

## БӨЛІМ: ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ

## Дерт көп, денсаулық біреу

ЖАРИЯЛАНДЫ  
03.05.2022СІЛТЕМЕ  
https://bilimger.kz/119811/

Деннің саулығы бүгінгі 21-ғасырда маңыздылығы артты десем артық айтқаным болмас. Себебі уақыт өткен сайын адамның иммунитеті әлсіреп жатыр. Үлкені болсын, кішісі болсын витаминдер ішіп, энергиясының қалыпты болуына қыруар ақша жұмсап жатады. Бұған сыртқы факторлардың әсері өте көп. Ол ауаның ластануы болсын, дұрыс тамақтанбау болсын, дене сұлулығына жауапкершілік алмағаны болсын бәрі денсаулығына әсер етеді.

Таза өнімдерді пайдпаланып, жеміс көкөністерді үзбей тамақтанса, спортпен шұғылданса ешқандайда мәселе тумас деп ойлаймын. Алайда бүгінгі күні таза өнімдерді тұтыну бірінің қолынан келсе, бірі шыдамас. Ұзақ өмір сүрудің, жас көрінудің бір құпиясы дұрыс тамақтану екенін көбісі естен шығарып жатады.

Ал, енді «дене сұлулығын қалай жақсартуға болады?»- деген сұраққа арнайы мамандар зерттеу жұмыстарын жүргізіп, негізгі 4-тәсілге тоқталды.

1-тәсіл: Сіз егерде жаттығу залына барамын деп шешім қабылдасаңыз немесе дене сұлулығына аса мән беремін десеңіз, сізді құттықтаймын !

Сіз қазірден бастап әрекетті бастадыңыз.

Жаттығу жасап, денеңізді әдемі әрі мықты қылып шығару қазіргі таңда трендке айналды десемде болады.

2-тәсіл: Жаттығу кезінде нәтиженің 70 %-тамақтанудан тұрады .

Яғни, FAST FOOD-ты қолданбай, дұрыс тамақтану керек. Ол сіздің ағзаңызға өте пайдалы және нәтижеге тез жетуге көмектеседі

Сіз жаттығу жасап жүрген болсаңыз, онда 5-уақытты тамақтану керек

Егер сізде тамақтану кестесі болмаса, менікін алсаңыздар болады

3-тәсіл: Әрине күнделікті жаттығусыз болмайды

Күнделікті жоспар құру барысында жаттығуға кем дегенде 1 сағат немесе 1/30 сағат жұмсағандарыңыз дұрыс .

Жаттығу кезінде барлығын аз дан бастаған абзал.Себебі бірден ауырдан бастасаңыз, денеңіз зақымданып қалуы мүмкін.

Жаттығудың арқасында : энергияңыз жеткілікті , көңіл-күйіңіз көтеріңкі , күніңіз сәтті өтуіне көп үлес қосады.

4-тәсіл: ДҰРЫС ҰЙҚЫ . Ұйқыны жеке бір тәсіл ретінде шығару себебім: көбісі дұрыс ұйықтауды елемейді.Ал толыққанды ұйқы кәсіби қызметте де, жеке өмірде де жетістікке жетуге мүмкіндік береді.

Адам күніне орташа есеппен 8-10 сағат ұйықтау керек.Ұйқы кезінде организм қалпына келу процесі жүреді . Бұл ұзақ өмір сүруге ықпалын тигізеді.

Көрсетілген тәсілдерді күнделікті өмірде пайдаланып, спортпен шұғылдансаңыз өмірге деген құштарлығыңыз күннен-күнге арта түседі.Алға қойған мақсаттарыңызға жетуге 1 қадам алға жасайсыз.

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

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