

Денсаулық профилактикасы, сақтау және жетілдіру.



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.

Денсаулықты сақтау



- Денсаулық сақтаудың алдын алуға болады. Ол үшін дұрыс тамақтануға, уақытында демалуға, дене қимылымен айналысуға көп көңіл бөлу қажет. Әсіресе жасы ұлғайған адамдарға майлы тамақтарды көп жеуге болмайды. Оның орнына сүт, көкөніс тамақтарын пайдаланған дұрыс. Денсаулық сақтауда дұрыс тамақтаудың маңызы зор. Ал спортпен айналысу — денсаулықты жақсартады. Спорттың ең қарапайым түрі — жүгіру. Күн сайын таңертең үйдің маңайында, саябақта жарты сағаттай жүгіруе болады. Егер жүгіруге дәрігер рұқсат етпесе, таңғы таза ауада серуендеуге болады. Әр түрлі жаттығулар жасауға болады.

Денсаулық зор байлық



- **Денсаулық зор байлық**
- Адамзат өмірге келген соң өмірін қалай болса солай өткізбеуі тиіс. Яғни адам саналы да жарқын өмір сүруі қажет. Ол үшін ең алдымен ата-бабамыз айтып кеткендей
 - Бірінші байлық – денсаулық
 - Екінші байлық – ақ жаулық
 - Үшінші байлық – он саулық,
- демекші, ең алдымен саналы да жарқын өмір сүру үшін денсаулық қажет. Ал сол денсаулықты сақтау – өз қолымызда, яғни өз еншімізде.



RIGHT SIDE UP

● Денсаулық механизмі бар екені белгілі, ал, денсаулық өзі **АЛТЫ АСПЕКТІДЕН** тұрады:

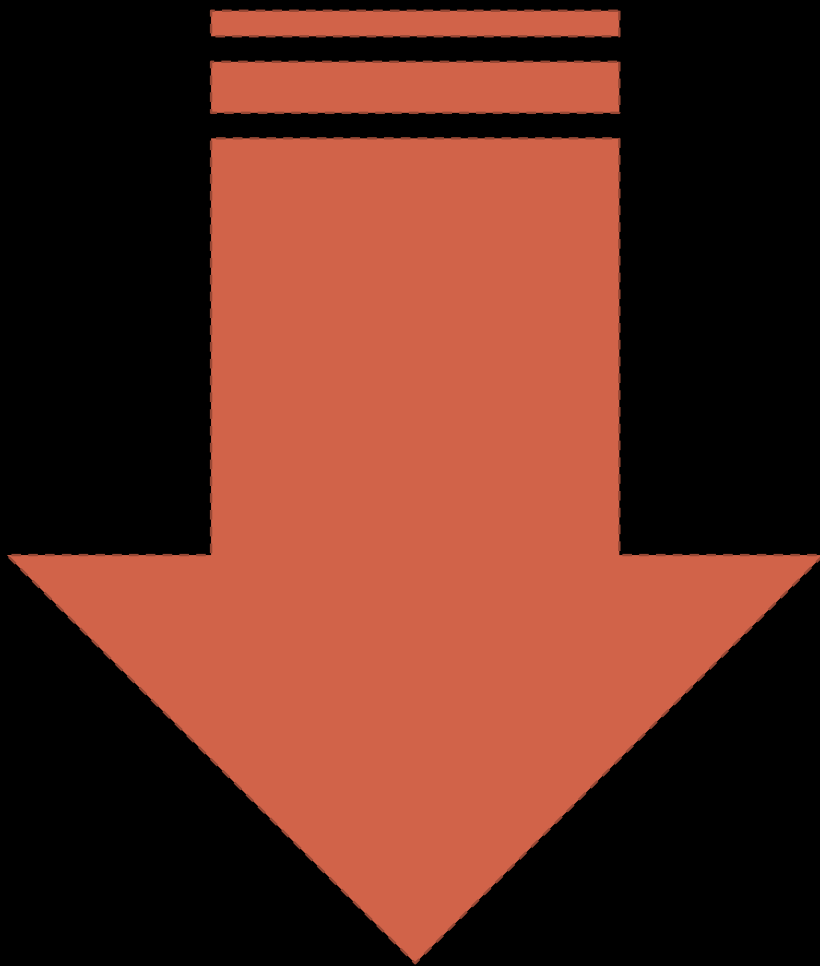
- а) физикалық денсаулық.
- б) психикалық және интеллектуалды денсаулық.
- в) жеке денсаулық.
- г) рухани денсаулық.
- д) эмоционалды денсаулық.
- е) әлеуметтік денсаулық.

