

**Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы**



**Білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша
әдістемелік ұсынымдар**

Әдістемелік ұсынымдар

**Астана
2023**

Б. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы Ғылыми кеңесімен
баспаға ұсынылды (2023 жылғы 12 мамырдағы №2 хаттама)

Білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша
әдістемелік ұсынымдар. Әдістемелік ұсынымдар. – Астана: Б. Алтынсарин
атындағы Ұлттық білім академиясы, 2023. – 83 б.

Әдістемелік ұсынымдар салауатты өмір салты тақырыбы оқушылардың өз
мінез-құлқы мен денсаулығына жауапты қарым-қатынасын өзектендіреді,
салауатты ойлау және өмір салты мәдениетін қалыптастыруға, оқушылар мен
педагогтерді өздерінің жеке денсаулығы үшін ықылас пен жауапкершілік сезімін
қалыптастыруды қолдау үшін білім беру ортасында қолайлы жағдайлар жасауда
белсенді ұстаным жасауға бағытталған.

Сынып жетекшілеріне, әлеуметтік педагогтерге, мектеп әкімшілігіне,
директорлардың тәрбие жұмысы жөніндегі орынбасарларына, ата-аналарға және
заңды өкілдерге ұсынылады.

© Б. Алтынсарин атындағы
Ұлттық білім академиясы, 2023

Кіріспе

Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасының міндеттерінің бірі халықтың салауатты өмір салтын ұстануын қалыптастыру болып табылады. Қазақстанда инфекциялық емес аурулардың негізгі түрлеріне жетекші 7 фактор енеді: жоғары қан қысымы, темекі шегу, ішімдік ішу, қандағы холестериннің жоғары мөлшері, артық дене салмағы, көкөністер мен жемістерді жеткіліксіз тұтыну, қимыл-қозғалыстың аздығы.

Салауатты өмір салты – кез-келген адамның денсаулығының ең маңызды шарттарының бірі болып табылады. Салауатты өмір салтын сақтау адам психикасы мен денесінің енді қалыптасып келе жатқан балалық шақта ерекше маңызды екендігін білеміз. Біз мектеп жасындағы балалардың салауатты өмір салтын қалыптастыру критерийлеріне тоқталдық, бұл кезде балаға жүктеме әлі де көлемді және мектепте оқу кезеңінде баланың өзбетінділігі артады.

Елімізде тұрғындардың, әсіресе балалар мен жастардың денсаулық жағдайы – мемлекеттің қауіпсіздігін және тұрақты дамуын қамтамасыз етудің маңызды факторларының бірі болып табылатындығы даусыз. Қазіргі таңда Қазақстанның жастар саясатының басым бағыттарының ішінде салауатты өмір салтын қалыптастыру, дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамытуға ерекше көңіл бөлініп келе жатыр.

Бірінші бөлімде халықаралық және отандық тәжірибе: салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелеріне тоқталдық. Ұлт денсаулығын сақтау және нығайту көпшілік жағдайда әр адамның өз денсаулығына деген жауапкершілігімен, көзқарасымен анықталған. Кез келген адам өз денсаулығын жасаушы, сондықтан денсаулығын сақтау мен нығайту үшін кішкентай кезінен бастап белсенді және салауатты өмір салтын ұстануы, дене шынықтырумен және спортпен айналысуы, жеке бас гигиенасы ережелерін сақтауы тиіс, яғни, ақылға қонымды жолдармен денсаулықтың шынайы үйлесімділігіне қол жеткізуі қажеттігін көруге болады.

Әлемде денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер тәсілін ұлттық үйлестірушілер қадағалайды және зерттеу тобының қолдауымен жүзеге асырылады. Әлемде денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер жалпы мектептік тәсілді қолданады.

Еуропадағы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептердің әртүрлі модельдері мен құрылымдарын карталау мәдени алуан түрлілікке және білім беру мен денсаулық сақтау жүйелеріндегі айырмашылықтарға қарамастан, денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептердің мақсаты бойынша ортақ ұстаным бар екенін көріп отырмыз.

Екінші бөлімде салауатты өмір салтын қалыптастыру – адамның аурудың алдын алуға және өз денсаулығын нығайтуға бағытталған өмір салты. Бұған адамның тамақтануынан бастап эмоциялық көңіл-күйіне дейінгі өмір сүруінің барлық салалары жатады. Сонымен қатар, кез келген адамның тамаққа, дене

белсенділігіне және демалуға қатысты бұрынғы әдет-ғұрыптарын толық өзгертуіне бағытталған өмір салты деп те айтуға болады.

Үшінші бөлімде білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша әдістемелік ұсынымдар берілген. Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Сонымен қатар, жалпы орта білім беру ұйымдарында салауатты өмір салты – білім алушылардың денсаулығын үйлесімді дамытып, сақталуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс-шаралар жүргізудің маңызы зор.

Әдістемелік ұсынымдардың мақсаты – білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша жалпы білім беру ұйымдарының мұғалімдеріне әдістемелік ұсынымдар беру.

Міндеттері:

- салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша халықаралық және отандық тәжірибені зерделеу;
- салауатты өмір салтын қалыптастыру негіздерін анықтау және талдау;
- жалпы білім беру ұйымдарының басшыларына, басшылардың тәрбие ісі жөнінен орынбасарларына, мұғалімдеріне арналған білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша әдістемелік ұсынымдар әзірлеу.

1 Халықаралық және отандық тәжірибе: салауатты өмір салтын қалыптастыру

Ұлт денсаулығын сақтау және нығайту көпшілік жағдайда әр адамның өз денсаулығына деген жауапкершілігімен, көзқарасымен анықталады. Медицина қаншалықты жетілдірілген болса да, ол адамдарды барлық аурулардан құтқара алмайды. Кез келген адам өз денсаулығын жасаушы, сондықтан денсаулығын сақтау мен нығайту үшін кішкентай кезінен бастап белсенді және салауатты өмір салтын ұстануы, дене шынықтырумен және спортпен айналысуы, жеке бас гигиенасы ережелерін сақтауы тиіс, яғни, ақылға қонымды жолдармен денсаулықтың шынайы үйлесімділігіне қол жеткізуі қажет.

Салауатты өмір салты теориясының қалыптасуының ұзақ тарихы бар. Ол медицина, дене шынықтыру және спорт, педагогика, әлеуметтану тәрізді арнайы ғылыми пәндерден белгілі бір кезеңде жинақталған және шоғырланған білімдер жүйесін көрсетеді. Бастапқы кезеңде эмпирикалық тәжірибе жалпыланған болса, кейінірек бұл салауатты өмір салты теориясын танудың ғылыми әдістерін жасаудағы арнайы зерттеулердің нәтижелері болды.

1980 жылы Еуропалық аймақтық комитеттің отызыншы сессиясында баршаға арналған денсаулыққа қол жеткізудің жалпыевропалық стратегиясы бекітілді. Стратегияда денсаулық сақтауды дамытуға көзқарасты түбегейлі өзгертуге үндеу тасталды. Және де ерекше алаңдаушылық тудырар төрт салаға: өмір салты мен денсаулыққа; халықтың денсаулығы мен қоршаған ортаға ықпал етуші қатерлі факторға; денсаулық сақтау жүйесін басқа бағытқа бұруға; қажетті өзгерістерді жүзеге асыру мақсатында саяси, басқару және технологиялық қолдау көрсетуді мобилизациялауға ерекше көңіл бөлінді. Стратегияда денсаулықты күшейту және аурудың алдын алу мәселелерінің басымдығын арттыру, денсаулыққа ықпал ететін қоғамның барлық секторларында оң шаралар қабылдау, жеке адамдардың, отбасылардың және халық топтарының рөліне үлкен назар аудару ұсынылды. Медициналық-санитарлық алғашқы көмекті жақсарту осы өзгерістерді жүзеге асырудың басты тәсілі ретінде қарастырылды [1].

1986 жылы Оттава (Канада) қаласында өткен Денсаулықты күшейту жөніндегі Халықаралық Конференция денсаулық үшін қолайлы өмір салты мәселелерін қарап, денсаулықты күшейтудің Оттава Хартиясын қабылдады. Хартияда денсаулықты күшейтудің кешенді стратегиясы баяндалып, ол бес аспектіні: денсаулықты күшейтуге ықпал жасайтын қоғамдық саясатты; денсаулыққа қолайлы қоршаған ортаны; жеке дағдылар мен қабілетті; халықтың іс-қимылдары мен денсаулық сақтау қызметтерін оларға ауруға емес, денсаулық мәселелеріне көп көңіл бөлуге және денсаулық сақтау қызметтері мен халықтың өзара қарым-қатынасының сипатын өзгертуге неғұрлым кең ауқымды өкілеттіктер бере отырып қайта бағыттауды қамтиды. Өмір салтының, қоршаған ортаның және денсаулықтың өзара байланысы өте күрделі. Денсаулықты күшейту жөніндегі Оттава Хартиясында осы қиын міндетті шешуге әрекеттер жасалды. Онда денсаулық сақтау секторының жаңа міндеттері мен өкілеттіктері

атап өтілді, олар дәстүрлі медициналық көмек қызметі шеңберінен шығады және баршаға арналған денсаулыққа қол жеткізу стратегияларына негізделген. Бұл құжат негізгі үш ерекшелікті сипаттайды. Біріншіден, онда адамдарға денсаулық тұрғысынан өзінің әлеуетін толық жүзеге асыруға көмектесу; екіншіден, денсаулықты қорғау мүддесіндегі іс-қимыл көтермеленеді; және де үшіншіден, денсаулық сақтау секторы денсаулық сақтауды дамытуға қолдау көрсету мақсатында қоғамдағы бір-біріне кереғар мүдделерді тіл табыстыруға бағытталған делдалдық қызметті өз мойнына алуға тырысады [1].

Халықтың, әсіресе балалар мен жастардың денсаулық жағдайы – мемлекеттің қауіпсіздігін және тұрақты дамуын қамтамасыз етудің маңызды факторларының бірі болып табылады. Қазіргі таңда Қазақстанның жастар саясатының басым бағыттарының ішінде салауатты өмір салтын қалыптастыру, дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамыту маңызды орын алады.

