САЛАУАТТЫ ӨМІР 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
http://anry.design.ru

Денсаулықтың достары

Көңілді жүру

Таза ауа

Демалу

Спорт

Дұрыс ұйқы

Тазалық

Дұрыс тамақтану

Шынығу

Денсаулықтың қастары

Дұрыс тамақтанбау

Зиянды әдеттер

Салақтық

Күн тәртібін сақтамау

Жалқаулық

Ашушаңдық

«Жаман әдеттер» дөңгелегі

ТЕМЕКІ ЗИЯНЫ

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

Сыранын адам ағзасына тигізер зияны

Денсаулық жайлы қызықты мәліметтер

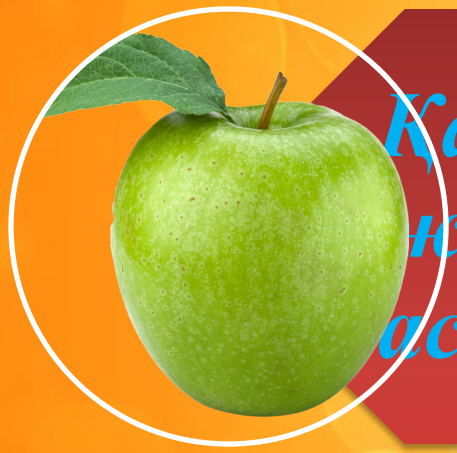
- Асқазан және көкбауырды әлденділіп, бетіңіздегі қара жаралар
- Дақтар
- Дан
- Ауруларды
- Тазалайды
- Ас қорыту жүйесін дұрыстап, ағзаны

3

2

1

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

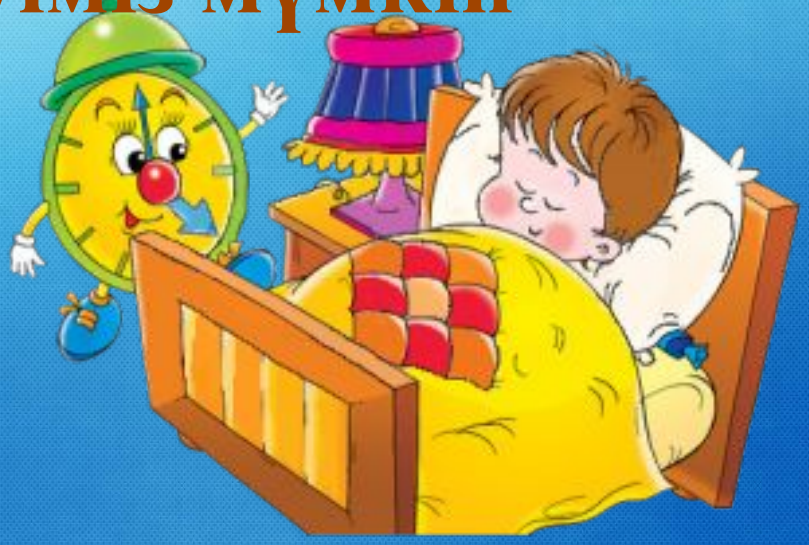
Күнініне 30 минут серуендеу инсульттын пайда болуын 40% пайызға төмендетеді

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