

# Ата-аналар жиналысы



5 “в” сынып оқушыларының I тоқсан және II тоқсан бойынша үлгерім көрсеткіштері:



Үлгерім

Өмір жол қауіпсіздігі

Мектеп формасы, сменная обувь

Жеке бас гигиенасы

Сабақтан кешікпеу, сабақтан себепсіз қалмау

Өрт техника қауіпсіздігі

Қыздардың тәрбиесі

Ұлдардың тәрбиесі

Оқулықтарды таза ұстау, оқу құрал жабдықтарымен қамтамасыз ету



Денсаулық сақтау  
жүйесінің приоритетті  
құрамдас элементіне  
медицина  
қызметкерлерінің  
профилактикалық  
шаралары, медико-  
социалдық белсенділіктің  
дамуы және де халық  
арасындағы әртүрлі  
топтарға салауатты өмір  
салтын насихаттау жатады.

- БДҰ мәліметтері бойынша, адамның денсаулығы 50 % өмір салтына байланысты және қайталанып отыратын инфекциялық емес аурулардың (жүрек – қан тамырлары жүйесі аурулары, қант диабеті және т.б.) басым көпшілігінің дамуы адамның өмір салтымен байланысты. Бұған байланысты тәуекелдің жүріс – тұрыс факторларды алдын алу және бақылауын күшейту кешенді жолымен салауатты өмір салтын қалыптастыру және дене шынықтыруды дамыту маңызды болып табылады.

- “Салауатты өмір салты және өз денсаулығына деген адамның жауапкершілік принципі – міне бұл денсаулық сақтау аясындағы мемлекеттік саясатта және халықтың күнделікті өмірінде басты мәселе болуы шарт” – деп, Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаев халыққа берген жолдауында айтты.

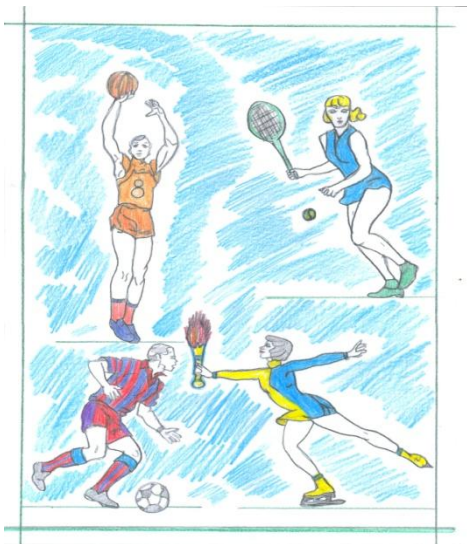
- **Денсаулық мектептері** – халықтың аурулар туралы ақпараттандыру, науқасты тексеру, емдеу және алдын алу процестеріне, белсенді араласудың көрсеткіш деңгейін жоғарлату орталықтары. Мұнда аурудың дамуын алдын алуға көмектесетін тәуекел факторларымен күресуге, аурудың өршуін алдын алу әдістерін, салауатты өмір салты принциптерін оқытады.

- 2011 жылғы 31 наурызда Павлодар облыстық салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығы тікелей басшалығымен №1 емхананың базасында “Денсаулық мектептерін ұйымдастыру” тақырыбына арналған облыстық конференция өткізілді.



- Конференцияға қатысушыларға “Отбасыны жоспарлау мектебі” мектебінің, “Денсаулық күні” емдеу-денешынықтыру мектебі мектептерінің жұмыстары ұсынылды және “Артериалдық қысым мектебі”, “Отбасылық кеңес мектебі” мектептерінің презентациясы жасалды мұнда оқыту интерактивті әдістері қолданды. Сабақтар пациенттерге ақпараттық және емдеу – сауықтыру көмек көрсету шеңберінде өткізілді. №1 емханасында “Артериалдық гипертония мектебі” үшінші сабақ қана өткізіп жатқан жас мектеп болып табылады.

