

Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер

ҚАЗАҚСТАН
ТӘУЕЛСІЗДІГІНЕ
30
ЖЫЛ



ДНЫЕМ – білім алу кезінде әл-ауқатты және денсаулықтың жақсы болуы

Денсаулық мәселелері бойынша білім беру



Оқушылардың денсаулығы мен әл-ауқаты туралы көзқарастарының болу мүмкіндігі



Денсаулық сақтау қызметтерін мектеп жағдайында тиімді пайдалану

Денсаулық пен әл-ауқатқа ықпал ететін денсаулық мәселелері бойынша мектеп саясатын әзірлеу

Оқушылар мен мектеп қызметкерлерінің денсаулығы мен әл-ауқатына ықпал ету



Салауатты физикалық және әлеуметтік мектеп ортасын құру



Отбасы және мектеп қоғамдастығымен ықпалды байланысты қалыптастыру



Өмірлік құзыреттілікті дамыту

ДНЫЕМ – барлық оқушылардың, сондай-ақ педагогикалық және педагогикаға сәйкес келмейтін қызметкерлердің денсаулығын, әл-ауқатын жақсартуға және әлеуметтік әлеуетін дамытуға бағытталған құрылымдық және жүйелі іс-қимыл жоспарын іске асыратын мектеп.



«ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУҒА ЫҚПАЛ ЕТЕТІН МЕКТЕПТЕР» ЖОБАСЫ

Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер (ДНЫЕМ)

Мектеп жағдайында денсаулықты нығайтуға ықпал ету - бүкіл мектеп қауымдастығының денсаулығын жақсартуға және / немесе сақтауға бағытталған кез келген әрекет

ДНЫЕМ қандай мәселелерді қамтиды:

- Кешенді санитарлық ағарту;
- Мектептің санитарлық-гигиеналық жағдайын жақсарту;
- Дене белсенділігі;
- Үйлесімді тамақтану;
- Мектептегі эмоционалдық жағдай мен ахуал;
- Психологиялық кеңес беру мен әлеуметтік қызметтер;
- Мектеп қызметкерлерін сауықтыру;
- Салауатты өмір салтын насихаттау
- Мектеп медицинасы

ДНЫЕМ – білімге де, денсаулыққа да қосатын үлес және мектеп қауымдастығының әрбір мүшесі денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектепте оқу және жұмыс істеу мүмкіндігін пайдалануы керек!





ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ: ТРАНСМАЙЛАРДЫ РАЦИОННАН ШЫҒАРУ

Өнеркәсіптік өндірістегі трансмайлар – бұл тәтті нан өнімдері мен қуырылған тағамдарда жиі кездесетін қажетсіз улы химикаттар.

Олар **дұрыс тамақтану өнімдері болмайды және көптеген ауыр созылмалы аурулардың дамуына әкелуі мүмкін.**

Денсаулыққа қаупі:

Трансмайлар артерияларды бітеп тастайтын холестеринді бляшкалардың пайда болуына ықпал етеді және осылайша гипертония, инсульт және жүректің ишемиялық ауруының даму қаупін арттырады.

Трансмайлар қандай тағамдарда болады:



Кондитерлік өнімдер,
дәмделген пісірме



Ет және балық
жартылай
фабрикаттары

Фри картоптары, наггетсилер,
чебурекилер және басқа да
фаст-фуд өнімдері, балмұздақ



Кетчуп,
майонез,
тұздықтар



Попкорн
және
чипсилер



Сорпа, крем, құймақ, кондитерлік
өнімдерді дайындауға арналған
құрғақ қоспалар



Өкінішке орай, азық-түлік жапсырмаларында олардың құрамында транс-майлары бар-жоғы туралы ақпарат үнемі көрсетілмейді.

Алдын алу:

- Өңделген тағамдар мен дайын тағамдарды мүмкіндігінше қолданбауға тырысыңыз.
- Жемістер, көкөністер, дәнді дақылдар, жаңғақтар, майлы емес ақуыз тағамдары (тауық еті, балық, фасоль, бұршақ, жасымық және т.б.) сияқты табиғи өнімге артықшылық беріңіз.

