

**Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым Министрлігі**

**«АВИЦЕННА» ЖОҒАРҒЫ МЕДИЦИНАЛЫҚ КОЛЛЕДЖІ  
БІЛІМ МЕКЕМЕСІ**

**«Семей қаласының адамдарының өмір сүру ұзақтығы»**

Секциясы: Жаратылыстану-ғылыми зерттеулер-қоғам  
дамуының прогрессивті факторы ретінде

Бағыты: Жаратылыстану-Биология

Жоба авторы: Мерхатова Алтынай Мерхатқызы

Жетекшісі: Мұқашева Жайна Назымханқызы

Курс 1

**Семей қаласы 2022**

## Пікір

Автордың ғылыми жұмысының тақырыбы «Семей қаласы адамдарының өмір сүру ұзақтығы» деп аталады. Бұл тақырыппен жұмыс жасаудағы мақсаты адам өмірінің ұзақтығының маңызын дәлелдеп, яғни еңбек ресурстары туралы мәселені көтеріп, ұзақ өмір сүрудің және осы процеске кедергі жасайтын себептерді анықтап, өз ойын анық жеткізген. Зерттеу, дәлелдеу және салыстырып қорытындылау жұмыстары жүргізілген.

Бүгінде күллі адамзат қауымы жедел, яғни тез қартаю деген мәселемен бетпе-бет келіп отыр. Мәселен, Америка Құрама Штаттарында кәрі адамдар жалпы халықтың 19,7 пайызын құраса, бұл көрсеткіш Германияда – 23,2%, Ұлыбританияда – 28 %, Жапонияда – 32,3 %. Біздің елімізде де халықтың қартаю қарқыны жылдан жылға арта түсуде. Ғалымдар 2050 жылға қарай республикамыздағы әрбір төртінші тұрғынның 60 жастан асатынын болжап отыр. Ал бұл жағдай өз кезегінде еңбек ресурстары туралы мәселені өткір түрде күн тәртібіне қоймақ. Осындай күрделі мәселені көтеріп қана қоймай, сол бойынша материалдар жинақтап, жобаны жасауда көп ізденіп, жұмыс жасалғаны көрініп тұр. Жоба жасауда әр түрлі әдістерге жүгінген. Тақырып өте ауқымды болғандықтан, өзекті мәселені жан-жақты зерттей отыра, мәселенің түйінін тауып, зерттеу жұмыстары ұсынылған.

Алтынай ғылыми жұмысын өз тәжірбиесіне, зерттеулеріне сүйене отырып, ғылыми деректерді басшылыққа алып жазған. Бұл еңбегінің нәтижесі Семей қаласының тұрғындарының өмір сүру ұзақтығына әсер етуші факторлар анықталды. Және де осы факторлармен жұмыс жүргізу көрсетілген. Келешекте осы еңбекті басшылыққа ала отырып, адамдардың денсаулығын жақсарта отырып, қартаю мерзімін қысқарту мүмкін деп ойлаймын.

Жетекшісі:

Мұқашева Жайна Назымханқызы

## **Аннотация**

### **Зерттеу жұмысының мақсаты**

Адамдардың физикалық және психикалық ахуалын барынша жақсартатын белсенді ұзақ өмір-қоғамға да, сол қоғамның әрбір мүшесіне де барынша пайдалы. Яғни, толыққанды еңбек ете алатын дені сау қарттары қаншама көп болса, ел экономикасына қосар үлес те соншама мол болмақ. Өйткені қарттарымыздың мықты денсаулығы осы санаттағы азаматтарға жұмсалатын медициналық шығындарды да едәуір мөлшерде азайтатыны белгілі. Ғалымдардың айтуы бойынша, адамдар 200-300 жыл өмір сүре алады. Алайда, өмірде болып жататын қиындықтардың кесірінен біздің ағзамыз шаршап, жасушалардың «өлуіне» әкеп соғады. Оның ішінде экологияның тигізетін орасан әсерлері бар. Сол себепті мен осы тақырыпты ала отырып денсаулық сақтаудың қаншалықты маңызды екендігін, ұзақ өмір сүру тек өзі үшін ғана емес, басқаларға да әсерін тигізетіні жайлы айтып жеткізгім келеді. Менің мақсатым осы тақырыпты жақсылап талқылап өз ойымды толық жеткізіп, кейбір кеңестер беру.

### **Міндеті:**

- Семей қаласының тұрғындарының өмір сүру ұзақтығына әсер етуші факторларды анықтау.
- Адамдардың денсаулығын жақсарту, өмір ұстанымын өзгерту арқылы өмір жасын ұзартуға болатындығын дәлелдеу.

