«Айсұлу» бөбекжайы» коммуналдық мемлекеттік қазыналық кәсіпорыны

Кеңес

**«Салауатты өмір салты дегеніміз не?»**

**Медбике:** Сарсекеева А.М.

Балқаш қ.

Салауатты өмір салты - бұл дұрыс тамақтану, дене шынықтыру, моральдық және жаман әдеттерден бас тарту арқылы денсаулықты жақсартуға және сақтауға бағытталған адам өмірінің тұжырымдамасы.  Біздің әрқайсымыз осы ұғыммен бетпе-бет келеміз.  Қазіргі уақытта сіз оның қарапайым ережелерін сақтай отырып жақсы нәтижелерге қол жеткізе аласыз: денсаулықты жақсарту және сыртқы келбетті жақсарту.

Сонымен, салауатты өмір салтына не кіреді?  Ең алдымен, бұл алкогольден, темекіден және есірткіден бас тарту.  Бұл факторлар адам ағзасына кері әсер етеді.  Мұны бәрі жақсы біледі, бірақ, өкінішке орай, олардың салдары туралы бәрі бірдей біле бермейді.

 - Алкогольді теріс пайдалану - біздің еліміздің өзекті мәселелерінің бірі.  Алкогольді ішімдіктердің кеңінен сатылуы мен жарнамалануы, әлеуметтік, экономикалық және психологиялық шиеленістер, бос уақытты және демалысты ұйымдастырудың болмауы халықтың, оның ішінде жастардың алкоголизациясына ықпал етеді.

Алкоголь өмірі салауатты өмір салтының антиподы ретінде мезгілсіз өлімге әкелетін маңызды факторлардың бірі болып табылады.  Алкоголизм - адамды іштен «жоятын», қоғамға орасан зор зиян келтіретін орасан зор әлеуметтік зұлымдық.  «Ұлттық апат», «ұлттың ұжымдық суициді», «адамзат апатына апарар жол» - көптеген елдердің ғалымдары мен қоғамы алкогольдік ішімдіктерді асыра пайдалануды осылай бағалайды.

Алкоголизм ауру ма, әлде азғындық па?  Жүйелі интоксикацияның басталуы - еркелік, мәдениеттің жетіспеушілігі және ерік-жігердің болмауы, ал алкогольге психикалық тәуелділік кезеңі ауруды бастайды.

- Жиі кездесетін зиянды әдеттердің бірі - темекі шегу.

Адам ағзасында темекі түтіні мен оның құрамдас бөліктеріне кері әсерін тигізбейтін бірде-бір орган немесе жүйе жоқ.

Темекі шегушінің орталық жүйке жүйесі никотиннің ынталандырушы әсеріне байланысты тұрақты күйзелісте болады.  Бірақ сонымен бірге оған қан аз түседі (ми тамырларының спазмына байланысты), ал ондағы мидың белсенді жұмысын қамтамасыз ету үшін қажетті оттегінің мөлшері азаяды.  Бірақ миға берілетін оттегіні де ми жасушалары қиындықпен пайдаланады, сондықтан темекі шегушінің ақыл-ой қабілеті төмендейді, есте сақтау қабілеті әлсірейді және ерік қасиеттері зардап шегеді.  Сонымен қатар, ол қатты ашуланшақтықты сезінеді, ұйықтай алмай қиналады және жиі бас ауырады.

- Нашақорлық - бұл есірткіні есірткіге, яғни мас ететін әсерге жету үшін қолданған кездегі, нашақорлықтың бір көрінісі.

Нашақорлықтың алкоголизммен және темекі шегумен салыстырғанда ерекшеліктері:

жастар жиі зардап шегеді, сондықтан медициналық және әлеуметтік салдары айқынырақ болады, әсіресе орташа өмір сүру ұзақтығы қысқарады;

нашақорлық әлдеқайда тез дамиды;

АИТВ-инфекциясы, В және С вирусты гепатиттері сияқты аурулардың қаупі күрт артады;

тұлғаның деградациясы қысқа мерзімде дамиды;

денсаулыққа әсері неғұрлым ауыр және қайтымсыз;

тоқтату симптомдары («алып тастау») неғұрлым ауыр.

 Салауатты өмір салтының компоненттері:

 -**спорт;  физикалық белсенділік**.

Таңертеңгілік жаттығу - бұл міндетті физикалық жаттығу.  Бұл денеге ұйқы күйінен сергек болуға көмектеседі, зат алмасуды жақсартады және иммундық жүйені нығайтады.  Адам сыртқы физикалық және психикалық ынталандыруларға адекватты жауап қайтара алады.  Нәтижесінде біз аз стрессті сезінеміз, жақсы көрінеміз және жағымды ойлаймыз.