Салауатты өмір салты (бұдан әрі – СӨС) – бұл дұрыс тамақтануды, физикалық белсенділікті, моральдық көңіл-күйді қалыпта ұстау және зиянды әдеттерден бас тарту арқылы денсаулықты жақсартуға және сақтауға бағытталған адам өмірінің тұжырымдамасы.

Сонымен қатар, СӨС – аурулар мен дене кемістіктерінің жоқтығы ғана емес, ол адамның дене, психикалық және әлеуметтік әл-ауқатының толық жай-күйі деген де анықтама беруге болады. Бұл анықтамада аурудың нақты болмауының маңыздылығы ғана емес, сонымен қатар денсаулықты сақтау мінез-құлқына да назар аударылады, оның мәні ағзаны тепе-теңдікке келтіру болып табылады.

Салауатты өмір салты – бұл адамның денсаулықты сақтауға бағытталған өмір салты, яғни аурудың алдын алуға, жаман әдеттерден бас тартуға, ұйқының қалыпты мөлшеріне, психологиялық әл-ауқатқа, дене белсенділігінің жеткілікті көлеміне, сондай-ақ жалпы адам ағзасын нығайтуға көмектесетін рационды білдіретін денсаулықты сақтайтын мінез-құлық деп те тұжырымдалады.

СӨС-ның негізгі элементтерін келесідей топтастыруға болады:

– мекендеу үшін, яғни өмір сүру үшін қауіпсіз және қолайлы қоршаған орта;

– белгілі бір адамның физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес келетін бірқалыпты тамақтану, сондай-ақ тұтынылатын азық-түліктің сапасы туралы ақпараттылық;

– жасы мен физиологиялық ерекшеліктерін ескере отырып физикалық белсенді өмір сүру;

– жеке және қоғамдық гигиена ережелерін сақтау;

– алғашқы медициналық көмек көрсету дағдыларын меңгеру;

– шынықтыру;

– темекі шегу, психикалық белсенді заттарды пайдалану, ішімдіктерді тұтыну тәрізді жаман әдеттерден бас тарту.

СӨС-ның жоғарыда аталған компоненттері жеке тұлғаның өз денсаулығын сақтауға белсенді қатысуын қарастыратын субъективті сипатқа ие, алайда салауатты өмір салтының объективті компонентін бағаламауға болмайды, бұл

жеке тұлғаның салауатты өмір салтын ұстануда барынша табысқа жету қабілетімен тығыз байланысты. Денсаулыққа кері әсер ететін объективті факторларға экологияның нашарлығы, медицинаның сапасы, санитарлық-гигиеналық және еңбек жағдайлар жатады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (бұдан әрі – ДДСҰ) сарапшыларының дерегі бойынша, халық денсаулығының 49-50 проценті өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 проценті қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты. Сонымен қатар денсаулық қатерінің негізгі факторларына қозғалыс күшінің кему салдарынан қимылдың кемуі (гиподинамия), дене массасының артуы, жүйесіз тамақтану, қоршаған орта нысандарының барлығының көптеген уытты заттармен ластануы, өндірісте және тұрмыста күйзеліс туғызатын жағдайлар, зиянды әдеттер әсерін тигізбей қоймайды.

Баламалы медицинаның және дұрыс тамақтану қозғалысы американдық көшбасшысының, салауатты өмір салтын насихаттаушы Поль Брегг «Өзіңді өзің жасай біл» деген қағиданы нық ұстанған. Ол ынта-жігерінің салауатты өмір сүруге деген құштарлығының арқасында барлық ауруларды жеңген. Бұдан салауатты өмір сүремін деп ынта қойған адамға ештеңе қарсы тұра алмайды деген тұжырым шығаруға болады.

Бүгінгі күні денсаулық сақтау мәселелеріне бұрынғыдан да көп көңіл бөлінуде, яғни денсаулық пен салауатты өмір салты тақырыбы өзекті болып табылады. Бұл саладағы ғылыми зерттеулер санының артып келе жатқанын, ДБСҰ, Экономикалық ынтымақтастық және даму ұйымының (бұдан әрі – ЭЫДҰ) денсаулық сақтау және халықаралық ұйымдар қызметінің тұрақты мониторингін айтуға болады. Атап айтқанда, 2012 жылы ДДСҰ-да денсаулық сақтау саласының қазіргі заманғы проблемаларын шешу үшін ДДСҰ-ға мүше елдер арасында тәжірибе мен білім алмасуды көздейтін «Денсаулық-2020» жобасы іске қосылды.

Денсаулық пен салауатты өмір салты кешенді және күрделі ұғымдар болып табылады, сонымен қатар олардың әрқайсысы назар аударуды қажет ететін элементтердің көп санын қамтиды. Жеке және халықтың денсаулығы бір-бірімен тығыз байланысты, бұл мәселені жеке деңгейде де, қоғамдық деңгейде де реттелу қажет дегенді білдіреді [2].

Халықтың, соның ішінде балалардың бойында СӨС қалыптастыру олардың денсаулығын нығайтудың басты бағыттарының бірі болып саналады. Сонымен қатар, өмір салты адамның барлық өмірі бойы қалыптасатындығын, әсіресе мектеп кезеңінде ол өте қарқынды болатынын ескеру қажет.

Бала мектеп табалдырығын аттағаннан кейін, оның мектепке дейінгі өмір сүру кезеңімен салыстырғанда өмір салтында түбегейлі өзгеріс болады. Қозғалыс белсенділігі төмендейді және ойлау жұмысы артады, бұл бала организміндегі үлкен шиеленіске ықпал етеді. Осыған байланысты салауатты өмір салтын насихаттау және білім беруде денсаулықты сақтауға ықпал ететін технологияларды қолдану қажеттілігі туындайды – бұл оқушының денсаулығын

жақсартуға және жаңа ортаға бейімделуге, салауатты өмір салты бойынша қажетті білімді қалыптастыруға көмектеседі.

Балалардың денсаулығын жақсарту және нығайту оқушылардың қоршаған ортасы тарапынан кешенді іш-шараларды талап етеді. Оқушылар қоғамдастығында да, жеке тұлғамен де санитарлық-ағарту жұмысын жүргізу, салауатты өмір салтын насихаттау және қалыптастыруға ерекше көзқарас қажет.

Қазіргі жасөспірімдердің мәселелері қоғамның әлеуметтік, саяси және мәдени мәселелерімен байланысты. Осыған байланысты білім беру жүйесіндегі әлеуметтік жұмыс ерекше маңызға ие болады. Қазіргі қоғамның неғұрлым өзекті проблемасы бірі деп есептелетін өскелең ұрпақтың денсаулығын қалыптастыру көптеген шетелдердің білім беру ұйымдарындағы әлеуметтік жұмыстардың негізгі бағыты және балалар денсаулығының нашарлауының алдын алу мемлекеттік саясаттың басым бағыттарының бірі болып табылады.

Англия мен Германияның тәжірибесі білім беру саласында балалардың денсаулығын сақтау бойынша әлеуметтік жұмысты ұйымдастырудың екі нұсқасы бар екенін көрсетеді. Кейбір жағдайларда әлеуметтік жұмыс жөніндегі мамандар білім беру ұйымының штаттағы қызметкері болып табылады, екінші жағдайда олар нақты мектептің осы бағыттағы жұмысын қамтамасыз ететін әлеуметтік қызметте жұмыс істейді. Мектептерде олар девиантты мінез-құлықты немесе оқуда қиындықтары бар оқушылармен айналысады; салауатты өмір салты саласында алдын алу жұмыстарын жүргізеді, балалардың бос уақытын ұйымдастырады, сонымен қатар білім алушылардың өмір сүру жағдайларын зерделейді, олардың отбасымен түрлі жұмыстар жүргізеді [3].

Америка Құрама Штаттарында (бұдан әрі – АҚШ), Англияда және көптеген басқа елдерде мектеп бағдарламаларын әзірлеу барысында мамандар ең алдымен оқушылардың соматикалық (дене) денсаулығын және олардың эмоциялық тұрақтылығын сақтауға баса назар аударады. Бұл елдерде әдеттегіден гөрі оқушылардың денсаулығын сақтауға бағытталған бағдарламалар бар.

«Денсаулықты нығайту мектептері» әдеттегі жалпы білім беретін ұйымдардан, өз жұмысында денсаулық сақтау және салауатты өмір салты саласындағы дағдылар мен қабілеттерді дамытуға үлкен көңіл бөлулерімен ерекшеленеді [4].

«Біздің мектептерде денсаулықты нығайтуға ықпал ету» («Health Promotion in our Schols») атты кітаптың авторы Хью Хайвис «денсаулық» терминін анықтау барысында ДДСҰ беретін анықтамасына сүйенеді, тұжырымдамалар:

- тың және жақсы көңіл-күйді білдіретін дене денсаулығы;
- психологиялық және эмоционалдық денсаулық;
- әлеуметтік және жеке денсаулық;
- қоршаған орта денсаулығы.

Бұл аспектілердің барлығы тығыз байланысты, бірақ әлеуметтік қызметкер, психолог, дәрігер, мұғалім және т.б. мамандардың әрқайсысы өз бағытында неғұрлым тиімді жұмыс істей алады. Осылайша академиялық

пәндердің сабақтарында оқушылар салауатты өмір салтын әлеуметтік алдын алу және табысты әлеуметтендіру технологиясымен танысады.

Мұндай пәндік бағыт «Денсаулық сақтау және әлеуметтік білім беру» деп аталады және «Жеке гигиена мен денсаулықтың негізгі тәуекелдері», «Өзін-өзі тану және өзіңіз үшін жауапкершілік», «Қарым-қатынас», «Қоғамдағы тұлға, моральдық жауапкершілік» сияқты бөлімдерді қамтиды. Бұл бөлімдер білім алушыларға әлеуметтік қызметкерлер ұйымдастыратын және өткізетін тренингтер түрінде де ұсынылады, биология, химия, дене тәрбиесі сабақтарына элементтері кіріктіріледі, сондай-ақ әртүрлі бағдарламалар арқылы енгізіледі [5].