### **Зерттеу болжамы:**

Қаламыздың тұрғындарының салауатты өмір салтын ұстану арқылы, спортпен шұғылданып, фаст-фуд өнімдер қолданысын азайтып, уақытылы дәрігерге қаралып, өз денсаулығына жауапты болады деп болжаймын.

### **Зерттеу әдістері:**

Іздену, анықтау, сұхбаттасу, қортындылау және тұжырымдау

### **Жұмыстың өзектілігі.**

## **Мазмұны:**

Кіріспе

Жобаның мақсаты

1. Ұзақ өмір сүру

2. Салауатты өмір салтын ұстану

3. Ұзақ өмір сүрудің жолдары

4. Жаяу жүрудің пайдасы

5. Зиянды тағамдардың денсаулыққа әсері

6. Семей қаласының тұрғындарының өмір сүруіне әсер ететін факторлар

Қорытынды

Пайдаланылған әдебиеттер

## **Кіріспе**

Жыл сайын, әлемнің әр елде әлеуметтік-демографиялық фонд зерттеулер жүргізілуде. Туу, өлім-жітім, әлеуметтік саладағы мемлекеттік саясат, зейнеткерлік жас, ұлт денсаулығы индексі: оның өзгеруі туралы көптеген факторлар әсер инфляция деңгейі. Бұл зерттеу елдердің өмір сүру ұзақтығын көрсетеді рейтинг үшін негіз болып табылады.

Өмір сүру ұзақтығы ел - өлім-жітім деңгейін көрсетеді және демографиялық көрсеткіш болып табылады. Басқаша айтқанда, жыл ортасында саны орташа тұлға өмір сүрген. Индикатор үнемі өзгеріп отырады. Бұл әр түрлі елдерде орын алған және қызметтің ұзақтығына әсер ететін оқиғаларға байланысты.

Адамның өмір сүру ұзақтығы — бұл бір жылы туған адамдар тобының орташа өмір сүру ұзақтығын көрсететін көрсеткіш. Бұл жағдайда әр жастағы адамдар тобындағы өлім деңгейі бір қалыпты қалады.

Ерлер арасында орташа өмір сүру ұзақтығы көптеген факторларға тәуелді болып табылады. Жақсы жағынын спортпен шұғылданса, жаман жағы көп тамақтану, көп ұйықтау тағы басқа жаман әдеттер. Бұл тікелей өмір ұзақтығын әсер негізгі физикалық аспектілері болып табылады.

## **Жобаның мақсаты**

Зерттеудің мақсаты халықтың өмір сүру ұзақтығының теориялық және тәжірбиелік аспектілерін кешенді талдау арқылы оны көтеру бойынша ғылыми негізделген ұсыныстарды әзірлеу болып табылады. Елдің орнықты әлеуметтік-демографиялық дамуын қамтамасыз ету үшін Қазақстан азаматтарының денсаулығын жақсарту. тәжірбиелік аспектілерін кешенді талдау арқылы оны көтеру бойынша ғылыми негізделген ұсыныстарды әзірлеу болып табылады. Елдің орнықты әлеуметтік-демографиялық дамуын қамтамасыз ету үшін Қазақстан азаматтарының денсаулығын жақсарту.

## **Ұзақ өмір сүру**

Бүгінде әлем ғалымдарының басын қатырып отырған ең басты мәселенің бірі- адамзаттың неғұрлым ұзақ өмір сүруі болып отыр. Осыған орай, әлемдегі барлық ел халқының орташа өмір сүру жасын ұзартуға тырысуда. Айта кетер жайт, Қазақстанда орташа өмір сүру ұзақтығы 75,5 жас. Қазақстан өмір ұзақтығы бойынша 193 елдің ішінде 105 орында.

Мамандар өмір сүру ұзақтығының төмен болуының негізгі себептерін ерте өлім-жітімге, мүгедектікке әкеліп соқтыратын аурулардың пайда болуымен түсіндіреді. Осы орайда жыл өткен сайын түрлі аурудың жасарып бара жатқаны да мамандарды аландатып отыр. Өйткені қай ауру түрі болсын адамдар өмірін қысқартуға елеулі әсерін тигізеді. Бүгінгі күні халқымыздың өмір сүру жасының төмен болуына елеулі әсерін тигізіп отырған аурулардың бірі - остеопороз. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметіне сәйкес, аталмыш ауру таралуы жағынан жүрек-қан тамырлар жүйесі, онкология, қант диабетінен кейінгі төртінші орынға ие көрінеді. Мамандар халықтың өмір сүру жасының төмен болуына көбінесе остеопороз ауруы әсер етеді дейді.