Спорттық жаттығулар ағзаға жағымды әсер етеді:

+ **Денсаулық жағдайы өте жақсы**

Тұрақты спорттық іс-шаралар бұлшықет тонусын қамтамасыз етеді, төзімділік пен күш-жігерді арттырады, сонымен қатар иммунитеттің өсуіне және тірек-қимыл аппараты мен жүрек-қантамыр жүйесінің үйлесімді жұмысына ықпал етеді.

Спорттың арқасында сіздің фигураңыз артық фунт пен семіздікке қауіп төндірмейді.

**+ Тәртіп**

Спортпен шұғылдану адамды тәртіпті етеді, жауапкершілікті арттырады және өмірлік позицияның белсенді болуына ықпал етеді.

**- дұрыс тамақтану.**

Теңдестірілген тамақтану иммундық жүйені нығайтады, метаболизмді қалыпқа келтіреді, есте сақтау қабілетін және сыртқы түрін жақсартады.  Ол пайдалы тағамға негізделуі керек.  Көптеген адамдар нәтижеге жету үшін дұрыс тамақтана бастайды, бірақ, өкінішке орай, олар бұл процесті өмір салтына айналдырмайды.  Бұл жиі кездесетін қателік.  Егер сіз өмірде дұрыс тамақтанбасаңыз, онда сіздің барлық нәтижелеріңіз тез булануы мүмкін.

**- қатаю**.

Қаттылық жүйке жүйесін нығайтады, қан қысымын, зат алмасуын қалыпқа келтіреді, жүрек пен қан тамырларына жақсы әсер етеді.  Оның негізгі профилактикалық құндылығы ауруды емдемейтіндігінде, бірақ оның пайда болуына жол бермейтіндігінде.  Оның үстіне, бұл кез-келген сау адамға, оның жасына және физикалық даму дәрежесіне қарамастан жарамды.

**- сау ұйқы.**

Қатты ұйқы - денсаулықты сақтаудың, иммундық жүйені нығайтудың және көптеген аурулардың алдын алудың ең жақсы тәсілдерінің бірі.  7-8 сағат ұйықтайтын адамдар міндетті түрде дұрыс әрекет жасайды, бірақ бәрі бірдей ұйықтай алмайды.  Ұйқының жетіспеуі бүкіл денеге қатты стресс туғызады, оның салдары ауыр болуы мүмкін.  Бұл жүрек соғу жылдамдығының жоғарылауы, қысымның жоғарылауы, тәбеттің төмендеуі, асқазанның бұзылуы, болып жатқан оқиғаларға ұтымды және дұрыс жауап беру қабілетін жоғалту.

Ұйқының үнемі болмауымен дененің қорғаныс функциялары әлсірейді.  Нәтижесінде сыртқы факторларға жауап баяулайды, өнімділік төмендейді, адам суыққа және вирустарға бейім болады.  Аз немесе нашар ұйықтайтын адамдар жиі гастрит, асқазан жарасы және гипертониямен ауырады.

 - жаман әдеттерден бас тарту.

 Зиянды әдеттерге мыналар жатады:

**• темекі шегу;**

**• Алкоголизм;**

**• Құмар ойындарға тәуелділік;**

**• нашақорлық;**

**• шамадан тыс тамақтану;**

**• Сатып алу маньясы (шополизм);**

**• Интернетке тәуелділік;**

**• теледидарға тәуелділік;**

**• тырнақты тістеу тәсілі;**

**• буындарды басу;**

**• Ринотиллекомания, немесе мұрын жинау;**

**• заттарды жазу кезінде кеміретін әдет;**

**• Technomania;**

**• паразит сөздерді теріс пайдалану;**

**• ұятсыз сөздер;**

**• Теріс ойлау.**

Оларды тастай отырып, біз өз өмірімізді едәуір жақсарта аламыз, дүниетанымымыз бен ойлауымызды өзгерте аламыз.

Осы қарапайым ережелер - салауатты өмір салтының негізі.  Егер адам дені сау, күш-қуатқа толы болса, оған толық, бақытты өмірдің есігі ашық.  Ол саяхаттай алады, экстремалды спортпен шұғылдана алады, өзін жаңа нәрсемен және шектеусіз байқап көреді.

Егер сіз сау және табысты болғыңыз келсе - салауатты өмір салтын ұстаныңыз !!!