Мектептер оқушылар мен мектеп қызметкерлерінің денсаулығын нығайтуға ықпал ете алады. Алайда денсаулықты нығайту көбінесе мектептің білім беру мақсаттарына кірмейді, өйткені мектептің негізгі жауапкершілігі оқыту, яғни білім беру болып табылады. Білім беру және денсаулық сақтау салаларын біріктіру және мектеп өміріне қатысушылардың барлығының денсаулығын жақсартуға қол жеткізу үшін, өткен ғасырдың 80-ші жылдарының аяғында ДДСҰ денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер тәсілін әзірледі [6].

Соған сәйкес денсаулықты нығайту – бұл адамдардың өз денсаулығы мен қоршаған ортасын бақылауға мүмкіндік беретін процесс. Бұл 1992 жылы Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептерінің Еуропалық желісі деген атпен белгілі болған Еуропадағы денсаулық сақтау мектептері желісінің (бұдан әрі – SHE) құрылуына себеп болды. SHE жобасы ДДСҰ-ның Еуропа бойынша өңірлік кеңсесі, Еуропалық комиссия және Еуропа Кеңесі еуропаның барлық мектептерінде денсаулықты нығайту бағдарламаларын әзірлеу үшін іске қосқан «Салауатты мектептер» бағдарламасымен байланыстырылды.

Осы уақыттан бастап SHE Еуропа өңіріндегі денсаулықты насихаттайтын мектептер үшін маңызды алаңға айналды. Еуропада денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер тәсілін ұлттық үйлестірушілермен үйлестіріледі және зерттеу тобының қолдауымен жүзеге асырылады. Еуропада денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер жалпы мектептік тәсілді қолданады [7].

«Жалпы мектептік тәсілі мектеп қоғамдастығының барлық бөліктері оқушылардың денсаулығы мен әл-ауқатына әсер етуі мүмкін екенін және оқу мен денсаулықтың тығыз байланысты екенін мойындайды» (SHE сайтынан).

SHE желісін дамыту процесінде, Ұлттық үйлестірушілер денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептердің мақсаттары бойынша ынтымақтастыққа келу үшін халықаралық, республикалық, өңірлік және жергілікті деңгейлердегі мүдделі тараптармен келісім шарттар жасады (Barnekow, 2006).

Еуропадағы әртүрлі модельдері мен құрылымдарын карталау мәдени алуан түрлілікке және білім беру мен денсаулық сақтау жүйелеріндегі айырмашылықтарға қарамастан, денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептердің мақсаты бойынша ортақ ұстаным бар екенін көрсетеді (Jensen & Simovska, 2002).

Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептердің мақсаттары:

- денсаулыққа кеңірек көзқараспен қарау;

- білім алушыларға денсаулық таңдауын жасауға мүмкіндік беретін білім мен дағдыларды беру;

- оқушылардың, мұғалімдердің, ата-аналардың және басқа да мүдделі серіктестердің қатысуымен мектеп қоғамдастығының барлық мүшелері үшін салауатты дене және әлеуметтік ортаны қамтамасыз ету;

- оқушыларға салауатты өмір салтын қолдауға бағытталған іс-қимылдарға қатысуға және жергілікті деңгейде оң өзгерістерді дәнекерші болатын өкілеттік беру (Barnekow, 2006) [8].

Сонымен қатар, денсаулық сақтау мен білім беру салаларының мектептегі салауатты ортаны құру және оқушылар мен мұғалімдердің әл-ауқатын арттыру бойынша күш-жігерін біріктіру болып табылады.

Еуропалық денсаулық мектебінің мүшелері:

- желінің ұлттық үйлестірушілері;

- желілік зерттеу тобы;

- желінің консультативтік кеңесі;

- желіні жоспарлау комитеті;

- «Мектеп оқушыларының дұрыс тамақтануы және дене белсенділігі» жобасының серіктестері.

- мүдделі тараптар мен ұйымдар, мектеп оқушылары мен жастар.

Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер желісі денсаулықтың, адамның әл-ауқатының лайықты тұжырымдамасын қолданады және Біріккен Ұлттар Ұйымының (бұдан әрі – БҰҰ) Бала құқықтары туралы конвенциясын мойындайды [9].

Қазақстан Республикасы 1999 жылғы мамырдан бастап «Еуропадағы Денсаулық Мектебі», яғни денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептердің Еуропалық желісінің ресми мүшесі болып табылады, жобаға қатысушы көптеген елдер денсаулықты қамтамасыз етуде білім беру мен денсаулық сақтау арасындағы күш-жігерді интеграциялауда айтарлықтай прогресті көрсетті.

Бала құқықтары туралы конвенцияда балалардың кім екендігі түсіндіріледі, сондай-ақ олардың барлық құқықтары мен үкіметтің міндеттемелері тізіліп көрсетіледі. Оның ішінде балалардың денсаулығы жөнінде «Әрбір бала өз денсаулығын сақтау үшін дәрігерлік көмек алуға, таза су ішуге, таза және қауіпсіз ортада өмір сүруге және толыққанды тамақтануға құқығы бар. Барлық ересек адамдар мен балалар денсаулықты сақтау жайында толық ақпаратпен қамтамасыз етілуі тиіс» делінген [10].

Жоғарыда айтылғандарға қол жеткізу үшін денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер мектеп қоғамдастығының барлық мүшелеріне оларды барлық процестерге белсенді қатысуға тарту арқылы өкілеттік береді. Мектептің оқушыларын, мұғалімдерін және педагог емес қызметкерлерін, ата-аналарды, денсаулық сақтау қызметкерлерін және басқа да мүдделі тараптарды тарту денсаулық сақтауды насихаттайтын мектептер үшін басты міндет болып табылады (Griebler et al., 2017).

Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектеп түрлерінің нұсқалары көп, кейбір мектепте олар «денсаулық мектептері» деп аталады.

Олардың сан алуандығына қарамастан, олардың барлығына ортақ құндылықтар, принциптер бар. Зерттеулер оларға ортақ негізгі үш принципті көрсетеді:

1. Санитарлық ағарту мәселелері мектептердің оқу бағдарламасына кіріктірілген.

2. Мектептің моральдық сипаты, әлеуметтік және физикалық ортасы бейресми және ресми іс-шаралар, мектептің оқу бағдарламасы, құндылықтары мен көзқарастары арқылы оқушылардың әл-ауқатына септігін тигізеді.

3. Мектептер қоғамдастықпен қарым-қатынасты дамытады, балалардың денсаулығын жақсарту процесіне ата-аналар мен денсаулық сақтау мекемелерін тартады.

ДДСҰ мектеп қоғамдастығының барлық мүшелерінің белсенді қатысуымен және үнемі мониторинг пен бағалау жүргізіп, салауатты мектеп ортасын, мектеп саясаты мен оқу бағдарламаларын құруға да назар аудара отырып, бүкіл мектептік тәсілді жақтады. Бұл денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептердің қазіргі, яғни Еуропадағы Денсаулық мектептерінің «барлық оқушылардың, сондай-ақ оқытушылық және оқытушылық емес персоналдың денсаулығын сақтаудың, әл-ауқатының және әлеуметтік капиталын дамытудың құрылымдалған және жүйелі жоспарын іске асыратын мектеп» жұмысымен анықталады [8].

Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер желісінің міндеттері:

- оқушылардың денсаулығы туралы тиісті ақпаратты табу және тарату;
- ғылыми-зерттеу жұмыстарын алға жылжыту;
- табысты жұмыс, білім мен тәжірибе мысалдарын тарату;
- мектеп оқушыларының денсаулығын нығайту және сақтау бағдарламаларын қолдау.

Бүкіл әлемде денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер тәсілінің әр түрлі анықтамалары болғанымен, олардың барлығының ұқсас негізгі қағидаттары бар. Еуропадағы Денсаулық мектептерінің денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер тәсіліне берген анықтамалары бес мәнді және бес бағананы (1-кесте) қамтиды. Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер тәсілі келесі негізгі алты компонентке баса назар аударады:

- 1) салауатты мектеп саясаты;
- 2) мектептің физикалық ортасы;
- 3) мектептің әлеуметтік ортасы;
- 4) денсаулық сақтау саласындағы жеке дағдылар мен практикалық дағдылар;
- 5) қоғамдық қатынастар;
- 6) медициналық қызметтер.

Мектеп қоғамдастығы, яғни оқушылар, мұғалімдер және ата-аналар барлығы бірлесіп шешім қабылдау процесіне, сонымен қатар мектеп жүйесінде денсаулықты нығайту бойынша жүзеге асырылатын іс-шараларға жүзеге асыруға белсенді қатысады, ал денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер

тәсілін іске асырудың құрамына процесті жүзеге асыруды қолдау мен бағалау үшін қажетті мониторинг пен бағалауды қамтиды [11].

1-кесте – Еуропадағы Денсаулық мектептерінен алынған денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер тәсілінің бес мән және бес бағанасы

Бес құндылық	Негізгі бес бағыт
1) Әділдік – білім беру мен денсаулық сақтауға баршаға бірдей қолжетімділікті білдіреді;	1) Денсаулықты сақтауға жалпы мектептік көзқарас, сыныптағы санитарлық ағарту жұмысы мектеп өміріне қатысушылардың барлығын тарта және медициналық қызметке қолжетімділікті жүзеге асыра отырып мектепте денсаулық сақтау саясатын, салауатты мектеп ортасын құру әзірлемелерімен үйлесімділікте болады;
2) Тұрақтылық – денсаулықты, білім мен дамуды байланыстырады, яғни іс-шаралар мен бағдарламалар ұзақ уақыт бойы жүйелі түрде іске асырылатындығын білдіреді; 3) Инклюзивтілік – әр алуандылыққа бағытталған: мектептерде әркім өзін сенімді және сыйлы сезінетін қауымдастықты білдіреді; 4) Құқықтар мен мүмкіндіктердің кеңейтілуі мектеп қауымдастығының барлық мүшелерінің белсенді қатысуын білдіреді; 5) Демократия – сөйлеуге тең құқық құндылықтарына, өзара шешім қабылдауға, көпшіліктің шешімдерін құрметтеуге негізделген денсаулық сақтауды насихаттайтын мектептер дегенді білдіреді.	2) Оқушылар, мұғалімдер және ата-аналар арасында процеске қатысушылық, тиесілілік сезімі болады; 3) Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептің сапасы дені сау оқушылардың жақсы оқуына, ал оқытуға қатысы бар дені сау қызметкерлердің жақсы жұмыс істеуіне қажетті оқыту мен білім берудің ең үздік процестері мен нәтижелерін жасайды; 4) қолданыстағы және әзірленетін зерттеулерге негізделген дәлелдемелер, жаңа тәсілдер мен практикалар болады; 5) Мектеп және қауым, мектептер қоғамды дамытудың белсенді агенттері ретінде қарастырылады.