### Салауатты өмір салтын ұстану

Мен Семей қаласының тұрғындарынан алған сұхбат бойынша 15 адамның ішінде 7 адам спортпен шұғылданып, салауатты өмір салтын ұстанды екен. Және де спортпен шұғылданғаны мен фаст-фуд, газдалған сусын сияқылды зиянды өнімдер тұтынатындары да бар. Кейбіреулері балаларына дұрыс тамақтануды үйретіп, балаларына салауатты өмір салтын ұстануға көмектесе. Ал кейбірі балаларын пайдалы тамақ жасап беруге ерініп, фаст-фуд өнімдерін алып беруді жөн көреді.



## **Ұзақ өмір сүру жолдары**

Әрбір адам бұ жарық дүниенің бес күндік қызығына тоймай, ұзақ өмір сүруді қалайды. Бірақ Алла Тағаланың қалауы ерте ме, кеш пе әйтеуір пендесін о дүниелік етеді. Дегенмен, адам әрекеті өз ғұмыр-жасын ұзартуға да мүмкіндігі бар екен. Соны негізге алсақ, тек пайдалана білсек, бәлкім ұзақ өмір сүріп те қалуымыз да мүмкін. Адамның өмір жасының ұзақ болуы екі нәрсеге байланысты. Бірінші-тұқым қуалайтындығы. Егер ата-бабасы көп жасаған болса, оның тұқымының да 80-ге дейін, тіпті одан да көп өмір сүруі мүмкін. Екіншісі-сыртқы құбылыс, яғни, біздің өмір сүру салтымыз. Бұған бірқатар зерттеу жұмыстары дәлел. Мәселен, күніне сіз екі бума темекі тартатын болсаңыз, бір минут тартқан темекіңізге бір минут өміріңізді қияды екенсіз. Сөйтіп темекі тартпағана адамға қарағанда сіз өміріңіздің 8,3 жылынан айырылғындай болып шығасыз. Өкпе, қолқа және тіл рагына ұшырағандардың 95 пайызы темекі тартатындар болып отыр. Ал ішімдікке салынғандар жүрек, асқазан, қан бұзылуы, демікпе, жүйке, т.б. ауруларға ұшырайтыны анықталды. Тамақты дұрыс ішпеу де адамның өмір жасын шамамен 5-7 жылға қысқарады. Толық адамдар салмағы өзіне лайық адамдарға қарағанда жүрек қабынуы, денесі тартылып қалатын ауруларға 3,5 есе жиірек шалдығатыны белгілі, - дейді медицина ғылымының докторы А. Чкалин.

Ұлы биолог И.И. Мечников адам организмі ішкі резервтерінің сарқылмас мол екенін айта келіп, былай деген болатын: 150 жастың бұрынғы өлім күштеп өлтіруімен тең. Егер адам 70 жасында қайтыс болса, мұның өзі өмір сүру дағдысын дұрыс жүргізбегендігін, адам организмінің сақтаушы қорғаушы күш-жігерін жетілдіруге, дамытуға және бейімделу қабілетін арттыруға жағдай жасамағанын, қайта оларды әлсіретуге және шектелуге алып баратын жағдайда өмір сүргенін көрсетеді.

## **Жаяу жүрудің пайдасы**

Адам денсаулығын сақтауда ең басты әрекеті өзін-өзі күтіну. Таза ауада көп қимыл жасау. Сөйтіп, әрбір басқан қадамын ең әуелі дене мүшелерін жаттығумен байланыстырып өз уақытында демалдырып ұстау. Соның өзінде көп адамдар жете түсінбегендіктен көңіл аудармайды. Мейлінше, немқұрайлы қарайды. Сондықтан, адам тек жаяу жүрудің өзінен көп жағдайда денсаулыққа пайда табуға болады. Жаяу жүргенде бет албаты жүре беру емес, жеңіл-желпі киініп алып, терлемеуге тырысып бағу керек. Егер, көп мөлшерде терлейтін болса ол денсаулыққа зиян. Жаяу жүріп дағдыланса, адам қартайғанда кібірттік

жүрістен құтылады. Ол үшін алдымен баяу (минутына 60-80 қадам аттап) 1 сағатта 2-3 шақырым жер жүреді, одан соң орташа қарқынмен (минутына 80-100 қадам) 1 сағатта 4 шақырым және жылдам (минутына 120 қадам) сағатына 5-6 шақырым жүруге болады.