**ТРАНСМАЙЛАРДАН БАС ТАРТУ СІЗДІҢ ЖӘНЕ СІЗДІҢ
ДОСТАРЫҢЫЗ БЕН ЖАҚЫНДАРЫҢЫЗДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫ
МЕН ӨМІРІН САҚТАЙ АЛАДЫ.**

ДҰРЫС ТАМАҚТАНУДЫ НАСИХАТТАУ



Дұрыс, теңдестірілген тамақтану денсаулықты сақтаудың маңызды бөлігі болып табылады және өзіңізді жақсы сезінуге көмектеседі.

- Тамақ пісіру және салат жасау үшін өсімдік майларын (зәйтүн, рапс, күнбағыс) қолданыңыз

- Өртүрлі дәнді дақылдарды жеңіз (мысалы, нан, макарон, тұтас бидай және тазартылмаған күріш)

- Транс-майлардың максималды мөлшері бар тағамдарды тұтынудан аулақ болыңыз

- Көкөністер мен жемістерді көбірек тұтыныңыз



- Балық, құс еті, бұршақ және жаңғақтарды таңдаңыз, ірімшік пен қызыл етті шектеңіз, бекон, шұжық және басқа да өңделген ет өнімдерінен аулақ болыңыз

- Сұйықтықты жеткілікті мөлшерде ішіңіз



Артық қаныққан май қандағы холестерин деңгейін жоғарылатуы мүмкін, бұл жүрек-қан тамырлары ауруларының даму қаупін арттырады.



Қант мөлшері жоғары тағамдар мен сусындарды үнемі тұтыну семіздік, қант диабеті және тіс кариесі қаупін арттырады.



Тұзды көп ішу қан қысымының жоғарылауына әкелуі мүмкін, бұл жүрек ауруы немесе инсульт қаупін арттырады.
ДДҰ ұсынған тұзды тұтынудың тәуліктік мөлшері 5 грамм.

Жасөспірімдерде салауатты өмір салтын қалыптастыру



Дұрыс тамақтану, физикалық белсенділік және жалпы салауатты өмір салты бұл балалар мен жасөспірімдердегі денсаулықтың кепілі. Салауатты өмір салтын таңдау біздің денсаулығымызды ересек өмірде көптеген жылдар бойы сақтайды.



Тамақтану және тұрақты физикалық белсенділік тұрғысынан ересектердің (ата-аналардың, мұғалімдердің, жаттықтырушылардың және т.б.) жақсы үлгі бола алатыны балалардағы созылмалы аурулардың алдын алуда маңызды рөл атқарады. Балалар мен жасөспірімдерге салауатты өмір салтын үлгі етіңіз!



Балалар мен жасөспірімдер әсіресе темекі өнімдерінің, алкоголь мен денсаулыққа зиянды тағамдар мен сусындардың **маркетингі мен жарнамасынан қорғауды қажет етеді**. Жосықсыз маркетингтің әсері жастардың дұрыс емес таңдау жасау ықтималдығын арттырады.



АЛДЫН АЛУ

- Балалар мен жасөспірімдерге апта бойы күніне кемінде 60 минут орташа және жоғары қарқынды физикалық белсенділікке, негізінен аэробты белсенділікке кеңес беріледі. Бұл ауладағы белсенді ойындардан бастап спортпен айналысуға дейін болуы мүмкін.
- Аптасына кемінде 3 рет жоғары қарқынды аэробты физикалық белсенділікке, сондай-ақ оның тірек-қимыл жүйесін нығайтатын түрлеріне уақыт бөлу ұсынылады.
- Дұрыс тамақтануды ұстану ұсынылады: күніне кемінде 400 г (5 порция) көкөністер мен жемістерді тұтыныңыз және терең өңделген тағамдарды тұтынуды азайтыңыз.
- Көбірек су ішу ұсынылады.
- Құрамында қант мөлшері жоғары тағамдарды тұтыну (оның ішінде тәтті сусындар), транс майлар мен тұз көп тағамдардан аулақ болған жөн.
- Отыруға немесе жатуға кететін уақытты, әсіресе ойын-сауық мақсатында экранның алдында өткізетін уақытты шектеу керек.
- Темекі шегуден және вапінгтен бас тартыңыз. Жастардың темекінің кез - келген түрін қолдануы - темекі шегу, түтінсізі немесе электрондысы - қауіпті. Темекі түтінінде 7000 - нан астам химиялық зат бар, олардың кем дегенде 250-і денсаулыққа зиян келтіреді, кем дегенде 69-ы белгілі канцерогендер. Жастар ортасында электронды темекіні пайдалану никотинге тәуелділік қаупін тудырады. Балалар мен жасөспірімдердің никотинді қолдануы мидың дамуына кері әсерін тигізеді, оның одан әрі қалыпты жұмыс істеуіне айтарлықтай теріс әсер етеді және білім алуы нашарлап, мазасызданады.