Дереккөз: <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/she-factsheet-no5-russian.pdf>

Португалияның Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептері орта мектептің жетіншіден тоғызыншы сыныпқа дейінгі оқушыларына арналған әлеуметтік-эмоциялық оқыту жүйесіне негізделген «Жағымды қарым-қатынас» бағдарламасы бойынша жұмыс жүргізеді. Ол оқу кабинеттерінің базасында өтеді, мектептің оқу жоспарына кіріктірілген және сыныптағы барлық оқушыларды қамтиды. Оқушылардың өзін-өзі бақылауын арттыру, олардың жеке және әлеуметтік сана-сезімін арттыру, қарым-қатынас дағдыларын меңгеруге ынталандыру, жауапты шешімдер қабылдау құзыретін арттыру, сондай-ақ оқушылар арасында әлеуметтік және эмоциялық проблемаларды азайту бағдарламаның мақсаты болып табылады. Бағдарламаның нәтижесі бірнеше әлеуметтік және эмоциялық құзыреттердің жақсарғанын көрсеткен. Бағдарлама негізінен мектептің физикалық, яғни дене шынықтыру ортасына көңіл аударады [11].

Жапонияда азаматтардың денсаулығы ұлттық идеяның бір бөлігі болып табылады, сондықтан мектептерде дене тәрбиесіне көп көңіл бөлінеді. Бұл жерде спорт түрлерін оқытпайды, нақты дене шынықтыруды жүзеге асырады.

Жапония мектептерінде спорттың 8-10 түрінен сабақ беріледі және спорттың әрқайсысының өз мұғалімі бар. Бала бірінші сыныпқа келгенде оның денсаулығындағы проблемалары, анатомиялық ерекшеліктері, жүктеменің жекелеген түрлеріне бейімділігі тестіленеді және анықталады. Егер оқушының денсаулығында проблемалар бар екені анықталса, дене шынықтыру мұғалімі оны оқудың соңына дейін бақылауда ұстайды. Баланың тамақтануының жеке бағдарламасы құрылады, денсаулығын нығайтуға әсер ететін жаттығулар кешені әзірленеді. Негізгі мақсат – мектептен өз денесінің ерекшеліктерін білетін, қозғалыс пен тамақтану мәдениетіне ие дені сау адам шығару.

Жапонияда бала кезінен спорттың жекпе-жек түрімен айналысуға көп көңіл бөлінеді. Мектептерде каратэ, сумо, джиу-джитсу және басқа секциялар жұмыс істейді. Мұнда спорт клубтарының мәдениеті дамыған, көптеген мектеп секциялары оқушы өмір бойы қатыса алатын клубтармен тығыз байланыста болады. Мектеп клубтары «букацу» деп аталады. Бұл үйірмелерде мектеп оқушылары спортпен қатар иерархиямен және салтанатты рәсімдерді зерттеумен де айналысады. Сыныптың басшысы (староста), оның орынбасары тағайындалады, ал ішінде қосымша құрылым жасалуы мүмкін. Мысалы, шаруашылық бөлімінің бастығы (доптардың, сақалардың (ойында ататын зат), жалаулардың тозуын қадағалайды), бухгалтерия бойынша басшы, үйірме жұмысының кестесіне жауапты және т.б. Осылайша, мектеп оқушылары әлеуметтендіру дағдылары мен қоғам құрылымын білуге ие болады.

Жапонияның әрбір азаматы бала кезінен «ундокай» сөзін біледі. Ол шамамен «спорттық кездесу» деген мағынаны білдіреді. Жапондықтарды жүгіруге, секіруге және жарыстарға қатысуға кез келген жаста шақыруға болады.

«Ундокай» – бұл ұзақ уақыт жүргізілетін үлгілік спорттық өнер көрсету, яғни әр түрлі қашықтықта жүгіруден жарыстар, эстафеталық жарыстар, қап киіп секіру, ашық аспан астындағы ойындар, түрлі жарыстар. Көрермендер бес-алты сағат бойы жергілікті жағдайларға байланысты не ашық аспан астында, не шатырдың астында, не мінберлерде, не ши тоқымаларда отырулары тиіс. Аталған іс-шара балабақшадан бастап, мектепте және университетте жыл сайын өткізіледі [11].

1993 жылы наурызда Эстонияның әр округінен және ауылдық жерлерден жалпы білім беретін он мектеп алғашқы болып салауатты өмір салтын насихаттайтын мектептер желісіне қосылды (денсаулық сақтау мектептерінің желісі). Келесі жылдары олардың қатарына тағы алты мектеп қосылды. 1997 жылы Салоникада денсаулықты нығайту мектептерінің еуропалық желісінің 1 конференциясында қабылданған декларация бойынша «әр баланың салауатты өмір салтын насихаттайтын мектепте оқуға құқығы бар».

2000 жылы «Балалар бағдарламасын дамыту» кеңесі салауатты өмір салтын насихаттайтын мектептердің идеологиясымен мүмкіндігінше көбірек мектептерді таныстыруды бастау туралы шешім қабылдады. Эстонияның түкпір-

түкпіріндегі 200-ге жуық мектептер мен балабақшалар салауатты өмір салтын насихаттайтын мектептер мен балабақшалар желісіне қосылды және балалар ұйымдарының саны артып келеді [12].

Кез келген елдің өзіндік мәдени ерекшеліктері, әрбір ұлттың салауатты өмір салтының қандай да бір немесе басқа құрамдас бөлігін қалыптастыруға өзіндік көзқарасы бар, ол денсаулық сақтау бағдарламаларындағы негізгі мақсат болып табылады және олар келесідей міндеттерді шешу арқылы іске асырылады:

- оқу процесіне қажетті оңтайлы жағдайлар жасау;
- оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту үшін жағдай жасау;
- оқушылар мен мұғалімдердің дене және психикалық өзін-өзі дамытуға деген қажеттілігін қалыптастыру;

- оқу процесінің барлық қатысушыларымен салауатты өмір салты бағытындағы санитарлық-гигиеналық, ағарту, кеңес беру, ақпараттық жұмысты жетілдіру;

- оқушылар мен олардың ата-аналары арасында салауатты өмір салтын насихаттау, нашақорлықтың, жүре пайда болған иммундық тапшылық синдромының (бұдан әрі – ЖИТС), ішімдікке әуес болудың, оқушылар арасында темекі шегудің алдын алу;

- оқу процесі барысында денсаулық сақтау және жарақаттанудың алдын алу мәселелері бойынша әдістемелік жұмыстың тиімділігін арттыру;

- салауатты өмір салтын қалыптастыру бағдарламасын іске асыру үшін пайдаланылатын материалдық-техникалық базаны жаңарту;

- отбасының, жергілікті өзін-өзі басқару органдарының, қалың бұқараның назарын салауатты өмір салтын сақтауға аудару [13].

Елімізде «Салауатты өмір салты» республикалық кешенді бағдарламасы іске қосылған.

Бағдарламаның басты мақсаты өмір сүру мен тіршілік ету ортасының сапасын жақсартуға ықпал ету, жеке адам және жалпы қоғам үшін денсаулық пен салауатты өмір салтына деген жаңа қарым-қатынасты қалыптастыру жолымен халықтың денсаулығын жақсарту болып табылады.

Бағдарламаның мақсатын жүзеге асыруда халықтың салауатты өмір салтын қалыптастырудың ұлттық саясатын жасау; қауіпсіз және сенімді тіршілік ортасын қамтамасыз ету; денсаулықты сақтау және күшейту үшін әлеуметтік шарттар жасау; салауатты өмір салтына жәрдемдесу бағыттарын іске асыруға басымдық беріледі [14].

Бағдарламаның негізгі принциптері:

- халықтың денсаулығын алдын алу және күшейтуге үйлестірілген салааралық қадам жасау;

- жеке адам, отбасы және жалпы адамзат деңгейінде денсаулықты сақтау мен күшейту жөніндегі коммуникациялар мен халықтың білім алуына кешенді қадам жасау;

- бағдарламаның ғылыми жолмен жүруі, халықтың салауатты өмір салтын қалыптастырудың ұлттық стратегиясының тұжырымдамасын жасау және басымдықтарын анықтау;

- аурулардың алдын алу, денсаулықты күшейтуді және салауатты өмір салтын ынталандыру жүйесін құру [14].

Қазіргі оқушылардың денсаулығының жағдайы күрделі медициналық-әлеуметтік проблема болып табылады. Бұл мектеп оқушыларының өмір сүру сапасын жақсартуға және денсаулығын қорғауға бағытталған ұзақ мерзімді іс-шаралар бағдарламасын және біртұтас мемлекеттік саясатты қажет етеді. Осы мемлекеттік бағдарламалардың бірі қазіргі кезде халықтың салауатты өмір салтын қалыптастыру бағдарламасы ретінде анықталған. Мұны денсаулықты нығайту мектептерінде тиімді түрде жасауға болады. Білім алушылардың денсаулығын сақтау мен нығайтудың мақсаты - оқу үлгерімін жақсарту. Дені сау оқушылар жақсы оқиды.

Денсаулықты нығайтатын және балаларға мейірімді мектеп оқушыларға эмоционалды және әлеуметтік қолдауды және мектеп өміріне белсенді араласуға деген сенімділікті қамтамасыз етеді. Балаларға өзін-өзі тану мүмкіндіктерін беру қажет. Олар ата-аналармен және мектеп қызметкерлерімен бірге мектеп өміріне қатысты мәселелер бойынша шешім қабылдауға қатыса алуы керек. Мектеп балалардың әділетсіздікке немесе басқа әдепсіздікке наразылықтарын білдіруіне кепілдік беруі керек. Орта мектеп оқушыларына ережелер, құқықтар мен тәртіп туралы шешім қабылдауға көбірек күш салуға болады. Сонымен қатар, балалар оларды ұсынатын көшбасшыларды таңдауы керек.