- **ФИЗИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ** келесі түсініктерден тұрады: біздің денеміз қалай құрылған және қалай жұмыс жасайды, ешқандай дене аурулары жоқ, Ол жаттыққан немесе шыныққан.
- **ПСИХИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ** - бұл психикалық аурудың және кем ақылдылықтың болмауымен түсіндіріледі. Психикалық денсаулық адам жаңа білімді қабылдау және оны қолдау қабілетімен, негізгі психикалық процестердің күші және қозғалғыштығымен сипатталады.
- **ЖЕКЕ ДЕНСАУЛЫҚ** - бұл адам өзін-өзі адам ретінде сезінуі, талпынысы, өзін көрсетуі, жетістігі, негізгі құндылықтары. Біреулер жұмысынан, біреулер - өнерден, үшіншілері - отбасынан, төртіншілер - жеке басынан жетістік іздейді. Өзін-өзі таныту неғұрлым қоғамға қарсы келмесе, соғұрлым ол адамның өзiяе пайдалы, осыдан барып нақты адамның жеке денсаулығы сипатталады.

- **РУХАНИ ДЕНСАУЛЫҚ** - бұл адам өмірінің орталығы, бұл - мораль, тәртіп және басқа біреудің әрекетін қабылдау этикасы, мейірімділік пен қайырымдылық, әсемдікті қабылдау этикасы.
- **ЭМОЦИОНАЛДЫ ДЕНСАУЛЫҚ** - бұл өз сезімдерін түсіну және бақылау, керек кезінде өз сезімін түсінікті түрде шығара білу, эмоцияның тыйым салатын және салмайтын көріністерін білу керек.
- **ӘЛЕУМЕТТІК ДЕНСАУЛЫҚ** - бұл ең алдымен өзін қоғамның бір бөлшегі ретінде сезіну, қоғамда және қоғам өмірінде өз жетістіктерін сезіну. Мұнда өндірістік қатынас пен профессионалды сапаның орны айқын. Маңызды және материалды жағы - қандай адам болса да, қажеттіліктермен қамтамасыз етілуі (яғни, оның жұмыс істеуі, шеберлігі мен тәртібі).



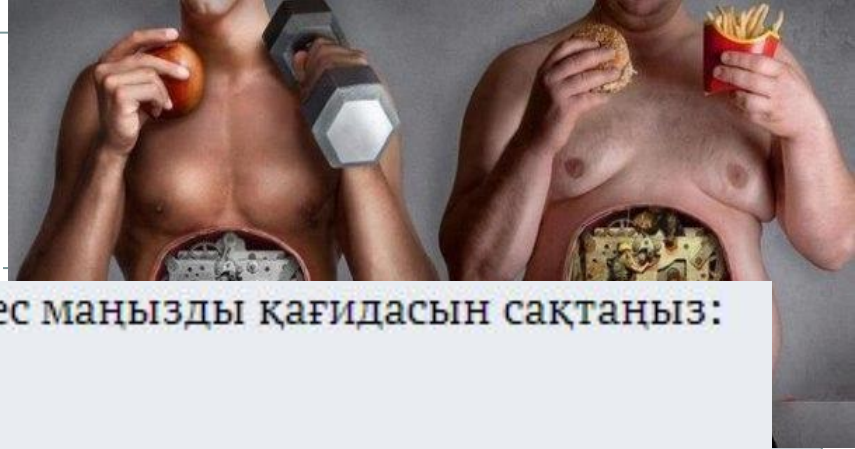
Денсаулығың мықты болу үшін не істеу керек?



Біріншіден

Күнделікті өмірде, қауіпсіз тамақтанудың бес маңызды қағидасын сақтаңыз:

1. Тазалықты сақтаңыз.
2. Шикі өнімді әзір астан бөлек ұстаныңыз.
3. Тамақты жақсылап пісіріңіз.
4. Тағам өнімдерін қауіпсіз температурада сақтаңыз.
5. Таза су мен қауіпсіз шикі азық-түліктерді пайдаланыңыз.



