

İnsan üçün dünyada hər şeydən əziz həyatdır, həyatda ən əziz şey isə sağlamlıqdır.

Hamıya bəllidir ki, sağlamlıq ilk növbədə insanın özündən asılıdır. Xüsusən də uşaq orqanizmi xarici mühitə qarşı olduca həssasdır.

Bəs sağlam həyat tərzini nə deməkdir?

Sağlamlıq nədir - insanın təkə xəstə olmaması ilə ölçülür, həm də onun fiziki, psixoloji və sosial rifahının öz qaydasında olması ilə müəyyən olunur.

Fiziki sağlamlıq – bu fiziki və daxili orqanların mövcuq vəziyyəti ilə ölçülür.

Fiziki sağlamlığa təsir edən əsas amillər bunlardır: sistemli qidalanma, tənəffüs, fiziki fəaliyyət, gigiyena və s.

Psixi sağlamlıq – insanın psixi durumu, onun davranışlarının tənzimlənməsi, eyni zamanda sosial və bioloji amillərin təsiri ilə xarakterinin düzgün formalaşması ilə xarakterizə olunur. Psixi sağlamlıq insanın özünə və ətrafdakı insanlara olan münasibətdə, ümumilikdə bütün həyat boyu olan münasibətlərində özünü biruzə verir.



Sosial ruhi sağlamlıq – ailə içindəki münasibətlərlə yanaşı, həm də ailənin sosial vəziyyəti, cəmiyyətlə insan arasında olan sosial və psixoloji uyğunluqlardan asılıdır.

Sadaladığımız bütün komponentlər ümumilikdə insan sağlamlığına böyük təsir göstərir.

Sağlam həyat tərzini yaşamaq istəyən insanlar müəyyən davranış qaydalarına riayət etməlidir. Bu ilk növbədə valideyn və övlad arasındakı düzgün münasibətlərdən başlayır:

◆ **Düzgün qidalanma** – insanın vaxtı-vaxtında qidalanması orqanizmin fasilələrlə, düzgün rejimdə işləməsinə, insan sağlamlığı üçün zəruri olan maddələrin normal mübadiləsinə səbəb olur. İnsan sağlamlığına müsbət təsir edən maddələr, ət, süd, tərəvəz, yumurta, balıq, meyvə kimi qidalarda toplanmışdır. Bizə isə sadəcə onlarla düzgün qidalanmaq qalır.

◆ **İş vaxtından və asudə vaxtdan səmərəli istifadə** - Bu zaman əsas məsələ insanın beyin hüceyrələrinin, həm də bədənin fiziki cəhətdən istirahətini təmin

etməkdir. Bu xüsusən də məktəbəqədər və məktəb yaşlı uşaqlar üçün mühümdür. Belə ki, bu işdə valideynlərin üzərinə böyük öhdəliklər düşür.

◆ Uşaqlar saat 9-dan gec olmayaraq hər gün müəyyən edilmiş eyni vaxtda yatmalıdır.

◆ Müntəzəm qidalanmalıdır

◆ Uşaq məktəbdən evə gəldikdən sonra dincəlməli, daha sonra ev tapşırıqlarını etməlidir.

◆ İstirahət vaxtının düzgün seçilməsi, idmanla məşğul olmaq.

SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ UŞAQ SAĞLAMLIĞININ ƏSASIDIR

