



# Етістік Жеке бастың гигиенасы

*Етістік  
шақтары.*

*Адам ағзасы мен  
қоршаған орта.*



**Етістік** -Заттың қимылын сипаттайтын сөз табы етістік деп аталады. Қазақ тіліндегі сөз таптарының ішіндегі ең күрделі және қарымы ең кең грамматикалық категория.

## Етітіктің шағы

```
graph TD; A([Етітіктің шағы]) --> B[Осы шақ - сөйлеп тұрған кезде болып жатқан қимыл, іс-әрекет. Мысалы: Аслан хат жазып отыр.]; A --> C[Өткен шақ - сөйлеп тұрған сәттен бұрын болып кеткен қимыл, іс-әрекет. Мысалы: Мен жазда Астана қаласына бардым.]; A --> D[Келер шақ - сөйлеп тұрған кезде әлі болмаған, бірақ кейін болуға тиісті қимыл, іс-әрекет. Мысалы: Асан ертең нағашы атасына бармақ.];
```

**Осы шақ** - сөйлеп тұрған кезде болып жатқан қимыл, іс-әрекет. Мысалы: Аслан хат жазып отыр.

**Өткен шақ** – сөйлеп тұрған сәттен бұрын болып кеткен қимыл, іс-әрекет. Мысалы: Мен жазда Астана қаласына бардым.

**Келер шақ** – сөйлеп тұрған кезде әлі болмаған, бірақ кейін болуға тиісті қимыл, іс-әрекет. Мысалы: Асан ертең нағашы атасына бармақ.

# Жеке бастың гигиенасы

- Зиянды микробтар мен паразиттарды жұқтырып алмас үшін, жеке гигиена ережелерін сақтау керек. Бұл талаптарды бұзу – адамның денсаулығына кері әсерін тигізуі мүмкін. Жеке бас тазалығы дегеніміз – денеге күтім жасап, оның тазалығын сақтау. Бұл үшін арнайы гигиеналық құралдар қолданылады (сабын, тіс пастасы, орамал және т.б.). Қол. Қолымызды жумай тамақ ішетін болсақ, микробтар ауыз арқылы ағзаға өтуі мүмкін. Сондықтан, дәретханадан, жұмыстан немесе мектептен шыққан соң, міндетті түрде сабынбен қолдарыңызды жуыңыз. Тырнақтардың арасында кір жиналмас үшін, оларды аптасына 1 рет қиып отыру қажет. Дене. Теріні тазалықта ұстау өте маңызды, өйткені біздің денеміз – қорғаныс функциясын атқарады. Егер оған немқұрайлы қарайтын болсақ, қауіпті микробтардың көбеюіне жақсы жағдай жасаймыз. Тері арқылы шыққан майды кетіріп отыру үшін, денені жылы сумен күніне 1 рет жуыңыз, ал, аяқты керісінше суық сумен шайыңыз. Бет терісіне ерекше күтім керек. Оны жуу үшін арнайы заттарды қолданыңыз. Безеулерді сықпаңыз, өйткені бұл бактериялық инфекцияның пайда болуына әкелуі мүмкін. Шаш. Шашыңыз ұзын болса да, қысқа болса да, оны аптасына 1-2 рет жуып отырған дұрыс. Осының арқасында, сіз бас терісіндегі май бездерінің қызметін қалыпқа келтіріп, қан айналымын жақсартасыз. Шашты тарау кезінде, біреудің тарақтарын ешқашан қолданбаңыз. Тіс. Гингивит және пародонтит сияқты ауруларға шалдыққан адамдардың саны көбейіп келеді. Бұның басты себебі – ауыз қуысының гигиенасына көңіл бөлмеу. Сондықтан, тісті күн сайын таңертең және кешке ысып отырыңыз. Бұл процесс – 3 минут жалғасуы керек. Тамақтанғаннан кейін, тістің арасындағы қалдықтарды кетіру үшін, ауызыңызды сумен шайып отырыңыз.



