

УДК 378.047

**ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ҚОЛДАНА ОТЫРЫП,
САБАҚТАРДА ЖӘНЕ САБАҚТАН ТЫС УАҚЫТТА
ЖАСӨСПІМДЕРДІҢ ІС-ӘРЕКЕТІН ҒЫНТАЛАНДЫРУ**

Орал Арайлым Ерғазықызы

oral-a@list.ru

Л.Н.Гумилев атындағы ЕҰУ, Әлеуметтік ғылымдар факультетінің "Педагогика
және психология" мамандығының 1-курс магистранты, Нұр-Сұлтан қ.,
Қазақстан.

Ғылыми жетекшісі – М.П. Асылбекова

"Денсаулық – бұл барлығы емес, бірақ денсаулықсыз барлығы ештеңе емес", – дейді

әйгілі афоризм.

Соңғы жылдардағы көптеген зерттеулер көрсететіндей, 1-ші сыныпқа келген балалардың 25-30% - ында денсаулығында қандай да бір ауытқулар болады. Мектепте оқу кезеңінде дені сау балалар саны 4 есе азаяды, миопиялық балалар саны 1 - сыныптан бітірушілерге 3,9 – дан 12,3% - ға дейін, нейропсихиатриялық бұзылулармен-5,6-дан 16,4% - ға дейін, дене бітімінің бұзылуымен 1,9-дан 16,8% - ға дейін артады.

Статистикаға сүйенсек, мектеп жасындағы балалардың 80-85% денсаулығы нашар. Бірінші сыныпқа қабылданған кезде денсаулықтың бірінші тобы оқушылардың тек 12-15 пайызында байқалады; созылмалы патологиясы бар және төзімділігі төмен балалар бірінші сыныпта 22-25 пайызды құрайды. Төртінші сыныпқа қарай дені сау балалардың саны күрт төмендейді.^[1]

Демек, бала кезінен бастап баланың денсаулығының ішкі көрінісін қалыптастыру қажет, себебі бала ұлғая келе бұл сыртқы көрініс табуы мүмкін. Бұл кезегінде оның құндылығын түсінуде және оны жетілдіруге белсенді-позитивті ұмтылыста көрінеді.

"Денсаулық - бұл барлығы емес, бірақ денсаулықсыз барлығы ештеңе емес", - дейді әйгілі афоризм. Соңғы онжылдықта денсаулықты сақтау және дамыту мәселесі басым бағыт мәртебесіне ие болып отыр.^[2]

Менің пікірімше, бүгінгі уақытта білімнің басты қасиеті - балалар аз қозғалады. Барлық мектеп жылдарында олар күннің көп бөлігінде отырады, дегенмен де бұл жаста қозғалыс ауа ретінде қажет, бұл олардың физиологиялық қажеттілігі, қозғалыс жетіспеушілігінен олар нашар дамиды. Сондықтан балалардың көру қабілеті мен дене бітімі апатты түрде нашарлайды. Мектепте жұмыс істей отырып, мектеп ауруларының себептерін талдай отырып, мен денсаулық сақтау саласындағы осы мәселелерді шешу қажеттілігі туралы қорытындыға келдім, өйткені денсаулыққа құндылық қатынасы мұғалімдердің қатысуынсыз қалыптаспайды.

Менің жұмысымда жүзеге асырылатын мақсаттар мен міндеттер.

Мақсаты: сынып ұжымында оқушылардың денсаулығын сақтауға және нығайтуға ықпал ететін денсаулық сақтау ортасын құру.

Міндеттері:

- * Денсаулық сақтау құзыреттерін дамыту есебінен оқушылардың білім деңгейін арттыру.
- * Дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру.
- * Салауатты өмір салты мен денсаулық құндылығын қалыптастыруға бағытталған оқушылармен ағартушылық-тәрбиелік жұмыс.
- * Оқушылардың денсаулық жағдайын бақылау және алдын алу.
- * Сыныптың денсаулық сақтау қызметінің тиімділігін бақылау.

Егер мектептің оқу жоспары, оқу материалының жүктемесі, оқытудың дәстүрлі әдістері мен технологиялары бұл міндеттерді толық шешуге мүмкіндік бермесе, онда сапалы білім беру және сонымен бірге балалардың денсаулығын сақтауда болмайды.

