

А 2015
156410



НҰРКЕН МЫРЗАХАНҰЛЫ



**АДАМ БОЛМЫСЫ –
САНА БОЛМЫСЫ**

(педагогикалық толғау)

А 2015/1564 к

Қазақстан Республикасының білім
және ғылым министрлігі

«Тұран-астана» университеті

Нұркен Мырзаханұлы

Адам болмысы – сана болмысы
(педагогикалық толғау)

Астана, 2014

Мазмұны.....	5
Пролог орнына.....	7
Кіріспе.....	8
1-тарау: Адам болмысы мен сана болмысына бастайтын жол.....	10
2-тарау. Өсу және даму құпиялары.....	15
2.1 Баланың іште жату кезеңі.....	16
2.2 Кеудемен (емшекпен) қоректену кезеңі.....	17
2.3 Балалық шақ.....	17
2.4 Ер жету (бой жету) шағы.....	18
2.5 Ересек(21-60) және егде (75 және одан жоғары) жастағы адамдар.....	19
3-тарау. Әрекет, қайрат, терең ой, қанағат, рақым ойлап қой....	20
3.1 Генеология және денсаулық.....	21
3.2 Қоректену және денсаулық.....	22
3.3 Қимыл және денсаулық.....	27
3.4 Сөз және денсаулық.....	30
3.5 Физиологиялық-психологиялық арна және денсаулық.....	35
3.6 Экология және денсаулық.....	42
3.7 Дін және денсаулық.....	48
3.8 Биоритмология және денсаулық.....	49
3.9 Қорытынды сауал.....	54
4-тарау. Өзін жөнінде ақпарат алу жолдары.....	55
4.1 Салауатты өмір сүріп, салықаты еңбек ете білеміз бе?.....	56
4.2 Сіздің ұстанған өмір салауаты бағытындағы жолыңыз дұрыс па, оның қай аспектілерін онтайландыру қажет?!.....	58
4.3 Сіздің жеке басыңыздың тыныс-тіршілігі денсаулығыңызға әсер етеді деп ойлайсыз ба?.....	60
4.4 Сіздің бойыңыздан стресс белгілері байқала ма?.....	61
4.5 Стрестерге қарсы тұру мүмкіндігімізге үнілсек.....	61
4.6 Жан саулығыңыз қалай?.....	62
4.7 Көңіл-күйіміздің әсершілдік деңгейіне назар аударсақ.....	63
4.8 Тән саулығыңыз қалай?.....	64
4.9 Тән саулығымыздың дәрежесін салмақтасақ.....	65

4.10	Салмақтың сыры.....	65
4.11	Жүрек-тамыр сырқаттарының мүмкіндігін болжау.....	66
4.12	Жүрек-тамыр жүйесінің қызмет деңгейін анықтау (ортостатикалық сынақ).....	67
4.13	Коректену жөніндегі түсінігіміздің деңгейіне байласақ.....	67
4.14	Сіздің шалымыа көзқарасыңыз.....	69
4.15	Араққа ітпатыңыз.....	69
4.16	Жүкпазы аурулардан сақтанасыз ба?.....	70
4.17	Жыныстық аурулармен ойнамайық! Әңгіле орнына.....	71 73
	5-тарау. Қосымшалар.....	74
	Найдаланылған әдебиеттер.....	80