**Тазалық-денсаулық негізі**

**Денсаулық-байлық негізі.**

Адамның денсаулығы-қоғам байлығы .Әрбір адам өз денсаулығының мықты болу жолдарын қарастыру керек.Дені сау адамның әрқашан көңіл-күйі көтеріңкі,еңбекке әрдайым құлшына кірісіп жүреді.

Халқымыз «Дені саудың-жаны сау»деп орынды айтқан.Салауатты өмір салтын сақтап жүру әркімнің өз қолында екенін түсінуіміз керек.

Салауатты өмір –бұл адамның ұзақ өмір сүруі мен тәннің саулығын және рухани саулығын сезіну.

Қазіргі әлем бойынша жүріп жатырған індеттен қорғану үшін жеке бас тазалығын сақтау ең басты ереже болып тұр.

-Күнделікті бөлмені желдету,дене жаттығуларын жасау

-тамақ алдында қолды сабындап асықпай жуу

-қолды антисептикпен залалсыздандыру

-халық көп шоғырланған жерлерден өзін алысырақ ұстау

-күнделікті масканы киіп жүру,уақытымен ауыстырып тұру

-түшкірген,жөтелген кезде мұрнын мен аузыңды жауып отыру

-күнделікті қолданатын заттарымызды таза ұстау болып табылады.

Тері тазалығы-адам денсаулығының кепілінің бірі.

Ыстық сумен сабындап жуынып теріні үнемі таза ұстауға бейімделу керек.

«Денсаулық-зор байлық» дейді қазақ.Халықтың денсаулығын сақтаудың алдын алу мен оларды емдеу мемлекеттік мәселе болып тұр.

Сондықтан салауатты өмірге бейімделіп күнделікті ден тәрбиесімен айналысу,дәрумендер қабылдау,зиянды әрекеттерден аулақ болу ең басты шартымыз болуы керек.

Жалпы індет келді,келмеді деген емес әрқашан күтініп жүру абзал.Адамдар күнделікті қарым-қатынаста болып,санитарлық,гигиеналық тазалықты мұқият сақтағандарымыз жөн.