

**« Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы » АҚ**

**МӨ**

**Ж**

**Тақырыбы: Денсаулықты нығайту және алдын алу**

**Орындаған: Амангелді А.  
Тобы: ММО 101-18  
Қабылдаған: Сәрсенбаева Г.**

**Шымкент-2018**

# Жоспар:

I. Кіріспе.

II. Салауаттанудың ролі, нысандары.

III. Денсаулық сақтау шаралары.

IV. Қорытынды.



## I. Кіріспе.

Қазіргі заманда денсаулықты сақтау мен нығайту ең басты мәселелердің бірі екені белгілі. ХХІ ғасыр адамына денсаулықты қалыптастыруға үйрену қажет. Валеологиялық мәдениетті қалыптастыру өсіп келе жатқан ұрпақта денсаулықтың мәдениетін қалыптастыру мақсатына жетудің басты шарты.

Салауаттану – тұтасымен алғанда жеке тұлғаның, қоғамның, табиғаттың денсаулығы туралы ғылым.

Әлеумет себепші болған аурулар санының өсуіне, адамның әлеуметтік биологиялық мәні арасындағы қарама – қайшылықтардың шиеленісуіне байланысты – салауаттанудың пайда болуы заңдылық. Салауаттану ғылымы аурудың алғашқы алдын алу әдіснамасын, денсаулықты сақтау және нығайту амалдары мен әдістерін зерттейтін салауатты өмір салтын қалыптастырудың ғылыми негізі болып табылады.



## II. Салауаттанудың ролі, нысандары.

Салауаттанудың ролі – адамның ішкі биологиялық табиғатымен, өзін қоршаған тірі және өлі табиғатпен өзара әсері сапасын өзгерту, кикілжіңнің көзін жою болып табылады.



## Денсаулықты сақтау үшін мыналарды орындауың қажет:

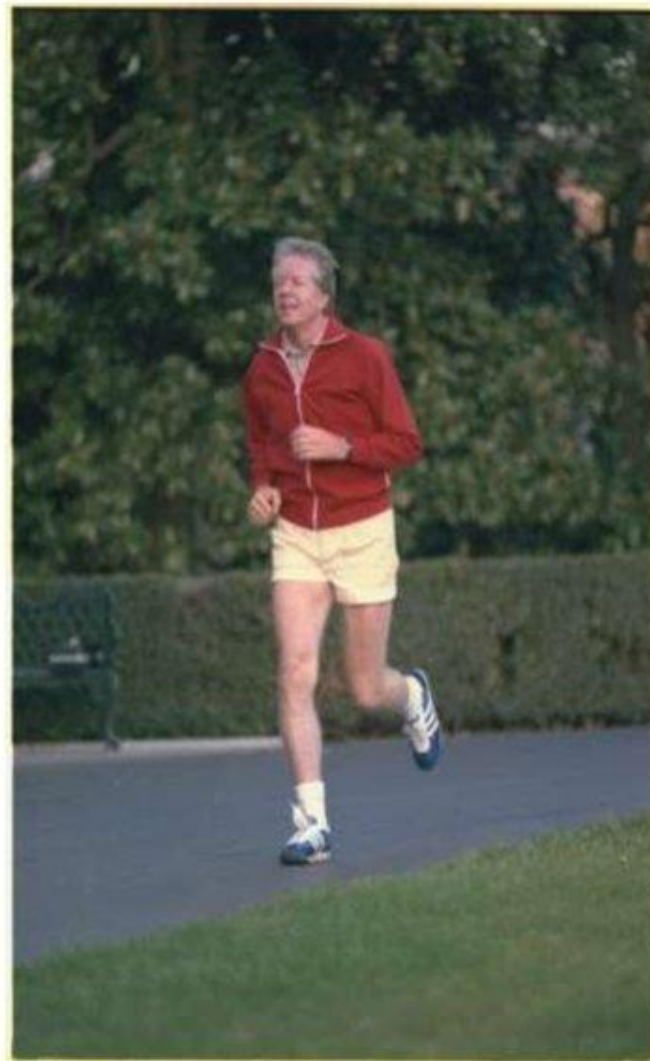
- жеке бас гигиенасын сақта;
- күн тәртібін орында;
- денешынықтырумен айналыс;
- дұрыс тамақтан
- ағзанды шыңда
- белсенді және көңілді бол.



III. Денсаулық сақтау шаралары.

### **Қимыл белсенділігі**

Бұл салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі шарты болып табылады. Ол өмірлік маңызды мүшелердің және мүшелер жүйесінің қызметін жақсартады, сондықтан салауатты өмір салтын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру организмнің өсу мен дамуына белсенді ықпал етеді, организмнің жұмысқа қабілеттігін жоғарылатады, әр түрлі ауруларға төзімділігін арттырады. Ал аз қозғалған кезде организмде өзгерістер дамиды.



## Организмді шынықтыру

Әр түрлі аурулардың алдын алу үшін организмді үнемі шынықтыру қажет.

Шынығудың арқасында организм қоршаған ортадағы температураның күрт өзгеруіне бейімделеді және организмнің жұқпаларға қарсылығын жоғарлатады. Шынықтыру емшараларын таңдау кезінде адамның жасы, денсаулығы, шынығуға бейімделу дәрежесі және т.б. жеке ерекшеліктерін ескеру қажет.





