

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Дені саудың - жаны сау !

ЖАРИЯЛАНДЫ
28.11.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/127109/>

Дені саудың — жаны сау !

Салауатты өмір сүру - денсаулық кепілі. Ал, денсаулық - адамның басты байлығы. Денсаулық - адам өміріндегі ең жоғары бағалы дүние болғандықтан, әр адам баласы өз денсаулығына көңіл бөле қарау қажет, оны орынсыз ысырап етпеу керек екендігін жақсы білеміз.

«Дені саудың — жаны сау » атты тақырып аясында Әл — Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінің I курс магистранттары жетекшіміз Козгамбаева Гүлнармен бірге « Шымбұлақ спорт кешенінде » қараша айының жиырма алтысы күні болдық. Салаутты өмір салтын дұрыс ұстану бойынша түсіндіру жұмыстары жүргізілді. Тау баурайындағы таза ауа, адам өне бойына еніп, деніміздің сау болуына септігін тигізері анық.

Адамның салауатты өмір сүру салты өздігінен қалыптаспайды. Салауатты өмір сүру салты өмір сүруде мақсатты түрде қалыптасады.

Адам денсаулығына зиянын тигізетін жат әдеттерден аулақ болғаны жөн. Салауатты өмір сүру үшін ең басты дене жаттығуымен айналысу қажет. Ал, дене жаттығуымен айналысу сіздің күніңіздің жақсы өтуіне жұмысыңыздың алға басуына, кешке дейін сергек жүруіңізге себепкер болады. Дені сау мықты болу үшін не уақытты, не күш - жігерді, не еңбекті, тіпті барлық дүниені аямай жұмсау керек саулықтың қорын көбейтіп отыру керек . Ежелгі гректер: «Егер сұлу болам десең - жүр, денсаулығым мықты болсын десең - жаяу жүр» деген екен. Жаяу жүру - өзіңізді бір қалыпта ұстаудың қарапайым жолы. Кейбір спорттың түрі адамдарға кері әсерін тигізуі мүмкін, ал жаяу жүрудің ешқандай зияны жоқ.

Қазірден бастап салауатты өмір салты нені қамтитынын білу үшін , оның негізгі талаптары :

— *Дене жүктемелері, дене шынықтыру және спорт.* Бұл бұлшық ет күшін көбейтудің құралы ғана емес. Қозғалыс адам өмірінде маңызды орын алады. Дұрыс зат алмасу, дұрыс және үйлесімді өсу, ептілік, шыдамдылық, тіпті ақыл ойдың дамуы осыған байланысты.

—*Шынықтыру.* Бұл көптеген аурулардан сақтаудың ең жақсы құралы және шыныққан ағза тұрақты және микроб, вирустармен жақсы күреседі.

—*Жеке бас гигиенасы.* Тазалық және мұнтаздылық – адам үшін өте маңызды. Бұл өзіңді қоғам алдында көрсету мүмкіндігі мен аурудың алдын алу құралы: салақ адам ешқашан басқа адамдардың көңілін тартпайды.

— *Жұқпалы аурулардың алдын алу.* Мұнда жеке бас гигиенасы да, шынығу да маңызды. Сонымен бірге әртүрлі ауруларға қарсы уақтылы егу шараларын жүргізу.

—*Зиянды әдеттердің алдын алу.* Оларға шылым тарту, алкогольді және есірткілерді пайдалану және дәрігердің кеңесінсіз түрлі дәрілерді қолдану жолдары жатады. Осы зиянды әрекеттердің кез келгені денсаулықты төмендетіп, өмірді қысқартады.

Салауатты өмір салты мен өмір сүру үшін төмендегі талапты орындау керек. Адам денсаулығын сақтауда төмендегідей факторлардың маңызы зор.

1. *Айқын жасалған күн тәртібінің болуы.*

2. *Дұрыс тамақтану.*

3. *Дұрыс тынығу.*

4. *Дене еңбегімен шұғылдануы.*

5. *Таза ауада болып, күн көзінде серуендеу.*

6. *Зиянды әдеттерден сақтану.*

7. *Дұрыс қозғалыста болуы.*

Салауатты өмір салтын қалыптастыру, спортпен шұғылдану-деніміздің сау болуының негізгі кепілі. Спорттың адам өмірінде алатын орны зор екендігін бәріміз білеміз. Спортпен айналысқан адамның денсаулығы мықты, өзі шыдамды болады. Біздің ата — бабаларымыз “дені саудың – жаны сау” — деп бекер айтпаған. Спорттың қай түрімен айналысу адамның қабілетіне байланысты болады. Ол денсаулықты нығайтып қана қоймай, сонымен қатар мінезді тәрбиелеп, ерік-жігерді шынықтырып, қиындықтарды жеңуге көмектеседі. Спорт тек денені шынықтырып қана қоймай, ол адам организміндегі қан айналысын, секреторлық қызметті күшейтеді. Спортпен шұғылданғаннан кейін тері қызарады, тер көп шығады, дене қызады. Осыған орай адам терісі өз түсін өзгертеді. Дене шынықтыру бұл әр адамның денсаулығын жақсарту үшін қажетті биологиялық және социологиялық мағынасы бар емдеу түрі.

Қорыта айтқанда, салауатты өмір салтын әрдайым ұстанып, күнделікті спортпен кем дегенде дене жаттығуларын жасауды дағдыға айналдырған жөн. Бүгінгі дені сау жастар – ертеңгі болашағымыз. Салауатты өмір салтын сақтау арқылы ғана дені сау қоғамға жететіндігіміз айқын. Сондай-ақ, табиғи таза, құнарлы ағзамызға пайдалы

тағамдармен тамақтана отырып, жеке гигиеналық тазалықты сақтап, жат әдеттерден аулақ болып, денсаулығымыздың қадірін білейік, күтініп жүрейік.

Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ

Профессор м.а Козгамбаева Г.Б.

Тарих факультетінің 1- курс магистранты

Әбдуохап О.Ү.

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

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