



Денсаулығым – болашағым

Біздің болашағымыз үшін әрбір азаматтың денсаулығы маңызды болып табылады.

Сондықтан денсаулық сақтау жүйесін үнемі жақсарту, оны қолжетімді ету үшін нақты қадамдар жасалуы қажет» деп айтқандай Арқалық қаласының орталықтандырылған кітапхана жүйесінің ұйымдастыруымен «Менің денсаулығым – менің болашағым» атты кездесу кеші өтті.

Іс-шараның негізгі мақсаты – жастарды есірткі, алкоголь, темекі секілді зиянды әдеттерден сақтандыру және салауатты өмір салтын насихаттау болды. Сонымен қатар, кездесу барысында зиянды заттардың адам ағзасына тигізетін әсерлері мен олардың болашаққа деген теріс ықпалы туралы ақпарат берілді. Кездесу кешіне Родина ауылдық округының полиция қызметкері Махамбет Өтемісұлы, қолөнер шебері әрі өлкетанушы Шөптібай Байділдин, психолог Салтанат Мағауова, дәрігер Бибігүл Асылханова және кітапхана оқырмандары мен мәдениет клубының қызметкерлері қатысты.

Іс-шара барысында әртүрлі мамандар өз салалары бойынша жастарға құнды кеңестер мен тәжірибелерімен бөлісіп, зиянды әдеттерден сақтануға

Абайқызы нашақорлықтың жастар арасындағы психологиялық әсерлерін, әсіресе жасөспірімдерде бұл әдеттің қалыптасу себептерін түсіндірді. Ол зиянды әдеттерге тартатын сыртқы және ішкі факторларды анықтап, жастарға психологиялық тұрақтылықты арттырудың маңыздылығын түсіндірді. Дәрігер Бибігүл Ағзамқызы темекі, ішімдік және есірткі сияқты зиянды заттардың ағзаға тигізетін нақты әсерлерін айтып, жастарды осы әдеттерден барынша сақтануға шақырды. Ол әрбір адамның денсаулығын сақтау үшін профилактикалық шаралар мен дұрыс тамақтанудың маңыздылығына тоқталды. Кештің соңында кітапханашы қатысушыларға салауатты өмір салты, дұрыс тамақтану және физикалық белсенділікті ұстанудың аса маңызды екенін еске салды. Әр адамның денсаулығын қорғау – оның жеке жауапкершілігі екендігі айтылып, салауатты өмір салтын қалыптастыру әрбір азаматтың міндеті екенін атап өтті. Бұл іс-шара жастарға тек зиянды әдеттерден сақтану ғана емес, сондай-ақ, өз денсаулығына дұрыс көзқараспен қарау, болашақта салауатты ұлт қалыптастыру үшін маңызды құндылықтарды үйретуге бағытталды.

тәжірибелерімен бөлісіп, зиянды әдеттерден сақтанудың маңыздылығын түсіндірді. Кездесу барысында қатысушылар зиянды әдеттердің денсаулыққа тигізетін әсері туралы кеңінен пікір алмасты. Махамбет Өтемісұлы өз сөзінде есірткі және алкоголь тарату мәселесіне тоқталып, осы бағытта жастардың құқықтарын қорғауға бағытталған шаралар туралы айтты. Ол сондай-ақ, есірткі мен алкогольдің тек жеке адамның ғана емес, бүкіл қоғамның қауіпсіздігіне де әсер ететінін атап өтті. Қолөнер шебері, өлкетанушы Шөптібай Байділдин жастарды өз болашағына жауапкершілікпен қарап, табиғи әдістер мен қолөнер арқылы өздерінің шығармашылық қабілеттерін дамытуға шақырды. Ол денсаулықты сақтау мен рухани байлықты арттырудың көп жағдайда сыртқы дүниеге емес, ішкі дүниемізге байланысты екенін айтты. Өзінің жеке тәжірибесін мысалға ала отырып, қолөнердің адамды теріс әдеттерден аулақ ұстайтыны туралы ойларын білдірді. Психолог Салтанат

Жастардың болашақта өз денсаулығына ерекше назар аударып, дұрыс өмір сүруі үшін салауатты өмір салты мен денсаулыққа байланысты ақпараттық жұмыстарды үнемі жүргізу маңызды.

«Менің денсаулығым – менің болашағым» атты кездесу кеші жастардың денсаулығына көңіл бөлуге, зиянды әдеттерден аулақ болуға және салауатты өмір салтын ұстануға ын-таландыру мақсатында өткізіліп, қатысушылар үшін тәрбиелік маңызы зор шара болды. Жастардың өз денсаулығына деген жауапкершілігі артса; еліміздің болашағы да жарқын болмақ. Өз денсаулығыңызға қамқор болыңыздар, ол сіздің болашағыңыздың кепілі! Есірткіден, алкогольден, темекіден бас тартып, табиғатпен үйлесімді өмір сүріңіздер. Әрқашан сергек болыңыздар, өзіңізге дұрыс таңдау жасаңыздар. Болашақтың жарқын болуы – сіздердің қолдарыңызда!

Ләззат БАЯХМЕТҚЫЗЫ,
Орталықтандырылған
кітапхана әдіскері