

ОЙ ЕҢБЕГІ МЕН ДЕНЕ ЕҢБЕГІН ҰШТАСТЫРУ

Жұмасатова Г.Ы.

В данной статье раскрываются вопросы совершенствования трудовых и умственных способностей и сохранение здоровья.

In given article open the questions of the improvement labor and mental abilities and conservation of health.

Еңбек - өмір кілті, бақыттың тұтқасы. Адам өзінің жеке еңбегінсіз алға ілгерілей алмайды. Еңбектің барлық түрі адамның қозғалыс іс-әрекеті арқылы атқарылады. Сондықтан адам ағзасы қоршаған ортаға бейімделеді және оны жете меңгереді. Негізінен дене еңбегі әрекетіне тікелей үш әрекеттік жүйе: қозғалыс, талдағыш және оқыл-ой қатысады. Ойлау-адамның жаңа жағдайларға бейімделуі кезінде мақсаттарды жаңаша шешуге арналған ми қыртысының өте күрделі іс-әрекеті. Ол әлемді танудың және бейнелеудің ең жоғарғы сатысы. Еңбек арқылы адамның дене, адамгершілік, эстетикалық және ақыл-ой деңгейі дамып жетіледі. Қоғамдағы барлық өзгеріс ой еңбегі мен дене еңбегінің, ғылыммен техниканың жетістіктерінің ортақ жемісі. Сондықтан ой еңбегі мен дене еңбегін ұштастырудың маңызы зор. Тиімді еңбек етіп, жұмыс уақытын толық пайдалану үшін демалудың белгілі бір режимін сақтау керек. Тек сонда ғана адамның күш қуаты сарқылмайды, жұмысқа қабілеті арта түседі. Еңбек адам ойымен сапасын жетілдіріп, дамытады, өмірімізді көркейтп, жан дүниемізді барынша әрлендіре түседі. Еңбек адамды көптеген дерттен жазатын шипалы күш, организмді жасартудың қайнар көзі.

Еңбек етудің бірқатар ерекшеліктері бар. Адам қандай болсын істен нәтиже шығару үшін таңдап алған ісі, жолы дұрыс болуы керек. Бұл жағдай - өте маңызды. Н.Е.Введенский ой еңбегімен және дене еңбегімен айналысатын адам қаншалықты тәжірбиелі болса да жұмысқа бірден кірісіп кетпей, біртіндеп кірісуі керек, деп жазды. Сондықтан дене еңбегінде бірден күш сала зорланудың қажеті жоқ. Сондай-ақ бір мамандыққа байланысты еңбектің жаңа түріне көшуге болмайды. И.П Павловтың ғылыми қызыметкерлерден ойды белгілі бір заттың айналасына «шоғырландыруды» талап еткендігі де сондықтан. И.П.Павлов ғылыми қызыметтің бірізділігі мен жүйелілігіне аса зор мән берген ғалым. Ол «жұмысыңа кірісер алдында өзінді білімді, қатаң әрі жүйелілікпен игеруді үйрен. Ғылымның шыңына шығуға ұмтылудан бұрын алдымен оның әліппесін үйрен. Қолдағы мамандықты жете игеріп алмай тұрып, еш уақытта жаңаны бастама», - деген болатын.

Еңбек ету тәртібі мен жұмыс істеу жүйелілігіне келетін болсақ, мұнда ең алдымен кәсіпорындары мен мекемелердегі өндіріс жағдайларының, еңбекті ұйымдастыру жайларының дұрыс жолға қойылуының маңызы зор. Онсыз еңбек режимін мұқият сақтау мүмкін емес. Ал дұрыс режим дегеніміз – тәулік ішіндегі қажып-шаршаудан алдын – ала сақтайтын, жұмысқа деген қабілетті толық қамтамасыз ететін тәртіп болып есептеледі. Олай болса мұндай тәртіптің