Осы қарама-қайшылықтардың шешімін іздеу өз тәжірибеңізді түсіну және негізгі мақсатты анықтау қажеттілігіне әкелді: денсаулық сақтау технологияларын қолдана отырып, жасөспірімдердің оқыту сапасының жоғары деңгейіне қол жеткізу.^[3]

Мектептегі сабақтың мақсаттары мен міндеттерін анықтай отырып, мен бірінші кезекте оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту тек оқу процесін дұрыс ұйымдастыру арқылы мүмкін болатындығын түсінемін. Сондықтан мен балаларды оқытудың сәтті болуы үшін, әр баланың жоғары нәтижелерге қол жеткізуі және денсаулығын сақтауы үшін қолдан келгеннің бәрін жасауға

тырысамын. Мұның бәрі маған жасөспірімдердің денсаулық құндылығын, оны сақтау мен нығайтуға жауапкершілік сезімін тануға бағытталған денсаулық сақтау технологиялары бойынша жұмыс жасауға серпін берді.

Денсаулық сақтау технологияларын қолдана отырып, мектеп оқушыларын оқытуды ұйымдастыру формалары.

Денсаулық сақтау бойынша жұмысты өз оқушыларымның денсаулық жағдайын диагностикалаудан бастаймын, оқушылардың денсаулық паспортын зерттеймін және жұмыс жоспарын құрамын.

Менің жұмысымда оқытуды ұйымдастыру формасы - бұл тиісті ережелер мен заңдармен реттелетін мұғалім мен оқушылардың өзара әрекеттесуінің көрінісі. Оқытуды ұйымдастырудың нақты формаларының ішінде мен көбінесе сабақты, семинарды, элективті сабақтарды, сұхбаттарды, қосымша сабақтар мен кеңестерді, оқушылардың үй тапсырмаларын атап өтемін. Оқытудың ең көп таралған түрі - сабақ, онда мен студенттерді оқыту, тәрбиелеу, дамыту және олардың денсаулығын сақтау үшін әртүрлі, нақты жағдайлар жасауға тырысамын.

Осы проблеманың өзектілігін ескере отырып, әрбір бала өз денсаулығына зиян келтірмей, оның жеке ерекшеліктерін ескере отырып, дамуы, білім алуы үшін сабақта осындай жағдай жасауға тырысамын.^[4]

Сабақтарымды құру кезінде мен осындай талаптарды ескеремін:

1. Сыныптағы жағдай мен гигиеналық жағдайлар нормаға сәйкес келуі керек (санпиндермен реттелетін санитарлық-гигиеналық талаптарды орындау; температура мен ауаның тазалығы, сынып пен тақтаның жарықтандырудың ұтымдылығы, монотонды, жағымсыз дыбыстық қоздырғыштардың болуы/болмауы және т.б.).
2. Оқу қызметі түрлерінің нормасы 4-7 деңгейде (оқушылардан сұрау, жазу, оқу, тыңдау, әңгіме, көрнекі құралдарды қарау, сұрақтарға жауап беру, мысалдар мен міндеттерді шешу). Сабақтың біркелкілігі оқушылардың шаршауына ықпал етеді. Бір әрекетті екіншісіне жиі ауыстыру оқушылардың қосымша бейімделу жағдайларын талап етеді.
3. Әр түрлі оқу іс – әрекетінің орташа позитивтілігі мен кезектесу жиілігі-7-10 минут.
4. Оқыту түрлерінің саны (ауызша, көрнекі, өзіндік жұмыс) кемінде үш болуы тиіс. Оқыту түрлерінің кезектесуі 10-15 минуттан кешіктірмей.
5. Сабақта оқушылардың бастамасы мен шығармашылық өзін-өзі көрсетуін белсендіруге ықпал ететін әдістерді таңдау керек.
6. Сабақта жұмыс түрлеріне сәйкес келетін оқушылардың позаларын өзгерту керек.
7. Сабаққа денсаулық пен салауатты өмір салтына байланысты сұрақтар кіруі керек.
8. Оқу іс-әрекетінің мотивациясының болуы. Сыртқы мотивация: бағалау, мадақтау, қолдау, бәсекелестік әдіс. Ішкі мотивацияны ынталандыру: көбірек білуге деген ұмтылыс, белсенділіктің қуанышы, зерттелетін материалға қызығушылық.
9. Есте сақтау керек, эмоционалды разрядтар денсаулық жағдайына үлкен әсер етеді: әзіл, күлімсіреу, музыкалық минут, кішкентай өлең.^[5]

Денсаулық сақтаудың әртүрлі формалары мен технологиялары.

