

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Салауаттылық - денсаулық негізі

ЖАРИЯЛАНДЫ
22.10.2016СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/3034/>

Салауаттылық – адамның денсаулығын сақтауға және нығайтуға бағытталған өмір салты. Бұл ұғым адам бойында рухани, физикалық, әлеуметтік және психологиялық денсаулықтың үйлесімді дамуын қамтиды. Салауатты өмір салты – тек денсаулықтың кепілі ғана емес, ұзақ және бақытты өмір сүрудің негізі.

Денсаулық - баға жетпес байлық

Әрбір адам денсаулығын нығайтуға жауапты. Денсаулық – адамға табиғат берген ең үлкен сый, сондықтан оны сақтап, қорғау әркімнің міндеті. Халық даналығында: «Денсаулық – зор байлық» деп айтылғаны тегін емес.

Салауаттылық қағидаттары

1. Дұрыс тамақтану

- Ағзаға қажетті дәрумендер мен минералдарға бай тағамдарды тұтыну.
- Майлы, тұзды және тәтті тағамдарды шектеп, көкөніс пен жемістерді көбейту.
- Режимді сақтау: күніне 3-4 рет тұрақты уақыт аралығында тамақтану.

2. Қозғалыс белсенділігі

- Дене жаттығулары мен спортпен шұғылдану.
- Жаяу жүру, велосипед тебу, жүзу секілді белсенділік түрлерін күнделікті әдетке айналдыру.

3. Зиянды әдеттерден бас тарту

- Темекі шегу, алкоголь және есірткі заттарынан аулақ болу.
- Денсаулыққа зиян келтіретін әрекеттерден сақтану.

4. Психологиялық тепе-теңдікті сақтау

- Стрестен арылу, ішкі жан дүниені тыныштықта ұстау.
- Медитация, кітап оқу немесе табиғат аясында демалу сияқты іс-шараларды күнделікті өмірге енгізу.

5. Гигиена мен санитария

- Жеке бас тазалығын сақтау.
- Қоршаған ортаны таза ұстау.

Салауаттылықтың пайдасы

- Аурулардың алдын алу.
- Өмір сүру ұзақтығын арттыру.
- Энергия мен жұмысқа қабілеттілікті көтеру.
- Жақсы көңіл-күй және психологиялық тұрақтылық.

Қоғамдағы рөлі

Салауатты өмір салтын насихаттау – бүкіл қоғам үшін маңызды. Бүгінгі таңда әлемде дұрыс тамақтанбау, қозғалыс аздығы және зиянды әдеттердің салдарынан түрлі аурулардың көбейгені байқалады. Сондықтан әр адам өзіне және отбасына салауатты өмір салтын қалыптастыруды мақсат етуі тиіс.

Қорытынды

Салауаттылық – денсаулықтың негізі ғана емес, адамның өмір сапасының басты көрсеткіші. Денсаулықты сақтау үшін әр күн сайын өз әдеттерімізді жақсартуға күш салуымыз керек. Бұл – тек өзімізге емес, болашақ ұрпаққа да үлгі болатын маңызды қадам.

«Дені сау ұлт – қуатты мемлекет» екенін ұмытпайық!

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

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