

## Жашоонун сергек мүнөзү

Өсүп келе жаткан муун үчүн сергек жашоо жылдыруу физикалык билим берүү болуп саналат. ЖСМ максаты- жашоонун туура ритмна көнүп, спорттунтүрлөрү менен машыгып, туура тамактанып, ден соолукту чыңдоо, жаман адаттардан арылуу болуп эсептелинет.

-50 % дени сак жашоо

-20 % айлана чөйрөнү коргоо

-20 % генетикалык шыктуулук

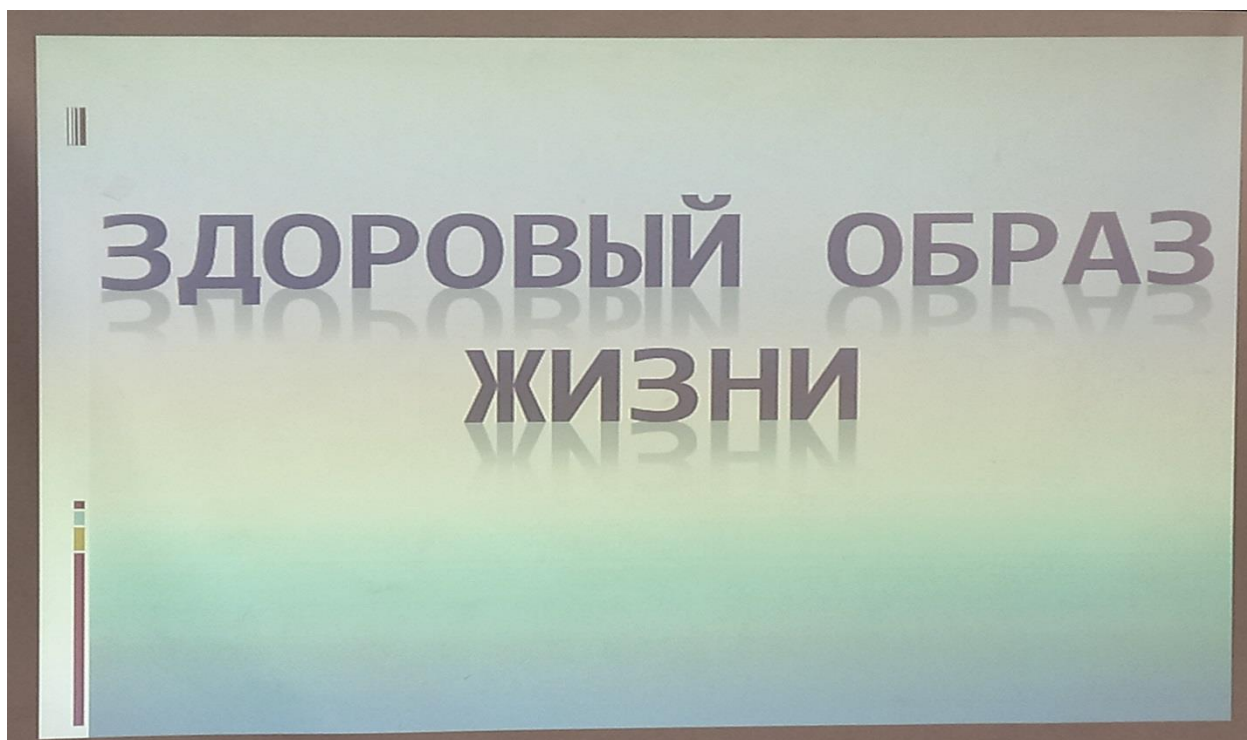
-10 % саламаттык сактоо системасында

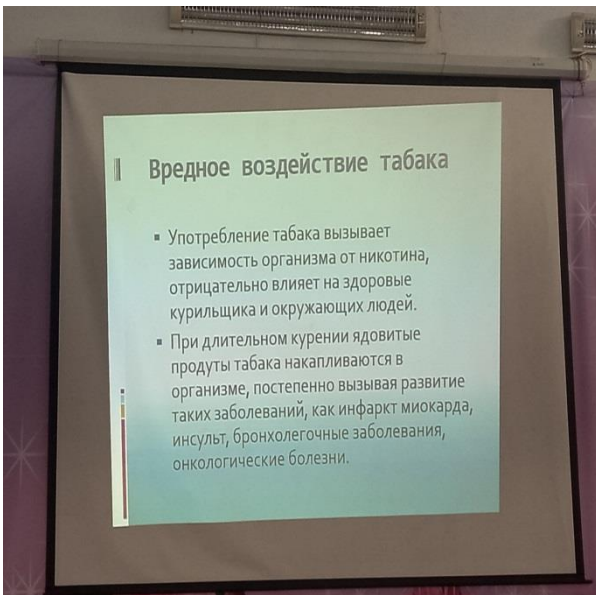
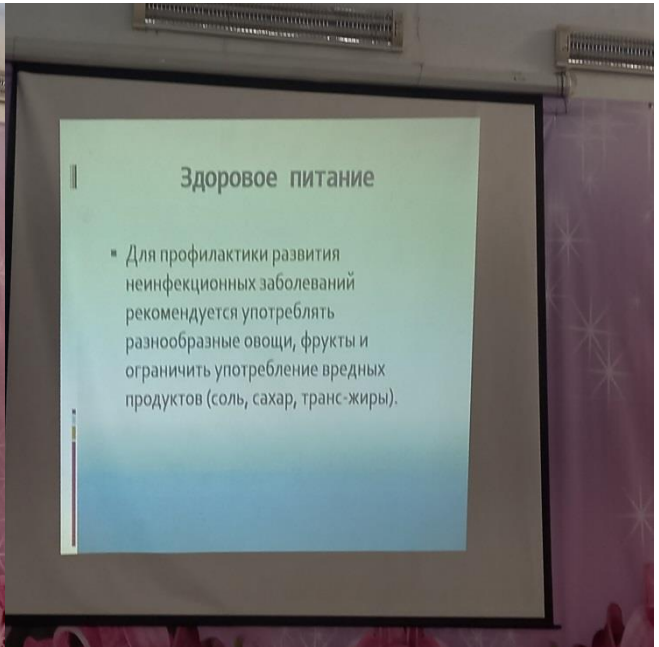
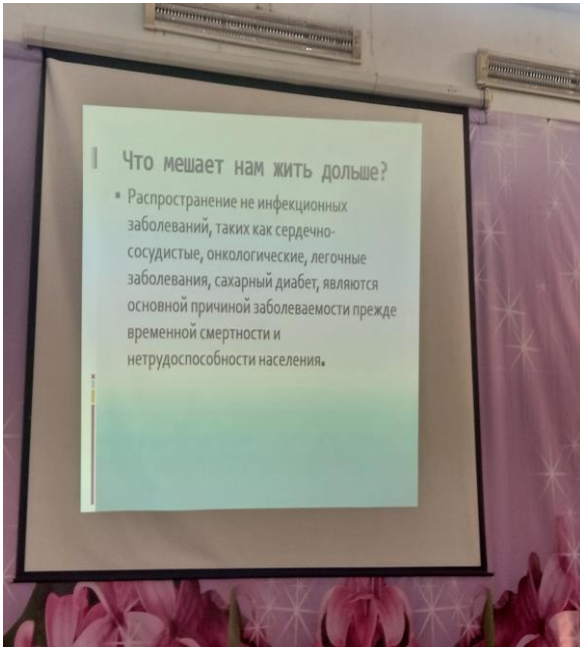
Сергек жашоо жаман адаттардан арылууга багытталган.