бұзылуына жол бермеу керек. Еңбектің екінші жағдайы жұмыс ырғағымен оның бірқалыптылығы болып табылады. Табиғаттағы көптеген процестер белгілі – бір заңдылық негізінде, өзіне тән ырғақпен жүзеге асырылады. Сол сияқты физиологиялық процестердің де өзіне тән ырғағы, заңдылықтары бар. И.П.Павлов тәулік бойынша белгілі-бір ырғаққа – ұйқы ырғағына, еңбек пен демалыс ырғағына, тамақтану ырғағына дағдылану өте пайдалы деп үйретеді. Ал дағдылы ырғақты өзгертуге мәжбүр болған жағдайда адам жұмысты белсене атқара алмайды, атқарған ісіне салғырт қарайды, еңбек ету қабілеті нашарлайды. Еңбек әрекетінің жағдайы мен сипатына қарай ырғақтың өзгеруі, жойылуы немесе қайтадан бұрынғы қалыпқа келуі мүмкін.

Еңбектің келесі бір жағдайы – атқарылатын жұмыстың бір саздылығы мен күресу, еңбектің бір түрін екінші түрі мен дұрыс алмастыру болып табылады. И.П. Павлов жұмыстың бір саздылық құбылысының табиғатын физиологиялық тұрғыдан дәлелдеп, негіздеді. Оның айтуы бойынша жиі, әрі сазды ырғақпен қайталап отыратын тітіркендіргіштер ми қыртысының белгілі бір жасушасына үнемі әсер ете беретіндіктен бұл ете ме кешпе оны тежелуге мәжбүр етеді. Біз бұны адамның сыртқы мінез-құлқының өзгеруінен, жүріс тұрысынан немесе ұйқысы келіп қалғып-мүлгіп отырғанынан байқай аламыз.

И.М.Сеченов пен И.П.Павловтың зерттеулері көрсеткендей мидың бір жасушасына түскен салмақты оның басқа жасушаларына ауыстырса, жалпы жұмысқа қабілеттілік тез арада қалпына келеді. Бір сазды ырғақпен атқарылатын жұмыстың тежеу әсерін жұмыс операцияларын дүркін-дүркін алмастыру арқылы жоюға болады.

Ой еңбегі үшін еске сақтауды дамытып, мидың ойлау қабілетін үнемі жетілдіріп отырудың маңызы өте зор. Қандай да болсын тітіркендіргіш, сол сияқты біздің айналамызда болып жатқан әрбір оқиғалардың көрінісі ми жасушаларында өзінің ізін қалдырады. Бұлар бірқатар жылдар бойы сақталады. Жүйке жасушаларының біздің анализаторларымыз арқылы қабылданатын табиғат құбылыстарын «суретке түсіру» сияқты қабілеті бар. Бұл жағдайлар шартты рефлекс принципі бойынша пайда болады. Қайғы мен қуаныш, жабырқау және жайдарлық, қорқыныш пен ерлік, жек көрушілік, сүйіспеншілік сезімдері сияқты ұнамды және ұнамсыз т.б. эмоциялар белгілі бір жағдайда адамның еңбек ету қабілетіне тиісінше әсер етеді. «Ұнамды эмоциялар қажымас еңбек қабілеттілігінің кепілі, ал ұрыс-қағысқа апаратын ашуланшақтық адам өмірін қысқартады. -деп жазды А.А.Богомолец. Жағымсыз эмоциялар Повловтың айтуы бойынша ми қыртысында «ығыстыру» деп аталатын жағдай туғызады. Жүйке жүйесінің қозуын арттырады соның салдарынан жүрек, қан тамырларының қызметі бұзылып еңбекке қабілеттілік төмендейді.

Еңбекті дұрыс ұйымдастыруға қажетті жағдай – жұмыс пен демалысты міндетті түрде үйлестіре білу болып табылады. Біз денсаулықтың нағыз қайнар көзі –демалыс деп ойлаймыз. Ол рас, бірақ демалысты тек қана төсекке тапжылмастан тыныш жата беру деп түсіну дұрыс емес. Жұмыссыз әрекетсіз демалу-жалқаулық. Негізінде еңбексіз демалыс болмайды. Демалыс әрқашанда белсенді қимыл қозғалыс үстінде өтуі қажет. Онымен бірге әр түрлі әрекеттерді дұрыс аламастырып отыру, яғни ой еңбегінен дене еңбегімен алмастырып немесе керісінше дене еңбегін ой еңбегі мен алмастырып отыру керек.