Сабақта бірнеше минут динамикалық үзілістерге арнаймын. Жұмсалған уақыт еңбекке қабілеттіліктің артуымен, ең бастысы, оқушылардың денсаулығын нығайтумен өтеледі. Егер ұсынылған дене шынықтыру жаттығулары сабақтың тақырыбына органикалық түрде енсе, бұл өте жақсы.

- қолға арналған гигиеналық тазалық;
- көзге арналған гимнастика (в,Ф және дәстүрлі әдіс бойынша);
- есту қабілетін жақсарту үшін гимнастика;
- тыныс алу жаттығулары және т. б.

Мұның бәрі шамадан тыс жұмыс, зерттелетін тақырыпқа қызығушылықтың болмауы мәселелерін жояды, балалар сабақтың соңына дейін белсенді, олар жаңа нәрселерді үйренуді ұнатады.

Көптеген жылдар бойы педагогикалық жұмыстарда деңгейлік саралау технологиясы қолданылады.

Деңгейлік саралау - бұл денсаулық сақтау ресурсы бар технология, ол сөзбен емес, іс жүзінде әр баланың жеке өзін-өзі көрсетуіне, денсаулығын сақтауға және оның маңызды дағдыларын қалыптастыруға жағдай жасайды:

1. Алған білімдерін өз бетінше өз қарқынымен алуға және шығармашылықпен пайдалануға;
2. Жеке мүмкіндіктер мен қабілеттерге негізделген тапсырмаларды таңдау;
3. Дербес және жауапты шешімдер қабылдау;
4. Өз қызметін жоспарлау, оның нәтижелерін болжау және бағалау;
5. Өз денсаулығына және айналасындағылардың денсаулығына зиян келтірместен басқа адамдармен ынтымақтастық пен қолдау қатынастарын құру және т. б.^[2]

Ud технологиясы (Фирсова) мұғалімнің алдына қойылған міндетке жауап береді.

Ud мақсаты - әр баланың жеке ерекшеліктері мен интеллектуалды даму деңгейін ескере отырып, барлығына міндетті деңгейге үйрету, яғни тілек білдірушілер үшін дамыған және жоғары деңгейге жету үшін жағдай жасау, оқыту мен бақылауда жүйелі көзқарасты қамтамасыз ету, демек бұл дегеніміз оқушылардың денсаулығына теріс әсер болмау.

Бұл технология сабақта түрлі деңгейлік тестілерді, бақылау және өзіндік жұмыстарды, сыныптан тыс іс-шараларда, элективті курстарда, жасөспірімдермен жобалармен жұмыс жасау барысында қолдануға мүмкіндік береді, оларға әр түрлі деңгейдегі тапсырмалар ұсынылады.

Мен өз жұмысымда келесі тармақтарға назар аударамын:

- 1) Санпиндердің санитарлық-гигиеналық талаптарға сәйкестігін қадағалау.
- 2) Көруді қорғауға тұрақты назар аудару, көру гигиенасы бойынша жаттығулар өткізу.
- 3) Сабақтың мақсатына ұйымда да, сабақтың мазмұнында да сауықтыру бағытының элементтерін қосу.
- 4) Өз пәні мен сабағына қызығушылықты қамтамасыз ету.
- 5) Денсаулықты сақтау тұрғысынан сабақтың бір кезеңінен екіншісіне ауысуды жоспарлау, еңбек пен тынығудың ауысуы, еңбектің кейбір түрлерін басқаларымен ауыстыру.
- 6) Өзін-өзі тану және дамыту, еркін таңдау әдістеріне мәжбүрлеу әдістерінің алдындағы басымдық.
- 7) Оқушылардың білімін бағалауға жеке-жеке көзқарасты практикада іске асыру.
- 8) Сыртқы (бағалау, мадақтау, сыныптастардан озып кету және ішкі (көбірек білуге деген ұмтылыс) ынталандыру әдістерін қолдану.
- 9) Тәуекел тобындағы балалар мен науқастарға ерекше назар аудару отырып, барлық оқушыларға сараланған көзқарасты қамтамасыз ету.^[1]

Оқу процесінде денсаулық сақтау технологияларын қолдану нәтижелері.

Оқу процесінде денсаулық сақтау технологияларын қолдануға ықпал етеді:

- Оқу үрдісінің тиімділігі мен үлгерім деңгейін арттыру;
- Балалардың физикалық денсаулығын сақтау және нығайту;
- Зерттеу оқушылар денсаулығының жай-күйін көрсетсе, балалар тұмаумен сырқаттанушылар санының азаюы;
- Психологиялық жайлылықтың жағымды эмоционалды фонын және атмосферасын құру, өзіне деген сенімділікті арттыратын сәттілік жағдайлары;
- Тірек-қимыл жүйесі ауруларының төмендеуі байқалады;
- Танымдық үдерістердің дамуына, оқушылардың жұмысқа қабілеттілігін,

- шығармашылық белсенділігін арттыруға ықпал етеді;
- Оқушылардың қозғалыс белсенділігіндегі дербестігі мен белсенділігі деңгейін арттыру;
- Тәрбие деңгейін, қарым-қатынас дағдыларын және мінез-құлық мәдениетін арттыру;
- Оқушылардың денсаулығын сақтау мен нығайтуда педагогтердің кәсіби құзыреттілігі мен қызығушылығын арттыру.^[5]

Осылайша, қолданылатын жұмыс жүйесі салауатты өмір салты мен өмір сүру қауіпсіздігінің қажеттілігін адамның сәтті өмір сүруінің шарты ретінде түсінуге; оқушылардың бойында дербестікті, оқу-танымдық іс-әрекетте және оқу-практикалық міндеттерді шешуде мақсатқа ұмтылушылықты дамытуға; жауапкершілікті қалыптастыруға, қиындықтарды жеңуге, білімді өз бетінше толықтыруға, өзін-өзі тәрбиелеуге, өзін-өзі тәрбиелеуге дайын болуға ықпал етеді

Осылайша, жоғарыдағы материал салауатты даму технологияларын қолдануды көрсетеді, бұл сабақтарда моториканы арттырып қана қоймай, сонымен қатар танымдық процестерді, көру өткірлігін және балалардағы ұсақ моториканы дамытады. Сонымен қатар, олардың ақыл-ой белсенділігі жақсарады, шығармашылық қабілеттері дамиды. Кез-келген қоғамдағы және кез-келген әлеуметтік-экономикалық және саяси жағдайдағы балалардың денсаулығы мәселесі өзекті, уақтылы және өте күрделі, өйткені ол елдің болашағын, ұлттың генофондын, қоғамның ғылыми және экономикалық әлеуетін анықтайды. Бұл технологияны меңгерген мұғалімдер жұмыс істеуді жеңілдетеді және қызықты етеді, өйткені оқу пәні мәселесі жойылып, мұғалім босатылады, оның педагогикалық шығармашылығына мүмкіндік ашылады.

Денсаулықты сақтайтын оқыту технологияларын қолдану қосымша материалдық шығындарсыз балалардың денсаулығын едәуір жақсартады, демек, шаршауды азайту арқылы оқу деңгейін көтеруге мүмкіндік береді.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. А.М.Өтешқалиева, Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастырудың педагогикалық шарттары, 171 (Атырау, 2006)
2. Ж.З.Торыбаева, ЖОО-ның, отбасы мен қоғамның бірлескен жұмысы барысында оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру әдістемесі: оқулық, 108 (ОҚМУ. М.Әуезов, Шымкент, 2004)
3. Е.Д.Дәленов, В.Б.Хасин, Н.В.Сливкина, Л.Ж.Исмағамбетова, Г.С.Сыздықова, денсаулық және аурулар, 4 (60), 19-24 (2007)
4. Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау саласын дамытудың "Здоровый Казахстан" Мемлекеттік бағдарламасы, актілер жинағы, 25-26 2010 ж.)
5. Г.И.Квзнецова. В.Л.Харченко. Психология мәселелері. 6. 138-144 (1981)