Балалардың рухани және дене жағдайы олардың денсаулығының басты негізі болып табылады. Жан саулығы – бұл кез келген адамның, соның ішінде балалардың ақыл-ойының, денесінің, жанының саулығы, сондай-ақ ол – ойлау жүйесімен, қоршаған ортаны танумен және оған бейімделуді қамтамасыз етеді, бұл арқылы тұлға қоршаған ортаға, затқа, білім саласына, ұстанымға қатысты өз орынын анықтайды және сезінеді.

Еліміздің облыс орталықтарында, Астана, Алматы, Шымкент қалаларында, сонымен қатар ауылдық жерлерде де Жастар денсаулық орталықтары жұмыс істейді. Олар репродуктивті және психикалық денсаулық мәселелері бойынша 10 жастан 18 жасқа дейінгі кәмелетке толмағандарға және 18 бен 29 жас аралығындағы жастарға медициналық, емдік-профилактикалық көмек, психоәлеуметтік және құқықтық қызмет көрсетеді.

Жастар денсаулық орталықтарының мекен жайлары туралы ақпаратты <https://hls.kz/kk/> сайтынан қарауға болады.

Осы орайда, Қызылорда облыстық жастар денсаулығы орталығының валеолог маманы Алтаева Арай Ғалымжанқызының іс-тәжірибесінен мысал келтіреміз.

Орталық 10-29 жас аралығындағы жасөспірімдер мен жастарға медициналық, психологиялық, әлеуметтік тегін кеңестер береді.

Мақсаты: жасөспірімдер мен жастардың денсаулығын сақтауға көмектесу, тәжірибелі маман ретінде жастардың білмегенін үйретіп, сауаттандыру.

Облыс бойынша жастар арасынан еріктілер тобын құрып, орталықтың симуляциялық кабинетіндегі муляждардың көмегімен жастарға аурудың алдын

алу бойынша салауатты өмір салтын ұстануды насихаттау жұмыстарын бірге жүргізуді ұйымдастыру.

Алтаева Арай Ғалымжанқызының іс-тәжірибесінен



Ауыз қуысы

Жылдар бойы темекі шеккен адамның ауыз қуысы.

Тіс эмалы жұқарған, тісжегілер пайда болған, қызыл еттері қабынған.

Ауыз қуысында жаралар пайда болған.



Қан тамырлары

Тиімсіз тамақтану мен қимыл-қозғалыстың аздығынан қан құрамындағы холестериннің көбеюі. Тамыр бойындағы түзілген бляшкалар салдарынан тамырдың бітелуі.

Мидағы қан-тамырдың бітелуі, тамырдың жарылуы. Инсульт жағдайы

Балалар мен жасөспірімдер үшін салауатты өмір салтын қалыптастыру күрделі процесс екені күмән тудырмайды. Оның тиімділігі отбасының, білім беру ұйымдарының, мемлекеттік, қоғамдық ұйымдардың жастардың мінез-кұлқын аурудың пайда болуының алдын алуға ғана емес, сонымен бірге денсаулықтың барлық құрамдастарының үйлесімді бірлігіне қол жеткізуге ықпал ететін күш-жігерін ықпалдастыруға және үйлестіруге байланысты. Салауатты өмір салтын қалыптастыру адам өз денсаулығын және басқалардың денсаулығын сақтау мен нығайтудың маңыздылығын түсінген жағдайда мүмкін болады; денсаулық деңгейі мен өмір стандартын жақсартуға ықпал ететін нақты ұсынымдардың болуы; оңтайлы орта құру және осы ұсынымдарды табысты іске асыру үшін қажетті жағдайлар жасау арқылы ғана жүзеге асырылады.

2 Салауатты өмір салтын қалыптастыру негіздері

Салауатты өмір салты – адамның аурудың алдын алуға және өз денсаулығын нығайтуға бағытталған өмір салты. Бұған адамның тамақтануынан бастап эмоциялық көңіл-күйіне дейінгі өмір сүруінің барлық салалары жатады. Сонымен қатар, кез келген адамның тамаққа, дене белсенділігіне және демалуға қатысты бұрынғы әдет-ғұрыптарын толық өзгертуіне бағытталған өмір салты деп те айтуға болады.

Қазіргі заманғы ұғымдар бойынша салауатты өмір салты – адамның күнделікті өмір сүруінің денсаулықты сақтауға, жақсартуға, нығайтуға және аурулардың алдын алуға бағытталған типтік нысандары мен әдістері деген түсінік береді.

Сонымен қатар, 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.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының Жарғысының кіріспесінде келесідей анықтама берілген: «Денсаулық – ауру немесе қауқарсыздық болмаған кезде, оның ішінде әлеуметтік және экономикалық өнімді өмір сүру қабілетін қоса алғанда, толық дене, психикалық және әлеуметтік әл-ауқаттың жай-күйі».

Салауатты өмір салтын қалыптастыру кез келген алдын алу іс-шараларының негізі болып табылады. Ол СӨС жаппай насихаттауды, халықтың медициналық хабардар болу деңгейін арттыруды және азаматтардың өз денсаулығы мен отбасы мүшелерінің денсаулығына жауапты қарым-қатынасын қалыптастыруды, салауатты өмір салтын сақтаудың және зиянды мінез-құлықтық әдеттерден бас тартудың маңыздылығы туралы хабардар етуді қамтиды.

Зиянды әдеттерді анықтау мен бақылаудағы маңызды рөлді алғашқы медициналық-санитарлық көмек жүйесінде жұмыс істейтін дәрігерлер – учаскелік дәрігерлер, жалпы практика дәрігерлері, отбасылық дәрігерлер, денсаулық сақтау орталықтарының дәрігерлері атқаруы тиіс [15].

Салауатты өмір салтының өзектілігі техногендік, экологиялық сипаттағы қауіптердің артуына және әлеуметтік құрылымның күрделене түсуіне байланысты адам ағзасына түсетін жүктеме сипатының ұлғаюы мен өзгеруіне байланысты. Қазіргі жағдайда жеке адамның денсаулығына және көңіл-күйіне қамқорлық жасау адамның тіршілік етуімен және түр ретінде сақталуымен байланысты болып отыр.

Кез келген өмір салтының негізінде принциптер, яғни жеке адам ұстанатын мінез-құлық ережелері жатыр. Салауатты өмір салты қалыптасатын биологиялық және әлеуметтік принциптерді бөліп айтуға болады. Биологиялық принциптер дегеніміз – өмір салты жасына байланысты жігерлі, нығайтылған, ырғақты,

бірқалыпты болуы тиіс. Әлеуметтік принциптер – өмір салтында эстетикалық, рухани-адамгершіліктік, еріктілік, өзін-өзі шектеушілік тәрізді қасиеттер болуы тиіс.

Аталған жіктеменің негізінде жекенің және жалпының бірлігі, ағза мен қоршаған ортаның бірлігі – биологиялық және әлеуметтік принципке негізделу жатыр. Осыған байланысты СӨС – бұл мінез-құлықтың биологиялық және әлеуметтік тіршілік формалары немесе мінез-құлық факторлары базасында адам өмірін ұтымды ұйымдастыру болып табылады. Олардың негізгілерін атап өтетін болсақ:

- тіршілік іс-әрекеті мен денсаулықтың барлық аспектілерінің негізі – психикалық әл-ауқатты насихаттайтын жағымды эмоцияларды тәрбиелеу;
- оңтайлы дене белсенділігі – биологиялық прогресс пен денсаулықтың жетекші табиғи механизмі;
- тиімді (рационалды) тамақтану – биологиялық прогресс пен денсаулықтың негізгі факторы;
- биоритмдерге сәйкес келетін ырғақты өмір салты – организмнің тіршілік әрекетінің негізгі принципі;
- еңбек қызметін тиімді ұйымдастыру – өзін-өзі іске асырудың, адамның мәнін қалыптастыру мен бейнелеудің негізгі формасы;
- сау қартаю – табысты ұзақ өмір сүрудің табиғи процесі;
- зиянды әуестіктерден бас тарту (ішімдік ішу, есірткі пайдалану, темекі шегу және т.б.) – денсаулықты сақтаудың шешуші факторы.

Іс жүзінде мінез-құлықтың бұл түрлерін жүзеге асыру өте күрделі болып саналады. Денсаулықты сақтау мен салауатты өмір салтына жағымды көзқарастың болмауы мұның басты себептерінің бірі болып табылады. Адамның (мысалы, оқушының) мінез-құлқының негізіне алынған қажеттіліктер иерархиясында денсаулықтың бірінші кезекте болмауы оның мысалы бола алады. Бұл қоғамының жеке және жалпы мәдениетінің төмендігіне байланысты, бұл адам қажеттіліктері иерархиясында денсаулықты сақтау құндылығының басымдылығына (басымдығына) деген көзқарастың жоқтығына әкеледі. Сондықтан, денсаулықты қалыптастыру ең алдымен әрбір адамның проблемасы болып табылады. Ол денсаулықты және салауатты өмір салтын қалыптастыру ынтасын тәрбиелеуден басталуы тиіс, өйткені бұл ынта мінез-құлықтың жүйе құраушы факторы болып табылады. Басқаша айтқанда, уәждеме (мақсатты қажеттілік) болса, сәйкес мінез-құлық та болады.

Мектептегі оқу жылдарында өмір салты қалыптаса бастайды, ол кейін болашақта оны өзгерту өте қиын болады. Оқушының салауатты өмір салты тек жақсы денсаулықтың ғана емес, оның психикалық белсенділігі мен әл-ауқатының негізі болып табылады. Дұрыс тамақтану, күн тәртібін сақтау, дене белсенділігі, жаман әдеттерден бас тарту, жеке гигиенаны сақтау, ұйқы яғни бұлардың барлығы салауатты өмір салтының негізі болып табылады, оны сақтай отырып, кез келген адам өз денсаулығын ұзақ жылдар бойы сақтай алады.

