

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)** – это стиль жизни, который обеспечивает, поддерживает и укрепляет здоровье. Наукой доказано, что образ или стиль жизни человека на половину определяет его здоровье.

**«Здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических недостатков».** (ВОЗ)

### 1. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ.

С ее помощью можно предупредить развитие многих заболеваний сердечнососудистой системы и органов дыхания, ожирения и депрессии. Во время движений, особенно на свежем воздухе, улучшается кровообращение и доставка кислорода каждой клеточке организма. Мышцы, сокращаясь, помогают сердцу перекачивать кровь. Уже через 30-40 минут бега ваше настроение улучшается, потому что в кровь попадает мышечный гормон радости. Чем старше становится человек, тем более важным для него является поддержание двигательной активности в допустимых нагрузках. Основные формы оздоровительной физической культуры: утренняя гигиеническая гимнастика, плавание, атлетическая гимнастика, аэробика, оздоровительные бег и ходьба, спортивные игры, катание на лыжах, восточные оздоровительные практики, занятия на тренажерах.

**2. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ.** Пища – источник энергии и жизни. Чтобы сохранить свое здоровье необходимо соблюдать режим питания, употреблять доброкачественную и разнообразную пищу. В ежедневном рационе должно присутствовать 5 групп продуктов: хлеб и злаковые крупы, не менее 400 граммов овощей и фруктов, молоко и молочные продукты, мясо и рыба, жиры и сладости - в ограниченном количестве. От пищи мы должны получать максимум удовольствия. Прежде всего, откажитесь от спешки во время еды, от неприятных разговоров и чтения.

**3. ОТКАЗ ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ.** Потребление табака, является причиной развития более 20 различных заболеваний и преждевременной смертности от них. До 30-40% смертей от сердечнососудистых заболеваний и рака связаны с курением. Курение сигарет, кальяна, употребление других табачных изделий – насилие над собственным организмом, особенно в ранней юности. Это может привести к тяжелой никотиновой зависимости и опасным болезням: раку легких, поражению сердца и сосудов. Вот почему следует отказаться от курения!

**4. ОТКАЗ ОТ ЧРЕЗМЕРНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ.** Алкоголь является третьим по значимости фактором риска заболеваемости и смертности. Особое беспокойство вызывает распространение алкогольных

проблем среди женщин, детей и подростков. Растет заболеваемость психическими расстройствами и расстройствами поведения, связанными с употреблением алкоголя. По данным ВОЗ 10 мл спирта соответствует: 1 кружка обычного пива (285 мл); 5 кружек безалкогольного пива; 1 бокал столового вина (120 мл); 1 рюмка крепленного вина (60 мл); 1 стопка водки или коньяка (25 мл). В последнее время растет потребление пива среди молодежи и подростков. Увлечение пивом и другими спиртными напитками все чаще приводит к развитию алкогольной зависимости.

**5. СОБЛЮДЕНИЕ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.** Личная гигиена – совокупность правил, выполнение которых способствует сохранению здоровья. К ней относятся требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи. Все эти гигиенические мероприятия, необходимые повседневно, приобретают особое значение в тех случаях, когда в семье кто-нибудь заболевает, так как нарушение требований гигиены может отрицательно сказаться на здоровье и трудоспособности окружающих больных людей, особенно детей.

**6. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СТРЕССОВ И ПРИВИТИЕ НАВЫКОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ.** Слово «стресс» определяет состояние организма, при котором он пытается адаптироваться к сложным условиям жизни. Когда человек подвергается чрезмерному физическому или психическому напряжению, его организм сначала пытается защититься. Но часто организм не способен справиться с умственными или физическими перегрузками. В таком состоянии любое дополнительное напряжение может нарушить нормальное состояние человека и вызвать болезнь. Учитесь справляться со стрессами, используйте методики релаксации, соблюдайте режим труда и отдыха. Не впадайте в крайности. Лишь умеренность в пище и физической нагрузке, работе и учебе, отдыхе, купании и загорании, любви и других эмоциях... во всем, будет способствовать вашему здоровью. Помните, что светлые мысли притягивают удачу, счастье и здоровье. Думайте только о хорошем. Тренируйте в себе позитивное мышление.

