SENIMEN BOLASHAQ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ АТА-АНАЛАР ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

# Репродуктивтік тәрбие - салауатты Ұлт болудың кепілі

SENIMEN BOLASHAQ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ АТА-АНАЛАР ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

Біріншісі-тамақтану мәселесі. Рационалды тамақтану адамның дұрыс физикалық және психикалық дамуының негізі, әр түрлі аурулардың алдын алуда маңызды факторлардың бірі болып табылады. Мысалы, тамақтанудың бұзылуы қыздарда етеккір циклінің бұзылуына, ұлдарда да жыныстық даму процесіне кері әсерін әкелуі мүмкін. Осы жерде экологияның әсері және қолданылатын өнімдердің сапасы туралы ұмытпаңыз. Балалық шақта тәтті және түрлі газдалған сусындарды артық тұтыну ересек өмірде қант диабеті және жүрек-қантамыр аурулары сияқты көптеген ауруларға әкелуі мүмкін. Ұйықтау және сергектік тәртібі, сондай-ақ дене тәрбиесі балалардың да маңызды

SENIMEN BOLASHAQ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ АТА-АНАЛАР ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

# Жастар репродуктивті денсаулыққа қатысты қандай қауіп-қатерлерді ескермейді?

1. өз денсаулығына жауапсыздық
2. ұйқы және сергектік режимін бұзу
3. интернетке тәуелділік
4. аз қозғалмалы өмір салты 5. дұрыс тамақтанбау
6. ерте жыныстық өмір

түрлі жыныстық инфекцияларға, жоспарланбаған жүктілікке және оның үзілуіне, созылмалы аурулардың болуына, АИТВ инфекциясының берілу қаупіне әкеледі.

SENIMEN BOLASHAQ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ АТА-АНАЛАР ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

*Бұның барлығы денсаулықтың нашарлауына және жастардың ұрпақты болуының төмендеуіне себеп болады. Репродуктивті денсаулықты сақтау проблемасын шешу жолдарының бірі мемлекеттік деңгейде ұйымдастырылған сауатты, білікті және жыныстық білім беру болып табылады, бұл болашақ отбасыларды құру перспективасына, бала тууға және елдегі демографиялық жағдайды жақсартуға апарар көпір.*

SENIMEN BOLASHAQ
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ АТА-АНАЛАР ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

1. Жыныстық өмірге кіретін кез келген жан қажетсіз жүктіліктен сақтану
2. жыныстық саладағы аурулардың алдын алу және дер кезінде емдеу туралы білуі тиіс
3. кез келген жүктілікті жоспарлау керек
4. салауатты өмір салтын барынша жүргізу
5. жеке гигиена ережелерін сақтау
6. тек қыздарға ғана емес, ерлерге де қатысты

SENIMEN BOLASHAQ

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ АТА-АНАЛАР ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

# Бүгінде 20% ерлі-зайыптылар

жұпта бедеулік проблемасы бар

SENIMEN BOLASHAQ

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ АТА-АНАЛАР ҚОҒАМДЫҚ БІРЛЕСТІГІ

# НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА РАХМЕТ!