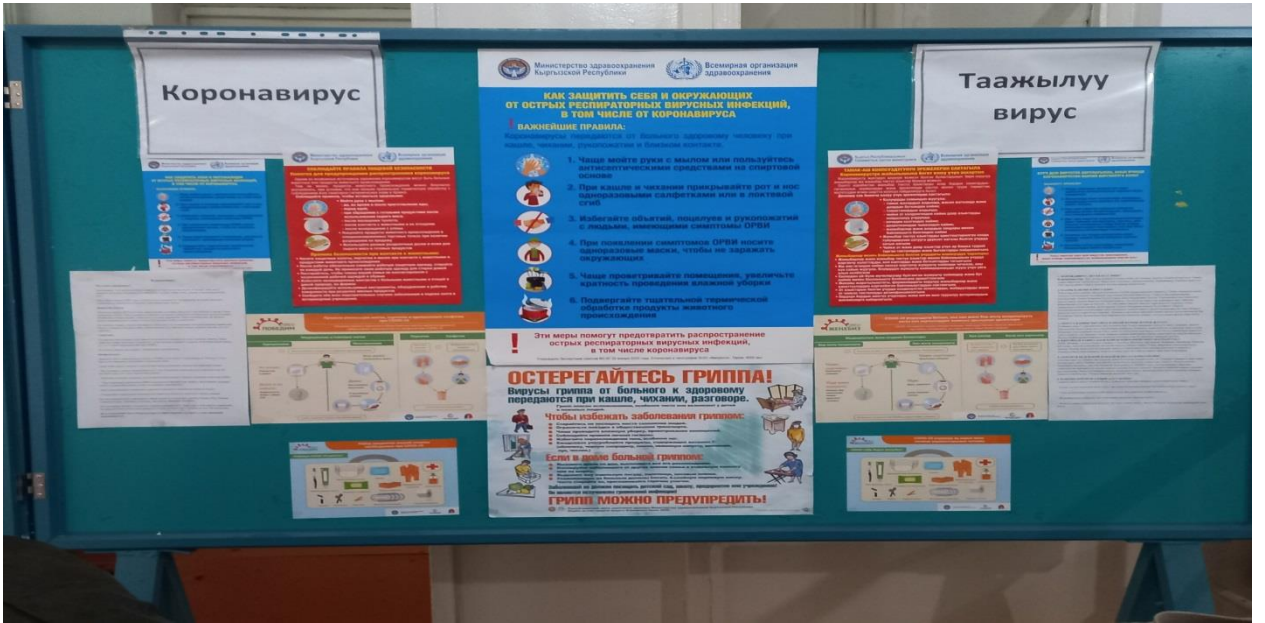
Көбүнчө тамеки чегүү жана спирт ичимдиктерин ичүү көз каранды гана кылбастан ден соолукка зыянын тийгизет. Бардык ички органдарга терс таасир беретт, иммундук система начарлайт, боор . дем алуу органдары бузулат.

2-февраль 2022-жылы ЦСМ № 2 үй-бүлөлүк врачы Арстанбекова Аида Арстанбековна, БЦУЗ адиси Алымбай кызы Жибек

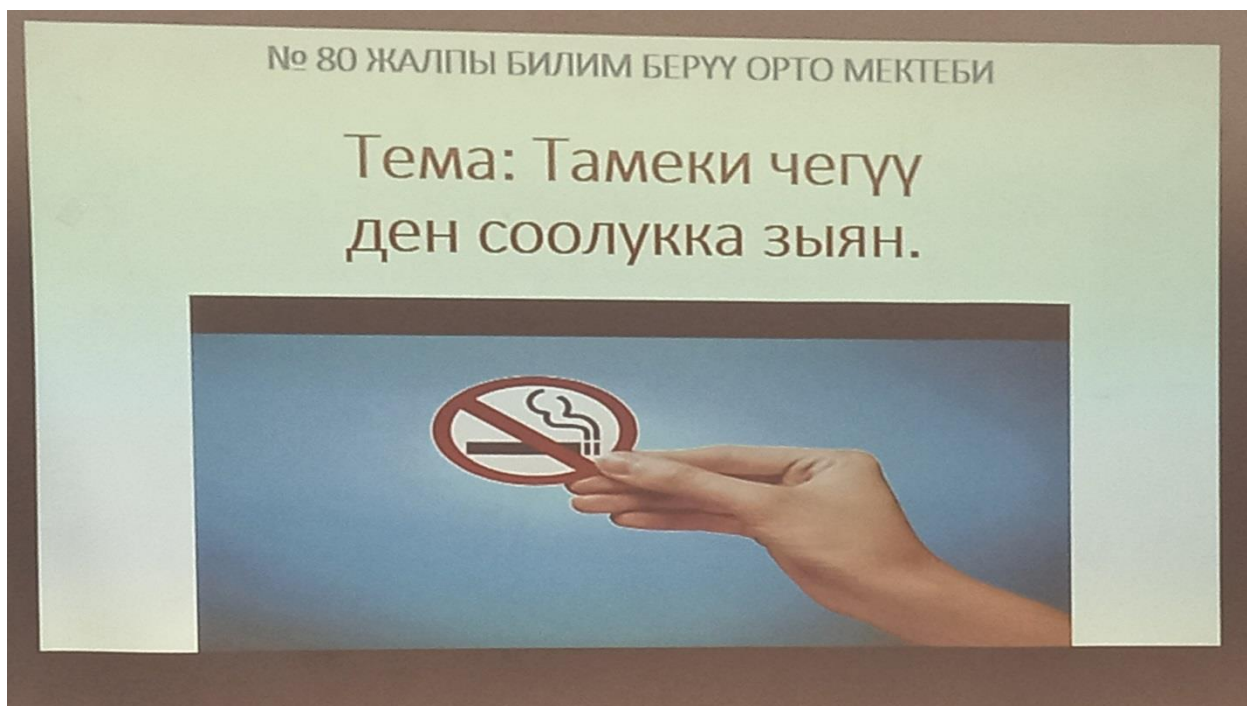
9-11-класстардын окуучуларына ЖСМ боюнча тренинг өтүштү.







