

Diňe gowy hilli iýmitler bilen iýmitleniň. Iýmit – sagdyn we uzak ýaşamagyň girewidir.

Mümkin boldugyça köpräk ýöräň. Şeýle edilende, bedendäki artykmaç ýaglary aýyrmak mümkin.

Ähli ir-iýmişleri sowadyjyda saklamaly. Möhleti dolan önümi iýmäň.

Ir-iýmişleridir miweleri köp mukdarda satyn almaň. Diňe 2 günde iýip biljegiňizi almaly.

Eger siz oturyp işleýän bolsaňyz, onda her bir sagatdan 2-3 minutlyk maşk ediň. Maşky oturan ýeriňizde hem edip bilersiňiz.

Köp alada etmejek bolmaly. Düýbünden alada etmeseňiz, has hem gowy bolar. Köp alada edýänler çalt garraýarlar.

Hiç haçan küýkermäň. Oturanyňyzda we ýöräniňizde arkaňyzy dogry tutmaga çalyşyň. Köp keseller oňurgadaky kemçilikler arkaly döreyär.

Her gün irden ertirlik edinmegi unutmaň.

Ýaşayan otagyňyzda küýzeli otag güllerini goýuň.

Mümkin boldugyça köp suw içmäge çalyşyň. Günde ortaça 1,5-2 litr suw içiň. Ýöne olaryň 50 göterimini çorba, çay, miwe şiresinden we soňa meňzeşlerden almaly.

Boş wagtlaryňyz öýde oturmaň. Dostlaryňyz bilen teatra, kino we muzeýe gidiň.

Ýüzmek bilen meşgullanyň. Ýüzmek adamyň immun ulgamyny güýçlendirýär, bedeni kuwwatlandyrýar, ýürek-damar we nerw ulgamlarynyň işini kadalaşdyrýar.

Köpräk ary balyny iýiň. Onuň düzüminde adam bedenine gerek bolan birnäçe ýokumly maddalar bar.

Irden we agşam dişiňizi ýuwmagy ýatdan çykarmaň.

Ýygy-ýygydan dynç alyň.

Her gün azyndan 8 sagat ýatmaly. Ukynyň kadaly bolmagy üçin belli bir wagtda ýatyp turmaly. Rahat uky ýadawlygyňyzy aýyrýar we ýatkeşligi gowulandyrýar.

Sport bilen meşgullanyň. Sportuň haýsy görnüşi bilen meşgullanmak isleseňiz, ony özüňiz

saýlap bilersiňiz. Sportda esasy zat yzygiderlilikdir.

Eger biz her günümüziň 20 minudyny sport bilen meşgullanmaga sarp etsek, beden we ruhy taýdan sagdyn bolarys. Adatça, adamlar işden gelip dynç almak bilen bolýarlar. Dynç mydama ýatmak, uklamak bilen çäklenmeyär, köpräk arassa howada gezmek, açyk howada ylgamak, fiziki maşklary ýerine ýetirmek, ynha, bu hakykatdan hem dynç almak bolup biler.

Maksad SAPARBAÝEW

Türkmen oba hojalyk institutynyň

**Daşoguz agrosenagat orta hünär okuw mekdebiniň mugallymy,
mekdebiň Kärdeşler Arkalaşygynyň ilkinji guramasynyň başlygy**