### **Зиянды тағамдардың денсаулыққа әсері**

Бүгінгі таңда дүкен сөрелерінен пайдалы тағамдарды кездестіру қиын. Керісінше адам денсаулығына зиянды тағамдар күн санап көбейіп келеді. Бүгін біз сіздердің назарларыңызға ең қауіпті 5 тағамды ұсынамыз.

#### **1. Джем**



Дүкен джемдері өте зиянды. Өйткені оның құрамында жеміс-жидектерді бүлінбеген қалпында сақтайтын антиқышқылдар бар. Сонымен қатар бояғыш заттар да көп қосылады.

#### **2. Попкорн**



Жүгерінің адам денсаулығына зияны жоқ. Алайда оны дайындау барысында май, тұз, қант, дәмдеуіш, бояғыш пен хош иіс беруші заттар қолданылады. Попкорнға қосылатын тұздың мөлшері қытырлақтарға қарағанда әлдеқайда көп.

### 3. Пісірілген шұжық



Пісірілген шұжық, қысқа шұжық, езілген еттен жасалған шұжықша, паштет секілді тағамдарға 40 пайыз шошқаның еті қосылады.

### 4. Картофель фри



Картофель фридің құрамында майлы заттар көптеп кездеседі. Ал ол тез семіртіп, қант диабеті, атеросклероз, қатерлі ісік секілді ауруларға әкеліп соқтырады.

#### 5. Ұзақ уақыт тұрған сүт өнімдері



Екі аптадан артық тұрған сүт өнімдерін тұтынбаңыз. Өйткені олар сіздің ағзаңызға кері әсерін тигізеді.

Бұл тағамдарды ас мәзіріңізден алып тастаңыз. Сонда ғана денсаулығыңыздың жақсарғанына көзіңіз жетеді. Жақсы тамақтану өзіңіз үшін пайдалы.

#### **Семей қаласының тұрғындарының өмір сүруіне әсер ететін факторлар**

Мен жинаған мәліметтер бойынша Семей қаласында 43 емдеу орталықтары және 24 фитнес клубтар бар. Бұл денсаулық сақтау мекемелері мен жаттығу жасау залдарының адам денсаулығына маңызы өте зор. Емдеу орталықтарына жылына 1-рет барып толық қаралып алған дұрыс. Және де жаттығу жасау залдарына әрдайым барып, өз дененізге, сымбатыңызға және денсаулығыңызға мән бергеніңіз жөн. Осындай мекемелерге көп мән беріп, көбейту қажет. Өмір сүру ұзақтығына осы мекемелердің қосып жатқан үлесі өте көп. Емханалардың арқасында көптеген адамдардың өмірі жақсарып, ұзарып жатыр. Жаттығу жасау залдарында денсаулығын жақсартып жатқан адамдарда көп. Және де Семей қаласындағы ең жақсы фитнес клубтардың бірі Фитнес Центр «Арена» Себебі бұл залдың сапасы жоғары, өздерінің мотивациясымен тек қана физикалық емес, моральдықта көмек көрсетеді. Осының арқасында тұтынушылары да көп.



## Қорытынды

Халықтың өмір сүру ұзақтығын көтерудің әлеуметтік-экономикалық астарын зерттеу барысында зерттеудің мақсаты мен міндеттеріне қол жеткізе отырып, тәжірбиелік және теориялық мәні бар тұжырымдар әзірленді.

Күтілетін өмір ұзақтығы-бұл жеке адамның емес, жалпы халықтың өмір ұзақтығын сипаттайтын орташа статистикалық көрсеткіш. Бұл көрсеткіш осы ұрпақтың бүкіл өмірі бойында әр жастағы өлім деңгейі көрсеткіш есептелген жылдағыдай болып қалған жағдайда, ұрпақтан туған бір адамның алдағы уақытта өмір сүретін орташа жасын көрсетеді. x-жасына жеткен тұлғалар үшін күтілетін өмір ұзақтығы-қазіргі өлім-жітім деңгейінің әрбір келесі жастағы сақталған жағдайда осы жасқа жеткендер ықтимал өмір сүруі мүмкін.

Салауатты өмір сүруді біз кей кезде біржақты түсініп, теріс жолға түсіп кетеміз. Бұл мәселеге ерекше мән беру керек. Мәселен, өмір сүру орталығының сарапшалары ұзақ өмір сүрген адамдарды зерттеу нәтижесінде мынадай негізгі 3 жәйтті анықтады.

Олар:

- 1.Адамның қоғамға жақсы көз қараспен қарауы;
- 2.Нерв жүйесінің тұрақты болуы;
- 3.Тамақтану режимін сақтауы;

**Пайдаланылған әдебиеттер:**

Интернет материалдары:

Stud.kz

Massaget.kz

Ppt-online.org