**7. КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ.** Коммуникативное общение играет огромную роль в жизни человека, без которого ему трудно взаимодействовать с другими людьми. Обязательно обучитесь основам коммуникативного общения. Один из признаков недостаточной коммуникабельности - это когда человеку кажется, что он достаточно общителен, но предпочитает вступать в диалог только в случае, если собеседник приятен ему или, когда у него хорошее настроение. Научитесь получать удовольствие от общения.

**Следование этим урокам принесет Вам  
несомненную пользу.  
Постарайтесь быть здоровыми!  
Сегодня быть здоровым - модно и стильно!**



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ  
САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ПРОБЛЕМАЛАРЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ ОРТАЛЫҒЫ



# 7 ДЕНСАУЛЫҚ МЕКТЕБІНІҢ САБАҒЫ

**АУЫРЫП ҒІМ ІЗДЕГЕНШЕ,  
АУЫРМАЙТЫН ЖОЛ ІЗДЕ**



**САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ (СӨС)** – бұл денсаулықты нығайтатын және күтіп ұстайтын, қамтамасыз ететін өмір стилі.

**«Денсаулық - бұл жәй ғана ауруды және дене ақаулығын болдырмау емес, толық дене бітімі, психологиялық және әлеуметтік жағынан туындайтын сәттілік жағдайы».** (ДДҰ)

### 1. ДЕНЕ ҚИМЫЛЫНЫҢ БЕЛСЕНДІЛІГІ – ДЕНСАУЛЫҚ НЕГІЗІ.

Оның көмегімен күйзелістің және семіздіктің, жүрек-қан тамырлары жүйелерінің және тыныс алу органдарының көптеген ауруларының дамуын алдын алуға болады. Бұлшықеттер жиырыла отырып, жүрекке қанды айналдыруға көмектеседі. Жүгіргеннен 30-40 минуттан кейін, сіздің көңіл-күйіңіз жақсарады, өйткені қуаныштың бұлшықет гормоны қанға түседі. Адам есейген сайын, ол үшін рұқсат етілген жүктемеде қимыл белсенділігін ұстау маңызды болып табылады. Сауықтырғыш дене шынықтырудың негізгі түрлері: таңертеңгі гигиеналық жаттығу, суда жүзу, атлетикалық жаттығу, аэробика, сауығу үшін жүгіру мен жүру, спорт ойындары, шаңғы тебу, шығыс сауықтыру тәжірибиелері, тренажерларда жаттығу.

**2. ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ.** Тағам – өмірдің және қуат көзі. Өз денсаулығыңды сақтау үшін тамақтану тәртібін сақтау, жарамды және әртүрлі тағамды тұтыну қажет. Күнделікті тамақ рационында өнімнің 5 тобы: нан және әртүрлі жармалар, 400 граммнан аспайтын көкөністер мен жемістер, сүт және сүт өнімдері, ет және балық, май мен тәттілер – шектеулі көлемде болуы тиіс. Тағамнан біз барынша ләззат алуымыз керек. Бәрінен бұрын, тамақ жеген уақытта асықпаңыз, жағымсыз әңгімеден және бір нәрсе оқудан бас тартыңыз.

**3. ТЕМЕКІ ШЕГУДЕН БАС ТАРТЫҢЫЗ.** Темекі шегу 20 астам әртүрлі аурулардың және олардан мезгілінен бұрын туындайтын өлімнің дамуына себеп болып табылады. Жүрек-қан тамырлары мен обыр ауруынан болатын өлім 30-40% дейін темекі шегумен байланысты. Темекі, кальян шегу, басқа да темекі өнімдерін тұтыну – өз ағзасына зорлық жасау, әсіресе ерте жаста. Бұл ауыр никотин тәуелділігіне және қауіпті ауруларға: өкпе обыры, жүрек және қан тамырларының зақымдануына әкеп соқтыруы мүмкін. Міне, сондықтан темекі шегуден бас тартқан жөн!

