**Салауатты өмір салтын қалыптастыру және жүргізудегі тұрғындардың сауаттылық деңгейін көтеру**

**МАЗМҰНЫ**

**КІРІСПЕ**

**I. САЛАУАТТЫЛЫҚ –ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ**

**1.1.Педагогикалық салауаттанудың даму негіздері**

**1.2.Салауаттану пәнін оқытудың ғылыми аспектілері**
**II. ОҚУШЫЛАРДЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА ТӘРБИЕЛЕУ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

**2.1.Оқушыларды салауатты өмір салтын қалыптастыру**

**2.2.Салауатты өмір салтын қалыптастыру мүмкіндіктері**

**Қорытынды**
**Пайдаланған әдебиеттер тізімі**

**КІРІСПЕ**

**Зерттеудің өзектілігі:** Қазақстанның 2030 жылға дейінгі даму стратегиясына орай Президентіміздің «Еліміздің болашақта гүлденуі бүгіннен басталады» атты жолдауындағы 4-ші бөлімі азаматтарымыздың салауатты өмір сүруіне арналғаны белгілі.

Бұны Елбасы жолдауындағы «Салауатты өмір салтын ынталандыру әрқайсымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі мен алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және т.с.с. бағытталған» деген жолдарынан байқауымызға болады.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру ұзақ үрдіс, бірақ бұл нағыз денсаулықты сақтайтын және нығайтатын жолдардың бірі. Ол оқушылардың өз денсаулығын сақтауға жауапкершілігін едәуір дәрежеде арттырады. Академик н. М. Амосов айтқандай: Денсаулығың мықты болуы үшін өзіңнің күшің болуы қажет, оны ешнәрсемен ауыстыруға болмайды. Профессор В. В. колбановтың айтуы бойынша салауаттану білімі денсаулық білім алу үшін, ал білім денсаулықты сақтау үшін сөзіне негізделу керек дейді. Одақтас елдердің ғалымдары Ж.Ж. Руссо, А. Н. Радишев Е.Е. Лунина, Э. И. Вайнер, н. Б. Закарович, Л. А. Каратаева, С.А. Корочкина, В.В.Кожанов, Н.Н. Волоков және тағы басқа да көптеген ғалымдардың өз зерттеулеріне негіз болып және де диплом жұмысына басты бағыт бағдар болады. Салауаттану түрлі жас ерекшеліктері кезеңдерінде денсаулық пен салауатты өмір сүру деген орнықты өмірлік көзқарасы бар адамды тәрбиелеу мен оқыту мәселесін зерттейді. Адамдардың организміндегі физиологиялық өзгерістерді, олардың өзара әрекеттесуін, организмнің қоршаған орта әсеріне қайтаратын жауабына бейімделу реакцияларын қамтамасыз ететін морфологиялық және функционалдық тұрақтылығын зерттей оытрып нозологияға дейінгі күйді анықтау. Адамдардың денсаулық деңгейін жүрек қан тамырлар жүйесінің қызметтік күйін сипаттайтын қарапайым физиологиялық көрсеткіштер арқылы бағаланды. Оқушылардың денсаулығына әсер ететін факторлар өте көп, сол себептен оларды салауатты өмір салтына үйрету қажет. салауатты өмір салтын қалыптастыру оқу-тәрбие үрдісіндегі басты мәселелердің бірі болып отыр. Бұл мәселе тегін көтеріліп отырған жоқ. Себебі, ерлердің 57%-ы, әйелдердің 34%-ы, жастардың 40%-ы, шылым тартса, ересек адамдардың 65%-ы үнемі арақ ішеді екен. Мектеп оқушыларының 17,5%-ы нашакорлыққа ауызданған. Ал экологиялық нашар ахуал бүгінде адам өлімінің 20%-на себеп болып отыр.

Сол себептен зерттеуіміздің өзектілігі анықталып отыр.