ДҰРЫС ТАМАҚТАНУ: ТРАНС МАЙЛАРДЫ КҮНДЕЛІКТІ ҚОЛДАНУ ӨЛШЕМІНЕН ШЫҒАРУ



ӨНЕРКӘСІПТІК ӨНДІРІСТЕГІ ТРАНС МАЙЛАР - бұл қажетсіз улы химикаттар, олар көбінесе тәтті наубайханада және қуырылған тағамдарда кездеседі.

Олар дұрыс тамақтанудың бөлігі болып табылмайды және көптеген ауыр созылмалы аурулардың дамуына әкелуі мүмкін. Транс майлардан бас тарту сіздің және сіздің достарыңыз бен жақындарыңыздың денсаулығы мен өмірін сақтай алады.



Денсаулыққа қаупі

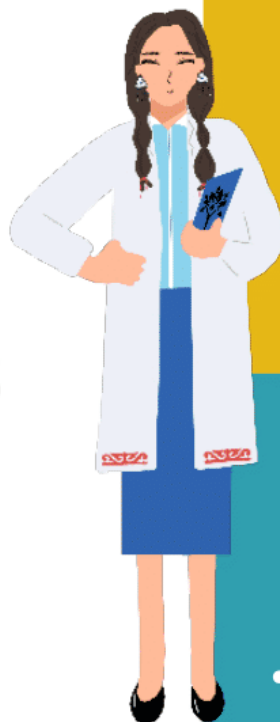
- Транс майлар артерияларды бітеп тастайтын холестеринді бляшкалардың пайда болуына ықпал етеді және осылайша гипертония, инсульт және жүректің ишемиялық ауруының даму қаупін арттырады.
- Сондай-ақ транс майларды тұтыну қант диабетінің, тіпті Альцгеймер ауруы мен сүт безі қатерлі ісігінің дамуына әкелетінін көрсететін дәлелдер бар.
- Дүние жүзінде транс майлары бар тағамдарды тұтыну, жыл сайын 500 000 – нан астам адамның өмірін қиады-әр секунд сайын бір өлім.

ҚАНДАЙ ӨНІМДЕРДЕ ТРАНС МАЙЛАР:



- Попкорн және чипсы;
- Кетчуп, майонез, тұздықтар
- Ет және балық жартылай фабрикаттары;
- Фри картоптары, нагетсы, чебуректер және басқа да фаст-фуд өнімдері, балмұздақ;
- Кондитерлік өнімдер, май пісірілген заттар;
- Сорпа, тұздықтар, кремдер, құймақ, кондитерлік өнімдерді дайындауға арналған құрғақ қоспалар.

Өкінішке орай, азық-түлік жапсырмаларында олардың құрамында транс майлары бар-жоғы туралы ақпарат үнемі көрсетілмейді.



АЛДЫН АЛУ



- Жартылай фабрикаттар мен дайын тағамдарды мүмкіндігінше жоюға тырысыңыз.
- Жемістер, көкөністер, дәмді дақылдар, жаңғақтар, майсыз ақуыз тағамдары (тауық еті, балық, бұршақ, бұршақ дақылдары, жасымық және т.б.) сияқты табиғи тағамдарға көбірек көңіл бөліңіз.
- Туыстарыңызға және жақындарыңызға транс майлардың зияны туралы айтыңыз.



