білімі мен әл ауқаты тармағында»** және кезекті *Жолдауында денешынықтыру мен спортты дамытуға айрықша көңіл бөлу қажеттілігі көрсетілген*. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта жалпы білім беретін орта мектепте жан-жақты, дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан жеке тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.

# САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ

- Ел басшысы Н.Ә.Назарбаев «Қазақстан 2030» стратегиялық даму бағдарламасында «Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткелерді, темекі мен алкагольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және бағытталған» делінген
-

- Қазіргі кезде Қазақстан халқының, оның ішінде жастардың денсаулығы төмен деңгейде. Тек, бір көрсеткіш -әскер қатарына шақырылған жастардың 50 % дене дайындықтарының нашар дамуына және денсаулықтарына байланысты қорғаныс куштерінің қатарында қызмет атқаруға жарамсыз.
- Бұл қауыпты жағдай Қазақстан үкіметін, әскери ұжымдарды, педагогтарды, дәрігерлерд, ғылымдарды шындап толғандыруда.
- Қазіргі кезде бұл проблеманы шешудің негізгі жолы салауатты өмір салтын қалыптастыру, кеңінен насихаттау болып отыр. Бұл тұрғыда елбасы « Қазақстан -2030» стратегиялық бағдарламасында «Жеткілікті құралдар болмай тұрған жағдайда, ауруларға қарсы күрес, денсаулықты нығайту жөніндегі біздің стратегиямыз – азаматтарымызды салауатты өмір салтын әзірлеуден басталады» -деп атап көрсетті.



- Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұжымының деректері бойынша, денсаулыққа әсер ететін факторлардың 50-60 % өмір тіршілігіне, 20 % - тұқым қулаушылыққа, 20 % - сыртқы ортаның жағдайына, 8-10 % - дәрігерлік көмектің деңгейіне байланысты. Бұл деректер денсаулық үшін күрестің негізгі бағыты – салауатты өмір салтын қалыптастыруға, оны насихаттауға бағытталған шаралар екенін дәлелдейді.
- Салауатты өмір салтының жастар арасында қалыптасуының маңызы өте зор. Бұл бағытта жүргізілетін жұмыстар: ауру шақыратын факторлардың әсерін төмендетуге, ішімдіктің, темекінің, есірткінің зияндығына, қимыл-қозғалыстың аздығына, құнарлы тамақтанбауға қарсы жүргізілетін үгіт-насихат жұмыстарына негіз салды.
- Салауатты өмір тіршілігі – денсаулықты сақтаудың және нығайтудың негізгі, ол жан-жақты дамыған азаматтың қалыптасуына, оның рухани, дене дамуына әсер етеді.
-

- Президентіміз саламатты өмір салтын қалыптастыру, адамның өз денсаулығы үшін ынтымақты жауапкершілігін тәрбиелеу, әлеуметтік мәні бар аурулардың алдын алуға барынша назар аудару - денсаулық сақтау саласындағы және халықтың күнделікті тұрмысындағы мемлекеттік саясаттың ең басты бағыты болуы тиіс деп белгіледі.

«Болашақтың іргесін бірге қалаймыз» атты Елбасы Жолдауының басымдықтары: саламатты өмір салтына жағдай жасау, денсаулықты нығайту, халық денсаулығының әлеуетін дамыту және дене мәдениетін қалыптастыру, саламатты өмір салтын қалыптастырудың кешенді, үздіксіз және тұрақты жүйесін құру, саламатты өмір салтын насихаттауға мемлекеттік органдар мен ведомстволар, сондай-ақ үкіметтік емес ұйымдарды тарту болып табылады. Менің пікірімше, бұл үшін жұмыс орындарында, университеттер, мектептер мен балабақшаларда спортпен айналысуға жағдай жасалып, жұмыс күндері дене жаттығуларынан басталуы қажет, өйткені дене белсенділігі – салауатты өмір салтының бір көрінісі.

- Барша азаматтардың денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтына бағытталған елбасының жолдауын – егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын алтын сүрлеу десе болады. Бүгінде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортаны таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу. Адамның ақыл-ой интелектісін оның білімділік деңгейінен байқауға болады. Білім – ақыл-ойдың бастапқы түрткісі және негізгі құралы, әрі көрсеткіші болғандықтан, әрбір адам салауатты өмір сүру үшін біріншіден ақыл-ойын жетілдіру керек; екіншіден материалдық жағдайын түзеуі тиіс, ол үшін адал еңбек етуі қажет.

# Қорытынды

- Егемен елдің ертеңі – бүгінгі жас ұрпақ десек, олардың білімді де білікті, жоғары мәдениетті, парасат-пайымы мол, сапалы азамат болып жетілуі тәлім-тәрбие беретін ұстазға, ата-анаға, өскен ортасына байланысты. Сондықтан да білім саласын қазіргі заманның ұрпағын тәрбиелеуші орта ретінде оқушылардың бойына арнайы адамгершілік және мәдениеттілік құзіреттіліктерін қалыптастыру мен жандандыру күн тәртібіндегі басты мәселе.
- Азаматтың дені сау болуы салауатты өмір сүруді қалыптастырумен тікелей байланысты, яғни салауатты өмір салтын қалыптастыру – денсаулық кепілі. Осы ретте, салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек дегенге келсем. Сонымен салауатты өмір салты деген не? Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру.

- Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім-жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткіге құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық кеңінен етек алуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша, халық денсаулығының 49-50 пайызы өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 пайызы қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты деп көрсетілген.
- P.S. Жастары, болашақ мамандары әлсіз, денсаулығы нашар, білімсіз, зиянды әдеттерге әуес, жалқау, тәрбиесіз болса, ол мемлекет қашан да әлсіз, қорғансыз. Ендеше, жасөспірімдердің денсаулығын нығайту, жүйке психикасын дұрыс қалыптастырып, ширақ, жігерлі, сымбатты өсіру әрбір ата-ана мен педагогтардың алдында тұрған үлкен міндет.

**Классный час**



**Будьте**

**здоровы!**