**Зерттеудің мақсаты:** денсаулықты қалыптастыру, сақтау және нығайту негізінде қоғамда ұзақ және бақытты өмір кешетін дені сау адамдарды қалыптастыру. Адамдардың қоршаған ортамен өзара қарым-қатынасын және оған әр түрлі табиғи процестерді, әлеуметтік, психологиялық факторларды зерттей отырып, денсаулықты нығайтуға және сақтауға бағытталған әдістерді жасау.

**Зерттеудің міндеттері:**

- Оқушыларды салауатты өмір салтын қалыптастырудың теориялық мәселелерін анықтау.

* Оқыту процесінде оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастырудың мүмкіндіктерін анықтау.
* Оқушыларды салауатты өмір салтына ынталандыру және қалыптастыру жолдарын анықтау.

**Зерттеу нысаны:** дені сау адам, дені сау ұжым, адамның және ұжымның денсаулығы.

**Зерттеу пәні:** медицина, педагогика, гигиена, биология, экология, психология, анатомия, физиология, психология, педагогика.

**Зерттеудің құрылымы:** кіріспеден, екі тараудан, қорытындыдан, пайдаланған әдебиеттерден және қосымшадан тұрады.

**І.ТАРАУ. САЛАУАТТЫЛЫҚ –ДЕНСАУЛЫҚ КЕПІЛІ**

**1.1.Педагогикалық салауаттанудың даму негіздері**

**Салауатты өмір сүру салты дегеніміз** – био-әлеуметтік категория Салауатты өмір сүру салты – интегратифті түрде қалыптасады және адамның іс-әрекетіне байланысты болады. Салауатты өмір сүру салты – шаруашылық күнделікті үй тұрмысы, материалдық және рухани формаларын қанағаттандыру үшін қоғамдық ұйымдарда өзін-өзі ұстай білу, қоғамдық тәртіппен санасу, артық сөз айтпау, орынсыз саясатпен айналыспау, кез-келген адамдарды жамандамау, біреуді біреуге шағыстырмау, өзін ақылды деп есептеп, басқаларды ақымақ ретінде көру, ата-анамен баланың тәрбиелі қарым-қатынасы, тазалық гигиенасын сақтау, ұтымды тамақтану, зиянды әдеттерден аулақ болу, спортпен шұғылдану тағы басқалар жатады.

Салауатты өмір сүру салтын сақтау әр азаматтың ойы мақсатының бірі. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаевтың еліміздің халқына жолдауында 2030 жылға дейін экономикалық - әлеуметтік биіктерге көтерілу үшін рухани байлықтың, денсаулықтың қажеттігі атап көрсетілгені мәлім /1/. Сондықтан Жолдаудағы салауатты өмір салтын қалыптастыру, оны насихаттау шараларын белсендірек жүргізгеніміз абзал. Әсіресе жас ұрпақтың бойына тазалық пен сергектікті орнықтыру – біздің міндетіміз. Сондықтан да басты міндеттердің бірі - балалардың ауырмауға, денсаулықтарын күтуге, салауатты өмір салтын ұстауға, гигиеналық дағды жан мен тән саулығы жан-жақты даму, қабілетін көтеру, ата-ана мен баланың бір-бірін тануға үйрету, үлкендерді сыйлау осы міндеттерді атқару үшін оқу орындарында валеология пәні енгізілген.

**Салауатты өмір сүру деңгейі** – экономикалық категория. Адамның материалдық және моральдық-рухани қажеттілігін толығымен қамтамасыз ету.

**Салауатты өмір сүру сапасы** - әлеуметтік категория – үй-іші қызмет істейтін орындар (оқу орындар, мектептер) неше түрлі адам денсаулығын қамтамасыз ететін комфортты мебельдер мен лабороториялық жабдықтармен қамтамасыз етілуі.

**Салауатты өмір сүру стилі** - әлеуметтік психологиялық категория – адамның қоғамдық орындарда өзін -өзі ұстап және көрсете білу .