**Салауатты өмір салты – биоәлеуметтік категория. Салауатты өмір сүру салтының жоғары немесе төмен деңгейде болуы әлеуметтік – экономикалық жағдайларға байланысты болады.**



# Салауатты өмір сүру салтының 3 категориясы болады:

- -салауатты өмір сүру деңгейі ;
- -салауатты өмір сүрудің сапасы;
- -салауатты өмір сүрудің стилі;

- **Салауатты өмір сүру деңгейі** – экономикалық категория. Адамдардың материалдық және моральдық-рухани қажеттілігі толығымен қамтамасыз етілуі. **Салауатты өмір сүру сапасы** - әлеуметтік категория – үй-іші қызмет істейтін орындары неше түрлі адам денсаулығын қамтамасыз ететін комфортты мебельдер мен лабораториялық жабдықтармен қамтамасыз етілуі. **Салауатты өмір сүру стилі** – әлеуметтік – психологиялық категория, адамның қоғамдық орындарда өзін өзі ұстапжәне көрсете білуі.

- Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 49 -50 пайызы өмір сүру салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 пайызы қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты.

Ауру және денсаулық ұғымдары өзара тығыз байланысқан. Екеуі бір біріне қарама қарсы болып көрінеді. Мысалы мықты денсаулық болса ауру болмайды, және керісінше.



# ХАЛЫҚТЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН АНЫҚТАЙТЫН ФАКТОРЛАР

- шынайы жалақы көлемі.
- бір күнгі жұмыс уақытының ұзақтығы
- еңбек шарттары
- интенсивтілік дәрежесі
- мамандық зияндылықтардың бар – жоқтығы
- тамақтану сипаты мен деңгейі
- тұрғын үй жағдайы
- өмір сүру салты
- елдің санитарлық және денсаулық сақтау жағдайының деңгейі

# ӘЛЕУМЕТТІК ФАКТОРЛАР НЕГІЗДЕЛГЕН:

- Қоғамның әлеуметтік-экономикалық құрылымына
- Білім деңгейіне
- Мәдениет, адамдар арасындағы өндірістік қатынастар
- Салт-дәстүрлер
- Отбасындағы әлеуметтік тұрақтылығы және жеке сипаттамаларға



Осы факторлардың үлкен бөлігі  
гигиеналық сипаттамалармен бірге жалпы  
ұғым «өмір салтын» құрайды. Оның  
денсаулыққа әсері барлық факторлардың  
50 пайыздан жоғары үлесін құрайды.

# Салауатты өмір сүру үшін:

## *1. Көп ұйықтамаңыз.*

*Ұзақ жасаған адамдардың дені ұйқыдан ерте тұрған.*

## *2. Тамақты көп жеменіз.*

*Семіздік өмірді қысқартады.*

## *3. Болашаққа сеніммен қараңыз.*

*4. Көп қимылдаңыз, әсіресе зейнетке шыққаннан кейін.*

*5. Дәрі-дәрмектерді мейлінше шектеңіз.*

*6. Болмашы нәрселерді уайымдай бермеңіз.*

*7. Темекі тартпаңыз.*

*Темекіден барынша аулақ болған жөн.*

*8. Міндетті түрде хоббиіңіз болсын.*

*9. Сусынды көп ішіңіз, әсіресе суды.*

*10. Көңіл-күйіңізді сергіту үшін  
қара жұмыспен айналысыңыз.*

*11. Қою кофе мен қою шайды  
көп ішпеңіз.*

*12. Шаршағаныңызды басу үшін  
жарты сағаттық ванна  
қабылдаңыз.*

## *Қорытынды:*

- Болашағымыз нұрлы, еліміздің ертеңі нұрлы болсын десек , ел болып, халық болып болашағымызды, ұлтымызды, тегімізді жоғалтып алмау үшін нашақорлық, СПИД, ішімдік, темекіден бойымызды аулақ ұстап, қоғамымыздың бұл түнектен арылуының жолын іздеп, салауатты өмір сүру салтын насихаттайық. Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі.