

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## "Салауатты өмір салтын: аңыз немесе шынайы өмір сұранысы"

ЖАРИЯЛАНДЫ  
07.11.2021СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/109438/>

Дакишева Айнагуль Наримановна

Елбасы Н.Ә.Назарбаевтың «Қазақстан жолы – 2050: Бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ» атты Қазақстан халқына Жолдауында: «Біздің болашаққа барар жолымыз қазақстандықтардың әлеуетін ашатын жаңа мүмкіндіктер жасауға байланысты. XXI ғасырдағы дамыған ел дегеніміз – белсенді, білімді және денсаулығы мықты азаматтар» деп ерекше мән беруі қоғамның дүниетанымы жоғары, белсенді, азаматтық ұстанымы қалыптасқан, биік деңгейлі адамгершілік және көшбасшылық қасиеттері бар, сана мен дене қарым-қатынасы үйлескен тұлғаға сұраныс тудырып отырғанын дәлелдей түспек.

Салауатты өмір салты дегенде алдымен ойымызға не келеді? (Дұрыс тамақтану, спорт, күнделікті жаттыу, денсаулық)

Ал, қаншалықты біз өмірімізде осы салауатты өмір салтының ережелерін ұстанып жүрміз?

Біздің салауатты өмір салты туралы түсінігіміз аңызға айналған жоқ па? Егер ол аңызға айналмаса неліктен адамның күнделікті күн тәртібіне түбегейлі ене алмай отыр?

Міне, бір ғана ойдың өзінен қаншама сансыз сауалдар туады. Расымен де, теориялық тұрғыдан салауатты өмір салты не екенін кішкентай баладан еңкейген кәріге дейін біледі, өйткені қоғам бұл туралы айтудан кем емес. Ал соны күн тәртібіне енгізу үлкен мәселе болып көрінеді, немесе сылтау көп сияқты. Бүгінгі жиналысымызға бұл тақырыптың арқау болуының себебі де көп...

Алғашқы себеп – Қазақстанның дамуын айқындайтын стратегиялық мақсатта анық көрсетілген елдің болашағы үшін салауатты азамат қажет. Салауатты азамат деген кім? Соңғы жылдардағы зерттеулерге тоқталып өтсем:

Қазақстан спорттық одақтары жүргізген әлеуметтік зерттеулерге сай, қазақстандықтардың 15%-дан аспайтын бөлігі жиі дене шынықтырумен айналысады,

қалғандары уақытының болмайтынын және спорт нысандарының қолжетімсіздігін айтады.

«Жас мөлшеріне тәуелсіз халық денсаулығы» ассоциациясы сауалы бойынша, 80%-дан аса қазақстандықтардың физикалық белсенділігін төмен деңгейде. 18-ден 55 жасқа дейін қазақстандықтар гиподинамиядан зардап шексе, оқушылардың 10-12 % – семіздіктен зардап шегуде. Балалардың 22,9% және 22,1% энергетикалық сусындар қолданады. Қалалық және ауылдық балалардың 60,2% және 62,9% тез даярланатын тағамдар пайдаланады.

Бұл көрсеткіштерден кейін біз болашағымыздың саулығы туралы ойлану қажеттілігін ұғынамыз.

«Жалпы бақыттың 9/10 денсаулыққа негізделген. Соның арқасында барлығы рахатқа айналады», — осылай деп сонау он тоғызыншы ғасырда белгілі неміс философы А. Шопенгауэр айтқан. Осы сөзбен келісесіздер ме?

Екінші әрі басты себеп – қазіргі таңдағы әлем бойынша күн тәртібінен түспей отырған пандемия жағдайы. 2020 жылдың наурыз айынан бастау алған бұл жағдай адамзат үшін денсаулық, отбасы құндылығын бірінші орынға шығарды. Әр қайсымыз өзіміздің отбасымызбен бірге тиімді уақыт өткізу, денсаулыққа немқұрайлы қарамау, жанымызда жүрген адамдар мен қолымызда бардың бағасын білу, өзара жайлы қарым-қатынастың маңыздылығын түсініп отырмыз. Өйткені бүгінгі шынайы өмірдің сұранысы да осы болмақ, яғни қазіргі қоғамға сана мен дене үйлесімділік тапқан тұлғалар қажет. Сана мен дененің үйлесімділігі дегеніміз не? Оған қалай қол жеткізуге болады?

Салауатты өмір салты біз білетіндей тек спортпен шұғылданып, дұрыс тамақтанудан тұрса игі ғой, алайда осы жерде адамның психикалық денсаулығы туралы айтпай кету мүмкін емес. Толыққанды бақытты өмір сүруіміз үшін дене мен сананың саулығы маңызды.

