

Салауатты өмір салтын сақтаймыз



- *Күн тәртібі*
- *Дұрыс тамақтану*
- *Шынықсаң -шымыр  
боларсың*
- *Зиянды әрекеттер*

Таңертеңгілік жаттығу

Тіс тазалау

Күнделікті жуыну

**Денсаулық**

Күн тәртібін сақтау

Душ қабылдау

Дәруменге бай ас ішу

**Д** – дұрыс дем алу

**Е** – ерінбеу керек

**Н** – ниеттену

**С** – спортпен айналысу

**А** – ағзаны шынықтыру

**У** – уақытты дұрыс ұйымдастыру

**Л** – лайықты өмір сүру

**Ы** – ынта-ықылас алға жетелейді

**Қ** – қозғалыс ағзаны

**ШЫНЫҚТЫРАДЫ**



---

***Т – таза жүр өмірде***

***А – ауырып ем іздегенше***

***З – зер салма улы затқа***

***А – ағзаны шынықтыр***

***Л – лайықты өмір сүр***

***Ы – ырза болып өмірге***

***Қ – құр босқа денсаулықты  
зақымдамай***

---



**С-сен**

**А-аймақты**

**Л-ластамай**

**А-аяла**

**У-уламай**

**А-ағзаны**

**Т-тазала**

**Байлық**

**Табиғат**

**Машина**

**Білім**

**Денсаулық**

**Саябақ**

**Мал**

**Баспана**

**Ақша**







**йлықтан**

**Бір күндік саулық артық.**

**Өмірің болмасын десең**

**қысқа**

**Денсаулығыңды мықты**

**ұста.**



## Денсаулық туралы мақал - мәтелдер.

- Денсаулық – зор байлық.
- Жарлының байлығы – дененің саулығы.
- Ауру кірді - әлек кірді.
- Ауру кісі күлкі сүймес. Ауыр жүкті жылқы сүймес.
- Бас ауырса жан қорқады.
- Қай жерің ауырса. Жаның сол жерінде.
- Екі ауру бір келсе ажалыңның жеткені.
- Жан ауырса – тән азады. Қайғы басса – жан азады.
- Сәтін салған ауруға. Не болса, сол ем болады.
- Тәні саудың жаны сау.
- Көңіл жақсы болғаны – өмір жақсы болғаны.
- Өтпейтін өмір жоқ. Сынбайтын темір жоқ.
- Бас аманда мал тәтті. Бас ауырса жан тәтті.
- Тазалық – саулық негізі. Саулық – байлық негізі.
- Ауру желмен келіп, термен шығады
- Сырқат – тән жарасы. Қайғы – жан жарасы.
- Азғын денеге ауру үйір.
- Ұйқы – тынықтырады. Жұмыс – шынықтырады.
- Көзің ауырса қолыңды тый. Ішің ауырса тамағыңды тый.
- Тісі ауырғанның көңілін сұрамайды.
- Аурудың жақсысы жоқ, дәрінің тәттісі жоқ.
- Жарлының байлығы — денінің саулығы.
- Ауру атанды да шөктірер.
- Ауру батпандап кіріп, мысқылдап шығады.
- Ауру кісі күлкі сүймес, ауыр жүкті жылқы сүймес.
- Қотыр қолдан жұғады, таз тақиядан жұғады.



- Денсаулық – зор байлық.
- Жарлының байлығы – дененің саулығы.
- Ауру кірді - әлек кірді.
- Ауру кісі күлкі сүймес. Ауыр жүкті жылқы сүймес.
- Бас ауырса жан қорқады.
- Қай жерің ауырса. Жаның сол жерінде.
- Екі ауру бір келсе ажалыңның жеткені.
- Жан ауырса – тән азады. Қайғы басса – жан азады.
- Сәтін салған ауруға. Не болса, сол ем болады.
- Тәні саудың жаны сау.
- Көңіл жақсы болғаны – өмір жақсы болғаны.
- Өтпейтін өмір жоқ. Сынбайтын темір жоқ.

Нанды, дәнді дақылдарды, макарон өнімдерін, күріш немесе картопты күніне бірнеше рет тұтыну.

Табиғи жағдайда өсірілген көкөністер мен жемістерді жана үзілген күйінде пайдалану.

Күнделікті қант мөлшерін 60, ал йодталған тұз мөлшерін 4-6 граммнан артық пайдаланбау.

Күнделікті әртүрлі тағам өнімдерін көп мөлшерде қабылдау.

