

ҚР ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ

С.Д.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ

ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

*РК КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ*

УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Д.АСФЕНДИЯРОВА

Тақырыбы: *Ересектер денсаулығы*

Орындаған: Нартай Гаухар

Факультет: ЖМ

Топ: 14-009-1к

Алматы 2017 ж

ЖОСПАР:

Кіріспе

Негізгі бөлім

Ересектер денсаулығы

Ересектер денсаулығының топтары

Тамақтану ережелері

Қорытынды

Пайдаланған әдебиеттер

- Денсаулыққа жағымды әсер ететін факторлар бірнеше топқа бөлінеді.
- **1. Бұлшықет қимылдарының белсенділігі.** Адамның барлық тіршілік әрекеті түрлі қимыл-қозғалыстар жиынтығынан тұрады. «Қозғалыс - тіршілік тірегі» деген ұғымда зор мән бар. Қозғалыс белсенділігі жұмыс істеу қабілетін арттырады, түрлі ауруларға қарсы тұруына көмектеседі.
- Тынысалу мүшелерінің жұмысын жақсартып, жүрек бұлшықеттерін шынықтырады, зат алмасудың қалыпты жүруін қамтамасыз етеді. Әсіресе спорт пен дене шынықтыру жаттығулары қозғалыс белсенділігін арттырады.





- ◎ **2. Еңбек пен демалысты дұрыс ұйымдастыру.** Бұлардың денсаулық үшін маңызы зор. Адам өмірінде еңбек басты орын алады. Еңбек ету арқылы адам өзіне қажетті жағдайларды жасап алады. Шектен тыс еңбек ету ағзаның қажуына әкеп соқтырады. Сондықтан да еңбек ету мен демалысты дұрыс үйлестіре білу қажет. Бұл адам ағзасындағы барлық мүшелердің жұмысын жақсартады. Адамның ұзақ өмір сүруіне де септігін тигізеді.

- 3. **Дұрыс тамақтана білу.** Дұрыс тамақтанудың нәтижесінде асқорыту мүшелерінің жұмысы жақсарады. Адамның дұрыс өсіп дамуына, зат алмасу үдерістерінің қалыпты жүруіне жағдай жасайды және т. б. Адамның ұзақ өмір сүруінде дұрыс тамақтана білудің рөлі зор. Көбіне **көкөніс**, жеміс-жидектерді пайдалану, тамақтану ережелерін мұқият сақтау. Майлы етті тағамдарды шектеп пайдалануды естен шығармау қажет. Дұрыс тамақтану адамның дене салмағының бірқалыпта болуына жағдай жасайды. Артық салмақ аурудың пайда болуына әсер етеді. «Артық салмақ - аурудың белгісі» деген ұғым соны аңғартады. Адам денсаулығына халықтың ғасырлар бойы қалыптасқан салт-дәстүрлері де жағымды әсер етеді. Мысалы, ораза ұстау - адам ағзасын қажетсіз заттардан тазартады. Балаларды сундетке отырғызу - терінің таза болуына септігін тигізеді. Намаз оқу - тазалықты сақтап, буын қозғалыстарының белсенділігін арттырады. Әрбір адам өз денсаулығына қамқорлық жасап, үнемі көңіл бөліп отыруы тиіс. Ұзақ өмір сүрудің негізгі шарты - денсаулықты сақтау мен нығайту екенін естен шығармауымыз керек.

ЕРЕСЕК АДАМДАР ГРУППТАРЫ



жог
ры
нула
аскы
дарак
атам
• тоору
дарак
атам
баран
дары
нула
аскы
,
икал
тоору
дарак
атам
•
каору
дарак
аскы
•

БҰЛ ЖАСТАҒЫ ЖИІ КЕЗДЕСЕТІН АУРУЛАР

- Гипертония,
 - семіру,
 - жүректің ишемиялық ауруы,
 - мидың апоплексиясы,
 - қант диабеті,
 - Остеопароз
 - Семіру
- Бұл аурулардың дамуы дұрыс емес,
жүйеленбеген тамақтануға байланысты.