1) Күн тәртібі – бұл адам өмірінің белгіленген тәртібі, оған еңбек, тамақтану, демалу және ұйқы кіреді. Күн тәртібі режимі элементтерінің ұтымды

үйлесімі адамның анағұрлым өнімді еңбегін және оның денсаулығының жоғары деңгейін қамтамасыз етеді.

2) Теңгерімді немесе дұрыс тамақтану – салауатты өмір салтының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Ол организмнің дұрыс өсуі мен қалыптасуын қамтамасыз етеді, денсаулықты сақтауға, жоғары тиімділікке және өмір сүру мерзімін ұзартуға ықпал етеді. Мектептің оқу бағдарламаларын меңгеру оқушылардың ақыл-ойының жоғары белсенді болуын талап етеді. Дұрыс тамақтану организмге барлық қажетті заттардың: көмірсулардың, майлардың, белоктардың, витаминдер мен минералдардың дұрыс мөлшерде және дұрыс пропорцияда түсуін қамтамасыз етуі тиіс.

Дұрыс тамақтану қағидаттары:

- энергетикалық тепе-теңдік;
- негізгі қоректік заттардың құрамы жағынан теңдестірілген тамақтану;
- қаныққан және қанықпаған майлардың оңтайлы арақатынасы бар майдың аз мөлшері;
- ас тұзын қолдануды азайту;
- қарапайым көмірсулардың (қанттардың) рационалын шектеу;
- көкөністер мен жемістерді тұтынуды ұлғайту;
- тұтас дәнді тағамдарды пайдалану.

3) Дене белсенділігі – дененің бұлшық ет күшінің көмегімен қозғалып, энергия шығынымен қатар жүруі. Ол адамды дене бітімі жағынан тартымды етіп қана қоймай, денсаулығын айтарлықтай жақсартады, өмір сүру ұзақтығына, ең алдымен оның белсенді бөлігіне оң әсерін тигізеді.

Дене белсенділігі принциптері:

- жүйелілік;
- біртіндеушілік;
- жас ерекшелігіне сәйкестілік;
- сонымен қатар, орташа және белсенді дене белсенділігіне, негізінен, аэробтық дене жаттығуларға апта бойы күніне кемінде 60 минут уақыт бөлу.
- отырып немесе жатып, әсіресе ойын-сауық мақсатында экранның алдында отыруға немесе жатуға кететін уақытты шектелу қажет.

4) Зиянды әдеттерден бас тарту. Зиянды әдеттер, тіпті бастапқыда дені сау адамда да жүрек пен қан тамырларына қатысты проблемаларды және өмір сүру сапасын төмендететін және тіпті өлімге әкелетін аурулардың дамуын тудыруы мүмкін.

Зиянды әдеттерден бас тартудың негізгі кезеңдері:

- нақты мақсаттар қою және олардың мағынасын түсіну;
- өзін үнемі ынталандыра отырып, нәтижеге жетуге жұмыс істеу;
- сәтсіздіктен қорықпай, жаман әдеттерді талдай отырып, аяғына дейін баруға дайын болу;
- өз алдында адал болу.

5) Жеке гигиена – адам денсаулығын сақтауға және нығайтуға ықпал ететін гигиеналық ережелердің жиынтығы. Теріге, тіске, шашқа, киімге, аяқ киімге

және тұрғын үйге қызмет көрсетуге қойылатын талаптардың барлығы жеке гигиенаға жатады.

6) Ұйқы – сананың ерекше күйі және айналамыздағы әлемге баяу реакциямен және мидың нақты қызметімен сипатталатын физиологиялық процесс. Ол баяу және жылдам болатын екі кезеңді қамтиды.

7) Сауықтыру рәсімдері және эмоциялық көңіл-күй – жүйке жүйесінің шиеленісі, күйзелістер – осының бәрі көңіл-күйге, әл-ауқатқа және жалпы денсаулыққа кері әсерін тигізеді.

8) Еңбек және демалыс режимі – салауатты өмір салтының маңызды бөлігі. Күн тәртібінде адам жұмысқа (оқуға), ұйқыға, денсаулыққа және көңіл көтеруге де уақыт таба білу қажет.

9) Зиянды әдеттерден аулақ болу (темекі, ішімдік, есірткі заттар). Мұндай заттар көптеген аурулардың басты себебі болып табылады, оған қоса өмірді қысқартып, еңбек қабілетін де төмендетеді.

Жоғарыда аталған салауатты өмір салтының маңызды факторлары адам ағзасын нығайтып, әл-ауқатын жақсартуға бағытталған шаралар жиынтығы.

Салауатты өмір салты нормалары мен қағидаттарын басшылыққа алу – әрбір адамның міндеті болып табылады.

Орыс және кеңес ғалымы, физиолог, вивисектор, жоғары жүйке қызметі туралы ғылымның физиологиялық мектептің негізін қалаушы; Нобель сыйлығының лауреаты И.П. Павлов – өз денемізді сабырсыздықпен, тәртіпсіздікпен бұзу, өз организмiмізге бейберекет қарауымызбен біз өз өмірімізді өзіміз қысқартамыз деп жазған. Өз денсаулығына саналы көзқарас әр адамның мінез-құлық нормасына, ерекше мәдени, өркениетті тұлғаның басты ерекшелігіне айналуы тиіс [16].

Балалардың бойында салауатты өмір салтын қалыптастыру мектепке дейінгі жаста басталып және бала дамуының басқа кезеңдерінде жалғастыруды талап етеді.

Мектепте салауатты өмір салтын ұстану жолдарын қарастыру ең маңызды өмірлік басымдық ретінде шешу оқушылардың біліміне, дағдылары мен қабылдауларына арналған пәндер бойынша білім беру міндеттерінде айқындалған талаптарды сақтай отырып жүзеге асырылады, соның ішінде:

- когнитивтік міндет – білім алушыларды адам туралы қарапайым биологиялық, географиялық және экологиялық ақпараттармен таныстыру, бастапқы көзқарастарды қалыптастыру, балалардың жасы мен даму деңгейіне байланысты білімді нақтылау, толықтыру, жүйелеу, саралау және қорыту;

- эмоционалдық және сезімдік міндет – баланың сезімі мен эмоциясын дамытуды көздейді. Бұған балалардың бір-бірімен, қоршаған ортамен қарым-қатынаста жанашырлық, тілектестік сезімдерін білдіру; отбасы мүшелеріне деген сүйіспеншілік пен сыйластық сезімін тәрбиелеу; гигиена талаптарын сақтау;

- мінез-құлық міндеті – жасына, жынысына және даму деңгейіне байланысты балалардың тазалық сақтау, салауатты өмір салтына қатысты мінез-құлық дағдылары мен қабілеттерін; қалыптастыру жатады. Ол үшін оқу

пәндерінің, сабақтардың, сабақтан тыс іс-шаралардың барлық мүмкіндіктерін, сондай-ақ олардың сабақтастығы мен өзара байланысын тәрбие жұмысында толық пайдалану; салауатты өмір салты тәрбиесінің адамгершілік тәрбиесінің басқа аспектілерінен, барлық тәрбие жұмысынан бөлінбейтінгін ескеру қажет.

Білім алушылардың бойында салауатты өмір салты стандарттарын қалыптастыру және осы нормаларды сақтау қажеттілігі балалардың жан-жақты даму үйлесімділігі тұрғысынан ғана емес, сонымен қатар жеке адамның қалыпты және тиімді әлеуметтенуі үшін де қажет.

Балалардың бойында зиянды әдеттерге қарсы тұру, салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша жүргізілетін жұмыс технологияларында келесі негізгі екі тәсілді ерекше айтуға болады. Олар:

1. Ақпараттық тәсіл жасөспірімдердің мінез-құлқындағы әлеуметтік нормалардан ауытқулар, кәмелетке толмағандар оларды білмейтіндіктен туындайды. Демек, жұмыстың негізгі бағыты кәмелетке толмағандарға олардың құқықтары мен міндеттері туралы, мемлекет пен қоғам осы жас тобына белгіленген әлеуметтік нормаларды орындау үшін қойылатын талаптар туралы ақпараттандыру болып табылады. Мұны бұқаралық ақпарат құралдары (баспа, радио, теледидар), кино, театр, көркем әдебиет және басқа мәдени жұмыстар арқылы, сондай-ақ жасөспірімнің құқықтық санасын қалыптастыру, оның білімін арттыру, мінез-құлықтың моральдық-этикалық нормаларын игеру мақсатында әлеуметтік білім беру жүйесі арқылы жасауға болады. қоғам.

2. Әлеуметтік-профилактикалық тәсіл – негізгі мақсат ретінде әртүрлі жағымсыз құбылыстарды тудыратын себептер мен жағдайларды анықтау, жою және залалсыздандыруды қарастырады. Бұл тәсілдің мәні - девиантты мінез-құлықтың себептерін жою немесе азайту үшін мемлекет, қоғам, нақты әлеуметтік-педагогикалық мекеме, әлеуметтік қызметкер жүзеге асыратын әлеуметтік-экономикалық, қоғамдық-саяси, ұйымдастырушылық, құқықтық және тәрбиелік шаралар жүйесі.

Осылайша, зиянды заттарды қолдану салдары туралы мақсатты ақпараттың болмауы, оларды қолданған балалардың қылмыстық жауапкершілікке тартуға мәжбүр етеді. Бұл зиянды әдеттерге тәуелді жасөспірімдердің барлығы дерлік зиянды заттарды, яғни денсаулыққа кері әсер ететін пайдалану әркімнің жеке мәселесі екеніне сенімді, өйткені олар заңға сәйкес, тіпті оларды қолданғаны үшін қылмыстық жауапкершілік те болатынын білмейді.

СӨС қалыптастыру – заманауи қоғамның өмір салтының көптеген компоненттерін қамтитын және адамдардың өмірлік іс-әрекеттерінің негізгі салалары мен бағыттарын қамтитын күрделі жүйелі процесс болып табылады. Салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша жалпы ұсынымдарды жүзеге асыру барысында адам өз денсаулығына деген шығармашылық көзқарасты қалыптастыруы тиіс.

