СТУДЕНТТІҢ ӨЗДІК ЖҰМЫСЫ (СӨЖ)

Лексикалық тақырып: «Салауатты өмір салты»

1-тапсырма. Мәтінді оқып, аударыңыз.

Салауаттанудың зерттеу пәні – адам. Зерттеуге организмнің анатомиялық, физиологиялық негіздері, бейімделу тетіктері, қорғану тосқауылдары, организмнің сыртқы ортаға бейімделуі туралы білімдері енеді. Салауаттану адамның термодинамикалық, денелік, химиялық, антропологиялық, экологиялық құбылыстарын қамтиды. Адам қоғамның қарапайым мүшесі, этикалық және эстетикалық ұстанымдарын жеткізуші жеке тұлға ретінде қарастырылады. Тек осындай кешенді тәсіл оның негізгі қасиеті - денсаулығын сипаттауға мүмкіндік береді.

Салауаттану ғылымы «қалай денсаулықты сақтаудың» ұстанымдары мен тетіктерін зерттейді. Салауаттану нысаны, біріншіден – дені сау адам, екіншіден – оны қоршағандардың барлығы және денсаулыққа әрекет етуші факторлар, үшіншіден – аурудың пайда болу себептері, организмнің дені сау күйге оралу тетігі, қорғануға бейімделу тетіктері, төртіншіден – сақтандыру және сауықтыру шаралары болып табылады. Салауаттанудың негізгі мақсаты – әрбір жеке адамның және тұтастай қоғамның денсаулығын қамтамасыз ету. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі мақсаты – балалар мен жастарда жас ерекшеліктеріне, құндылық бағдарларына және имандылық-еріктілігіне сәйкес салауатты өмір салтының ұғымдарын, дағдыларын және уәждерін қалыптастыру.

Сөздік:

салауаттану – оздоровление
ұстаным - позиция
сақтандыру - страхование
уәж - мотив, повод
зерттеу - исследование
нысан – объект
дағды - навык
сыртқы орта - внешняя среда
қалыптастыру – формирование
Салауатты өмір салты - Здоровый образ жизни
жас ерекшеліктері – возрастные особенности
бейімделу тетіктері – рычаги адаптации
кешенді тәсіл - комплексный метод
құндылық бағдарлары – ценностные ориентиры
сауықтыру шаралары – оздоровительные мероприятия
қорғану тосқауылдары – защитные барьеры
денсаулықты сақтау – сохранять здоровье

2-тапсырма. Мәтін бойынша сұрақтарға жауап беріңіз.

1. Салауаттану ғылымы нені зерттейді?
2. Салауаттанудың негізгі мақсаты қандай?
3. Салауатты өмір салтын қалай түсінесіз?
4. Салауатты өмір сүру үшін не істеу керек?