



Касимова Айнур Дукенбаевна  
Түркістан облысы, Созақ ауданы, Қайнар ауылы  
“А.С.Макаренко атындағы жалпы орта мектеп” КММ  
Бастауыш сынып мұғалімі

### Денсаулық-әр адам үшін ең қымбат байлық

Халық «Бірінші байлық – денсаулық», - деп бекер айтпаған. Бірақ біз осы сөздің салмағын, жүктелер жауапкершілігін көбіне сезіне бермейміз. Бұл айтылған сөз құлағымызға жағады. Иә, келісемін. Егер жаның аман, денің сау болмаса, бұл өмірдің мәні жоқ. Бір жерің шамалы ауырып тұрса, онда ешнәрсеге зауқың соқпай, көңіл-күйің де көтерілмей мазан қашады.

Біз туған күндерде, отырыстарда, жиындарда бір-бірімізге тілек айтқанда «денсаулығың мықты болсын» деп айтамыз. Расында да денсаулық адамның мұқият қадағалауды қажет ететін баға жетпес байлығы. Адам баласы екі нәрсенің қадірін білмейді: бірі - денсаулық, бірі - уақыт. Осы аталған екі байлықтың қадіріне қаншалықты жетіп жүрміз?! Уақытты қоя тұрып, денсаулықты күту жөнінде ой өрбітіп көрейікші.

Күнделікті күйбің тіршілікпен жүргенде, деніміз сау болғанда, денсаулықтың қадірін біле бермейміз. Сөйтіп аяқ асты арылмас дертке шалдығып өмірден түніле бастаймыз. "Қап әттеген – ай!»,- деп санымызды соғамыз. Сондықтан денсаулығымызға көңіл бөліп, дұрыс сақтанғанымыз жөн. Деніміз сау болмаса, ауру адамға шалқыған байлықтан, ақшадан не пайда?! Осыдан біз бірінші байлық – ақша емес, бірінші байлық – денсаулық екенін болашақ жастара үйрету керекпіз. Бүгінгі дені сау ұрпақ – елдің ертеңгі жалғасы.

Адам 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»- демекші, ең алдымен жарқын өмір сүру үшін денсаулық қажет. Ал сол денсаулықты сақтау – өз қолымызда. Дегенмен, аяқ асты аздап ауырып қалсақ өзіміз білетін дәрі-дәрмектерді ішіп жазылып кетуге тырысамыз. Дәрігерге бару керектігін білеміз, бірақ желкеміздегі жалқаулық жібермейді, дәрігерге көбіне бара қоймаймыз. Жалқаулыққа еріп өз ойымыздағыны жасаймыз: аз ұйықтау, көп ашуға берілу және ауру әбден бойымызды мендеп, күш қуатымыз кемігеннен кейін дәрігерге қараламыз.

Денсаулық - адам жаны мен тәнінің амандығы. Денсаулық — табиғаттың ең қымбат сыйы десекте болады. «Басты байлық – денсаулық»,- демекші, денсаулық – әр адамның ең қасиетті де, құнды асыл қазынасы. Денінің сау болуын қай адам қаламайды? десейші...барлық адам денінің сау болғанын қалайды.

Шын мәнінде кез -келген аурудың алдын алуға болады. Ол үшін не істеу керек? Ол үшін дұрыс тамақтануға, уақытында демалуға, дене қимылымен айналысуға көп көңіл бөлу қажет. Әсіресе жасы үлкейген адамдарға майлы тамақтарды көп жеуге болмайды. Оның орнына сүт, көкөніс дәруменг бай тамақтарын пайдаланған дұрыс. Денсаулық сақтауда дұрыс тамақтаудың спортпен айналысудың маңызы өте зор.

Кейде денсаулық барда, оның қадіріне білмей бағаламай жататын жайымыз да бар. Тағы бір мысал келтірсем кейде ішпеу керекті ішіп, жемеу керекті жеп жатамыз. Мәселен. фаст-фуд пен кез келген тез, қуырылып дайындалатын тағамның ағзаға ауыр екенін біле тұра, соны жейміз.

Денсаулықты сақтауға не кедергі:

- 1.Аз қозғалыс.
- 2.Стресс пен депрессия
- 3.Аз ұйқы
- 4.Зиянды тағамдарды жеу.
- 5.Артық салмақ

Денсаулық сақтау – бұл өнер. Ал өнерді адам үйренуі тиіс. Дәлірек айтсақ, өз-өзін тәрбиелеп, өнерлі болуы керек. Денсаулықтың жайы да сол. Денсаулықты сақтауың үшін оны сақтаудың жолын үйрен әрі соны өмірінде қолдана біл. Адамның денсаулығы – қоғам байлығы. Дені сау адам өзі үшін де, ол өмір сүріп жатқан қоғам үшін де керек. Қоғамдағы не бір жұмысты да сол денсаулық иесі ғана атқара алады. Адам бұл өмірде мәңгілік емес. Сол берілген аз ғұмырды дұрыс пайдалана білмесең, ғұмырың текке өтті дей бер. «Денсаулық – зор байлық» деп атамыз қазақ бекер айтпаған болар. Әр адамның өмірінде денсаулықтың орны бөлек.

Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек. Дені сау адамның көңіл-күйі көтеріңкі болып, еңбекке әрқашан құлшына кіріседі. Халқымыз «Дені саудың – жаны