Салауатты өмір сүру деңгейі мен салауатты өмір сүру сапасы эквопотенциалды болып келеді. Сондықтанда адам денсаулығының жақсы және жаман болуы салауатты өмір сүру стиліне байланысты. Ал салауатты өмір сүру стилі тарихи және ұлттық дағды –дәстүрлер арқылы қалыптасады. Тағыда тұлғаның бейімділігіне байланысты болады.

Салауатты өмір сүру салтының негізгі **биологиялық** және **әлеуметтік принциптері:**

**Биологиялық принцип:**

- Салауатты өмір сүру салты адамдардың жас ерекшеліктеріне;

- Салауатты өмір сүру салты энергетикаға;

- Салауатты өмір сүру салты эстетикалық қызметке;

- Салауатты өмір сүру салты ритмикалық үрдістерге;

- Салауатты өмір сүру салты денсаулықты арттыруға байланысты болуы керек.

**Салауаттанудың даму кезеңдері.**

**I кезең** – классикалық кезең адам денсаулығының маңыздылығы, оны алдын ала сақтау қажеттілігі жөніндегі ой-пікірлердің дамуы. (Гиппократ, Әбу Әли Ибн-Сина және тағы басқа).

**II кезең** – клиникалық медицина тәжірибелерінің қорытындысы – адам организмінің ауру түрлерінің, олардың себептері, емдеу жолдарының зерттелуі, сауықтыру мүмкіндігінің анықталуы.

**III кезең** – гигиеналық медицина тәжірибелерінің қорытындысы. Ауру түрлерінің алдын алу мүмкіндіктеріне байланысты әлеуметтік, гигиенелық, психологиялық деңгейде денсаулықты сақтау және нығайту іс-әрекеттері жүйесін жасау жөніндегі ғылыми түсініктер дамиды.

**IV кезең** - саналогия ілімінің дамуы. Организмнің ауру түрлеріне қарсы күресудегі мүмкіндіктері мен күресу тәсілдері анықталады.

**V кезең** – салауаттану – дені сау адамның денсаулығын сақтаудың, нығайтудың заңдылықтарын, тәсілдері мен тетіктерін зерттеу жөніндегі ғылым. Кезінде Әбу Әли Ибн-Сина (980-1037ж.) өзінің “Дәрігерлік ғылым ережелері” еңбегінде, ұзақ өмір сүрудің тиімді жолы, ауруды емдеу жолы емес, денсаулықты сақтау мен нығайту екенін атап көрсеткен болатын.

Алайда медицинада дені сау адамдардың денсаулығын сақтау мен нығайтуды емес, көп жағдайда ауруды емдеуге, сауықтыруға көңіл бөлінді.

XX ғасырда туындаған экологиялық қолайсыздық, тиімді өндірістік технологияның дамуы, жұмыссыздықтың көбеюі немесе әлеуметтік теңсіздік, тағы басқа нысандық факторлар адамның түрлі психикалық адамгершілік –рухани және тағы басқа күйлерінің тепе-теңдігінің бұзылуына себепші болды. Адамның өмір салтынан туындайтын осы себептерге байланысты қоғамда адам өлімі, психикалық күйзелістер, ауру түрлері жоғары көрсеткішке жетті.

Медицинаның әлеуметтік, гигиеналық, психологиялық, психопрофилактикалық бағыттарында жүргізілген зерттеу жұмыстарының нәтижесі өркениет дәуіріндегі адамдардың денсаулығының нашарлау себептерін анықтап, психогенді және психосоматикалық аурулардың (гипертония, қан тасуы, асқазан жарасы, жүрек ауруларының) алдын алуда адам организмінің түрлі аулуларға қарсы тұруының ішкі мүмкіндігін жетілдіру жағдайын зерттеу мәселесін алға қояды.

