

Салауатты өмір салты

Салауатты өмір салты



Салауатты өмір салты - тек медициналық емес, сонымен қатар өндіріс пен өндірістік қатынастардың дамуына байланысты болып келетін әлеуметтік-экономикалық категория. Салауатты өмір салты жеке адамның тіршілік жағдайын денсаулығына сәйкес таңдауы, яғни жеке әлеуметтік топтар мен жалпы қоғамның жоғары гигиеналық мәдениеті.

Салауатты өмір салтының рөлі

Адамның ішкі биологиялық табиғатымен, өзін қоршаған тірі және өлі табиғатпен өзара әсері сапасын өзгерту, кикілжіңнің көзін жою болып табылады.



Салауатты өмір салтының тағы бір негізі -

Спорт





Темекі шегу



никотинизм – зиянды әдет және нашақорлықтың бір түрі. Статистикалық мәліметтер бойынша планетада ересектердің 40 пайызы темекі тартады. Оның ішінде 60 пайызы ер азаматтар, 20 пайызы әйелдер екен.

Темекі түтіні адам организмі үшін зиянды және улы заттардың жиындысы болып табылады. Олардың ең бастылары – никотин, синиль қышқылы, көмір қышқылы, сірке қышқылы, азот, эфир майы және өкпе рагіне душар ететін әртүрлі радиобелсенді элементтер болып табылады.

Олардың ішіндегі ең улысы – никотин. Адам ағзасы үшін бар болғаны бір-ақ тамшы /ол 10-12 тал сигаретте болады екен/ никотин уы жеткілікті көрінеді.

Темекі тартатын адамда никотиннің ықпалынан асқазан қышқылдығы төмендейді. Қан қысымы артады. Орталық жүйке жүйесі мен жүректің қызметі бұзылады. Елу жасқа дейін темекі тартатын әйелдерде миокард инфаркті темекі тартпайтындарға қарағанда 20-есеге жиірек кездеседі екен. Бронхитпен ауырушылардың 75 пайызы темекі тартушылар болып табылады.

Алкогольдің ағзаға
тигізетін әсері

Дененің жылуы
төмендейді

Ағзаның іс-қимылы
өзгереді

Жүйкеге әсер етеді

Тыныс алуы
баяулайды

Жүректің
соғысы
әлсірейді

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.



Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49-53%-ы өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20%-ы қоршаған ортаға (аймақтың экологиялық және климаттық-географиялық ерекшеліктеріне), 18-22%-ы тұқым қуалау себептеріне, біздің ден-саулығымыздың тек 8-10%-ы ғана денсаулық сақтау ұйымына тәуелді.



Денсаулық қатерінің негізгі факторлары

дене массасының
артуы, жүйесіз
тамақтану

қозғалыс күшінің кему
саддарынан қимылдың
кемуі (гиподинамия)

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

Денсаулықтың түрлері

```
graph TD; A[Денсаулықтың түрлері] --> B[1. Тән денсаулығы — бұл адам мүшелері мен организм жүйесінің ағымдағы күйі. Мұның негізі онтогенездік дамудың әр түрлі кезеңдерінде басымдық көрсететін, базалық қажеттіліктерге негізделген жеке дамудың биологиялық бағдарламасынан құралады.]; B --> C[2. Дене денсаулығы — организм мен мүшелерінің өсуі мен дамуының деңгейі. Мұның негізі бейімделу реакцияларын қамтамасыз ететін морфологиялық және функциялық сақтамалардан құралады.]; C --> D[3. Жан денсаулығы — адамның психикалық өріс күйі. Мұның негізі мінез-құлыққа бара-бар реакцияны қамтамасыз ететін жалпы рухани қолайлы күйден құралады.];
```

1. Тән денсаулығы — бұл адам мүшелері мен организм жүйесінің ағымдағы күйі. Мұның негізі онтогенездік дамудың әр түрлі кезеңдерінде басымдық көрсететін, базалық қажеттіліктерге негізделген жеке дамудың биологиялық бағдарламасынан құралады.

2. Дене денсаулығы — организм мен мүшелерінің өсуі мен дамуының деңгейі. Мұның негізі бейімделу реакцияларын қамтамасыз ететін морфологиялық және функциялық сақтамалардан құралады.

3. Жан денсаулығы — адамның психикалық өріс күйі.
Мұның негізі мінез-құлыққа бара-бар реакцияны қамтамасыз ететін жалпы рухани қолайлы күйден құралады.

Салауаттанудың негізгі мақсаттары

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.