ҚР Білім және ғылым министрлігі
ШҚО әкімшілігі Білім басқармасының
«Көлік колледжі» КМҚК

«Zhastar KZ»
Проектісі бойынша саламатты ұрпақ клубы

Салауатты өмір салты

Дайындағандар:
Каирбеков А.А.
Ярулина Р.М.

DATALIFE ENGINE
SoftNews Media Group

Д - дәрігер
Е – еңбек
Н – нашақорлық
С – су, спорт
А – ас, тағам, тамақ
У – уақыт
Л – лас
Ы –ықшам
Қ – коршаған орта

Денсаулық

Денсаулық – баға жетпейтін жалғыз ғана асыл дүние. Ол жақсы болу үшін не уақытты, не күш – жігерді, не еңбекті, тіпті барлық дүниені аямай жұмсау керек. Денсаулық үшін өмірдің бір бөлімінде қиюға болады.

Денсаулық – адам өміріндегі ең жоғары бағалы дүние болғандықтан, әр адам баласы өз денсаулығына көңіл бөле қарау қажет, оны орынсыз ысырап етпеу керек, үнемі денсаулықтың қорын көбейтіп отыру керек .Біз денсаулығымызға немқұрайлы қарап, оған үлкен зиян келтіреміз. Әркім өзінің денсаулығының нашарлануына өзі кінәлі. Ауруды ағзаларға жолатпау, адамдардың өз қолында. Сол себепті, әр адам салауатты өмір салтын қалыптастыру керек. Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсысымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, зиянды әрекеттерден аулақ болып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымыз қажет.

Демалыс
Жеке бас гигиенасы
Салауатты өмір салты
Зиянды әдеттерден аулақ болу
Денсаулық
Жақсы көңіл-күй
Спортпен шұғылдану
Күн тәртібін сақтау
Дұрыс тамақтану
MyShared

Салауатты өмір салты

- **Салауатты өмір салты (СӨС)** — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. 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.

САЛАМАТТЫ ҚАЗАҚСТАН

Салауатты өмір салты

Зиянды әдеттерден аулақ болу

Әлеуметтік тұрмысты жақсарту, күйзелісті болдырмау

Денсаулықты сақтау, ныңайту, спортпен шұғылдану

Сапалы тамақтану, жеке бас гигиенасын сақтау

Бос уақытты тиімді пайдалану

Салауатты өмір салтын ұстануды насихаттаңыз

САЛАМАТТЫ ҚАЗАҚСТАН

Салауатты өмір салтын ынталандыру – әрқайсысымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі, алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және т.с. бағытталған.