**1.2. Салауаттану пәнін оқытудың ғылыми аспектілері.**

Адам туралы ғылымның жаңа бағыттарының бірі – салауаттану, бұл “денсаулық” деген мағынаны білдіреді. Сондықтан салауаттанудың негізгі зерттеу нысаны – адамның денсаулығы. Салауаттану кіріктірілген ғылым болғандықтан, ол физиология, психология, биология, медицина, педагогика, экология және тағы басқа ғылымдармен тығыз байланысты. Бұл ғылымның негізін салушы И. И. Брехман “денсаулық” ұғымына жаңаша мән берді.

Барлық ғылым сияқты салауаттанудың өзіндік даму жолы бар. Салауаттанудың даму тарихы ежелден басталады, әрі ол медицинамен тығыз байланысты. Денсаулықты сақтау жөніндегі көптеген мәліметтер бізге Жердің түкпір-түкпірінен жинақталған қолжазба, сурет, әдет-ғұрып, философиялық, діни және көптеген ғылыми мектептердің ізденуі арқылы жетті.

Салауаттану ғылымын қалыптастыруда үлкен рөл атқарған клиникалық медицина, физиологтар, гигиенистер және басқа ғылым салаларының мамандары, олар салауаттанудың ғылыми тұжырымдамасын құруға өз үлесін қосты.

**Сондықтан салауаттанудың негізгі міндеті** – денсаулықты зерттеу, әртүрлі ауытқуларды, мүшелердің қызметі бұзылғанын ерте анықтап, салауатты өмір сүруді қалыптастыру арқылы дер кезінде аурудың алдын алу. Сонымен, салауаттану – адамның денсаулығын сақтау мен оны нығайту туралы ғылым. Кейде оны сау адамдардың денсаулығы туралы ғылым деп те атайды. Бірақ бұл дұрыс емес, себебі науқастарда да денсаулығын сақтауға үйретуге тиіс.

Салауаттану термині қазір барлығына мәлім, бірақ көп адамдар әлі оның мақсаты мен міндеттерін, дамуын, ғылыми жетістіктерін біле бермейді. Алайда қазіргі уақытта салауаттанудың міндеті мен мақсатын көпшілік қауымға түсіндірудің қажеттілігі туындап отыр.

Профессор Г. К. Зайцевтің тұжырымдауы бойынша “салауаттану – бұл адамның денсаулығын салауатты өмір сүру арқылы сақтап қалу”. Салауаттану – салауатты өмір сүруді қалыптастырудың ғылыми негізі.

Салауаттану санитарлық және гигиеналық тәрбиеден тұрады, себебі ол адамды өз денсаулығын сақтауға үйретеді, әрі ол денсаулықты сақтаудың құралы.

**II.тарау. ОҚУШЫЛАРДЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫНА ТӘРБИЕЛЕУ МӘСЕЛЕЛЕРІ**
**2.1.Оқушыларды салауатты өмір салтына қалыптастыру**

Қазіргі таңда оқушыларды салауатты өмір салтына ынталандыру мен денсаулығын қалыптастыру өзекті жалпы педагогикалық проблема болып отыр.

Бәрімізге мәлім, бүгінгі таңдағы кең таралған түрі «мектеп ауруларының» басты себебі – авторитарлық – репродуктивтік тұрғыда ұйымдастырылған оқу-тәрбие процесі. Осы заманға мектеп жүйесі жас ерекшелігі физиологиясы мен психологиясының ғылыми негіздері мен гигиена, валеология талаптарына сай емес. Мысалы, 1-сыныпта мектепке үйрену және негізгі мектепке өтуде көпшілік балалар үшін ауыр және бұл жағдай олардың функционалдық мүмкіндіктерінің төмендеуіне әкеп соғады. Нәтижесінде үйрену тәсілдерінің таусылуы, үнемі шаршап, қажудың пайда болуы оқушылардың ауруларын көбейтеді. Баланың сабақ кезінде бір орнында тапжылмай ұзақ отыруы, оның үнемі стресс жағдайында болуы баланың психикалық саулығына көптеген зиянын тигізеді.