## Дұрыс толыққанды тамақтану

Денсаулықты сақтауда уақытымен және дұрыс тамақтанудың маңызы зор. Жүріп бара жатып, кітап оқып отырып, теледидар алдында тамақтануға болмайды. Майлы, тұзды, тәтті тағамдарды қабылдауды шектеген жөн, тамақты аса көп жеуге, ұйықтар алдында тамақтануға болмайды. Тағам әр түрлі сапалы, экологиялық таза болуы тиіс. Төрт мезгіл тамақтануды сақтай отырып, белгілі бір сағатта ас қабылдаған дұрыс.



## **Жарақаттың алдын алу**

Бұл сыну, шығу, күйік, үсік, улану сияқты әртүрлі жарақатты болдырмау. Жарақаттарға әртүрлі жағдайларда душар болады: көшедегі қауіпсіздік ережелерін сақтамағанда, электр құралдарын дұрыс пайдаланбағанда, улы өсімдіктер мен саңылауқұлақтарды пайдаланғанда т.б. жағдайларда.

## **Жұқпалы аурулардың алдын алу**

Жеке гигиена ережелерін бұлжытпай орындау, жұқпалардан қорғану тәсілдерін білу, алдын алу екепелерін уақытымен қабылдау.

## **Зиянды әдеттерден алшақ болу**

Темекі шегуден, ішімдіктен, есірткі және уытты заттардан бас тарту. Бұл зиянды әдеттер организмге әсер етіп, денсаулыққа зиян келтіреді.

Правила здорового образа жизни



## **Күйзеліс (стресс) пен кикілжінді болдырмау**

Бұл адамның өз күйін анықтай білу, көңіл-күйдің денсаулыққа әсерін білу, адамдар арасында тіл табыса білу, қарым-қатынас жасай білу, көңіл-күйін басқара білу - бұның бәрі психикалық денсаулықты қорғауға мүмкіндік жасайды.



**Экологияның денсаулыққа әсері** Адам организміне қоршаған орта факторларының әсері туралы білім, қоршаған орта факторларының зиянды әсерінен қорғай білу денсаулықты сақтауға және түрлі ауруларды болдырмауға жәрдемдеседі.



Қазақстан Республикасы азаматтарының денсаулығын қорғауды құқықтық қамтамсыз ету жүйесі келесі негізін қалаушы актілерден тұрады: Қазақстан Республикасының Атазаңы; Қазақстан Республикасы Президентінің нұсқаулары; Қазақстан Республикасының заңдары; Қазақстан Республикасы Парламентінің қаулылары; Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулылары; ҚР ДСМ нормативтік актілері (бұйрықтар, ережелер, нұсқаулықтар және т.б.).

## «Денсаулық» кешенді-мақсатты бағдарламасы.

Көпжылдық зерттеулер көрсеткендей, білім алушылардың, әсіресе жоғары сыныптағылардың оқу күні ересектердің жұмыс күні ұзақтығынан біршама артып түседі және тәулігіне 12-14 сағатты құрайды. Соңғы онжылдықта қосымша пәндер пайда болды, материалдың көлемі оған бөлінген сағаттардың қысқаруымен қатар біршама өсті. Осының бәрі оқушылардың шамадан тыс жүктелуіне, күн режимінің бұзылуына, ұйқы, демалу, серуендеу уақытының, қозғалыс белсенділігінің қысқаруына әкеп соқты, бұл олардың физикалық және психикалық денсаулығына теріс әсер етеді.

**Бағдарламаның мақсаты:** балалар мен жасөспірімдердің физикалық және психикалық денсаулығын қалыптастыру.

**Негізгі іс-шаралар:** Дене шынықтыру-сауықтыру жұмысы, қызығушылықтары бойынша спорт бірлестіктеріне, студияларына қатысу. Білім беру үдерісіне қатысушылар ортасында жайлы жағдайларды, қолайлы психологиялық ахуалды сақтау және ұстау. Салауатты өмір салтын насихаттау. Оқушыларға медициналық қызмет көрсетуді жақсарту. Сырқаттануды ескерту жөніндегі алдын алу іс-шаралары. Толыққанды, теңгерімді, тиімді тамақтануды ұйымдастыру және онымен балаларды толықтай қамту. Жеке қауіпсіздік, экологиялық және жалпы мәдениет қағидалары негізінде түрлі өмірлік жағдайларда жүріп-тұру тәсілдеріне үйрету. Оқушылар күндіз болатын лагерь, спорттық лагерь жұмысын Жыл сайын ұйымдастыру. Ас блогының технологиялық жабдығын жаңғырту.



## **V. Қорытынды.**

Өмір Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55%- ға салауатты өмір салтына тәуелді болады екен. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі айқын.

Сонымен, жоғарыда айтылған мәліметтерден әркімнің өзінің денсаулығының нашарлауына өзі кінәлі екенін көруге болады. Ауруды ағзаға жолатпау, адамның өз қолында. Денсаулықты сақтаудың жолын үйрену әрбір адамның басты міндеті.

## Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Әділханов А.С., Жаңабердиева К.А., Брусенко З.Г. - Ә-26 - "Алматыкітап" ААҚ, 2005.- 134 бет, суретті.
2. [https://kk.wikipedia.org/wiki/Басты\\_бет](https://kk.wikipedia.org/wiki/Басты_бет)



**НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА РАХМЕТ!**