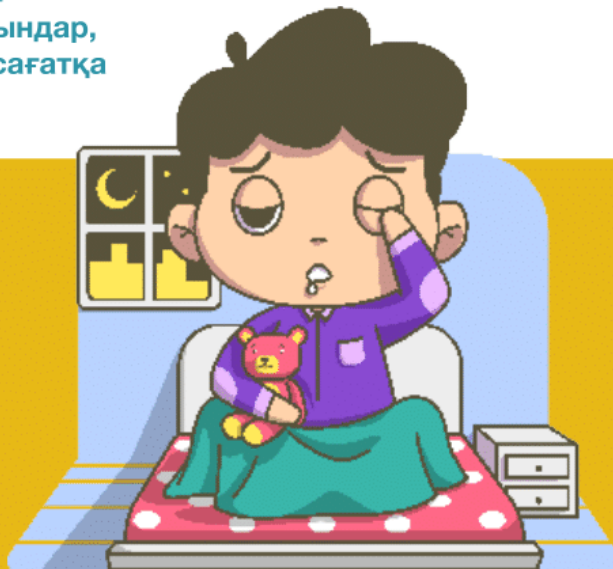
Энергетикалық сусындарды тұтынудың алдын алу



ЭНЕРГЕТИКТЕР — бұл уақытша күш пен жүйке жүйесінің қозуын тудыратын сусындар, энергетикалық сусындардың әсері 3-4 сағатқа созылады.

КОФЕИННІҢ АРТЫҚ ДОЗАЛАНУЫ —

жүрек айнуы мен құсуды, жүрек соғуының жоғарылауын, құрысуларды, жоғары қан қысымын және кейбір жағдайларда тіпті өлімді тудырады. Жиі қолдану екінші типтегі қант диабетіне, тісті нашарлатады, семіздікке, неврологиялық және жүрек-қан тамырлары ауруларына қауіп төндіреді. Бүйрек тастарының пайда болуына, сондай-ақ сүйек проблемаларына остеопорозға алып келеді.



Энергетикалық сусындардың денсаулыққа әсері:



Энергетикалық сусындар қан қысымының жоғарылауына, ми тамырларының спазмына, жүрек соғысының бұзылуына әкеледі.



Сусын таусылғаннан кейін бірқатар жанама әсерлер байқалады: шаршау, тітіркену, ұйқысыздық, депрессия.



Энергетиктарды көп мөлшерде пайдаланған кезде кофеиннің дозалары жүректің ауыр проблемаларына әкеледі және оның көмірқышқыл газы мен қантпен үйлесуі асқазан мен



Барлық сусындарда кофеин бар, ал кофеин есірткі заты болғандықтан, олар тәуелділікті тудырады және жүйке жүйесін әлсіретеді.



Энергетикалық сусын ішкеннен кейін қан қысымы, қандағы қанттың жалпы деңгейі көтеріледі.



Барлық энергетикалық сусындар жоғары калориялы, яғни артық салмақтың жиналуына ықпал етеді.



Сусынның өзі энергиямен қанықпағандықтан, оның құрамындағы кофеиннің арқасында ол дененің өзінен энергия алады.



Кез-келген энергетикалық сусындарды балаларға ішуге болмайды.





ҚАҢТ ҚОСЫЛҒАН СУСЫНДАРДЫҢ ЗИЯНЫ ТУРАЛЫ

Қаңт қосылған сусындар (ҚҚС) туралы фактілер:

- ҚҚС құрамында бос қаңт бар
- ҚҚС-бұл ағзаға пайдасы жоқ бос калория
- ҚҚС тез және көп мөлшерде тұтынылады
- ҚҚС зиянды салмақ қосуға және семіздік, қаңт диабеті, жүрек ауруы, тіс кариесі, тірек-қимыл аппаратының зақымдануы, қатерлі ісіктің кейбір түрлеріне әкеледі



Денсаулықты сақтау үшін ұсынылады:

- Өмір бойы бос қаңтты тұтынуды азайту.
 - Бос қаңтты тұтынуды жалпы калориядан <10% дейін азайту.
 - Жапсырмадағы тағамдық құндылық туралы ақпаратқа назар аудару.
- ҚҚС орнына қарапайым су ішіп, дәміне қарай оған жемістер немесе көкөністер қосу.
 - Ата-аналар балалардың тәтті сусындарды тұтынуын бақылауы керек, өйткені балалар мен жасөспірімдер оларды көп мөлшерде тұтынады.



