



Денсаулық – зор байлық

Тоғызыншы сәуір  
Денсаулықты сақтау өз қолымызда



*«Дені сау кедей – ауру корольден  
бақытты»*

*Шопенгауер*



Табиғаттың ең қымбат жемісі – адамдардың өз денсаулығына көңіл бөлгені - өзін-өзі сыйлағаны. Осыдан-ақ табиғаттың берген сыйы тұла бойына таза қарап, өмірдің соңына шейін денсаулығы зор болып, адам атына кір келтірмей өту абзал.

Адамның денсаулығы – өмір тіршілігінің ең бірінші шарты болып табылады. Сондықтан үкіметіміз денсаулық сақтау ісіне, адамдарымыздың дені сау, ағзасының күшті болуына үнемі қамқорлық жасап отыр.

Дені сау болса, адамның өзі де, жан-жағындағы адамдар да бақытты.



Жаңа ғасыр табалдырығынан аттанған болашақтың тағдыры – оның денсаулығында. Ұлы Абай атамыздың «Бес нәрсеге ғашық бол, бес нәрседен қашық бол» қағидасын берік ұстап, ертедегі ата-бабаларымыздың әскерлі сөз мәйектерімен жеткізе білген денсаулық жайлы ойларының қадірін түсіне білу керек.

Сау дене, азат ақыл, адам көңіл,

Үшеуімен бақытты болады өмір, дегендей, өмірге адам болып келген соң, адам болып өту, өмірімізді мәнді де, сәнді өткізу, келешекке оң көзқараспен қарау – міндетіміз. Бұл өмірді дұрыс өткіземін десең, салауатты өмір салтын ұстаң.

Салауаттылық – саулық кепілі, ал саулық – байлық негізі.





*Бірақ, денсаулық - бұл дене шынықтыру және спорт ғана емес, бұл дұрыс әрі теңдестірілген тамақтану.*

*Қазіргі өркениеттің негізі, дені сау және рухани дамыған адам болып табылады. Әлеуметтік - экономикалық және саяси өзгертулер, ізгілік құндылықтар және мұратын бекіту, дамыған экономикасын және тұрақты демократиялық жүйені орнатуда мағына жоқ, егер де олар адамдарға толымды өмір сүруге жағдай бермесе.*

Жарлының байлығы —  
Денінің саулығы.

Тазалық — саулық негізі,  
Саулық — байлық негізі.

Бірінші байлық — денсаулық,  
Екінші байлық — ақ жаулық,  
Үшінші байлық — он саулық

Ауырып ем іздегенше,  
Ауырмайтын жол ізде.

Денің сау болса,  
Жарлымын деме.  
Жолдасың көп болса,  
Жалғызбын деме.



**Денсаулық — байлықтан қымбат**

**... адам денесінің жетілуі — оның денсаулығы;  
егер денің сау болса, онда оны сақтамақ керек,  
ал егер сау болмаса, онда денді сауықтыру  
керек**

**Тәннің ләззаты — саулығында,  
Жанның ләззаты — білімінде**

**Дертке шалдыққанша, денсаулықтың қадірін  
ешкім де білмейді**

**Көп жасау — деннің саулығы, бақытты болу —  
адамның өз қолындағы ісі**

***А.М.Кирхенштейн***

***Джон Рей***

***Әл-Фараби***

***Фалес***

***Томас Фуллер***





## **Тыңдалым.**

3-тапсырма 114бет. Мәтінді тыңда. Мәтіндердегі негізгі идеяны анықта.

5-тапсырма 114бет. Мәтінді тыңдап, **күйзеліс, жақсарту, қабылдау, ойын, нығайту, үйретеді** сөздері арқылы жасалған сөз тіркестерін жаз.

