



# Салауатты өмір - жарқын болашақ кепілі

**Сәуір айында бүкіл әлем «Дүниежүзілік денсаулық» күнін атап өтті.**

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша, денсаулық дегеніміз – адамның толық физикалық, психикалық және әлеуметтік әл-ауқат жағдайы. Белсенді ұзақ өмір – бұл адам факторының маңызды құрамдас бөлігі. Салауатты өмір сүру дегеніміз не? Ол — әлеуметтік тұрмысты жақсарту, бос уақытты тиімді пайдалану, денсаулықты сақтау және нығайту, сапалы тамақтану, зиянды әрекеттерден аулақ болу.

Осы Денсаулық күніне орай, «Өнер» секторы «Салауатты өмір – жарқын болашақ» атты спорт сағатын өткізді. Іс-шара барысында Арқалық педагогикалық институтының Дене шынықтыру және спорт мамандығының I курс студенттері

салауатты өмір дағдысын ұстанып, спортпен шұғылданып, әлемді бағындырып жүрген гир спортынан әлем чемпионы Арыстанов Сартай Қапарұлымен кездесті. Чемпион өзінің спортқа келу жолы, жеңіске жеткен сәттері жайлы баяндап, жастарға салауатты өмір ұстанымы, спорт шыңын бағындыру жайлы ақыл-өнегесімен бөлісті. Кітапханашылар спортшының жетістіктеріне және спорт майталмандарына арналған көрмелер ұйымдастырып, экспозицияларға шолу өткізді. Және көрермендермен ширату жаттығулары, «Көңілді доп», «Кім жылдам», «Кім епті» ойындары ойнатылды.

«Дені сау адам — табиғаттың ең қымбат жемісі» деп тегін айтылмаған. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша халық денсаулығының 50% өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына

тәуелді, 25% қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты, 15% — тұқым қуалаушылықтан, 10% дәрігерлік көмектен екен. Деніміздің саулығы – салауатты өмір салтын қалыптастыру, яғни, дұрыс тамақтану, жеке бас гигиенасына мән беру арқылы спортпен шұғылдану. Денсаулық – тән, рухани және әлеуметтік игіліктің жиынтығы. Денені үнемі шынықтыру, сананың сапа деңгейін көтеру, интеллект өрісін биіктету, рухты шыңдау – бәрі де денсаулыққа қызмет етеді десек қателеспейміз. Жастарымыздың жүзінен күлкі, жүрегінен жалын, саналы сезім төгілсе, онда ұрпағымыздың денінің саулығы – болашақтың жарқын кепілі болмақ.

**Ж. СМАҒҰЛОВА,**  
Арқалық қаласындағы  
облыстық  
№2 әмбебап ғылыми  
кітапханасының  
«Өнер» секторының  
меңгерушісі