Жас ұрпақтың денсаулығының маңызды көрсеткіші оның дене дамуы мен денесінің жұмысқа жарамдылығы болып табылады. Осы саладағы кемшіліктің басты себептерінің бірі – оқушылардың жалпы қимыл белсенділігінің төмендеуі.

Біріншіден,оқушылар оқу әрекетімен шамадан тыс шұғылданады. Екіншіден, кейбір мектептерде валеология, дене шынықтыру сабақтары тиісті дәрежеде өткізілмейді. Үшіншіден, баланың өз бетімен дене жаттығуларын жасауға мектепте жағдай жасалынбаған. Келесі атап көрсетерлік көрсеткіш – мектеп оқушыларының психикалық саулығы. Бүгінгі таңда нерв-психикалықауытқушылық орта есеппен 15-20 пайызы оқушыларда кездеседі. Бұл ауытқушылықтар, әсіресе, 1-сынып оқушыларында мектепке үйрену кезінде, 5-сыныптан орта буынға ауысу барысында және жоғарғы сыныпоқушыларында оқу жүктемесінің көлемінің артуына байланысты пайда болады.

Мектеп жағдайында оқушылар мен мұғалімдер арасындағы дұрыс ұйымдастырылған педагогикалық қарым-қатынас оқушылардың денсаулығына позитивтік ықпал етеді. Сонымен қатар,оқушылардың психологиялық көңіл-күйлерінің тұрақтылығы мұғалімдердің оларға бағытталған қарым-қатынас тәсілдеріне тәуелді. әр мұғалімнің педагогикалық қателігі жүйке жүйесіәлсіз, нервтік – психикалық және жүрек ауруларынан зардап шегетін, сондай-ақ кейбір қызу темпераментті ұл балаларға негативтік әсер етуі мүмкін. Сондықтан да күнделікті мектеп өміріндегі мектеп басшылары мен мұғалімдер және оқушылар арасындағы алуан түрлі қарым-қатынас тәсілдері мектеп субьектілері денсаулығына үлкен әсерін тигізеді. Мектеп субьектілерінің денсаулық проблемасын шешуде кешенді қарым-қатынас жасаудың маңызы зор. Ол мектеп жағдайында дені сау, толық қанды, жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастырудағы міндетті шарт болып табылады.

**Қазіргі ғылым “салауатты өмір салтын”:**

- ең жақсы үйлесімді тәртіп;

- иммунитетті және денені шынықтыру;

- дұрыс тамақтану;

- орнықты өмір сүру әдеті;

- зиянды әдеттің болмауы (“ауру қалса да, әдет қалмайды”);

- жоғары дәрігерлік белсенділік – деп түсіндіреді.

Қазақта “Деннің саулығы – бастың амандығы” – деген ұғым қалыптасқан. Олай болса, салауатты өмір салты және оны тәрбиелеу мәселесі, көптеген ғасырлар бойы күн тәртібіне қойылып келе жатқан әлеуметтік маңызы бар күрделі мәселе. Себебі жаңа XXI ғасырдың адамы – дені сау рухы күшті, жан дүниесі таза адам болуы шарт. Сондықтан оқушылардың салауатты өмір сүруін қалыптастыру – мемлекеттің қамқорлығы. Дені сау адам – қоғамның маңызды құндылығы.

Деннің сау болуы – ол, яғни өмірді шексіз сұлу, қуаныш сезіміне бөлену, өмірден ләззат алу, баланың жаңа жыл сыйлығын шыдамсыз тосқанындай, әрбір таңды, күнді асыға ризашылдық көңіл күймен тосу және кешкілік қамкөңілсіз, кіршіксіз тәртіп ұйқыға кету, ең қажеттісі, өзіңді-өзің сүю, құрметтеуден басталады.

