Дени сак окуучу болуу үчүн бир нече негизги кеңештерди кармануу керек. Бул кеңештер окуучунун физикалык, психологиялык жана эмоционалдык жактан жакшы болушун камсыз кылат.  Окуучуга жардам берчү кеңештер:

**1. Туура тамактануу**

* **Баланстуу тамактануу**: Окуучу үчүн жакшы тамактануу маанилүү. Күн сайын жемиштер, жашылчалар, белоктор (ет, балык, жумуртка), углеводдор (дан, күрүч, картошка) жана майлар (жер жаңгак, зайтун майы) менен тамактануу ден соолукка оң таасирин тийгизет.
* **Тамактын жөнөкөйлүгү**: Фаст-фуддан жана таттуу ичимдиктерден баш тартып, ашыкча калориядан алыс болууга аракет кылыңыз.

**2. Дене тарбиясы жана физикалык активдүүлүк**

* **Күн сайын дене шыныктыруу**: Окуучулар үчүн физикалык активдүүлүк маанилүү. Бул жөө басуу, велоспед айдоо, спорт оюндары, же гимнастика болушу мүмкүн.
* **Спортко катышуу**: Спорттук иш-чараларга катышуу гана эмес, спорт менен күндө машыгуу да ден соолукка жакшы таасир этет.

**3. Уйку жана эс алуу**

* **Толук жана сапаттуу уйку**: Окуучулар үчүн күнүгө 8-9 саат уйку алуу маанилүү. Уйку денени калыбына келтирет жана акыл-эс функцияларын жакшыртат.
* **Эс алуу**: Окуу процесси менен бирге, күн сайын бир аз убакыт эс алуу керек. Муну үчүн сүйүктүү китепти окуу, музыка угуу же табигатта сейилдөө жакшы.

**4. Психологиялык ден соолук**

* **Стресс менен күрөшүү**: Мектепте жана үйдө стресс болушу мүмкүн. Стресс менен күрөшүүнүн ыкмалары (медитация, терең дем алуу, сүйлөшүү) окуучуга чоң жардам берет.
* **Жакшы маанай сактоо**: Окуучу позитивдүү көз карашта болушу керек. Стресс жана тынчсызданууларды башкаруу үчүн ата-энелер жана мугалимдердин колдоосу маанилүү.
* **Достор жана социалдык байланыштар**: Социалдык байланыштар психологиялык жактан жардам берет. Достор менен сүйлөшүү, жардамдашуу жана биргеликте иштөө стрессти жеңүүгө жардам берет.

**5. Өзүн-өзү уюштуруу**

* **Пландарды түзүү**: Окуучу күндөлүк иштерин пландоо, убакытты туура бөлүштүрүү, сабактарды өз убагында окуу менен өзүн-өзү уюштурууну үйрөнүшү керек.
* **Мотивацияны сактоо**: Окуучулар үчүн мотивацияны жогору кармап, максат коюу жана ошол максатка жетүү жолунда иштөө маанилүү.

**6. Эмоционалдык ден соолук**

* **Өзүн-өзү баалоо**: Өзүңүзгө ыклас жана өзүңүздү баалоо - окуучунун психологиялык абалы үчүн маанилүү. Өтүп жаткан кыйынчылыктарга карабастан, өзүн жакшы сезүү маанилүү.
* **Эмоцияларды башкаруу**: Эмоциялардын туура башкарылышы ден соолукка түздөн-түз таасир этет. Тынчтыкты сактап, эмоционалдык стресстен арылууга жардам берген ыкмаларды үйрөнүү керек.

**7. Суу ичүү**

* **Жеткиликтүү сууну ичүү**: Суу денени тазалап, кан айланууну жакшыртат. Окуучулар күнүнө жетиштүү сууну ичип, суусуз калбашы керек.