Адамдардың барлығына бірдей қолдануға болатын ортақ режим таңдап алу мүмкін емес. Біз әрқайсысымыз әрқилы еңбек етіп, әр түрлі өмір сүреміз, бірақ әркім өзінің мүмкіндігіне, жұмысының сипатына, тұрмыс жағдайына және денсаулығына қарай өзіне лайықты күн режимін жасап алуға болады. Ой еңбегі мен дене еңбегімен айналысатын адам уақытын тиімді пайдалана білуі, жұмыспен демалысты дұрыс алмастыра білуі тиіс. Ең алдымен еш уақытта ешкімге еліктемеңіз, яғни үлгі ретінде басқа біреудің күн режимін үлгіге алмаңыз. Сізге өзіңізден басқа ешкім тиімді режим жасап бере алмайды. Жасаған күн режимінде әркім өзінің жағдайын әсіресе тұрмыс жағдайы мен дағдыланған әдеттерін әуестенетін істерін естен шығармауы керек. Күн режимінде демалу және көңіл көтеру уақыты серуендеу, экскурсияға шығу, жора-жолдастары мен кездесу, киноға, театрға, сырғанақ тебуге және т.б. баратын уақыттары ескерілуі керек.

Жақсы күн режимін жасап алу әркімнің қолынан келеді, бірақ оны орындау оңай емес. Күн режимін орындауға И.П.Павловтың өмірі мысал бола алады. Ол өзінің күндік жұмыс жоспарын қызмет орнында ғана емес, үйде де дұрыс сақтап, мұқият орындап отырған. Өзіне ерекше талап қоя білген, жұмысты ерекше беріле істейтін ұлы ғалым түскі тамаққа берілетін үзілсіз де ұтымды пайдаланған, тамақ үстінде жұмыспен шұғылдануға немесе жұмыс жайында әңгімелесуге рұқсат бермеген. Ғалымның әйелінің айтуына қарағанда И.П.Павлов бірде бір ғылыми кітапты дачасына апармаған көрінеді. Жазғы демалыс кездерінде ол тек қана көркем әдеби шығармаларды ғана оқып, бақта жұмыс істеген, суға жүзіп, спортпен шұғылданған. И.П.Павлов денсаулық үшін ең қажеттісі «бас пен қолдың үйлесімді қызметі» деп есептеген. Бір сөзбен айтқанда денсаулыққа пайдалысы тыныш отыру, жату емес, белсенді түрде демалу, яғни қандайда болсын әрекет үстінде демалу. Белсенді түрде демалу дегеніміз тек дене шынықтыру жаттығуларына арналған үзіліс, бой жазу ғана емес, оларға қоса қызыметті тиімді түрде алмастыра білу болып табылады.

Күш түскен ой еңбегі кезінде адамның назары белгілі бір құбылыстың, еңбек процесіне тек бір немесе бірнеше түрлеріне ғана ауады да қозу процесі мидың аздаған клеткаларына ғана шоғырланады. Содан барып, ми қыртысы клеткаларының белгілі бір жеріне ғана күш түседі. Соның салдарынан нерв процестері аралығында тепе-теңдік бұзылады. Сондықтан еңбекке қабілеттілікті барынша сақтау үшін, жоғарыда айтқанымыздай нерв клеткаларындағы қозу және тежелу процестерін дүркін-дүркін алмастырып отырған жөн.

Ой еңбегі мамандығының барлық түріне тән өзіндік сипаты бар. Дене еңбегіне қарағанда ой еңбегі оталық нерв жүйесіне шамадан тыс күш түсіреді. Сонымен бірге ой еңбегі мен адам көп қозғалмайтын жағдайда өтеді. Ой еңбегі жұмысы қолайсыз ұйымдастырылған жағдайды, мысалы, есепші операторлардың, телевизия операторларының орталық нерв жүйелерінің функционалдық мүмкіндігі жұмыс күнінің екінші жартысында төмедей бастайды. Сөйтіп ой еңбегі мен айналысатын адам шаршай бастайды. Сондықтан бүкіл жұмыс күні бойына еңбекке қабілеттілік дәрежесін сақтау үшін еңбек пен демалысты дұрыс ұштастыра білген жөн.