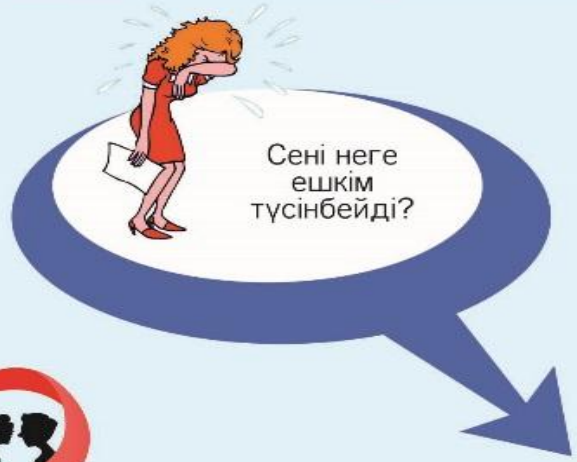
Н. Ә. Назарбаев

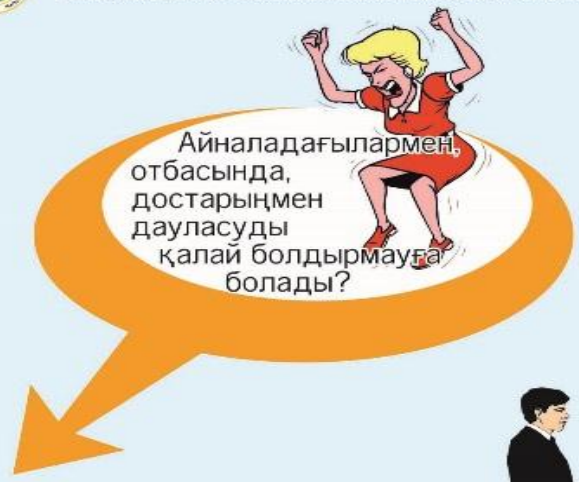
Алдын алу шаралары алгоритмі

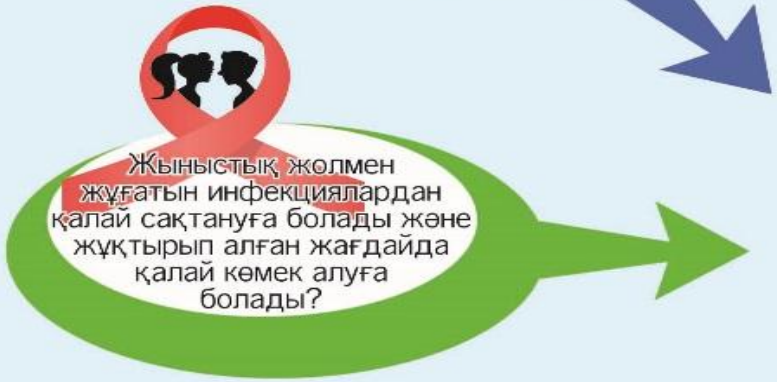
- Ұйымдастырушылық: Ведомстволармен бірлесіп әрекет жасау,қаржыландыру,құрал сайман-дармен жабдықтау,үйрету семинарларын, тренингілерін өткізу, мамандарды даярлау.
- Профилактикалық: Донорлықта АИВ –тың берілуінен сақтандыру.Емдеу желісінде АИВ берілуінен сақтандыру. Тікелей берілуінен сақтандыру.
- Арнайы:жанасуға түскеннен кейінгі профилактика.Жүкті әйелдер мен жаңа туылған сәбилерді химиопрофилактика-мен қамту.
- Медициналық:Эпидемиологиялық диагностика бойынша кешенді шараларды жүргізу-инфекция көзін, зарарлану жолдарын,факторлары мен жағдайларын анықтау.

ЖАСТАР ДЕНСАУЛЫҚ ОРТАЛЫҒЫ

Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы







Дұрыс тамақтану
Оңтайлы қимыл-қозғалыс
Жеке бас гигиенасы
Көтеріңкі көңіл-күй
Денені шынықтыру
Зиянды әдеттерден аулақ болу
Салауатты өмір салтын қалыптастыру

Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін

зиянды әдеттерден бас тарту қажет. Зиянды әдеттерге темекі, алкоголь (ішімдік), есірткі және уытты заттар жатады. Бұл заттарды ұзақ уақыт, ал кейде тіпті аз ғана уақыт пайдаланғанда организмде психикалық және тәндік тәуелділік дамиды. Зиянды заттарға әуестенудің барлық түрі ақырында ауыр науқасқа шалдықтырады. Бұл аурулар ұзақ әрі арнайы емдеуді қажет етеді. Адам зиянды заттарды пайдаланудан сақтану үшін олардың кейінгі зардаптарын білу керек. Зиянды әдеттермен күресу осы құбылыстың себептері белгілі болған жағдайда ғана табысты болады.

Салауатты өмір сүрудің негізгі әдістері мен формасы

- Салауатты өмір сүру мақсаты – тұрғылықты жерлерде санитарлық – гигиеналық нормаларды сақтау, денсаулықты сақтау және нығайту, еңбекке деген жоғары қабілеттілікті қамтамасыз ету, ұзақ өмір сүрудің белсенділігіне жету болып табылады.
- Осы мақсатты жүзеге асыру үшін келесі тапсырмаларды шешу керек:
- Салауатты өмір салты жайлы медико – гигиеналық ақпаратпен қамтамасыз ету
- Аймақтық салауатты өмір салтына жағдай жасау үшін мемлекеттік мекемелер тұрақты жұмыс атқару керек
- Медицина қызметкерлерін тазалыққа бағытталған жұмысқа жұмылдыру
- Салауатты өмір салты үшін барлық ұлттардың қозғалысын ұйымдастыру

Күтілетін нәтиже:

САЛАМАТТЫ ҚАЗАҚСТАН

- Оқушылардың СӨС туралы білімінің қалыптасуы;
- Оқушылардың салауатты өмір салтын ұстануға бейімделуі;
- Білімді де білікті, жоғары мәдениетті, парасат-пайымы мол, сапалы азамат болып жетілуі
- Әртүрлі жағдайларда өзінің ойлары мен іс-әрекеттерін денсаулығын сақтауға бағыттай алуы
- Темекі, алкоголь және есірткі заттарға тәуелділіктен туындайтын проблемелар туралы ақпараттану деңгейінің жоғарылауы;
- Уақытын мағынасыз, тиімсіз өткізетін жасөспірімдер санын азайту;
- Спорттық секциялар мен үйірмелерде спортпен шұғылданатын оқушылар санының көбеюі;
- Оқушыларды қоғамдық маңызы бар шараларға тарту;

Денсулық-зор байлық

Байлық - байлық емес,
Бар байлығым-денсаулық
Бар өмірім — денсаулық!