Айды тамақтан  
кейін 1-2 сағаттан  
кейін ішу.



Майлы етті құс етіне, балыққа, бұршаққа, фасольге ауыстыру.

Дене салмағын қадағалап, бір қалыпты ұстау.

Дене шынықтыру белсенділігін арттырып, ішімдік пен шылым шегуді тоқтату.





**Тамақтану сауаттылығының бес негізі бар:**

- 1) Тамақ құрамында негізгі қоректік заттардың болуы (нәруыз, май, көмірсу);**
- 2) Тамақ рационында қосымша заттардың болуы (витаминдер, микроэлемент);**
- 3) Тамақ нәрлігі адам жасына, денсаулық күйін табиғат климатына байланысты;**
- 4) Тәулік бойынша тамақтану тәртібінің мөлшер сақтау;**
- 5) Тамақтанудың санитарлық – гигиеналық нормаға сай болуы.**





*Овощи и фрукты -  
полезные продукты!!!*



- **Тамақтану режимі және құрамы төмендегі проценттік қатынас негізінде жүруі қажет:**
- **1.Таңертеңгілік ас 7.30 – 8.00 25%**
- **2.Таңертеңгілік ас 11.00 – 11.30 10%**
- **3.Түскі ас 14.00 – 14.30 35%**
- **4.Түстен кейінгі ас 16.30 – 17.00 10%**
- **5.Кешкі ас 19.00 – 20.00 20%**







## ***Пайдалы тамақтар:***

*нан, макарон өнімдері, әртүрлі  
жармалар, көкөніс пен  
жеміс жидек*

## ***Пайдасыз тамақтар:***

*қант, тәттілер,  
кондитерлік өнімдер,  
газды сусындар.*



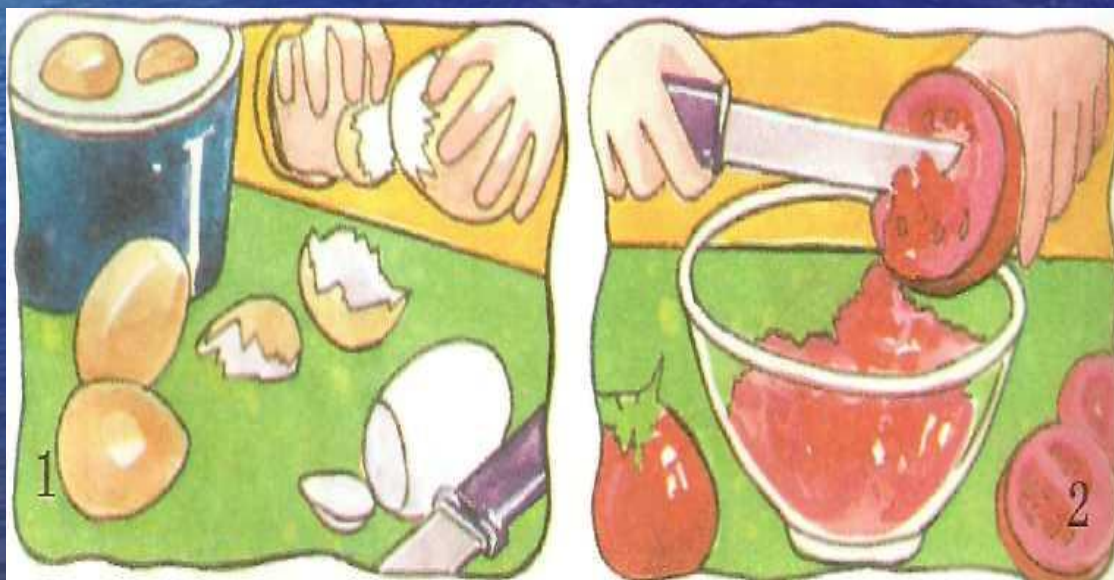
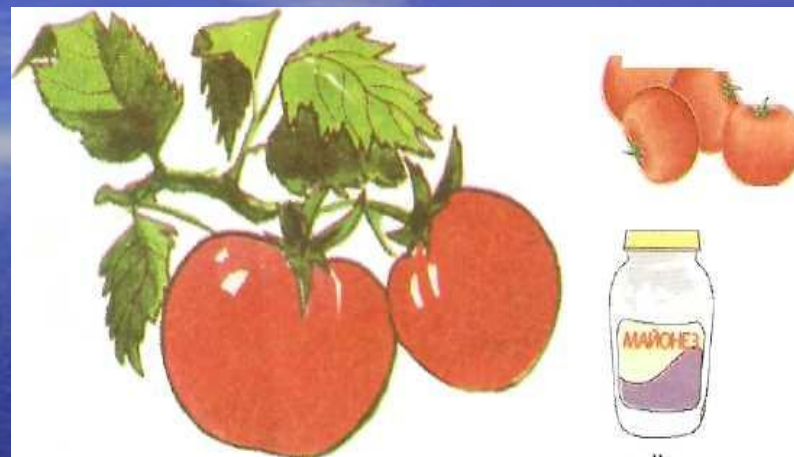