Бул кеңештерди күнүмдүк жашоодо колдонуу аркылуу окуучу ден соолугун сактап, өзүн жакшы сезет жана окуу процесси жеңилдетилет.

**8. Жакшы гигиенаны сактоо**

* **Колду жуу**: Окуучулар үчүн жакшы гигиена өтө маанилүү. Күндүз көпчүлүк убактысын мектепте өткөргөндүктөн, колдорду жакшылап жуу жана жеке гигиенаны сактоо керек.
* **Таза кийимдер**: Кийимдер таза жана кээде алмаштырылып турса, ден соолукту сактоого жардам берет.

**9. Жашоодо балансты сактоо**

* **Өзгөчө убакыт бөлүү**: Окуу, спорт, көңүл ачуучу иш-чаралар жана эс алуу арасында балансты сактоо керек. Окуучу үчүн дээрлик бардык иштердин мааниси бар, бирок аларды тең салмактуу кылуу керек.
* **Ыкчам аракеттерден алыс болуу**: Узун убакыт бою компьютерге же телефонго чөгүп отуруудан алыс болуу керек. Бул көздүн чарчоосуна жана дененин кыймылсыз болуп калуусуна алып келет.

**10. Табигат менен байланышты сактоо**

* **Табигатта убакыт өткөрүү**: Табигатта сейилдөө, аба ырайы жакшы болгон күндөрү сыртта отуруу ден соолукка жардам берет. Бул стресстен арылууга жана психологиялык абалды жакшыртууга мүмкүндүк берет.
* **Таза аба жана күн нуру**: Табигаттын жакшы таасири, анын ичинде күн нуру, витамин D алууга жардам берет.

**11. Жакшы байланыш жана сүйлөшүү**

* **Окуучулар жана мугалимдердин ортосундагы байланыш**: Жакшы жана ачык байланыш окуучу үчүн көп нерсени жеңилдетет. Мугалимдер менен мамиле түзүү, сабактарга жана үй тапшырмаларына байланыштуу түшүнбөстүктөрдү ачык талкуулоо окуучунун ийгиликтерин арттырат.
* **Ата-энелердин колдоосу**: Ата-энелер да балдарынын ден соолугун жана билим алуусун жакшыртууга кам көрүп, алар менен ачык сүйлөшүп, мотивация бериши керек.

**12. Күн тартибин түзүү**

* **Жөнөкөй күн тартиби**: Окуучу үчүн күн сайын белгилүү бир тартипте иш-аракеттерди кылуу, аларды белгиленген убакыттарда аткаруу маанилүү. Бул кыйла уюшкандыкты жана продуктивдүүлүктү камсыздайт.
* **Сабактарга жана эс алууга бөлүнгөн убакыт**: Окуучулар күн бою сабактарды окуп, эс алуу үчүн да убакыт бөлүшү керек. Мисалы, 40-50 мүнөт окуп, андан кийин 10-15 мүнөт эс алуу керек.

**13. Акыл-эс тренингдери**

* **Кантип эс тутумду жакшыртуу керек?**: Акыл-эс тренингдери, оюндар, логикалык тапшырмалар, сөздөрдү эскерүү жана ой жүгүртүүнү күчөтүү үчүн пайдалуу. Окуучу үчүн мынчалык же логикалык оюндарды ойноо акыл-эс жактан өзүн жакшы сезүүгө жардам берет.

**14. Жоопкерчилик жана өзү үчүн аракет кылуу**

* **Максат коюу жана ага жетүү**: Окуучулар өзү үчүн максаттарды коюп, ошол максатка жетүү үчүн аракет кылышы керек. Бул максаттар жеке, окууга, ден соолукка жана башка жашоо чөйрөлөрүнө байланыштуу болушу мүмкүн.
* **Өзү үчүн жоопкерчилик алуу**: Өзүн өзү уюштуруу жана жоопкерчилик алуу аркылуу окуучу өзүнүн жыргалчылыгын жакшыраак камсыздай алат.