Адамның жұмысқа қабілеттілігін арттыру үшін әркім таңертеңгілік гимнастиканы әдетке айналдыру керек. Гимнастика тканьдердің қанмен

қамтамасыз етілуін жақсартады, олардың демалысын күшейтеді, организмдегі зат алмасу процесін қалпына келтіреді. Сондықтан жұмыс күшін таңертеңгі 10 минуттық дене шынықтырудан бастап, жаттығуларды таза ауада жасаған дұрыс. Дене шынықтырудан кейін жуынып-шайынған орынды. Ой еңбегі мен айналысатын адамдардың денсаулығын нығайтып, олардың еңбек өнімділігін арттыруды өндірістік гимнастиканың да атқаратын маңызы зор. Мысалы, есеп машина станциясында қызмет ететін операторлар өндірістік гимнастикамен үзбей айналысқан бір жарым жыл ішінде едәуір игілікті өзгерістер болған. Олардың көпшілігінің кеудесін кере дем алуы бастапқы кезбен салыстырғанда орта есеппен 9,3% артқан. Есепші-операторлар үнемі алға қарай еңкейіп отыратындықтан олардың дем алуы ауырлайды, еркін әрі толық дем ала алмайды. Сөйтіп, тыныс жолдарының бұлшық еттері нашар дамиды. Демек олар үшін жоғарыда айтылған өндірістік гимнастика тиімді.

Дене шынықтырумен жүйелі түрде шұғылданатын адамдар қандай ауруға болса да төзімді келеді. Адамның мамандығына байланысты пайда болатын аурулармен күресте де өндірістік гимнастиканың атқаратын қызметі үлкен. Жұмыс күннің екінші жартысында шаршап жұмыстан жалыға бастаған кезде жасалған физкультуралық үзілістен кейін адамның зейіні мен назары жақсарып, орталық нерв жүйесінің қызыметі қалпына келеді. Соның нәтижесінде ой еңбегі мен айналысатын адамның жұмысқа ықыласы артады. Өндірістік гимнастика тек денсаулықты жақсартуға және еңбек өнімділігінің арттыруға ғана мүмкіндік беріп қоймайды, сонымен бірге жалпы қозғалысты қимылды жетілдіреді.

Ой еңбегімен айналысатын егде адамдар үшін дене шынықтыру жайын сөз етеккенде ең алдымен тыныс алу гимнастикасын айта кеткен дұрыс. Дем алу, яғни таза ауа жұту жаттығуларының организм үшін маңызы аса зор екендігі белгілі. Алайда бұл жаттығулар дененің табиғи қимыл-қозғалыстарымен сайма-сай келуі, солармен тығыз байланыста жүргізілуге тиіс.

Организмді шынықтыру үшін спорттың қай түрінің болса да: волейболдың, теннистің, қайық есудің, шаңғы тебудің және т. б. маңызы бір-бірінен кем емес. Спорттың бұл түрлері бұлшық еттің босаңсуына, қимылсыздық ауруына шалдығуына жол бермейді. Алайда, спорттың қай түрімен қай жасқа келгенде айналысу керек екенік білу де қажет. Жасы ұлғайған адамға дене шынықтыру, гимнастика, таза ауада серуендеу, пайдалы десек, қан қысымын шұғыл көтеретін: қатты жүгіру, күрес, штанга көтеру сияқты спорт түрлері мүлде зиян екенін есте ұстаған жөн. Дене шынықтыру жаттығуларын қартайдым деп мүлдем жасамай қойғаннан гөрі, шама келгенше спорттың жеңіл түрлерімен ептеп болса да шұғылданған дұрыс. Негізінде спортпен жас кезде шұғылданған жақсы. Сондықтан да біз жастарға уақытты босқа өткізбей дене шынықтырумен айналысыңыз деп кеңес береміз.