Әркімнің өзі жүзеге өмір салты жағдайларының жиынтығы ретінде өзінің денсаулық сақтау жүйесі болуы қажет. Өзіндік денсаулық сақтау жүйесінің болмауы ерте ме, кеш пе адамды ауруға әкеледі және табиғаты бойынша оған

берілген бейімділікті іске асыруға мүмкіндік бермейді. Еріктілік; кейбір физикалық және басқа күштердің жұмсалуды; өзінің физикалық, психикалық және басқа да мүмкіндіктерін ұдайы жетілдіруге бағдарлануы денсаулық сақтау бағдарламасының негізгі ерекшеліктері болып саналады.

Салауатты өмір салтының жеке жүйесін құру ерекше ұзақ процесс болып табылады және ол барлық өмір бойына созылуы мүмкін.

Әр адам өз мүмкіндіктерін, өмірінің ерекшеліктерін, бос уақытын, денсаулық жағдайын, салауатты өмір салтына көшудің мақсаты мен міндеттерін қойып, осылардың тізімінен өзіне ыңғайлы бағдарламаның нұсқасын құрауы тиіс. Оны жүзеге асыру кезінде өзіне сенімді, табанды және дәйекті болуы, оның жай-күйін жүйелі түрде талдап, өмір салтына тиісті түзетулер енгізуі де маңызды рөл атқарады. Осының бәрі адам өмірінің тиімділігі мен өнімділігіне, сондай-ақ оның денсаулығының деңгейі мен динамикасына қатысты да нәтиже беретіні сөзсіз.

3 Білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша әдістемелік ұсынымдар

Салауатты өмір салты — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі шарты қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру организмнің өсу мен дамуына белсенді ықпал етеді, организмнің жұмысқа қабілеттігін жоғарылатады, әр түрлі ауруларға төзімділігін арттырады.

Салауатты өмір салты дегеніміз – денсаулықты жақсартуға және сақтауға бағытталған адам өмірінің тұжырымдамасы және адамның физикалық, психикалық және әлеуметтік денсаулығының жақсаруына қол жеткізуге бағытталған әрекетін айтамыз.

Салауатты өмір салтын қалыптастырудың алғашқы қадамына бала жастан салауатты әдеттер мен дағдыларды сіңіруден басталады. Әрине, алғашқы тәрбие отбасынан басталады.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру ерте балалық шақтан басталып, мектепте жалғасатын жалпы білім беру процесінің бөлігі болып табылады. Мектеп жасына дейінгі бала үшін салауатты өмір салтын түсінуге және қалыптастыруға алғышарттар мен дайындықты құру қажет. Мектеп жасында денсаулық пен білім беру философиясына, сонымен қатар психологияға сүйене отырып, оқушылардың бойында жауапкершілікті, қызығушылық пен денсаулықты және жалпы әл-ауқатты қамтамасыз етуге және жақсартуға дайындық сезімін қалыптастыруға болады.

Содан кейін осы процеске мектеп қосылады. Оқушылық өмірінің басталуы баланың дамуындағы әлеуметтік жағдайдың өзгеруімен, оның әдеттегі өмір салтын қайта құрумен байланысты. Мектепке дейінгі балалық шақта күндізгі ұйқы, таза ауада серуендеу заңдылық болса, оқушылық өмірде бұл заңдылық сақталынбайды.

Мектеп – бұл адамның дамуы мен қалыптасуындағы маңызды кезең, ал денсаулық – бұл алғышарт. Сондықтан мектеп ортасы салауатты өмір салтын насихаттау үшін ең маңызды болып саналады, бұл денсаулықтың, оқудағы жетістік пен білімнің өзара әсеріне байланысты [10].

Баланың салауатты өмір салты мәдениетін мектепте және отбасында қалануы керек. Олардың баланың денсаулығын сақтау мен нығайтудағы рөлі ерекше.

Балалық шақта қаланған бала денсаулығының негізі адамның бүкіл кейінгі өмірінің сапасына әсер етеді. Дене белсенділігі, дұрыс тамақтану, демалу, гигиена талаптарын сақтау, табиғатқа серуен, таза ауада жүру, яғни салауатты өмір салтын қалыптастыру – бала организмнің ауруларға жоғары тұрақтылығын қамтамасыз ету үшін міндетті шарттар болып табылады.

Мектептерде салауатты өмір салтын қалыптастыру төмендегідей мүмкіндіктер тудырады:

- балалар мен жастар денсаулығын нығайту;
- гигиеналық сауаттылықты арттыру;
- денсаулықты сақтау әдістері мен қағидаларын қалыптастыру;
- салауатты өмір салтының негіздері мен түрлерін танып білу;
- өз денсаулығын сақтауға жауапкершілікті арттыру;
- дене қимылдары белсенділігін күшейту;
- түрлі жұқпалы және тәндік созылмалы аурулардың пайда болуынан сақтандыру;
- зиянды әдеттердің алдын алу.

Қазіргі таңда білім беру маңызды міндеттерінің бірі – өскелең ұрпақтың салауатты өмір сүруге деген көзқарасын қалыптастыру. Қоршаған ортаны таза ұстайтын, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарайтын жастарды тәрбиелеу қажет. Күнделікті әдет пен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын қалыптастырады. Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімі болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады. Мектеп қабырғасынан бастап салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру, жеке тұлғаның өзін қоршаған табиғи ортамен жан-жақты үйлесімділікте болуына, өмірін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыруға әкеледі. Сонымен қатар, жалпы орта білім беру ұйымдарында салауатты өмір салты – білім алушылардың денсаулығын үйлесімді дамытып, сақталуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс-шаралар жүргізудің маңызы зор.

Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру бұл:

біріншіден, жеке тұлғаның өзін қоршаған жанды және жансыз 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 [17].

Сонымен, мектепте салауатты өмір салтын насихаттау дегеніміз – салауатты өмір салтын насихаттайтын орта құру, қажетті білімдерді, дағдыларды, құндылықтарды, мұраттарды, мінез-құлық нормаларын, түсініктерін, көзқарастарын алуға қамқорлық таныту, сонымен қатар оқушылардың белсенділігі мен бастамасын ынталандыру, олардың әлеуетін қамтамасыз ету болып табылады.

Мектеп оқушысының психологиялық, дене-қимыл әрекеттерінің мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктерін ескеріп, гигиеналық ұғымдарды, салауатты өмір салтының принциптерін, жеке бас тазалығын түсіндіру, олардың мінез-құлқында белгілі гигиеналық тұрақтылықты қалыптастыру, өз-өзіне қызмет ету, денсаулығын сақтау мен қалыптастырудың басты мақсаты болып табылады.

Білім алушылардың бойында салауатты өмір салтын қалыптастырудың мазмұны мен ұйымдастыру формалары:

- ір оқушының өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауын;
- оқушылардың жас ерекшелігін ескере отырып табиғи сезімталдықты қалыптастыруды;
- тексерілген ғылыми дәлелденген деректерге ғана сүйенуді;
- қоршаған орта факторларының адам организміне әсерін білу арқылы экологияландыруды;
- аймақтық ерекшеліктерді ескеру арқылы, салауатты өмір салты туралы ұлттық салт-дәстүрлерімен танысып оны ұстана білуді;
- салауатты өмір салты дағдыларын үздіксіз қалыптастырып үнемі пайдалану арқылы салауатты өмір салтына үздіксіз оқытуды;
- салауатты өмір салтын ұстанған қоғам мүшесін дайындау арқылы әр оқушыны әлеуметтендіруді көздейді.

«Білім туралы» Қазақстан Республикасының Заңында мектеп оқушыларының бойында адамгершілік және тұрмыс негіздерін қалыптастыру, адамзаттыққа тәрбиелеу және олардың ақыл-ой, танымдық шығармашылық қабілетін анықтау басты міндет екендігі айтылған. Осы міндеттердің жауапкершілігі негізінен мектептегі мұғалімдерге жүктеледі. Сондықтан оқушы бойына адамгершілік, ізгілік, мейірімділік, ақыл-ой, танымдық сана-сезім қалыптастыратын салауатты тәрбие беру мазмұнын жаңаша құруды көздейді.

Адам денсаулығын қалыптастыру және нығайту – медицинаның ғана емес, сонымен бірге барлық оқыту мен тәрбиелеу, білім беру жүйелерінің негізгі мақсаты мен міндеті болуы тиіс. Себебі, шәкірт денсаулығының жағдайы оның оқу үлгеріміне, мінез-құлқына, қарым – қатынастарына тікелей әсер етеді.

Мектеп директорының қатысуымен жүзеге асырылатын жұмыс түрлері

- Педагогикалық кеңестерде салауатты өмір салтын насихаттау мәселелерін қарастыру, мысалы:
 - «Балалар мен жасөспірімдер арасындағы салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша шаралар жүйесі»;
 - «Білім алушының салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін мектеп пен отбасының өзара әрекеті»;
 - «Салауатты өмір салтын насихаттау үшін білім беру ұйымы мен отбасының өзара әрекеттесу процесі»;
 - «Әлеуметтік қиын жағдайға тап болған отбасылармен жұмыс»;
 - Директор алдындағы мәжілісте «Тәуекел тобы» білім алушыларымен жүргізілген жұмыстар туралы мәселелерді қарастыру.

Мектеп директоры әкімшілікпен, мектеп педагогтарымен бірлесіп тәрбие жұмысының жүйесін – тәрбие беру іс-шараларының жоғары деңгейін

қамтамасыз ететін мазмұнын, ұйымдастырылуын, күш пен қаражатты бөлуді ойластырады.

Нақты ұйымдастырылған, басқарылатын оқушылар ұжымын құру үшін қамқорлық жасайды. Балалардың әлеуметтік жағдайы, отбасылардың тәрбиелік мүмкіндіктері, «қиын» балалардың жағдайы туралы толық ақпаратқа ие және олардың ата-аналарымен жұмыс істейді. Мектеп ұжымының арасында бір-бірін түсінушілік және инабаттылық атмосферасын құрады [18].

Директордың оқу ісі жөнінен орынбасарының қатысуымен жүзеге асырылатын жұмыс түрлері

- Салауатты өмір салтын насихаттау бойынша сабақтан тыс және мектепшілік жұмыстардн ұйымдастыру (білім алушылар, сынып жетекшілері).

- Білім алушылар мен ата-аналарды жедел жәрдем көрсету қызметі туралы ақпараттандыру (мектеп сайтында).