### 4. ШАМАДАН ТЫС АЛКОГОЛЬ ТҰТЫНУДАН БАС ТАРТУ.

Алкоголь ауру мен өлім қауіп-қатері факторының маңыздылығы бойынша үшінші болып табылады. Әйелдер, балалар және жасөспірімдер арасында алкоголь проблемаларының таралуы аса алаңдатады.

Алкоголь тұтынумен байланысты жүріс-тұрыстың өзгеруі және психикалық ауытқулар аурулары өсіп келеді. ДДҰ деректері бойынша 10мл спирт: 1 саптыаяқ қарапайым сыра (285мл); 5 саптыаяқ алкогольсіз сыра; 1 бокал асхана шарабы (120мл); 1 рюмка күшейтілген шарап (60мл); 1 рюмка арақ немесе коньяк (25мл) тең. Соңғы уақытта жастар мен жасөспірімдер арасында сыра тұтыну өсіп келеді. Сыра және басқа да спирт сусындарын ішумен айналысу көбіне алкогольдік тәуелділіктің дамуына әкеп соқтырады.

**5. ЖЕКЕ ГИГИЕНАНЫ САҚТАУ.** Жеке гигиена – денсаулықтың сақталуын қалыптастыруды орындайтын ережелер жиынтығы. Оған денені, іш киімді, киім-кешекті, үй-жайларды таза ұстау, сонымен бірге тағам әзірлеуде тазалықты сақтау мәнінің талаптары жатады. Барлық осы гигиеналық іс шаралар күн сайын қажет, отбасында біреу ауырып қалған жағдайда мағынасы аса зор, өйткені гигиена талаптарының бұзылуы науқастың айналасындағы адамдардың, әсіресе балалардың денсаулығында және еңбекке қабілеттілігінде айшықталуы мүмкін.

**6. КҮЙЗЕЛІСКЕ ТӨЗІМДІЛІК DAҒДЫЛАРЫНА ҮЙРЕТУ ЖӘНЕ КҮЙЗЕЛІСТІҢ АЛДЫН АЛУ.** «Күйзеліс» сөзі өмірдің қиын жағдайларына бейімделуге тырысатын ағза жағдайын білдіреді. Адам шамадан тыс дене қимылының немесе психикалық жүктемеге душар болғанда, оның ағзасы бастапқыда қорғануға тырысады. Алайда, ағза жиі ми немесе дене қимылының жүктемесімен күресуге қабілетті емес. Осындай жағдайда кез-келген қосымша жүктеме адамның қалыпты жағдайын бұзуы және ауруға шалдықтыруы мүмкін. Күйзеліспен күресуді үйреніңіз, босаңсу тәсілін қолданыңыз, еңбек және демалыс тәртібін сақтаңыз. Түңілмеңіз. Тағамда және дене қимылы жүктемесінде, жұмыс пен оқуда, демалыста, шомылу мен күнге қыздырытуда, махаббат пен басқа да эмоцияларда... барлығында болатын шектеу ғана сіздің денсаулығыңызды қалыптастыратын болады. Тек жақсылық жөнінде ойлаңыз. Өз бойыңызда оң әрі дұрыс ойлауды қалыптастырыңыз.

**7. ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ЖАСАУ DAҒДЫЛАРЫ.** Адам өмірінде коммуникативтік қарым-қатынас жасау – үлкен рөл атқарады. Жеткілікті шамада жақсы қарым-қатынас жасай алмаудың белгісі - бұл егер адамға әңгімелесуші жағымды болса ғана және көңіл-күйіңіз жақсы кезде ғана әңгімеге араласа аламын деп ойлайтын жағдай. Қарым-қатынас жасағаннан рахаттана біліңіз.

**Осы сабақтарды күнделікті ретімен жасасаңыз  
Сізге шүбәсіз пайда береді.  
Деніңіздің сау болуына тырысыңыз!  
Бүгінде деніңіздің сау болғаны – сәнді әрі стильді!**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



# 7 УРОКОВ ЗДОРОВЬЯ

ЛЮБУЮ БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ  
ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ

