

3. Кон И. С. Психология старшекласника. М., 1982.

4. Назаренко В. В. Личностное самоопределение старшекласников в контексте социальных изменений в российском обществе / Сборник: Психолого-педагогические исследования. Барнаул. 1997.

ӘОЖ-371.78

ЖЕТКІНШЕКТЕРДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ МОТИВАЦИЯСЫ

Журсинбекова Сәуле Нұрлыбек қызы

zursinbekovasaule@gmail.com

Л. Н. Гумилев атындағы ЕҰУ Әлеуметтік ғылымдар факультеті, Педагогика және психология Білім беру бағытының 2-курс студенті
Ғылыми жетекшісі – Phd доктор А.К.Махадиева

Қазақ елінің Ата заңына сәйкес әрбір азаматтың саулығы-мемлекетіміздің саулығы.

Салауатты өмір салты-бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55%-ға салауатты өмір салтына тәуелді болады. Салауатты өмір салты оқушылардың өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Осыдан білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі-жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортасын таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу. Мектеп жасындағы жеткіншектерге Н.Н.Авдеева ның балаларға арналған өмір қауіпсіздігі бойынша оқулығында төмендегідей бағыттар мен міндеттерді ұсынған [1]:

Физиологиялық-ағзаның негізгі функционалдық даму деңгейі мен оның жалпы денсаулығы тұрғысынан анықталады.

Сезім әрекетіне берілгіштік-өзге адамдарға деген сүйіспеншілігі пен мейірімділігі жеткіншектің көз қарасына байланысты.

Зияттылық-жеткіншектердің мүмкіндіктері және интеллектуалды дамуы.

Әлеуметтік-жеткіншектің өзіне, басқа адамдарға, қоршаған әлемге деген оң көзқарасы.

Тұлғалық-мінез – құлқының дұрыс қалыптасуы, объективтік тұрғыдан балалық жағдайда еңбекке қатысуы.

Баланың денсаулығын нығайтуға қамқорлық жасау тек медициналық мәселе емес, сонымен қатар педагогикалық мәселе. Сынып жетекші жеткіншектерді денсаулық пен салауатты өмір салтын құндылық ретінде қарап тануға үйретуі керек. Мектептегі оқушы денсаулығын сақтау мен қалыптастырудың басты мақсаты: тұлғаның психологиялық, дене – кимыл әрекеттерінің мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктерін ескеріп, гигиеналық ұғымдарды, салауатты өмір салтының уәждәмаларын, жеке бас тазалығын жете түсіндіру. Олардың мінез – құлқында белгілі гигиеналық тұрақтылықты қалыптастыру, өзіне — өзі қызмет ету, денсаулығын сақтау, нығайту, мәдени – гигиеналық мінез – құлық дағдыларын қалыптастыру болып табылады. Ал денсаулықтың негізгі шарты- мәдени орта, салауатты өмір салты.

«Қазақстан-2030» стратегиялық бағдарламасында: «Салауатты өмір салты әрқайсымыздың дене тәрбиесімен айналысуына, дұрыс тамақтануына, тазалық пен сауықтыру шараларын сақтауға бағытталған» деп атап көрсетілген. «Бақытты болу жағдайы, біздің денемізге жасаған қамқорлыққа байланысты болады.

«Ақыл-ойдағы айқындық көп мөлшерде күш-қайратқа негізделеді» (П.С.Брегг) [1]– дегендей, оқушылардың бақытты болуы, өмір қуанышын қызықтауы, олардағы әрекеттің барлық түрінен жоғары нәтижелі болуы – өзін-өзі жақсы сезінуі, дене мүшелерінің ең жоғары деңгейде қызмет етуімен тығыз байланысты. Осы бағытта жас жеткіншектерді

тәрбиелеу онша қиындықты туғызбайды. Себебі, дені сау бала барлық бастамалармен істерге қанағаттанарлық сезіммен, көтеріңкі көңіл күймен қатыса алады. Дүниеге сеніммен шаттана қарайды. Мұндай жағдай тұлғаның барлық жағынан дамуына бірден-бір кепіл болады.«Дененің саулығы» – адамның қоршаған ортаға байсалды, теңгерушілік қатынасын білдіретін дене мүшелерінің қалыпты жағдайы.

«Өмір салты» – адамның денелік, интеллектуалдық және еңбек әрекетін; тұрмыстық өзара қарым-қатынасын дағдысын, орныққан мінез-құлық тәртібін, өмір сүру қарқынын; бірсарынды жұмысы, демалысы және қарым-қатынас ерекшелігін жатқызуға болады. Олай болса, «өмір салты» – деннің саулығына нәтижелі ықпал ететін «салауатты өмір сүру» ұғымын білдіреді [2].

Қазірде ғылымда «салауатты өмір салты» бойынша бірнеше негіздер бар. Олар мынадай:

- ең жақсы үйлесімді тәртіп;
- иммунитетті және денені шынықтыру;
- дұрыс тамақтану;
- орнықты өмір сүру әдеті;
- зиянды әдеттің болмауы;
- жоғары дәрігерлік белсенділік.

Баланың денсаулығының басты негізі оның рухани және тәндік жағдайы болыптабылады. Әлеуметтік көздерін құрайтындар әлеуметтік байланыстар мен жеке қарым-қатынастары және рухани саулығының ажырамас бөлігі болып табылады.

Жан саулығы-бұл біздің ақыл-ойдың, тәніміздің, жанымыздың саулығы. Жан саулығы-ойлау жүйесімен, қоршаған ортаны танумен және оған бейімделуді қамтамасыз етеді, бұл арқылы біз қоршаған ортаға, затқа, білім саласына, ұстанымға қатысты өз орнымызды анықтаймыз немесе сезінеміз.

Е.П.Митина ның айтуынша, салауатты өмір салтын қалыптастыру күрделі, жүйелі үрдіс [3]. Сондықтан оны жүзеге асыру төмендегідей мәселелерді шешілуін талап етеді:

- Құқықтық ортамен қамтамасыз ету;
- Ақпарат рөлін арттыру;
- Салауаттанудан білім беру рөлін күшейту, білім беру ұйымдарында салауатты өмір салтын қалыптастыру жөніндегі оқу-әдістемелік орталық құру;
- Салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша қолданбалы зерттеулердің рөлін арттыру. Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру бұл:
 - Біріншіден, жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан-жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;
 - Екіншіден, салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.

Отбасы балалардың денсаулыққа саналы көзқарасын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Баланың денсаулығына деген көзқарасы отбасында басталады. Салауатты болуға деген құштарлық ата-ананың қандай өмір салтына тәуелді екендігіне байланысты, өйткені жеткіншек сүйіктілерінің губка тәрізді мінез-құлқына бой алдырады. Ерте жаста жеткіншек гигиена мен санитарияның негізгі нормаларын саналы және жеткілікті түрде орындай алмайды, өз денсаулығына және басқалардың денсаулығына қамқорлық жасай алмайды. Мұның бәрі ата-анадан денсаулығын сақтауға көмектесетін өмір салтын қалыптастыруды талап етеді.

Әрине, жеткіншектер денсаулығы отбасындағы өмір жағдайына, сауаттылыққа, ата-аналардың гигиеналық мәдениетіне және олардың білім деңгейіне тікелей байланысты. Көбінесе ата-аналар баланың денсаулығына дәрігерлердің немесе психологтардың көмегіне мұқтаж болған кезде назар аударады. Сондықтан бұл проблемаға назар аударып, ерте жастан бастап отбасында дамуына қолайлы жағдай жасау керек. Балаға ең жақсы отбасылық

дәстүрлер көрсетілуі керек, адамның өміріндегі отбасының мәні мен маңыздылығын, баланың отбасындағы рөлін түсініп, ата-аналармен және басқа да отбасы мүшелерімен қарым-қатынас нормалары мен этикасын игеруі керек. Жеткіншектің күндізгі режимі де отбасылық тәрбиенің маңызы болып табылады, ол еңбекке қабілеттіліктің жоғары деңгейін сақтауға, шаршауды жоюға және артық жұмысты болдырмауға мүмкіндік береді.

Жеткіншектердің жаман әдеттері өзінің теріс әсерін көрсетпей қоймайды. Нәтижесінде жасөспірімдерде созылмалы аурулар мен іс-әрекеттер жасалмайды. Осы мәселелерден аулақ болу салауатты өмір салтын қалыптастыруға көмектеседі. Бала үшін бұл өте маңызды, себебі болашақта оның физикалық игілігі үшін негіз болып табылады. Балаларға қол жетімді түрде олардың денесінің құрылымын, дене сипаттамасын, өзін-өзі гигиеналық дағдыларын үйрету идеясын беру керек.

Балалардың психикалық денсаулығына байланысты проблемаларды болдырмау үшін мұғалімдер күні бойы тыныштықты, музыкалық үзілістерді ұйымдастырады. Бұл балалардың демалуына, жүйке кернеуін жеңілдетуге мүмкіндік береді.

Мектептерде салауатты өмір салтын қалыптастырудың заманауи негіздеріне Т.В. Карасеватқалған болатын [2]. Олар мыналар:

- 1) балалар мен жастар денсаулығын нығайту;
- 2) гигиеналық сауаттылықты арттыру;
- 3) денсаулықты сақтау әдістері мен қағидаларын қалыптастыру;
- 4) салауатты өмір салтының негіздері мен түрлерін танып білу;
- 5) психопрофилактика және психогигиенаның әдістерін қолдану;
- 6) өз денсаулығын сақтауға жауапкершілікті арттыру;
- 7) жеткіншектердің дене қимылдары белсенділігін күшейту;
- 8) түрлі жұқпалы және тәндік созылмалы аурулардың пайда болуынан сақтандыру;
- 9) ауырсындыратын әуестіктерге - темекі тартуға, алкоголь, есірткі заттарды пайдалануға жиіркенішпен қарауға үйрету.

Алдыға міндет етіп қойғандай өмірдің қиыр көкжиегіне батыл қадам басатын бүгінгі бәсекенің қатал заңына икемді ұрпақтың тұғыры мектептен басталады.

Біз болашақ педагог-психолог ретіндегі міндетіміз – жеткіншектерді әртүрлі қиын, кейде қауіпті өмірлік жағдайларға төтеп беруге барынша дайындау. Бүгінгі күнде өзекті мәселелердің бірі – әрбір жеткіншектің жеке мүмкіндіктерін дамыту, оның бойында өмірлік маңызды құзыреттіліктерді қалыптастыру. Жеткіншектер спортпен шұғылданса, өздерін бақыласа, дұрыс тамақтанса, жаман әдеттері болмаса, толыққанды салауатты болып жетілу әлдеқайда оңай болады.

Қорыта келе, жоғарыда аталып өткен жұмыс түрлері бойынша ата-аналар мен мектептің бірлескен жұмыстары жеткіншектер үшін салауатты өмір сүруге мотивация береді деп сенеміз.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Авдеева Н.Н. Қауіпсіздік: үлкен мектеп жасына дейінгі балаларға арналған өмір қауіпсіздігі негіздері бойынша оқулық / Н.Н. Авдеева, Н.Л. Князева, Р.Б. Стеркин, П.С. Брегг 2007. - 144 бет.
2. Карасева Т.В. Денсаулық сақтау технологияларын енгізудің заманауи аспектілері // Бастауыш мектеп, 2005. - № 11.
3. Митина Е.П. Денсаулықты сақтайтын технологиялар бүгінгі мен ертеңі // Бастауыш мектеп. - 2006, №6.
4. Ощепкова Т.Л. Кіші мектеп жасындағы балалардың салауатты өмір салтына деген қажеттілігін арттыру // Бастауыш мектеп. - 2006, №8.
5. Петров К. Мектептегі денсаулық сақтау іс-шаралары // Мектеп оқушыларының тәрбиесі. 2005. - №2.
6. Смирнов Н.К. Денсаулықты сақтайтын білім беру технологиялары және мектептегі денсаулық психологиясы / Н.К. Смирнов. - М. АРКТИ, 2003