



# САЛАУАТТЫ



# ӘМІР



# САЛТЫ

Кажденов Мұрат

Салауатты өмір салтын  
насихаттау, *дені сау ұрпақ*  
тәрбиелеу бүгінгі күннің  
басты талабы.

«*Дені сау ұрпақ -*  
мемлекет байлығы»



**НҰРСҰЛТАН НАЗАРБАЕВ**



**-Денсаулық дегенді қалай түсінесіңдер?**

**-Дені сау адам қандай болады?**

**-Өз денсаулықтарыңды қалай күтесіңдер?**

**-Қандай спорттың түрлерімен  
шұғылданасыңдар?**

**-Дұрыс тамақтану дегенді қалай  
түсінесіңдер?**

*Anry 1998*

# Денсаулықтың достары

Көңілді  
жүру

Таза  
ауа

Демалу

Спорт

Дұрыс  
ұйқы

Тазалық

Дұрыс  
тамақтан  
у

Шынығу

花，在我的记忆永存，于是，花也成了永恒。

# Денсаулықтың қастары

Дұрыс  
тамақтанбау

Зиянды  
әдеттер

Салақтық

Күн тәртібін  
сақтамау

Жалқаулық

Ашушаңдық

# «Жаман адеттер» дөңгелегі



# ТЕМЕКІ ЗІЯНЫ





Темекі шегу  
инфаркт пен  
инсультқа шалдықтырады



Темекі шегу  
тамыр ауруларына  
шалдықтырады



Темекі шегу  
ИМПотенцияға  
шалдықтырады



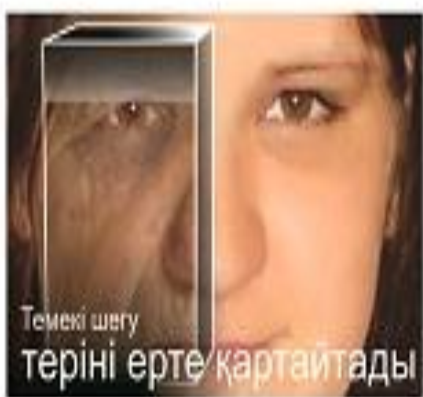
Темекі шегу  
есірткіге тәуелді етеді



Темекі шегу  
өкпенің қатерлі ісігіне  
шалдықтырады



Темекі шегу  
тістің түсуі  
мен пародонтозға  
шалдықтырады



Темекі шегу  
теріні ерте қартайтады



Жүктілік кезінде  
темекі шегу сіздің  
сәбиіңізге зиян келтіреді



Темекі шегу  
өкпе эмфиземасына  
шалдықтырады



Темекі шегу  
баяу әрі азапты өлімге  
себепші болуы мүмкін



Темекі шегу  
бедеулікке және түсік  
тастауға себеп болады



Балаларды  
темекі түтінінен  
қорғаңыздар



# Сыраның адам ағзасына тигізер зияны

Зейін қою, есте сақтау қабілеттерін нашарлатады



Аранды ашып, көп тамақ жегізеді. Асқазан үлкейіп, адам семіреді



Ерлерде жыныс гормоны - тестостерон азайып, әйелге ұқсай бастайды. Қарын шығады



Жүрекке күш түсіріп, жұмысын бұзады



Жиі дәрет сындырғаннан бүйрек тамшылары тарылып, қан кетуі мүмкін



Бауыр ауруы, оның ішінде, гепатит және бауыр циррозы пайда болады



Әйелдерде климакс ерте басталады



Ерлерде жыныстық қатынасқа түсу белсендігі төмендейді



The background features a textured, aged paper appearance with faint, flowing cursive calligraphy in a light brown color. On the left side, there is a large, intricate circular emblem with a scalloped edge, containing various geometric and floral patterns. Below the emblem, a vertical scroll-like element with ornate flourishes runs down the page. The main text is centered and written in a bold, dark brown serif font.

Денсаулық жайлы  
қызықты мәліметтер



а  
Ақсау  
н және  
көкбай  
ырды  
әлденд  
іріп,  
бетіңіз  
дері  
кара  
және  
қарлы  
және  
қарлы  
қарлы  
қарлы



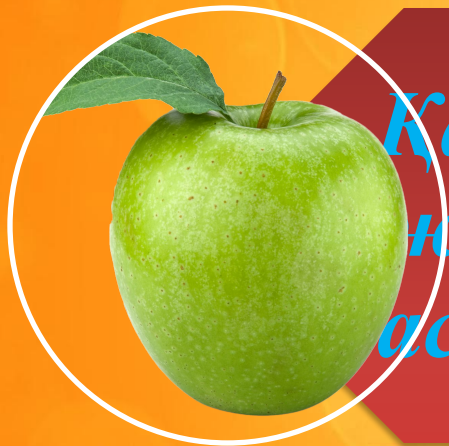
н  
және  
қарлы  
қарлы  
қарлы  
қарлы  
қарлы  
қарлы  
қарлы  
қарлы



әлденд  
іріп,  
бетіңіз  
дері  
кара  
және  
қарлы  
қарлы  
қарлы  
қарлы



*Алманың төрттен бір бөлігі,  
яғни 25 %-ы ауадан тұрады.  
Сондықтан, ол суда  
батпайды*



*Қазіргі кезде алма  
жемісінің 7500-ден  
астам түрі белгілі.*



*1647 жылы отырғызылған  
"Қарт" алма ағашы  
Америкада әлі күнге дейін  
өсіп, жемістерін беруде.*



**Таза ауада  
серуендеу адамның  
жұмысқа  
қабілеттілігін 50%  
пайызға  
арттырады**

**Күнініне 30 минут  
серуендеу  
инсульттын пайда  
болуын  
40% пайызға  
төмендетеді**



Күніне 7 сағаттан кем ұйқы  
адамның өмірін қысқыртады





Әр темекі адам өмірін  
**11 минутқа** қысқартады




Күніне  
3 сағаттан  
артық  
отыру  
адамның  
өмірін  
2 жылға  
қысқартады



**Адам баласы аштыққа  
қарағанда,  
ұйқысыздықтан тезірек көз  
жұмады. Егер біз аштыққа  
бірнеше апта шыдай алсақ,  
ұйқысыз 10 күннен кейін  
қайтыс болып кетуіміз мүмкін  
мүмкін**





Мектепте  
салауатты өмір  
салтын қалай  
ұстануға  
болады?

# 1. Қолды үнемі жуып жүру



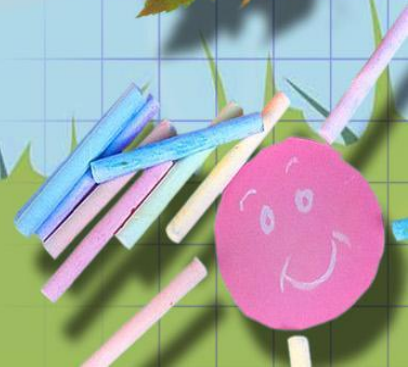
# 2. Зиянды тағамдардан аулақ болу



# Дене шынықтыру сабағына белсене қатысу



# 4. Сынып бөлмесіндегі өсімдіктерді күту, баптау



# Шығармашылық жұмыс

-Денсаулықтың қадірін,  
..... білерсің.

-..... ауырса қолыңды тый,  
..... ауырса аузыңды тый.

-Денің сау болса, ..... деме,  
Жолдасың көп болса, ..... деме.



Назарларыңызды аударып,  
тыңдағандарыңызға