Соңғы кездерде жұмысқа қабілеттілікті арттырудың эстетикалық құралы ретінде музыка кеңінен қолданылып жүр. Күрделі ой еңбегімен айналысқан кезде дене шынықтыру жаттығуларымен бірге музыкалық үзіліс те жиі қолданылады. Еңбек процесінің физиологиясына сәйкес музыкалық шығармаларды дұрыс таңдап алу, адамның қимыл-әрекетіне аса тиімді және жұмыс ырғағын нақтылы етуге мүмкіндік береді, сонымен бірге музыка еңбек өнімділігін арттыруға да жағдай туғызады. Жұмыс сипаты бір сазды, қимыл,

қозғалыс баяу болса және үнемі қайталанып отырса, жанға жайлы әрі көңілді, ырғақты музыка қажет, ал күрделі және жедел қимыл жасалатын жұмыстарға баяу музыка керек.

Адамның еңбекке қабілетті болуы тек еңбек процесін ұйымдастыруға ғана емес, сонымен бірге жұмыс орнына және айналасындағы санитарлық-гигиеналық жағдайларға да байланысты. Адам еңбек ететін орта дегеніміз цех, класс, лаборатория, кабинет болуы мүмкін. Ортаға айналадағы адамдарды да жатқызуға болады.

Жұмыс істеліп жатқан жердің физикалық ортасы да еңбек әрекетінің психологиялық ерекшелігіне тиісті әсер етеді. Сондықтан жұмыс істейтін жердің ауасы ауа райының қандай екендігіне қарамастан күніне бірнеше рет тазартылуы қажет. Жұмыс орнының температурасы 18-20°, ауаның салыстырмалы ылғалдылығы 50-70 пайыз болуы керек. Жұмыс орны міндетті түрде таза болуға тиіс. Жазу столдарының биіктігі денені тік ұстап отырған жағдайда шынтақтың деңгейіне дәл келуі керек. Орындық пен креслоның биіктігі тіземен бірдей болғаны жөн. Орындық орнына табуреткаларды пайдалану гигиеналық нормаға сәйкес келмейді, өйткені сүйеніштің болмауы бұлшық еттердің тез шаршауына себепкер болады да, адамды тез қажытады. Столда отырған кезде аздап қана еңкею керек, арқаны бүгіп отыруға болмайды. Стол үстінің ыбырсып жатуы адамның назарын әр нәрсеге аударып, ойын бөледі, сондықтан столдан артық заттардың бәрін алып қойған дұрыс. Қаламсаптар, қарындаштар жұмыс істеуге күні бұрын дайын тұруы қажет. Ал жұмыс орнының қолайсыздығы еңбек өнімділігін шұғыл төмендетеді.

Ой еңбегімен айналысатын адам күні бойы отырып жұмыс істеуге, ал дене еңбегімен шұғылданатын адам көбіне түрегеліп тұруға мәжбүр болады. Сондықтан дене еңбегімен айналысатындардың әлсін-әлсін отырулары, ал ой еңбегімен айналысатын адамдар түрегеліп әрі-бері жүрулері тиіс.

Көздің адам өмірінде, еңбек процесінде ерекше орын алатыны белгілі. Сондықтан оны зиянды факторлардың әсерінен қорғай білген жөн, әсіресе жұмыс орнының жарық болуын қадағалау қажет. Кітап, қағаз оқығанда, жазғанда оларды көзге қолайлы жағдайда ұстау шарт. Жарықтың нашар болуы көздің көруін қиындатып, оны тез талдырады, ұзақ уақыт осылай қолайсыз жағдайда жұмыс істеген адамның көзі дертке шалдығыуы мүмкін. Еңбек етуге аса қолайлы жарық - күндізгі жарық, күн сәулесі болып табылады, сондықтан мүмкіндік бар жерде оны барынша толық пайдаланған жөн.

Бұларға қоса денсаулық пен еңбек ету үшін у-шудың зиянды екенін де айта кеткен жөн. Шу жүйке жүйесіне зиянды әсер етеді. Адамды ашуланшак етіп, жүрек, қан тамырлары ауруларына және басқа да дерттерге ұшыратады. У-шуы көп жерлерде, әсіресе адамдар тығыз отырған бөлмелерде жұмыс уақытында радионы сөйлетуге және оны тыңдауға болмайды. Дегенмен өндірісте у-шудан басқа да зиянды факторлар болады. Мысалы, газ, шаң-тозаң. Олар түтін мен тұман түрінде ауаға араласып, дем алғанда тыныс жолдарына және өкпеге кіреді. Мұның өзі адамды түрлі ауруларға душар етеді, тез қажып-шаршауына себепкер болады.