*Бір патша ауырып жатқанда сарайындағы емші оған ем ретінде «Денсаулық» салатын жасап жеуді ұсынады. Ал, салат құрамы мынандай екен: «Тыңдай білудің тамырын , тіл табысудың жапырағын салыңыз, жан тазалығы мен сенім жемісін қосып,бәрін сабырлықтың ыдысында сақтап, күнде пайдаланыңыз» — деген екен.*

Емшінің берген нұсқаулығына мен де тоқталғым келеді. Күнделікті өмірімізде позитивтен гөрі негатив басым сияқты болып көрінеді. Оған кім және не кінәлі? Әрине, біздің айналамызда болып жатқан жағдайлардың көбісі тікелей өзімізге байланысты. Өйткені қазір энергияның күші мықты. Бізден қандай энергия шықса, бізге қайтып оралатын сол энергия екенін есіңізге салғым келеді. Егер біз неғұрлым позитивті энергияны шығаратын болсақ, яғни әдемі сөйлеп, жағымды ойлап, дұрыс әрекет жасайтын болсақ, сөзіміз бен ісіміз бірлікте болатын болса бізбен болатын жайттар да

позитивке толғатынын байқауға болады. Дәл сол сияқты біздің күнделікті балаларымызға деген қарым-қатынасымыз, олармен айтатын әңгімеміз, жасайтын ісіміз позитивке бағытталса оқушылардың да өмірге деген, қоршаған ортаға деген, мектепке деген көзқарасы да позитивке толады деп сеніммен айта аламын.

Егер позитив өмірімізде аз кездесетін болса, денсаулығымызға да кері әсерін тигізетіні анық. Өйткені ренжу, көңіліңнің толмауы, әр нәрседен тек кемшілікті көру, біреудің қатесін іздеу, қарапайым күнделікті іс-әрекетіңнен шаршау – бұл тікелей көңіл-күйге әсер етеді, яғни әрбір негатив тікелей денеңнің бұлшықеттеріне, миыңа, нерв талшықтары мен зат алмасуға тікелей ықпалы болады. Енді осы бойымыздағы тұнып тұрған негативтен арылу үшін менің сізге кеңесім сананы тазарту қажет.

Енді осы психикалық саулықты қалай ретке келтіреміз? Ол сұрақтың жауабын сіздермен бірге іздеп табуды жөн санап отырмын.

### **1-топқа арналған карточка мазмұны:**

#### **Психикалық саулықты сақтаудың 5 ережесі**

- 1. Тамақтану.** Тамақ физикалық, сондай-ақ психикалық саулыққа әсер етеді, «Сен не жесең, солсың» деп бекер айтпайды. Кейбір тамақтарды (тұз, қант, пияз, сарымсақ, Чили бұрышы, газдалған сусындар) шамадан тыс қолдану эмоционалдық күйзеліс кезінде ашуызаға әкелетін организмдегі гормондардың түзілуін арттыруы мүмкін. Көп су ішу, керісінше, эмоцияларды басқаруға көмектеседі.
- 2. Физикалық белсенділік.** Физикалық денсаулық психикалық саулықпен тығыз байланысты. Жаттығулар бұлшықеттерді, жүректі нығайтып қана қоймай, гормондардың — көңіл-күйді жақсартатын және табиғи энергетиктер ретінде әрекет ететін эндорфиндердерің түзілуіне мүмкіндік береді. Физикалық жүктеме мен жеткілікті демалысты (әр түні 7-8 сағат) дұрыс үйлестірген жөн, «шаршағаннан құлаған» кезде емес, уақытылы демалу. Күн жарығы жеткілікті болатындай таза ауада демалу (күніне 10-15 минут).
- 3. Өз сезімдеріңді қабылдау.** Ашу, жабырқау, қорқыныш және идеалдардың немесе мақсаттардың күйреу сезімі — мұның барлығы өте жағымсыз әсерлер, көп адамдар абыржудан қашуға тырысып, осы сезімдерден бас тартады. Кей кезде абыржудан құтыламыз деп, эмоцияларды жасыруымыз мүмкін, бұл деструктивті мінез-құлыққа -жалған шеттетушілікке немесе салқынқандылыққа әкелуі мүмкін. Эмоцияларды басу арқылы басқа адамдармен өзара қарым-қатынасымыздың бір бөлшегі болып табылатын қалыпты қуаныш пен ренішті сезіну қабілеттерін жоғалтып аламыз. Жағымсыз эмоциялар — көптеген (қалыпты емес) жағдайларға қалыпты реакция. Үйге сағыныштан немесе шаңғы теуіп үйренген кездегі қорқыныштан немесе біреу

алдап кеткен кездегі ашудан ұялудың себебі жоқ. Бұл эмоциялар табиғи, оларды жоққа шығарудың орнына мойындаған артық. Эмоцияларды тікелей (мысалы, мектеп директорына ескерту айту ақымақтық) жеткізу мүмкін болмаса, күйзелісті жоюға басқа шешімдер табуға болады. Ұзақ уақыт серуендеу, теннис добымен ойнау немесе жағдайды достармен талқылау, бұлардың ренішті жоюға көмектесуі мүмкін.