Екіншіден



Адам қозғалыссыз өмір сүре алмайды. Сондықтан да дені сау адам болу үшін, адам спортпен айналысу керек. Спорттың ең қарапайым түрі-жүгіру. Жүгіру қиындыққа туса, ашық ауаға серуенге шығуға болады.

Егер де сенің уақытың және мүмкүндік болса, басқа спортпен айнасуға болады. Әр адам өзіне ұнаған спортты таңдайды, ең бастысы оны іске асыру!



Денсаулық зор байлық



- Аурулардың өту кезеңдері
- Қандайда болмасын аурудың өтуі үш кезеңге бөлінеді:
 - 1. аурудың бастапқы кезеңі;
 - 2. аурудың айқындалу кезеңі;
 - 3. аурудың аяқталуы мен салдарлары;

НЕТ!



Өзіңнен баста.

БІЗ салауатты өмір салтын ұстанамыз!



Начни с себя.

МЫ за

здоровый образ жизни

www.zozh.kz

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау Министрлігінің Ғылыми-Әдістемелік Орталығы
по заказу Министерства Здравоохранения Республики Казахстан

"Салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығы" ЖШС, Қазақстан Республикасы, 010000, Ардак к., Тұяқбаев даңы, 6/2
т.л. 8 (7172) 56 50 80, 49 69 20 | www.zozh.kz

ТОО «Центр формирования здорового образа жизни, Республика Казахстан, г. Астана, пр. Тимуровский, 6/2»

Стрессорлер, дені сау тұлғаның өміріндегі травмалық жағдайлар. Соматикалық күйзеліс және травмалар мен емделу

- Стресс туралы ілім – Ганс Сельемен негізі құралған қазіргі медицинаның ең басты бөлімдерінің бірі. Ганс Селье 1926 жылы әр түрлі өзін нашар сезінумен зардап шегетін аурулар туралы алғашқы бақылауын жазды.
- Г.Селье бойынша стресс анықтамасы былай: стресс бұл кез келген сыртқы талаптарға ағзаның бейспецификалық реакциясы.



- Стресс түрі бойынша жедел және созылмалы деп бөлінеді. Жедел түрі кезінде қорғаныс механизмі тітіркендіргіш әсер еткенде стрессор қысқа уақытқа созылады. Созылмалы кезінде күйзеліс туғызушылар ұзақ әсер етеді. Сондықтан оған реакция және қорғаныс механизмінің өзіндік ерекшелігі бар. стресстерді физикалық (физикалық, химиялық, биологиялық фактор әсер еткенде) және эмоциялық (теріс эмоцияны тудыратын психологиялық факторлар) деп те бөлінеді.

Стресс үш кезеңнен тұрады:



- үрейлену - жағымсыз тітіркендіргіш әсер еткен сәтте туатын жауаптың алғашқы кезеңі. Таңырқау іспетті сезім пайда болады;
- төзімділік – жағымсыз тітіркендіргіш әсеріне беріліп кетпей, оған төзу реакциясы туады. Бұл кезде гипоталамус-гипофиз жүйесінің ықпалымен бүйрек үсті безінің гормондарының мөлшері қанда тез мөлшерде көбейіп кетеді. Симпатикалық жүйке жүйесінің әсерімен жүректің соғу ырғағы жылдамданады, тыныс алу ырғағы да жиілене түседі. Бұлшық еттердің жиырылу қабілеті күшейеді;
- әлсіреу – бейімделу қорының мүмкіндігі азайып, таусылады, сондықтан психологияда дезадаптация (бейімделудің нашарлап жойылуы) пайда болады. Стрестің көпке созылған ауыр түрі адамды жүдетіп, қайғыға батырады.



- Психологияда стрессторлар екіге бөлінеді, соның ішінде, психологиялық стрессорлар: қауіптілік, қорқыныш, өкпе реніш және т.б.
- Травмалық стресс жан күйзелісінің ерекше түрі, адам мен оның сыртқы әлемінің өзара әрекетінің ерекше формасы, адамның қалыпты емес жағдайларға қалыпты реакциясы.

Назарларыңызға рақмет!!!



