[bilim-shini.kz/kz/article/success-offline?id=10162](https://bilim-shini.kz/kz/article/success-offline?id=10162)

**900518399043**

**87785350889**

****

**АЛИМЖАНОВ Умар Шухратович,**

**№104 негізгі орта мектебінің 5 сынып оқушысы.**

**Жетекшісі: БЕГМУРАТОВ Сардор.**

**Түркістан облысы, Сайрам ауданы**

**САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ**

Салауатты өмір салты — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Үлкен кісілер « Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деп бекер айтпаса керек, себебі дені сау адам – мемлекеттің ең басты капиталы.

Соңғы кездері салауатты өмір салтына аса мән беріліп, бұл мәселе қолға алынып келеді. Өсіп келе жатқан ұрпақтың жадына жастайынан денсаулықтың қадірін білуді, өз денсаулықтарына үлкен жауапкершілікпен қарауды қалыптастыруымыз керек.

Денсаулық дегеніміз – адам жаны мен тәнінің амандығы, өмірдегі баға жетпес құндылық, ең басты байлық. Адам өмірінде денсаулықтың орны бөлек, әрі ерекше. Байлығымыз асып – тасып жатқанымен, денсаулығымыз жоқ болса, байлықтың не керегі бар?

Қазіргі кезде елімізде халықтың денсаулығын нығайту жолында біршама шаруалар атқарылып, үкімет осы салаға ерекше көңіл бөліп отыр.

Өз басым күнделікті спортпен айналысуды күн тәртібіме кірістіріп қойдым, таңертең бір мезгіл жүгіріп, кешке арнайы жаттығулар жасамақпын.

Спортпен шұғылданудың арқасында денім сау, ал өзім шымыр боламын.

Денсаулық баға жетпес құндылық болғандықтан, біз салауатты өмір салтын ұстанып, денсаулығымызды күтуіміз керек. Сонымен қатар, соңғы уақытта дұрыс тамақтану да өзекті болып отыр. Бұл да оң өзгеріс деп санаймын.

Сонымен мен өз-өзіме денсаулығымды күтіп, спортпен шұғылданып, дұрыс тамақтануға уәде бердім.