

Исаев А.И. Ермаханов Б.Ө.

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ КОМПОНЕНТТЕРІ



*Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Ғылыми Кеңесінде
бекітіліп, баспаға және Республикалық оқу-әдістемелік кеңеске ұсынылды.
(Хаттамда №9, 30.04.2025 ж.)*

Рецензенттер:

Педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор Анарбаев А.Қ.
Қауымдастырылған профессор, PhD докторы Омаров Б.С.

Қауымдастырылған профессор м.д., PhD докторы Боханова А.С.

Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық

қазақ-түрік университетінің ата оқытушысы., PhD докторы Рахымжанов А.О.

Исаев А.И., Ермаханов Б.О.,

II 83 Салауатты өмір салты және оның компоненттері: Оқулық / –

Алматы: «Отан» баспасы, 2025 – 203 бет.

ISBN 978-601-7890-59-9

Бұл оқулықты Халықаралық туризм және меймандостық
университетінің PhD докторы Исаев Абдінабі мен Қожа Ахмет Ясауи
атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің PhD докторы,
қауымдастырылған профессор Ермаханов Бағлан авторлық бірлестікте
әзірлеген.

Оқулықта салауатты өмір салтының негізгі компоненттері – дұрыс
тамақтану, дене белсенділігі, зиянды әдеттерден бас тарту, психологиялық
тұрақтылық және санитарлық-гигиеналық нормаларды сақтау жан-жақты
қарастырылып, «Салауатты өмір салты және оның компоненттері»
оқулығы – денсаулықты сақтау мен нығайтуға бағытталған өмір сүру
салтының маңыздылығын түсіндіретін құнды еңбек. Оқулықтың мазмұны
ғылыми негізделген және тәжірибелік ұсыныстармен толықтырылып, бұл
оны күнделікті өмірде қолдануға ыңғайлы етеді. Авторлар салауатты өмір
салтының әрбір аспектісін нақты мысалдар арқылы сипаттап, оқырманға
денсаулықты жақсартуға арналған тиімді кеңестер ұсынады. Оқулықтың
тақырыбы мен жалпы мазмұнында Тұрақты даму мақсаттары Қазақстан:
«денсаулық пен аялшылық» және «сапалы білім беру» қамтылған.

Оқулық Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім
министрінің (жеке тіркеу нөмірі: АР19676522) гранттық жобасын
жүзеге асыру аясында орындалды.

ISBN 978-601-7890-59-9

© Исаев А.И., Ермаханов Б.О., 2025

© «Отан» баспасы, 2025

УДК 796.035
ББК 51.204.0

МАЗМҰНЫ

Кіріспе.....	6
1 Мемлекеттің қоғамдық денсаулықты қорғауға бағытталған саясаты.....	7
1.1 Денсаулық ұғымының сипаттамасы.....	7
1.2 Мемлекеттің денсаулық сақтау жүйесіне қатысты саясаты.....	7
2 Денсаулық медициналық - әлеуметтік санат ретінде.....	9
2.1 Денсаулық туралы түсініктер.....	9
2.2 Адам денсаулығын анықтайтын факторлар. Тәуекел факторлары.....	10
2.3 Денсаулық деңгейлері. Халық денсаулығының индикаторлық топтары.....	14
2.4 Халық денсаулығының көрсеткіштері. Оның жағдайын бағалау әдістері мен тәсілдері.....	18
2.5 «Денсаулық формуласы».....	21
2.6 Өмір салты. Өмір салты санаттары.....	21
2.7 Өмір сүру сапасын бағалауға арналған өлшемдер мен нормалар.	23
2.8 Салауатты өмір салты ұғымы. Бұл тұжырымдаманы қалыптастыратын негізгі элементтер.....	26
2.9 Тәртіп нормалары мен қағидалары.....	27
3 Өмір салтын рационалды ұйымдастыру.....	28
3.1 Өнімділік және шаршу.....	28
3.2 Жұмыс режимін онтайлы ұйымдастыру.....	32
3.3 «Белсенді демалыс» түсінігі.....	35
3.3.1 Хронобиология және биоритм.....	36
3.3.2 Ақыл-ой және дене еңбегінің мәдениеті.....	36
4 Тұқым қуалаушылық, қоршаған орта және денсаулық.....	38
4.1 Тұқым қуалаушылық.....	38
4.2 Тұқым қуалайтын аурулар.....	39
4.3 Адам денсаулығына қоршаған ортаның ықпалы және урбанизацияның проблемалары.....	41
5 Иммуитет және денсаулық.....	47
5.1 Иммундық қорғаныс түрлері мен механизмдері.....	47
5.2 Иммундық жүйенің ақаулары.....	50
5.3 Иммуитеттің төмендеуінің себептері.....	52
5.4 Иммуитетті жақсарту бойынша ұсыныстар.....	53
6 Денсаулықтың психофизиологиялық негіздері.....	56
6.1 Стресс және бейімделу теориясы.....	56
6.2. Пенхоомоционалды жағдайды бағалау әдістері.....	58
6.3. Эмоциялық (психоомоционалды) денсаулық. Оны психоомоомекциялау әдістері.....	60
7 Жаман әдеттер және олардың алдын – алу.....	63
7.1 Темекі шегу және денсаулық.....	64
7.2 Алкогольге тәуелділік.....	78