Демек, ой еңбегімен және дене еңбегімен шұғылданатын адамдар күнделікті жұмыс істеумен бірге демала да білуі керек. Мәселен, жұмыстан кейінгі бос уақыттарын қоғамдық жұмыстарға, мамандықтарын, білімін арт-

тыруға жұмсайтын адамдар аз емес. Негізгі жұмыстан соң басқа әрекетке көшуді белсенді демалыстың бір түрі деп қарау керек. Бос уақытта спортпен шұғылдану үшін үй ауласында волейбол, стол теннисі, шахмат, дойбы, тоғыз-құмалақ ойындарына арналған алаңдар мен бұрыштар жасаған жөн. Белгіленген күндері театрға немесе киноға бару, сенбі, жексенбі күндері тауға, дачаға барып демалу өте пайдалы. Үйде әркімнің өзі сүйетін демалыс түрлерін ұйымдастыруға болады. Ондай демалыс түрлеріне жақсы көретін ән-күй тыңдау және оқыған кітаптары мен газет-журнал мақалаларын талқылау жатады, оларды ұйымдастыру да қиындық келтірмейді. Демалыс уақытында ішімдіктен аулақ болған жөн. Сонымен бірге тыныш жатып демалу мен қалыпты ұйықтау жайын да ұмытпаған жөн. Сенбі, жексенбі күндерінде де демалысты дұрыс ұйымдастыру қажет демекпіз. Өкінішке орай бұл күндерді мүлдем дұрыс ұйымдастыра білмейтін адамдар аз емес. Сенбі, жексенбі күндері олардың толып жатқан тұрмыстық жайларды шешулеріне тура келеді. Үйлерін жинайды, кірлерін жуады, сабаққа дайындалады. Соның салдарынан демалыс күні - демалыс болмай өтеді. Ал бұған жол бермес үшін бүкіл апта бойы еңбек пен демалыс режимін қатаң сақтаудың маңызы зор. Жексенбі күні түгелдей демалуға жұмсалуды тиіс.

И.П.Павлов жексенбі - тек демалысқа ғана арналуы керек деген болатын. Жылдың қай мезгілінде болса да қала сыртына шығып, таза ауада демалғанға ешнәрсе жетпейді. Қайықпен жүзу, велосипед тебу, суға шомылып, жаяу жүру де өте пайдалы. Күні бойы тек бір іспен ғана шұғылдану адамды жалықтырып, тез шаршатады. Негізінде шаршау дегеніміз, еңбекті дұрыс ұйымдастырмаудан болатын жай. Кейде адам тыныш жатып демалуға әуес болғандықтан да тез шаршай береді.

Демалыс күнін мазмұнды өткізудің режимін жасап бере қою қиын, бірақ қалай етіп демалған күнде де жексенбі күні адамның творчестволық күш-қуатын арттыра түсуге мүмкіндік беретіндей болуы қажет. И.П.Павлов, Л.Н.Толстой, Д.И.Менделеев сияқты ұлы адамдар да бос уақыттарында жақсы демала білген. Кезекті еңбек демалысын басқа уақытқа, яғни келесі жылға ауыстыру немесе бірнеше жыл қатарынан демалмау адам үшін өте зиян. Демалысқа дер кезінде шығу және оны жүйелі түрде пайдалану, сонымен бірге басқа бір жерлерге барып үйреншікті жайды өзгерту - ағзаның, жүйке жүйесінің қызметін, олардағы негізгі процестерді қалпына келтіруге көмектеседі. Демалыс кезінде туризм, альпинизм сияқты демалыстың белсенді түрлері үлкен пайда келтіретіндігі дәлелденген. Бірақ бұған мүмкіндік болмаса демалысты көбіне таза ауада өткізуге тырысқан жөн. Жақсы өткізген демалыс организмнің еңбекке қабілетін арттырып қана қоймайды, сонымен бірге әр түрлі жұқпалы ауруларға қарсы тұру күшін де арттырады.

