

№ 2009
1657 к

Т. Төлендиев

ОЙ ЕҢБЕГІ— ЗОР ЕҢБЕК

ДЕНСАУЛЫҚ
ЖАЙЫНДА
СҰҚБАТ



15-00

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз орнына	3
Есте сақтау қабілеті	16
Оқушылардың ой еңбегі және олардың есте сақтау қабілетін жетілдіру	19
Назар аудару	23
Жақсы сөз — жарым ырыс	24
Еңбекке қабілеттілікті сақтап, қатты шаршаудың алдын алу	27
Ой еңбегін ұйымдастыру	32
Ой еңбегінің гигиенасы	42
Демалыс гигиенасы	52
Тамақтану режимі	57
Ұйқы	62
Ой еңбегімен айналысатын адамдар ұзақ жасай ма?	63
Ой еңбегімен айналысатын адамдарда жиі кездесетін аурулар	66
Невроздар жайлы	72
Кейбір дене жаттығулары	79
Қорытынды	85

Турарбек Толендиев

ЭМОЦИИ, СТРЕССЫ И ТРУДОСПОСОБНОСТЬ**ОЙ ЕҢБЕГІ — ЗОР ЕҢБЕК***(На казахском языке)*Редакция меңгерушісі *Т. Әлішерова*Редакторы *Қ. Иманбаев, М. Раматуллаева*Суретші *Г. Л. Цой*Көркемдеуші редакторы *Б. Мухамедиев*Техникалық редакторы *Г. Герасименко*Корректоры *М. Буранбаева*

ИБ — № 3828

Теруге берілген күні 21.09.87. Басуға қол қойылған күні 28.12.87. УГ910241. Форматы 70×108^{1/32}. Қағазы № 1. Гарнитурасы әдеби. Шығыңқы баспа. Шартты баспа табағы 3,85. Шартты баспа бояу-әріп 4,11. Есепке алынатын баспа табағы 3,96. Тиражы 11 000 дана. Заказ 5964. Бағасы 15 тиын.

Қазақ ССР Баспа, полиграфия және кітап саудасы істері жөніндегі мемлекеттік комитетінің Халықтар достығы орденді «Қазақстан» баспасы, 480124, Алматы қаласы, Абай проспектісі, 143.

Ордена Дружбы народов издательство «Қазақстан» Государственного комитета Казахской ССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли, 480124, г. Алма-Ата, пр. Абая, 143.

Қазақ ССР Баспа, полиграфия және кітап саудасы істері жөніндегі мемлекеттік комитетінің «КІТАП» полиграфиялық кәсіпорындары өндірістік бірлестігінің билет-бланк және жедел өнімдер баспаханасы 480016, Алматы қаласы, Карл Маркс көшесі 15/1-үй.