- Адам денсаулығының басты үш көрсеткіші бар. Олар:
- *Біріншіден* - адам ағзасының орта жағдайларына бейімделуінің жоғары дәрежеде болуы. Ол ағзадағы барлық мүшелер жүйесінің бірімен-бірінің үйлесімді жұмыс атқаруы арқылы байқалады.
- *Екіншіден* - адамның психикалық көңіл күйінің калыпты дамуы арқылы айқындалады, ойлау, есте сақтау, зейін, дарындылық және т. б. қабілеттіліктерді қоғамның қажетіне жұмсай білу.
- *Үшіншіден* - жеке тұлғаның қоғамдағы өз орнын білуімен, жауапкершілігін сезінумен айқындалады. Бұл адамдардың бірімен-бірінің қарым-қатынасы арқылы білінеді.



Сүт өнімдері ересек адамдардың тамақ рационында үнемі болу керек. Мұны австралия мен американдық ғалымдар тұжырымдайды.

35 жыл бойы ғалымдар 600 еріктілерді зеттеді. Олардың тамақ рационын зеттеп қан қысымын тексерген болатын. Яғни сүт өнімдерін пайдаланған адамдар қантамыр ауруларына аз ұшырайды екен.



ДЕНЕ САЛМАҒЫНЫҢ ИНДЕКСІ

*Дене салмағының индексі=(дене
салмағы(кг)/бойы(м))²*

*Қалыпты жағдайда бұл көрсеткіш
әйелдерде 18-25 аралығында, ерлерде 20-27
аралығында ауытқиды.*

Тәбет келгенде тамақтану

Ересектерге арналған № 1 сабақ :

Ішкі сезімдеріңізге құлақ түріңіз. Түсіне біліңіз- Сіз шынымен тамақтанғыңыз келіп тұр ма немесе Сіз жалғыздықтан немесе стресстен құтылу үшін тамақтануданудасыз ба?

асықпай 45 минутта тамақтаныңыз. Сол сияқты Сіз де асықпай ішіңіз, сонда миыңызға асқазаныңыздан сигнал дұрыс келеді.

Ересектерге арналған № 2 сабақ:

Ұйқыға тартып шаршағаныңыз басылмаса сәл уақытқа болсын жатып демалып алыңыз. Ұйқыға тәуелділік қаншалықты екенін біліңіз. Кейбірі 7-8 сағат ұйқтауды қажет етеді. Сонымен қатар ұйықтар алдында 1 сағат бұрын телевизор, интернет немесе электрондық құрылғылармен жұмысты бітіріп демалу керек. Олар организмнің ішкі сағатының ритмін бұзады.

Ересектерге арналған № 3 сабақ

Әр күніңізді шуақты қарсы алып, күліп жүруге тырысыңыз. Көңіліңізді көтерер күлкілі клиптер, көңілді адамдармен сөйлесіңіз, кішкентай балалармен ойнаңыз. Күлкі Сіздің шаршағаныңызды ғана басып қоймай, Сіздің жүрегіңізді де қорғайды. Мэриленд штаты Униветситетінің ғалымдары екі топ адамдарға зеттеу жасаған болатын. Сонда комедия корген топ адамдарында қорқынышты кино корген адамдарға қарағанда қан тамырының жұмыс атқаруында ақау болмаған.

Сұйықтықтарды көп ішу

Алғашқы 4-6 айлық бала сұйықтық диетасында болады.Күніне 600-900 мл сүт ішеді.

Ересектерге арналған № 4 сабақ:

Сіздің ағзаның суға қажетілігі өте зор.Денеңіздің 60 % су екенін бәріміз білеміз.

Байланыста бола білу.

Ересектерге арналған № 5 сабақ

Әрқашан қарым қатынаста бола біліңіз.Бригама Ян Униветситетінің ғалымдары 300000 адамды қадағалай отырып анықтаған болатын.Яғни қоғаммен тығыз байланыстағы адамдар ұзақ өмір сүреді екен.Ал қоғаммен шектелген адамдарға бұл темекіден де жаман әсер етеді.Тіпті белсенділіктің жоқтығы немесе семіруден де артық зиян.

ПАЙДАЛАНҒАН ӘДЕБИЕТТЕР:

www.google.kz сайты.

<http://www.tiensmed.ru/news/ur-ok-zdorov-mlad1.html>