8	Дұрыс тамақтану негіздері.....	94
8.1	Дұрыс тамақтану принциптері.....	94
8.2	Қағат функциялары.....	99
8.3	Тамақтанудың алты негізгі компоненті.....	100
8.4	Қан түрлері және диет.....	108
8.5	Рационалды тамақтану ережелері және тамақтану мәдениеті.....	113
8.6	Тамақтану жағдайын бағалау.....	119
8.7	Салауатты тамақтану бойынша ұсыныстар.....	121
8.8	Дұрыс тамақтанудың 10 қадамы.....	122
8.9	Дұрыс тамақтану құрылымының үлгісі (тамақтану пирамидасы).....	123
9	Аурудың алдын алу.....	125
9.1	Денсаулық сақтаудың профилактикалық бағыты.....	125
9.2	Алдын-алу шараларының түрлері.....	127
9.3	Алдын-алу деңгейлері.....	131
9.4	Профилактикалық медициналық тексерудің негізгі мақсаттары.....	132
9.5	Алдын - алу шараларын ұйымдастыруға арналған негізгі принциптер.....	134
9.6	Алдын - алу стратегиялары.....	134
9.7	Қазіргі кезеңде профилактиканы күшейтуді қажет ететін себептер.....	135
9.8	Алдын - алудың тиімділігін арттыру жолдары.....	135
9.9	Жеке профилактикалық кенес беру.....	136
9.10	Алдын - алу шараларының негізгі әдісі — медициналық тексеру.....	137
10	Халықты медициналық-гигиеналық білім беру мен оқыту және салауатты өмір салтын қалыптастыру.....	139
10.1	Халықты медициналық-гигиеналық тәрбиелеу мен оқытудың мақсаттары, міндеттері, принциптері мен әдістері.....	139
10.2	Салауатты өмір салтын қалыптастыру жұмысының формалары, әдістері мен құралдары.....	143
10.3	Халықтың салауатты өмір салтын қалыптастыру технологиялары.....	150
10.4	Салауатты өмір салтын насихаттаудың пәндері мен объектілері.....	151
10.5	Халықтың әртүрлі топтарындағы медициналық-гигиеналық білім беру.....	152
10.6	Емдеу-профилактикалық ұйымдар дәрігерлерінің қызметіндегі медициналық-гигиеналық оқыту мен тәрбиелеудің ерекшеліктері.....	155
10.7	Мектепке дейінгі және мектеп жасындағы салауатты өмір салтын қалыптастырудың әдістемесі мен тәжірибесі.....	159
10.8	Оқушылар арасында салауатты өмір салтын насихаттау.....	163
10.9	Денсаулық мектептері.....	164
10.10	Салауатты өмір салтын қалыптастырудың мақсаттары мен міндеттеріне қол жеткізудегі гигиена, эпидемиология және	169

10.11	Денсаулық сақтау орталығының рөлі».....	172
	кабинетін ұйымдастыру	174
	Қорытынды.....	175
	Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.....	177
	Тест тапсырмалары.....	202
	Жауаптар кестесі.....	