Салауатты өмір салтын құруға қатысты дәрігерлердің берген кеңесін ұсынамыз:

**1.Күн сәулесін пайдалану.**

**2. Таза ауамен демалу.**

**3.Таза суды пайдалану.**

**4.Табиғи тамақтану.**

**5. Ашығу.**

**6. Дене жаттығулары.**

**7. Жақсы демалыс.**

**8. Жақсы мүсін.**

**9. Ақыл-ес.**

Салауатты ұрпақты кәмелет жасқа дейін тәрбиелемей елеміздің өркендеуіне қол жеткізу қиын шығар. Бұл – тек қана педагогика немесе психология, ия болмаса, медицина салаларының алдындағы мәселелер емес, қоғамның салаларына ортақ өзекті мәселелердің бірі.

Салауатты ұрпақты тәрбиелеуді жүзеге асыру оқушы санасын салауатты өмір салтын қалыптастыруға арналған біліммен құралдандыруға негізделеді. Күні бүгінге дейінгі осы тақырыпқа арналған әдебиеттер мазмұнына көз тастайтын болсақ, физикалық жаттығулар жасау, гигиена талаптарын орындау, зиянды әдеттерге бой алдырмау секілді көптеген мәліметтердің берілуі салауатты өмір салтының мазмұнын толық ашып бере алмайды.
**2.2. Салауатты өмір салтын қалыптастыру мүмкіндіктері**

Жас өспірімді салауатты өмір салтына тәрбиелеу мәселесі бойынша психологиялық, педагогикалық зерттеулерге, оқу-әдістемелік құралдар мен бағдарламалардан алынған мәліметтерге жасалған талдау қорытындысы:

1.Жас өспірімнің салауатты өмір салтына негізделген жеке іс-әрекет стратегиясының қалыптасуына бағытталған салауатты өмір сүру салтына тәрбиелеудің негізгі мақсатын анықтауға мүмкіндік берді.

2.Халықтың педагогикалық құралдарын пайдалану арқылы жас өспірімді салауатты өмір сүру салтына тәрбиелеудің негізгі ерекшеліктері мен міндеттерін көрсету;оптимальді психологиялық, педагогикалық жағдайын жасау және жас өспірімге “салауатты өмір сүру салты” түсінігін сезіндіру; оларға өзін тәрбиелеуге көмек көрсету; жас өспірімдердің өз өміріне, денсаулығына жауапкершілігін арттыруға және қалыптастыруға болады. 3.Сыныптан тыс жұмыстар үрдісінде салауатты өмір салты тәрбиесін ұйымдастырудың психологиялық, педагогикалық жағдайын көрсету, мысалы, жас өспірімдердің дамуының жасына қарай ерекшеліктері, аймақтық, этникалық, демографиялық және табиғи ерекшеліктері әлеуметтік – психологиялық және жеке іс-әрекеттік жағдайлар жас өспірімнің денсаулығын сақтауына бағытталған мақсатты іс-әрекетін анықтауға септігін тигізеді.

4.Жас өспірімді салауатты өмір салтына тәрбиелеу жұмысының құрылымдық моделін көрсетілген жағдайлар негізінде құруға мүмкіндік береді.

Сыныптан тыс жұмыстарды жүргізу барысында салауатты өмір салтын қалыптастырудың теориялық моделін жасау кезінде педагогикалық ұжым мен басшылардың кәсіби дайындықтары ескеріледі.эксперимент нәтижесіне талдау жас өспірімдерге салауатты өмір сүру салтын қалыптастырудың педагогикалық жағдайын және тұжырымдауға мүмкіндік туғызады.

Жас өспірімдерге салауатты өмір сүру салтын қалыптастыру бойынша мектеп мұғалімдерімен жүргізілген жұмыс барысыда төмендегі қағидалар басшылыққа алынды:

1.Ізгілікке бағытталған тәрбие үрдісі мұғалімнің курстық дайындығының мазмұнын айқындайды.

2.Инновациялық жұмыстардың көп нұсқалығы сыныптан тыс жұмыс бағыттарының мазмұнын толықтырады.

3.Сыныптан тыс жұмысты жүргізуде мұғалімнің дайындық жүйелілігі балалар дамуы (физиологиялық, психикалық) туралы ғылыми білімге ие болуын қарастырады.