

Салауатты өмір салтын қалыптастыру



**МУҚАТАЕВА АИЗА
ПАЗЫЛБЕК ИНҚАР**

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. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55%-ға салауатты өмір салтына тәуелді болады.



Салауатты өмір салты

Дене тәрбиесі және
спорт

Жеке бас
гигиенасын
сақтау

Қоршаған
ортаның тазалығы

Дұрыс
тамақтану

Күн тәртібін
дұрыс
ұйымдастыру

Зиянды
дағдыларға
әуестенбеу

Организмді шынықтыру

- Әр түрлі аурулардың алдын алу үшін организмді үнемі шынықтыру қажет. Шынығудың арқасында организм қоршаған ортадағы температураның күрт өзгеруіне бейімделеді және организмнің жұқпаларға қарсылығын жоғарлатады. Шынықтыру емшараларын таңдау кезінде адамның жасы, денсаулығы, шынығуға бейімделу дәрежесі және т.б. жеке ерекшеліктерін ескеру қажет.



Дұрыс толыққанды тамақтану

Денсаулықты сақтауда уақытымен және дұрыс тамақтанудың маңызы зор. Жүріп бара жатып, кітап оқып отырып, теледидар алдында тамақтануға болмайды. Майлы, тұзды, тәтті тағамдарды қабылдауды шектеген жөн, тамақты аса көп жеуге, ұйықтар алдында тамақтануға болмайды. Тағам әр түрлі сапалы, экологиялық таза болуы тиіс. Төрт мезгіл тамақтануды сақтай отырып, белгілі бір сағатта ас қабылдаған дұрыс



Зиянды әдеттерден алшақ болу.



- Темекі шегуден , ішімдіктен, есірткі және уытты заттардан бас тарту. Бұл зиянды әдеттер организмге әсер етіп, денсаулыққа зиян келтіреді.





- Қазіргі кезде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортасын таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу.

Мектепте салауатты өмір салтын қалай ұстануға болады?



Қолды үнемі жуып журу

Зиянды тағамдардан аулақ болу

Дене шынықтыру сабағына
белсене қатысу

Сынып бөлмесіндегі өсімдіктерді
күту, баптау



- Академик Н.М.Амосов айтқандай:
- “Денсаулығың мықты болуы үшін өзінің күшін болуы қажет,оны еш нәрсемен ауыстыруға болмайды”