4. **Эмоцияларды басқару.** Ашуды және жағымсыз эмоцияларды басқара алу қабілеті — жақсы психикалық саулықтың маңызды факторы және эмоционалдық интеллектіңіздің көрсеткіші. Йога мен медитация сияқты ашумен және ашуланшақтықпен күресуге қолдануға болатын релаксация әдістерінің белгілі бір тәсілдері (20-дан 0-ге дейін санау, тыныс алу жаттығулары) бар. Жағымсыз эмоцияларды білдірудің адекватты әдісін таңдаңыз (сөйлесу, тыныс алу, сурет салу...). Өз сезіміңізді айтып сөйлесуге болады: «Мен мынадай кезде осылай сезінемін...». «Сіз мені алдап тұрсыз» дегеннің орнына: «Мен өзімді алданғандай сезіндім» деген жақсы; «Сіз дөрекі адамсыз» дегеннің орнына: «Менімен сөйлесу мәнеріңізге өте қапалымын», «Менімен бұлай сөйлескен кезде көңіл-күйім түседі» деген жөн.
5. **Өзіңіз әлсіз тұстарыңызды білу.** Егер қандай жағдайлардың көңіл-күйіңізді түсіретінін немесе шамадан тыс реакция туғызатынын білсеңіз, бұл күйзелістен қорғауға көмектеседі. Сіз одан қашып құтыла аласыз немесе оның сізге неге қатты әсер ететінін түсінуге тырыса аласыз. Егер жайсыздығыңыздың себебін нақты көрсетуге тырыссаңыз, жағдайды жаңа қырынан көре алуыңыз мүмкін. Жұрт алдында сөйлеген кезде өте қатты абыржуыңыз мүмкін. Бұл жерде мұндай жағдайлардан өзіңізді алыс ұстауға болады немесе жұрт алдында сөз сөйлеу курстарында сенімділікке үйрене аласыз (көптеген арнайы курстарда сөз сөйлеген кездегі абыржуды басқаруға үйрену ұсынылады). Позитивті ойлауға тырысыңыз. «кезімде барлығы мені сынауға дайын» деп ойлаудың орнына өзіңізге: «Адамдарға менің не айтатыным қызықты болады және қанша қате жіберсем де, сабырлы күйде қаламын» деп айтыңыз.

## **2-топқа арналған карточка мазмұны:**

### **Психикалық саулықты сақтаудың 5 ережесі**

1. **Жағымсыз ойдан жағымды ойға ауысу.** Ең алдымен күн сайын өзіңізді жағымсыз ақпарат жинауды доғарамыз, орнаған тәртіпті, ұнамайтын мұғалімдерді, оқушыларды, көршілерді, т.б. сынауды тоқтатамыз. Қарапайым нәрселерді байқап, оларға қуануды үйренеміз: алғашқы көктемгі күш, отбасыңызбен өткізуге болатын ұзақ уақыт күткен демалыс; үйіңіздің жанындағы жаңа дүкен...
2. **Жұмысты мұқият жоспарлау.** Көптеген адамдар уақыт аздығынан

мазасызданады. Искерлік кездесуге үлгеру үшін өзіңіз ойлағаннан көбірек уақыт қалдыратын стратегия, мұндай стресстің көзін жоюға көмектеседі.

3. **Өз дарыныңыз бен қызығушылықтарды дамыту.** Зеріккен және бақытсыз адамдардың өмірді қызығушылықтары аз болады. Білім беру мекемелерінің қазіргі заманғы бағдарламалары барлық жастағы адамдар үшін көптеген салалардағы (спорт, ғылым, музыка, өнер, театр және кәсіп) дарындарын зерттеуге шектеусіз мүмкіндік береді. Көбінесе барынша көп біліп, көп үйренген сайын, өмір де қызығырақ бола түседі. Машықтарды дамыту кезіндегі біліктілік сезімі өзін-өзі құрметтеу үшін көп нәрсе бере алады.
4. **Жақын адамдарға жағымды тосынсыйлар жасау.** Мысалы, қартайған апаңыздың жақында туған күні болатынын уақытылы еске түсірген жөн. Оған жақсы сыйлық жасап, ол көптен бармаған театрға шақыруға болады. Оның көздері бақыттан қалай жайнап кететінін көріңіз!
5. **Күлімдей бастау.** Өз бетіңізге «сыпайылық жымиысын» «іліп қою», өтіп бара жатып сізден бірдеңе сұраған адамға жымию соншалық қиын емес. Өмірді жағымды қабылдай алмау адамның психикалық саулығына теріс әсерін тигізеді. Жағымды эмоцияларсыз өткен өмір психиканың патологиялық өзгерістерін әкелуі мүмкін.

**ҚМ АА** Қуәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.