ҚАНТТЫ АРТЫҚ ТҰТЫНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ



Рациондағы қанттың артық мөлшері семіздікке, қант диабетіне және жүрек ауруларына алып келуі мүмкін.

Қанттың күнделікті қажеттілігі ДДҰ мәліметтері бойынша тұтынылатын жалпы калорияның 5% - ы қалыпты дене салмағының индексі (ДСИ) бар ересек адам үшін күніне шамамен 25 грамм (шамамен 6 шай қасық) қантқа тең.

Қантты артық тұтынудың алдын алу шаралары:



- Жапсырмаларды мұқият қарап шығыңыз және құрамында қанты аз немесе мүлдем жоқ тағамдарды таңдаңыз.
- Шырындар, тәтті газдалған сусындар құрамында 40 г, яғни 10 шай қасық, ал энергетикалық сусындарда қанттың көп мөлшері бар, оларды суға, табиғи хош иісті газдалған суға немесе төмен калориялы сусындарға ауыстырыңыз.

• Қосылған қантқа негізінде кәмпіттер мен басқа тәттілердің орнына табиғи қанттар мен пайдалы қоректік заттары бар жемістерді тұтыныңыз.

• Десерттер мен тәттілердің, соның ішінде кептірілген жемістердің немесе қантталған жемістердің орнына жаңа піскен немесе мұздатылған жемістерді, жидектерді, жаңғақтарды тұтыныңыз.



• Шөліңізді қантты сусындар мен шырындармен емес, таза сумен қандырыңыз.

• Тым тәтті жемістерді (банан, жүзім) шектеңіз.

• Дайын тұздықтардан бас тартыңыз, мысалы, бір ас қасық кетчупте шамамен 4 г (шамамен бір шай қасық) қант болады.



• Үйде тамақ дайындаған кезде табиғи ингредиенттерді қолданыңыз және қосылған қантты немесе оны алмастырғыштарды азайтыңыз, бұл тағамдардағы қантты бақылауға мүмкіндік береді.

• Күнделікті қанша қант тұтынатындығыңызды қадағалаңыз және қажет болған жағдайда оның мөлшерін біртіндеп азайтыңыз.

• Егер сізде қант тұтынуды бақылауда қиындықтар туындаса немесе денсаулығыңыз туралы алаңдасаңыз, кеңес алу және жеке жоспарды әзірлеу үшін дәрігерге немесе диетологқа жүгініңіз.



АЗ ҚАНТ – КӨП ЭНЕРГИЯ!!!

ТӘТТИ СУСЫНДАРДЫ ТҰТЫНУ ТУРАЛЫ НЕ БІЛУІҢІЗ КЕРЕК



Бізге қант қосылған ең таныс сусындардың көпшілігінде тағамдық құндылығы жоқ бос калориялар бар. **Мұндай сусындарды тұтыну денсаулыққа ауыр зардаптар әкелуі мүмкін!**



ТӘТТИ СУСЫНДАРҒА МЫНАЛАР ЖАТАДЫ: газдалған және газдалмаған алкогольсіз сусындар, жеміс/көкөніс шырындары, сұйық және құрғақ концентраттар, хош иісті су немесе сүт, энергетикалық және спорттық сусындар, тәтті шайлар мен кофе.



Тәулікте қанттың тұтынылуы жалпы тұтынатын энергияның 10% - ынан аз деңгейде болу қажет және денсаулыққа қосымша пайда әкелу үшін оны 5% - дан төмен деңгейге дейін төмендету ұсынылады.



