

Кеңес «Салауатты өмір салты»

Адамның салауатты өмір салты-бұл сөздің нені білдіретіні жөнінде жиі ойланамыз. Сонымен салауатты өмір салты дегеніміз не? Тұтастай алғанда салауатты өмір салты адамның дене және адамгершілік саулығын қамтамасыз ететін және қалыптастыратын іс-шаралар жиынтығы. Дәлірек айтар болсақ салауатты өмір салтына жатады:

- белсенді қимыл тәртібі
- жемісті еңбек ету
- тазалық сақтау
- дұрыс тамақтану
- зиянды әдеттерден сақтану
- дене шынықтыру

Қимыл белсендігі болмаған жерде салауатты өмір салты жөнінде сөз қозғау қиын. Қимылдың аздығы адамның денсаулығына зиянын тигізеді, зат алмасу қызметі нашарлайды, артық салмақ пайда болады, адам жүрек, қан тамыры және диабет ауруларына шалдығады. Сондықтан көбірек қимылдаңыз. Таңертеңгілік және арнайы жаттығулар, сергіту сәттері, жаяу серуендеу- қайсысы ұнайды соны таңдап алыңыз. Салауатты өмір салтын қолдаңыз, аз қимылға қарсылық көрсетіңіз.

Адамның салауатты өмір сүруіне ықпалын тигізетін нәрсенің бірі- еңбек. Еңбек адамды талпындырады, алға жетелейді, бұлшық еттерге күш береді, өз қолымен істеген нәрседен ләззат алуға мүмкіншілік береді. Осының нәтижесінде адамның көңіл күйі де көтеріңкі болады. Салауатты өмір салтын ұстану үшін адамға ықылас қажет, сонда ғана адам үнемі дені сау, жас, сұлу бола алады. Сөйтіп еңбек ету-дене және адамгершілік саулығының негізі болып қала бермек.

Салауатты өмір салтының негізгі бір шарты- тазалық .Оған су емшаралары, еңбек және ұйқы ережелерін сақтау жатады. Таңертеңгілік жуыну, тіс тазалау, жақсы желдетілген бөлмеде ұйықтау, жұмысқа арнайы киім кию - осының бәрі тазалық негізі.

Салауатты өмір салтының бір тармағы- дұрыс тамақтану. Тамақ ағзаны қуат мөлшерімен, қажетті заттармен, дәрумендермен, микроэлементтермен қамтамасыз етеді. Адамның өте тойып тамақ ішпеуі қажет, өйткені ол семіздікке себеп болады. Сонымен қатар адамның өзін-өзі жақсы сезінуін нашарлатады, ойлау жылдамдығын әлсіретеді, еңбек ету қабілеті және иммунитеті төмендейді. Сондықтан да салауатты өмір салтын ұстану барысында тамақтану ережелерін сақтаудың маңызы зор.

Салауатты өмір салтының бір шарты- зиянды әдеттерден бас тарту.Ішімдік, темекі тарту,есірткі пайдалану- адамға тигізер зияны мол. Сіз салауатты өмір салты үшін күресіңіз, зияны әдеттерден сақ болыңыз!

Әрине салауатты өмір салтын шынықтырусыз елестету қиын. Оның көмегімен иммунитетіңізді нығайтасыз, көптеген аурулардан арыласыз.

Шынықтыру адамның еңбекке қабілеттілігін арттырады ойлау қабілетін жетілдіреді, өмірге қуанышпен қарауға жетелейді.

Жоғарыда айтылған ережелерді сақтай отыра сіз өзіңізге салауатты өмір салтын ұстанамын деп айтуыңызға болады. Бірақ сіздің деніңіз сау ма? Соны анықтап көелікші:

-сіздің ағзаңыз және иммунитетіңіз қарсы тұра алады: жұқпалы ауруларға, жарақатқа және т.б. ауруларға;

-сіздің бойыңыз және салмағыңыз орта есеппен көрсеткішіне сәйкес келеді;

-сізде даму кемшілігі жоқ және созылмалы ауру түрлерімен ауырмайсыз;

-сіздің ағзаңыз және жүрек жүйесі жас шамасына сәйкес;

-сіздің ағзаңызда өмір сүру, іс-әрекет жасау үшін қор жеткілікті;

-және соңында сізде адамгершілік- ерік мақсаттары және құнды- дәлел деңгейі қалыпты жағдайда;

Салауатты өмір салтын ұстанатын адамдардың жүзден аса өмір сүретіні ғылыми түрде дәлелденген! Ал кімнің жүз жасағысы келмейді? Егерде кейбір көрсеткіштерге сай келмей жатсаңыз- қазірден бастап талпыныңыз, оны қалай жүзеге асыру керек екенін білесіз! Бір сөзбен айтқанда салауатты өмір салты ауадай қажет