## **□ Осыған байланысты асхананың тамақтану тізімінде**

- 2 – 6 жастағы балалардың тамақ құрамы**
- 1 кг салмағына шаққанда 70 – 75 ккал,**
- 11 – 15 жастағылардың ккал – сы 44 – 55,**
- ал ересек балалардың тамақ құрамы**
- 35–40 ккал болуы қажет. Біздің асханамыздағы апталық тама тізімін қарағанда, таңертенгілік ас 507 ккал, түскі ас 794 ккал, түстен кейінгі ас 545 ккал болады, яғни нормаға сай келеді деп есептеледі.**



# Жемістерді көп қолдану – пайдалы



# **«Тамақ пирамидасы»**

- 1.Қатарда - нан өнімдері, жармалар.**
- 2.Қатарда - көкөністер мен жеміс - жидектер**
- 3.Қатарда - сүт тағамдары, ет, балық.**
- 4.Қатарда - қант, тұз, түрлі тәттілер.**



- *Адамның басты байлығы не?*
- *Дені сау адамның көңілі қандай болады?*
- *Біз салауатты өмірдің несін сақтауымыз керек?*
- *Деніміз сау болуы үшін не ішуіміз керек?*
- *Сау денеде салауатты не болады?*
- *Асқар тауда қалың орман,*
- *Кейде оны шөппен орам Жаны саудың несі сау?*
- *Гигиенаны сақтау үшін не керек?*
- *... қара, шашыңды тара*
- *Тәні саудың несі сау?*
- *Денсаулық зор ...*
- *Қандай құнарлы тағамдар бар.*
- *Қандай спорттық ойындар білесің?*

# Шынықсаң -шымыр боласың





# Салауатты өмір салтын қалыптастырайық





Енді балалар ұстазымыз П.К.Иванов 1898 жылы 20-ақпанда Украинада дүниеге келген. Өз өмірінің жарты ғасырын адамдарды табиғи сауықтыру идеясына арнады. Жер тұрғындарына, көптеген қолжазбалармен бақылауларын қалдырды. Қазіргі уақытта ұстазымыздың табиғи шынығу идеясы өмір сүріп отыр. П.К.Ивановтың балаларға ұсынған 12 нұсқауымен танысамыз.

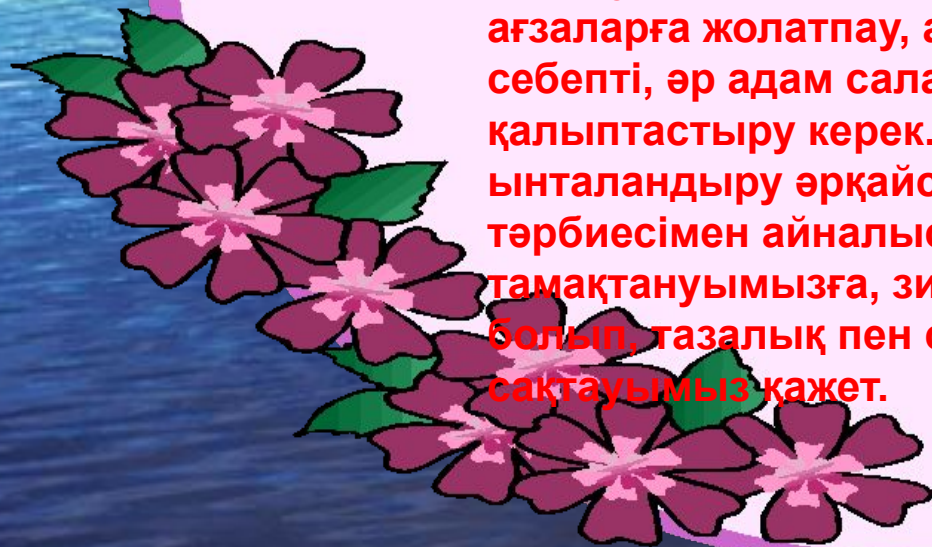
Күніне 2 рет табиғи суға шомыл, бойындағы теріс энергияны жерге ала кетеді, дененді ұйқыдан оятады.