Дұрыс демала білумен қатар уақытында жатып, қалыпты ұйықтай білу де керек. Ұйқы бір қалыпты және жақсы болуы үшін күн сайын белгілі бір мезгілде жатып әдеттену керек. Орта жастағы адамның қалыпты ұйқысының ұзақтығы 8 сағат. Ұйқы біздің жүйке жүйелерімізді қорғап, оның еңбекке қабілеттілігін сақтайды. Сондықтан да ұйқы режимін қатаң ұстау керек. Адам ұйықтап жатқан бөлме аса жарық болмауға тиіс. Сондай-ақ ол бөлмеде қатты сөйлесуге, немесе радионы даңғырлатып қоюға болмайды. Жатар алдында

шылым шегуге және жүйке жүйесін қоздыратын шай, кофе сияқтыларды ішуге болмайды. Жатар алдында үйдің ауасын тазартып алған жөн.

Ой еңбегімен айналысуға ең қолайлы мезгіл - түнгі уақыт дейтін адамдар бар. Бұл қате пікір. Өйткені түнге қарай адам миы жөнді жұмыс істемейді. К.Маркс өзінің Ф.Энгельске жазған хатында мен түнде жұмыс істеп өзіме қиянат жасап жүрмін деген болатын.

Еңбекке қабілеттілікті арттырудың тағы бір маңызды түрі - жақсы, тату-тәтті жанұя деуге болады. Тұрмысты белгілі тәртіпке келтіріп дұрыс құра білу, жанұяның материалдық жағынан қамтамасыз етілуі де адамның көңіл күйін көтереді. Ерлі-зайыпты адамдардың, арасындағы өзара сыйластық, бірін-бірі түсінушілік, бірін-бірі жылы жүзбен қамқорлық жасап отыруы да еңбекке қабілеттілікті арттырады.

Жағдай, уақыт жоқ, қол тимейді, сондықтан күн режимін сақтауға мүмкіндік бола бермейді деген тәрізді сөздер қисыны келмейтін сылтау. Режимге келсек, ол денсаулықты ғана сақтап қоймайды, сонымен бірге уақытты да үнемдейді. Ерік күші бар, уақытқа ұқыпты адам бәріне де үлгіреді, ал мұның өзі оның еңбекке қабілеттілігін арттырады. Ф. Энгельс жолдастары арасында аса ұқыптылығымен ерекшеленген. Ол жұмыс істеген бөлме әрдайым тап-тұйнақтай болады екен. Бұған қоса ол өзінің күн режимін қатаң сақтап, мұқият орындап отырған. Көңіл күйдің жақсы болуы, сондай-ақ сергек жүру де адамды шаршаудан сақтап, мерейін өсіре түседі. Көңілді адам сырқаттан тез жазылып кетеді. Демек көңілді, сергек жүру-денсаулықтың сенімді серігі. Тек қана дене шынықтырумен шұғылданудан бас тартпай, спортты, таза ауаны, күн сәулесі мен суды пайдалана білу керек, жүйелі түрде белгілі бір тәртіппен тамақтанып, организмге дер кезінде демалыс беріп, оны әр түрлі зиянды әдеттердің әсерінен қорғап, әрқашан да режимді қатаң сақтай білу керек. Еңбек пен демалысты дұрыс ұйымдастыра білу - адамның еңбекке қабілеттілігін арттырумен бірге денсаулықты да нығайтады, организмнің қажып, тозуына жол бермейді, адамның ұзақ өмір сүруіне мүмкіндік жасайды.

Әдебиеттер:

1. Х.Қ. Сәтпаева Адам физиологиясы. Алматы, 2005 544 565 б
2. Қ.Иманбаев Жарасымды тұрмыс үшін. Алматы «Қазақстан» 1983 50-59 б
3. Ә.Ә.Үсманов.М.Б.Сәрсенбаева Педагогика. Алматы 2005 114 б, 120 б,