

Times Higher Education University Impact Rankings

3 мақсат бойынша кесте

№	Тұрақты даму мақсаттарының сипаттамасы	Тұрақты даму мақсаттарын нақтылау Өткізген іс-шаралар атауы	Қажетті растайтын құжаттар
1.	3.3.2. Денсаулық сақтау бойынша ағартушылық бағдарламалары	Салауатты өмір салты — бұл дұрыс тамақтану, дене шынықтыру, моральдық және жаман әдеттерден бас тарту арқылы денсаулықты жақсартуға және сақтауға бағытталған адам өмірінің тұжырымдамасы. Біздің әрқайсымыз осы ұғыммен бетпе-бет келеміз. Қазіргі уақытта сіз оның қарапайым ережелерін сақтай отырып жақсы нәтижелерге қол жеткізе алатындығы, денсаулықты нығайтуға және сыртқы келбетті жақсарту ықпал ететіндігі айтылды. Соңғы онжылдықта адам өміріндегі физкультураның маңызы өлшеусіз артып отыр. Қозғалыс адам ағзасының тіршілік әрекетінде негізгі ынталандырушы болып табылатыны белгілі. Жаттығу физиологиялық процестерді белсендіреді және адамдағы бұзылған функцияларды қалпына келтіруді қамтамасыз етуге ықпал етеді. Сондықтан физикалық жаттығулар бірқатар функциялық бұзылулар мен аурулардың бейспецификалық профилактикасының құралы болып табылады, ал емдік гимнастиканы қалпына келтіру емінің әдісі ретінде қарастыру керек екендігі айтылды.	 