- Қыста қарда жүріп үйрен, таза ауамен демалып, барлық адамдарға амандық тіле!
- Темекі шекпе, ішімдік ішпе!
- Аптасына бір тәулік ас-судан бас тарт. Асқазаның демалады. Тамақты уақытында іш.
- Жексенбі күні сағат 12-де далаға шық, таза ауада қыдыр, қалауыңша тамақтан.
- Жұртқа мүмкіндігінше көмектес, әсіресе жалғыз баста кәрі кісілерге, мүгедектерге, кемтарларға көмегіңді шын ақ көңілмен істе.
- Қызғаншақ болма! Өз бойыңдағы жалқаулықты, көрсеқызарлықты, қорқақтықты, жалған намысқойлықты таста! Өтірік айтпа! Жаман ойдан аулақ бол. Төңірегіндегі адамдарды сүй.
- Амандасып жүр, баршаға саулық тіле!
- Ауыра қалсаң көп уайымдама. Ол туралы ойлама, бұл сенің – жемісің!
- Істі аяқта! Ойыңды бөлме. Ерте жатып, ерте тұр
- Білген, оқығандарды, өзгелерге айт, тарат. Бірақ мақтанба. Қарапайым бол.



## Денсаулық – зор байлық

Денсаулық – баға жетпейтін жалғыз ғана асыл дүние. Ол жақсы болу үшін не уақытты, не күш – жігерді, не еңбекті, тіпті барлық дүниені аямай жұмсау керек. Денсаулық үшін өмірдің бір бөлімінде қиюға болады. Денсаулық – адам өміріндегі ең жоғары бағалы дүние болғандықтан, әр адам баласы өз денсаулығына көңіл бөле қарау қажет, оны орынсыз ысырап етпеу керек, үнемі денсаулықтың қорын көбейтіп отыру керек. Біз денсаулығымызға немқұрайлы қарап, оған үлкен зиян келтіреміз. Әркім өзінің денсаулығының нашарлануына өзі кінәлі. Ауруды ағзаларға жолатпау, адамдардың өз қолында. Сол себепті, әр адам салауатты өмір салтын қалыптастыру керек. Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсысымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, зиянды әрекеттерден аулақ болып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымыз қажет.





# «Денсаулыққа» бағыт

«Бірінші байлық-денсаулық» деп халықмыз айтқандай, қазіргі заманда ең бірінші алға қойған мақсат-міндеттердің бірі адамның хал-ахуалы мен «Қазқстан-2030» бағдарламасында көрсетілгендей, өркениетті елдің әрбір азаматы дені сау, салауатты болуы шарт.

Әрбір адам дұрыс өмір сүруі үшін өз денсаулығына ұқыпты қарауы тиіс. Ас тұрған жерде дерт тұрмайды дегенді ескерсек ең дұрыс тамақтану керек. Күш-қуатты да, энергияны да тамақ арқылы алып отырамыз. Бала денсаулығын нығайту үшін сапалы, құнды тамақтанудың маңызы өте зор.

Өсіп келе жатқан бала ағзасына, үйлесімді дамуына, жұмыс істеу қабілетіне ауырмау ең басты бағыт болып табылады.

Орталық Азияның 5 елінде сауалнама жүргізілген 15 442 адамның 45,5 %-ы темекі шегіп көрген

Пайыздық қатынас бойынша мынадай:

	барлығы	ұлдар	қыздар	15-18 жас	19-21 жас	22-24 жас
<b>Қазақстан</b>	52,3	54,9	49,4	50,4	57,1	54,8
<b>Қырғызстан</b>	58,0	75,8	39,5	52,7	57,6	66,4
<b>Тәжікстан</b>	25,1	32,7	19,4	19,7	36,0	48,6
<b>Түркіменстан</b>	41,9	59,4	28,5	39,5	42,7	42,7
<b>Өзбекстан</b>	46,3	42,4	55,9	40,3	54,5	48,4

• Көріп тұрғандай, "алдыңғы шепте" жалпы алғанда да, жастары бойынша алғанда да Қазақстан мен Қырғызстан тұр. 15-18 жастағы жасөспірімдердің әрбір екіншісі темекі шегіп көрген (50,4%-ы).