23-декабрда мектептин врачы Анна Викторовна, тарбия завучу Чороева Н.К., психолог Ботукеева А.Б., мектеп парламенти менен бирдикте “Тамеки чегүү ден соолукка зыян”, “Насвайдын зыяны” деген темада 7-8-класстар арасында тренинг өткөрдү.





## НАСВАЙ, или здоровье?



Насвай пришел в другие страны из Средней Азии. Это наркотическое и психотропное вещество.



## Насвай-ден соолукка зыян!

### Насвай

в составе:

махорка или табак,  
гашенная известь,  
куриный помет  
или верблюжий кизяк,  
компоненты различных  
растений,  
масло,  
иногда приправы.

[www.sredstva.narod.ru](http://www.sredstva.narod.ru)



Биз ПАЗды колдонууга каршыбыз!!!



21-февралда Башталгыч класстын мугалими Нурманбетова Б.А.  
“Здоровый образ жизни” 3-Б класска ачык тарюбиялык саат өттү.

## «Здоровый образ жизни».

Кл.руководитель: Нурманбетова Б.М

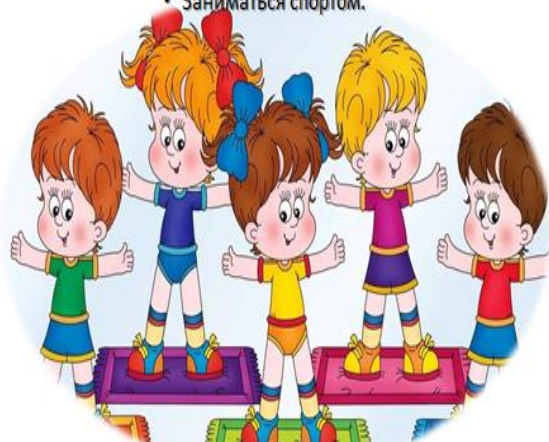


**-Зависит ли наше здоровье от того, что мы едим?**



-Чем надо заниматься чтобы быть здоровым?

- Делать зарядку
- Играть в подвижные игры на воздухе.
- Заниматься физическим трудом и физкультурой.
- Заниматься спортом.



Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не лениться!



Костяная спинка,  
Жёсткая щетинка,  
С мятной пастой дружит,  
Нам усердно служит.

Белая река  
В пещеру затекла,  
Чистит добела.





Жашоонун сергекмүнөзү –ден соолукту сактоого, коргоого, жана бекемдөөгө багытталат. Ушул багытта ар бир класста тарбиялык саатар өткөрүлүп турат.

Бекем ден соолук ар бир адамдын байлыгы. Ушуга байланыштуу ар бир оккучуга сергек жашоону, туура тамактанууну, спорт менен машыгууну үйрөтүү жана багыт берүү ар бирибиздин милдетибиз.

ТИ боюнча директордун орун басары: Чороева Н.К.