

*Етістік райлары.  
Экология және адам денсаулығы.  
Етіс.  
Дұрыс тамақтану-денсаулық кепілі.*

АД-204

ЕРОШЕНКО ВАЛЕРИЯ

# Етістік райлары.

## Етістіктің райлары

Етістіктің райлары – орындаушының іс-қимылға байланысты ой-пікірін, қатынасын білдіреді.

Етістіктің төрт райы бар: *ашық, шартты, қалау, бұйрық.*

М: Мен келдім, келсем, келгім келеді, кел.

**Ашық рай** іс-қимылдың қай шақта екенін білдіреді.

М: бардым, бардың, бардыңыз, барды.

**Шартты рай** іс-қимылдың орындалу-орындалмау шартын білдіреді

М: барсам, барсаң, барсаңыз, барса.

**Қалау рай** іс-қимылды орындаушының қалауын, тілегін, ниетін білдіреді. М: барғым келеді, барғың келеді,

барғыңыз келді,

барғысы келді.

# Етістік райлары.



# Экология және адам денсаулығы.

- ▶ Адамзат — тек шағын биосфераның бір бөлігі, ал адам ғана болып табылады түрлерінің бірі органикалық өмір — *Homo sapiens* (ақылды адам). Ақыл бөлді, адамның жануарлар әлемінен берді, оған үлкен берді. Адам ғасырлар бойы тырысты емес, бейімделу — табиғи ортаға, ал оны ыңғайлы құрылған. Біз енді түсінді, бұл кез келген адам қызметін көрсетеді қоршаған ортаға әсері, жай-күйінің нашарлауы биосфера үшін өте қауіпті, барлық тірі жаратылыстар, оның ішінде және адам үшін. Жан-жақты зерттеу адам, оның қарым-қатынас қоршаған ортамен әкелді түсінуге, денсаулық — тек аурудың болмауы емес, бірақ және физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқаты адам. Денсаулық — бұл капитал, бұл біз емес, тек табиғат туғаннан, бірақ сол шарттармен, онда біз өмір сүреміз. Химиялық ластану қоршаған орта және адам денсаулығы. Қазіргі кезде адамның шаруашылық іс-әрекеттері жиі айналуға негізгі көзі ластану биосфера. » табиғи ортаға барлық көп мөлшерде газ тәріздес құлап, сұйық және қатты қалдықтары өндіріс. Әр түрлі химиялық заттар тұрған қалдықтар ережелеріне бағынбай топыраққа, ауаға немесе суға ауысады бойынша экологиялық звеньям бір тізбектің басқа ережелеріне бағынбай соңында адам ағзасына.

# Экология және адам денсаулығы.

- ▶ Жер шарындағы іс жүзінде мүмкін емес орын табу, онда емес еді қатысты сол немесе өзге концентрациясы ластаушы заттар. Тіпті льдах, Антарктида, онда ешқандай өнеркәсіптік өндіріс, адамдар өмір сүріп, тек кішігірім ғылыми станцияларда, ғалымдар әр түрлі уытты (улы) заттар, қазіргі заманғы өндіріс. Олар жазылады осында ағындарын атмосфераның басқа континенттер. Ластайтын заттар қоршаған ортаға өте алуан түрлі. Байланысты табиғат, концентрациясы, уақыт ағзаға әсер адам, олар тудыруы мүмкін әр түрлі қолайсыз салдары. Қысқа мерзімді әсері аздаған концентрациясының мұндай заттарды тудыруы мүмкін, бастың айналуы, жүрек айнуы, тамақтың жыбырлауы, жөтел. Түсуін адам ағзасына үлкен концентрация улы заттардың жоғалуына алып соғуы мүмкін, сананың, острому улануға және тіпті өлім. Мысал мұндай әрекеттер болып табылуы мүмкін смоги пайда болатын ірі қалаларда желсіз немесе апатты шығарындылары улы заттар өнеркәсіп кәсіпорындары атмосфераға. Ағзаның реакциясының ластану тәуелді жеке ерекшеліктеріне: жасы, жынысы, денсаулық жағдайы. Әдетте, неғұрлым осал балалар, қарттар мен қарттар, ауру адамдар. Жүйелі немесе мерзімді түскен организмне салыстырмалы түрде шағын мөлшерде улы заттар болады созылмалы улану

# Етіс.

- ▶ Етіс (етіс категориясы) деп амалдың (істің) субъекті мен объектіге қатысын, сондай-ақ, керісінше субъекті мен объектінің амалға (іске) қатысын білдіретін формалардың жүйесін айтамыз. Етістер - етістіктен етістік тудыратын, өздерінше морфологиялық және синтаксистік сипаттары басқашалау болып келетін, бір алуан жұрнақтардың жүйесі.

# Етіс.



# Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі.

- ▶ Адамзат денсаулығын сақтаудың басты шарты – дұрыс тамақтану. Сондықтан тамақтануға ерекше көңіл бөлген жөн. Тамақ құрамының құндылығы басты назарда болғаны дұрыс. Тиімді, дұрыс тамақтану денсаулықты сақтауға, ағзаның қалыпты өсуі мен дамуына, жұмыс қабілетінің жоғарылауына және ағзаның қоршаған ортаның әртүрлі жағымсыз әсеріне қарсылығын күшейтуге ықпалын тигізеді. Дұрыс тамақтану ережелері:• Тамақты үстелдің басында отырып қабылдау керек. Егер тамаққа зейін салмаған жағдайда, адам тойғанын білмей қалып, артығымен тамақтанады;• Тамақты асықпай, мұқият шайнап, тамақтану режимін сақтап жеу керек. Тамақты жиі және аз мөлшерде, күніне 5 рет қабылдаған жөн;• Таңертеңгі асты мұқият ішу қажет. Егер организм 10-12 сағат тамақ қабылдамаса, онда ағзадағы қант азайып кетеді.



# Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі.

- ▶ .Дұрыс тамақтанудың негізгі шарттары:
- ▶ 1. Тағамның құрамында негізгі қоректік заттар (белок, көмірсу, май) болуы тиіс
- ▶ 2. Тамақ рационында (дәрумендер, тағамдық талшықтар) болуы тиіс.
- ▶ 3. Тәулік бойы тамақтану тәртібін, мөлшерін сақтау.
- ▶ 4. Тағамдар санитарлық-гигиена талаптарына сәйкес болуы керек
- ▶ Тамақтану адамның өмірлік қажеттігі және денсаулық кепілі. Ас-адамның арқауы, ағза дене жүктемесінде ғана емес, тыныштық жағдайында да шығындайтын қуат көзі. Ас ішу біздің жасушаларымыз бен тіңдерімізді жаңартуға мүмкіндік береді. Дұрыс тамақтану жүрек-қантамыр, асқазан-ішек жолдары, қантдиабеті, остеопороз, онкологиялық аурулардың алдыналу үшін, сыртқы орта әсеріне қарсы тұру үшін, ағзаның жұмысқа қабілеттілігін арттыру үшін, белсенді ұзақ өмір сүру үшін қажет. Салауатты тамақтану және жоғары дене белсенділігі, спорт пен шұғылдану, күйзеліс пен күресе білу, темекіден, ішімдіктен бас тарту жолымен салауатты өмір салтын ұстану арқылы аурулардың алдын алып, денсаулықты және тартымды келбетті сақтап, сұлу да сымбатты, тәні мен жаныжас, белсенді болып жүруіңізге болады.