# Денсаулыққа қауіпті факторлар

Ш  
Ы  
Л  
Ы  
М  
ш  
е  
г  
у

Артық  
салмақ

Дұрыс  
тамақтан  
бау

*Зиянды  
әдеттер*

Наркоман  
ия

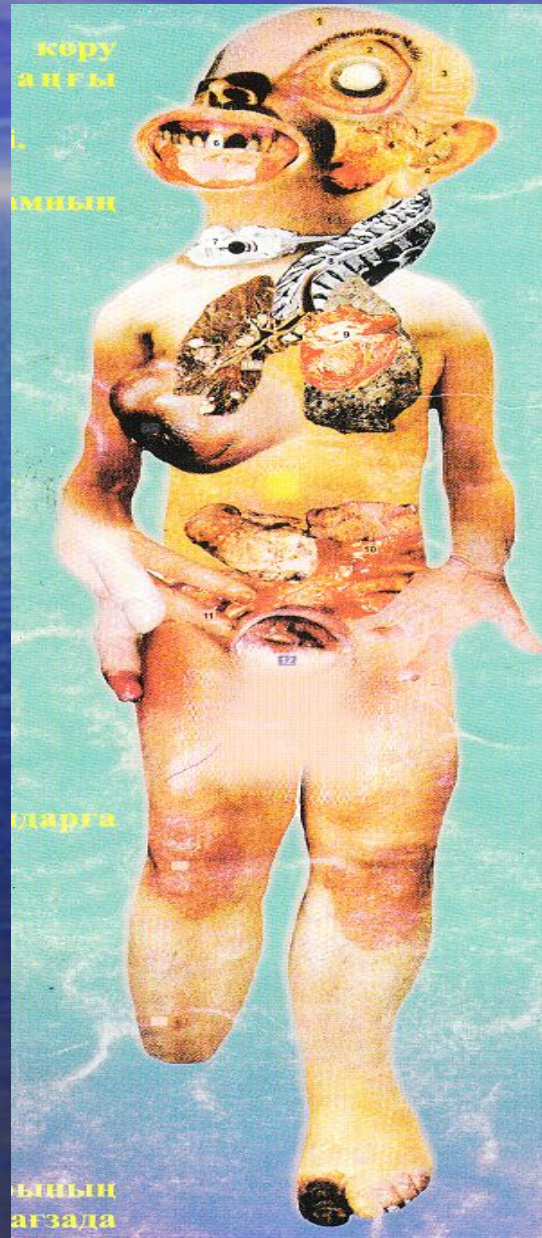
Алкогольді  
Ішімдіктерг  
е  
әуестену

Жоғарғы  
қан қысымы



# Шылымқордың ағзасы

- Шаш түсуі
- Катаракта
- Терінің қартаюуы
- Есту қабілетінің төмендеуі
- Терінің рак ауруы
- Эмфизема (кебу, ауа кернеу)
- Тістердің бұзылуы



- Остеопороз (сүйек ұлпасының сиреуі)
- Жүрек ауруы
- Асқазан жарасы ауруы
- Тырнақтың сарғаюуы
- Түсік
- Ісік ауруы



Өкпеңізде екі  
үлкен дақ бар



35 жыл бойы сен мені  
тартып едің, енді мен  
сені тартамын



Бұл сенің өмірің бе?



# Темекі туралы жалпы мағлұмат



- ✦ Құрамында никотин және 4 мыңға жуық улы зат бар.
- ✦ Темекінің елі Америка болып табылады.
- ✦ Колумб және достары 1511 жылы Petrus (Tabaccos) атымен Испанияға және Португалияға әкелді.

- ✦ Темекі жапырағында танин, желім, шайыр, крахмал және алколоидер бар өсімдік.





**Маған қара досым .Мен саған  
соңғы рет ескертемін. Егер темекі  
деген бәлені қолдануды қоймасаң,  
құрдымға тірелесің.**



**Жастарға темекі күніне, аптасына және жылына қанша ақша жұмсалатынын есептеу. күніне 1қорап 60 теңге.**

- $60 \text{ тенге} \cdot 7 \text{ күн} = 4200 \text{ тенге аптасына}$
- $420 \text{ тенге} \cdot 4 \text{ апта} = 1680 \text{ тенге айына}$
- $420 \text{ тенге} \cdot 52 \text{ апта} = 21840 \text{ тенге жылына}$

*Осы ақшаны басқа нәрсеге жұмсуға болады?*

Тыңдағандарыңыз үшін рахмет!!!