# Адам ағзасы мен қоршаған орта

Адамның күнделікті тіршілігі қоршаған орта жағдайларымен тығыз байланысты. Тірі ағзаларға тән көптеген қасиеттер адам ағзасына да тән. Адамның тынысалуы, тамақтануы, өсуі, дамуы табиғи орта жағдайында өтеді.

Сондықтан да адам тіршіліктің құрамды бір бөлігі болып есептеледі.

Сонымен

бірге адам – өзі өмір сүріп отырған қоғамдағы саналы тұлға. Адамның өсуіне,

дамуына және тұлға ретінде қалыптасуына әлеуметтік жағдайлардың ықпалы зор.

Басқа ағзалар белгілі табиғи орта жағдайларында тіршілік етуге бейімделген.

Адам барлық табиғи орта жағдайларында тіршілік ете алады. Өзіне қажетті жағдайларды саналы түрде жасап алуға қабілетті. Жер бетінде өмір сүрген ежелгі адамдар басқа ағзалар сияқты орта жағдайларына тәуелді болды.

Қоғамның даму дәрежесіне сәйкес адамның табиғатқа тәуелділігі бірте-бірте

бәсеңдей бастады. Адам табиғи мақсатына қарай саналы түрде өзгертті.

Денсаулыққа әсер ететін жағымсыз факторлар

Адамның денсаулығына қоршаған табиғи орта жағдайларының әсері зор.

Адамға дем алатын ауаның, күнделікті пайдаланатын ауыз судың,

тағамның таза

болуынын маңызы ерекше. Адамның мұқият ойланбай жасаған кейбір іс әрекеттері денсаулығына зиянды. Мыңдаған жылдар бойы қалыптасқан орта

жағдайларының зиянды өзгерістері адам денсаулығына кері әсер етеді.

Әсіресе, бұл жағдай Қазақстанда ерекше байқалуда. Мысалы, Арал теңізінің

тартылуы, ядролық сынақтардың жүргізілуі және т. б. атауға болады.

Адам денсаулығына өмір сүру салтын дұрыс ұстануы да әсер етеді. Темекі тарту, ішімдікті пайдалану, дұрыс тамақтанбау және т.б. жағдайлардан адам денсаулығы бұзылады. Кейде еңбек етудің қолайсыздығы, тұрмыстық жағдайлардың нашарлауы денсаулыққа кері әсер етеді. Салауатты өмір сүру

салтын дұрыс ұйымдастыра білмеу, медициналық жәрдемнің дұрыс көрсетілмеуі

де әсерін тигізеді.

Денсаулыққа жағымды әсер ететін факторлар бірнеше топқа бөлінеді.

1. Бұлшықет қимылдарының белсенділігі. Адамның барлық тіршілік әрекеті

түрлі қимыл-қозғалыстар жиынтығынан тұрады. Қозғалыс – тіршілік тірегі деген ұғымда зор мән бар. Қозғалыс белсенділігі жұмыс істеу қабілетін арттырады, түрлі ауруларға қарсы тұруына көмектеседі.

Тынысалу мүшелерінің жұмысын жақсартып, жүрек бұлшықеттерін шынықтырады, зат алмасудың қалыпты жүруін қамтамасыз етеді. Әсіресе спорт

пен дене шынықтыру жаттығулары қозғалыс белсенділігін арттырады.

2. Еңбек пен демалысты дұрыс ұйымдастыру. Бұлардың денсаулық үшін маңызы зор. Адам өмірінде еңбек басты орын алады. Еңбек ету арқылы адам

өзіне қажетті жағдайларды жасап алады. Шектен тыс еңбек ету ағзаның қажуына

әкеп соқтырады. Сондықтан да еңбек ету мен демалысты дұрыс үйлестіре білу

қажет. Бұл адам ағзасындағы барлық мүшелердің жұмысын жақсартады.

Адамның

ұзақ өмір сүруіне де септігін тигізеді.

3. Дұрыс тамақтана білу. Дұрыс тамақтанудың нәтижесінде асқорыту мүшелерінің жұмысы жақсарады. Адамның дұрыс өсіп дамуына, зат алмасу

үдерістерінің қалыпты жүруіне жағдай жасайды және т. б.