Қантпен тәттілендірілген сусындарды шамадан тыс тұтыну пайда болу қаупін арттырады:



Семіздік және метаболикалық синдром;



2 типті қант диабеті



Гипертония



Жүрек-қан тамырлары аурулары



Тіс кариесі



Дұрыс тамақтануды насихаттау!

Балаларға арналған дұрыс тамақтану және белсенді өмір



Балалардағы артық салмақ пен семіздіктің себептері

- ДҰРЫС ТАМАҚТАНБАУ
- СТРЕСС ЖӘНЕ ЖАҒЫМСЫЗ ЖАҒДАЙЛАР
- ОТЫРЫҚШЫ ӨМІР САЛТЫ (ГИПОДИНАМИЯ)



Алдын алу:



РАЦИОНАЛДЫ ТАМАҚТАНУ

қоректік заттар бойынша рациондық тепе-теңдік



БЕЛСЕНДІ ФИЗИКАЛЫҚ ЖҮКТЕМЕЛЕР

салауатты өмір салтын ұстану, дене шынықтыру және спортпен шұғылдану, ашық ауада ойнау



ЖАҚСЫ ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫ КӨЗҚАРАС

стресс пен жағымсыз эмоцияларды жою, ұйқы мен демалу режимін орнату

**Ата-аналар балаға салауатты өмір салтын ұстануға үйретуі керек!
Ата-аналардың оң үлгісі - балалардағы артық салмақпен сәтті күресудің міндетті шарты!**

Жасөспірімдер семіздігінің алдын алу



Артық салмақ пен семіздік-қант диабеті, жүрек-қан тамырлары аурулары және қатерлі ісік сияқты бірқатар жұқпалы емес аурулардың (ЖҚА) расталған қауіп факторлары. Артық салмағы бар адамдар функционалдық шектеулерден зардап шегуі және психологиялық сипаттағы проблемаларды сезінуі мүмкін.



Балалық шақтағы семіздік денсаулықтың бірқатар ауыр бұзылуларына және балалық шақтағы әлеуметтік өмірге әсерін тигізеді, сонымен қатар ересек жаста мезгілсіз өлім мен мүгедектіктің жоғары қаупімен байланысты.



Балалар мен жасөспірімдерде **физикалық белсенділік деңгейінің төмендеуіне байланысты** семіздік деңгейі жоғарылайды (салмақ көбейеді), кардиометаболикалық денсаулық жағдайы, физикалық жағдайы, эмоционалды/әлеуметтік бағытталған мінез-құлқы нашарлайды, ұйқы қысқарады.

АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ

- Балалар мен жасөспірімдерге, әсіресе, ойын-сауық мақсатында **экранның алдында отыруға немесе жатуға кететін уақытты шектеуге** кеңес беріледі.
- Балалар мен жасөспірімдер күніне **кемінде 60 минут орташа және жоғары қарқынды физикалық белсенділікке**, негізінен аэробты белсенділікке жұмсауы қажет. Бұл ауладағы белсенді ойындардан бастап спортпен айналысуға дейін
- **Жоғары қарқынды аэробты физикалық жаттығулар**, сондай-ақ қаңқа-бұлшықет жүйесін нығайтатын жаттығулар аптасына кемінде 3 күн жаттығу процесіне қосылуы керек.
- Салауатты тамақтануды ұстану ұсынылады: күніне **кем дегенде 400 г немесе бес порция жемістер мен көкөністер** жеу.
- **Суды көбірек тұтыну** ұсынылады.
- **Қант мөлшері жоғары тағамдарды (оның ішінде тәтті сусындар) және тұзды тұтырудан аулақ болу** ұсынылады.



Ересектердің үлгі болуы (ата-аналар, мұғалімдер, жаттықтырушылар және т.б.) балалардың салауатты әдеттерін қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Бұл балалардағы семіздік, қант диабеті және басқа аурулардың алдын алуға көмектеседі. Денсаулығыңызды қадағалаңыз, салауатты өмір салтын ұстаныңыз — **СІЗДІҢ БАЛАЛАРЫҢИЗ СІЗДЕН ҮЛГІ АЛАДЫ!**