- Балалардың, сонымен қатар өмірлік қиын жағдайға және әлеуметтік қауіпті жағдайға тап болған балалардың каникул кезіндегі демалысын және денсаулығын жақсартуды ұйымдастыру.

- Директордың алдындағы мәжілісте. Салауатты өмір салтын қалыптастыру (темекі шегу, ішімдік ішу, есірткі пайдалану) бойынша профилактикалық жұмыстарының жағдайын, кәмелетке толмағандарға қатысты қатыгездік фактілерінің алдын алу шаралары туралы мәселелерді қарау.

Директордың оқу ісі жөнінен орынбасары мектеп оқушыларының базалық білім алуларына жағдай жасайды, сабаққа қатысуларын бақылайды. Ұзартылған күн топтарының, пәндер бойынша қосымша сабақтардың жұмыстарын ұйымдастырады, үйірмелерге тартады, оқыту және тәрбиелеу мәселелеріне түзетулер енгізеді, педагогикалық шағын кеңестер, педагогикалық консилиумдар жұмысын ұйымдастырады, баланың проблемаларын анықтауға және онымен жұмыс тәсілдерін нақтылауға көмектеседі, мектепте және балалар ортасында мейірімділік атмосферасын жасайды [18].

Директордың тәрбие ісі жөнінен орынбасарының қатысуымен жүзеге асырылатын жұмыс түрлері

- Балалардың, сонымен қатар өмірлік қиын жағдайға және әлеуметтік қауіпті жағдайға тап болған балалардың каникул кезіндегі демалысын және денсаулығын жақсартуды ұйымдастыру.

- Директордың алдындағы мәжілісте. Салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша жұмыстардың жағдайы туралы мәселелерді қарау.

- Мектеп білім алушыларының бос уақытын ұйымдастыру, әлеуметтік маңызы бар жобаларға, байқауларға, әр түрлі деңгейдегі акцияларға қатысуларын жүзеге асыру.

- Салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша құзыреті бар мекемелермен және бөлімдермен өзара іс-қимылды ұйымдастыру.

- Қоғамдық қауіпті жағдайдағы балалар мен отбасыларының үйлеріне бару бойынша рейдтер ұйымдастыру және өткізу.

Директордың тәрбие ісі жөнінен орынбасары балалардың және олардың отбасыларының проблемаларын біледі. Жасөспірімдердің әлеуметтік қоршаған ортасы туралы ақпаратты меңгерген. Құқықтық тәртіп және әлеуметтік қорғау институттарымен, отбасыларымен ынтымақтастықта жұмыс істейді. «Қиын» жасөспірімдермен және олардың тәлімгерлерімен жұмысты ұйымдастырады. Мектептегі және сыныптағы микроклиматқа қамқорлық жасайды [18].

Сынып жетекшісінің жүргізетін жұмыс түрлері

- Сынып сағаттарының тақырыптары:

- «Біздің сезімдеріміз бен іс-әрекеттеріміз»;

- «Өз кінәнді мойындау неге қиын?»;

- «Өкпелегіштік, сабырсыздық, ашуланшақтық ...»;

- «Достық – басты ғажайып»;

- «Махаббатты қадірлей біл»;

- «Біздің тату отбасы»;

- «Балалар және ата-аналар, бір-бірімізді түсіне білейік»;

- «Өте құпия» (қыз балаларға арналған сынып сағаттары) және т.б.

- Өмірлік қиын жағдайға тап болған білім алушыларға үздіксіз педагогикалық бақылау жүргізу (1-11 сынып білім алушылары).

- Қосымша білім беру ұйымдарының жұмыстары туралы ақпараттандыру.

- Балалардың, сонымен қатар өмірлік қиын жағдайға және әлеуметтік қауіпті жағдайға тап болған балалардың каникул кезіндегі демалысын және денсаулығын жақсартуды ұйымдастыру.

- Білім алушылардың сабақтан бос уақыттағы қамтылуын бақылау.

- Салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша ата-аналардың жаппай оқуын ұйымдастыру.

- Балалар мен ата-аналарға жедел жәрдем қызметтері туралы түсінік беру.

- Білім алушылардың бос уақытын ұйымдастыру, әлеуметтік маңызы бар жобаларға, байқауларға, әр түрлі деңгейдегі акцияларға қатысуларын қадағалау

- Қоғамдық қауіпті жағдайдағы балалар мен отбасыларының үйлеріне бару бойынша рейдтерге қатысу.

- Әлеуметтік қауіпті жағдайдағы балалар мен отбасылар үшін жеке сүйемелдеу карталарын жүргізу.

Тақырыптық ата-аналар жиналыстары:

- «Білім алушылардың бойындағы зиянды әдеттердің алдын алу бойынша мектеп пен отбасының бірлескен жұмысы»;

- «Жасөспірімдегі зиянды әдеттер және олардың салдары»;

- «Денсаулық құндылықтарын және салауатты өмір салтын қалыптастырудың алғышартты бағыттары»;

- «Жасөспірімдік нашақорлықтың алдын алудағы отбасының рөлі»;

- «Денсаулыққа қатысты құндылық көзқарасын қалыптастыру»;

- «Балалардың қауіпсіздігі біздің қолымызда»;

- «Ата-аналар балалар салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы нені білулері тиіс?»).

Сынып жетекшісі білім алушының тәрбиеленуіндегі және мінез-құлқындағы қиындық тудыратын, жағымсыз компоненттерді жою мәселелерін шешеді, жағымды қасиеттер қалыптастыру және қалпына келтіру, сонымен қатар өзін-өзі жетілдіруі үшін жағдай жасайды. Әлеуметтік педагогпен, психологпен, мұғалімдермен бірлесе отырып «қиын» балалармен және олардың отбасыларымен жеке жұмыс жолдарын жоспарлайды, сыныптағы өзара сенім және көмек атмосферасын құрады.

Сынып жетекшілері жауапкершілікті, сыйластық, адалдық, адамгершілік, мейірімділік, азаматтық, мәдениетті, өз халқының салт-дәстүрін, әдет-ғұрыптарын тәрбиелеуге, білім берудің жалпы міндеттеріне жауап беретін сапаларды қалыптастыруға ықпал ететін оқу процесін ұйымдастырудың формаларын қолданады.

Сынып жетекшілері жауапкершілікті, сыйластық, адалдық, адамгершілік, мейірімділік, азаматтық, мәдениетті, өз халқының салт-дәстүрін, әдет-ғұрыптарын тәрбиелеуге, білім берудің жалпы міндеттеріне жауап беретін сапаларды қалыптастыруға ықпал ететін оқу процесін ұйымдастырудың формаларын қолданады.

Сынып жетекшісі ата-аналарды мектепті басқаруға және сыныптық іс-шараларды ұйымдастыруға тартады, оған мыналар кіреді:

- ата-аналардың бала тәрбиесі, мектеп өміріндегі мәселелерін талқылауы және шешуі;

- ата-аналардың салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша тәрбие жұмыстарын ұйымдастыруға қатысуы, мерекелерді, түрлі жұмыстарды дайындауға, экскурсияларды ұйымдастыруға, театрларға, мұражайларға баруға;

- өзін-өзі басқару органдарын құру, олардың қызметін мектептер мен сыныптарда ұйымдастыру (тақырыптық ата-аналар жиналыстары, конференциялар және т.б.).

Әлеуметтік педагог балалардың проблемаларын, қиын отбасыларын, шағынауданның қауіп-қатерлі жерлерін біледі. Бала құқығын жүзеге асыруға, жайлы және қауіпсіз орта құруға, өмір мен денсаулықты қорғауды қамтамасыз етуге, міндетті жаппай білім алудың орындалуына жағдай жасайды. Қамқорлықты қажет ететін білім алушыларға, сонымен қатар, өмірлік қиын жағдайға тап болған балаларға көмек көрсетуде мұғалімдермен, ата-аналармен, әлеуметтік қызмет мамандарымен өзара қарым-қатынас жасайды.

Диагностика құралдарының және тәрбие беру жағдаяттарының көмегімен «қиын» баланың тұлғалық ерекшеліктерін зерттейді, жасөспірімнің адамгершілік бағыт-бағдарын анықтайды, мектептің, отбасының, әлеуметтік ортаның тәрбиелік күшін реттеу негізінде «қиын» баланы тәрбиелеуді және сүйемелдеуді ұйымдастырады, алынған нәтижені талдайды. Бақылау күнделігін (баланың жеке картасын) жүргізеді.

Әлеуметтік педагог. Әлеуметтік педагогтың профилактикалық жұмысы – білім беру процесінің барлық қатысушылары арасында сенімді психологиялық ахуал туғызуға, білім алушылардың мотивациялық саласын жаңартуға бағытталған болуы керек – адамгершілік пен салауатты өмір салтына деген көзқарасты қалыптастырудың және заңсыз әрекеттердің алдын алудың маңызды шарты.

Баламен сенімді қарым-қатынас жасау мұғалімнен психологиялық әдістермен қатар баланың жеке басының ерекшеліктері туралы ақпаратқа ие болуды талап етеді. Мұндай ақпаратты жинау төменде ұсынылған матрицаның көмегімен жүзеге асырылуы мүмкін, ол сонымен бірге баланың әлеуметтік әлауқатының деңгейінің жалпыланған көрсеткішін есептеу құралы болып табылады [19].

Әлеуметтік педагогтің іс-әрекеттерінің тәртібі:

- білім беру ұйымында оқитын қиын жасөспірімдердің немесе құқық бұзушылық жасаған жасөспірімдердің әлеуметтік қолайсыздығы туралы ақпарат жинау;

- жасөспірім тұлғасының, оның жақын ортасының әлеуметтік-педагогикалық ерекшеліктерін зерттеу (үйіне бару, отбасымен танысу, жасөспіріммен және ата-аналарымен жеке әңгімелесулер өткізу);

- жасөспірімге әлеуметті-педагогикалық көмек көрсету мен сүйемелдеу бойынша қолдау көрсетудің жеке картасын құру (оқу сабақтарына қатысун, оқу үлгерімін бақылау, жасөспірімдердің сабақтан бос уақыттарын ұйымдастыру, еңбекпен жеке қамту және басқалар);

- алдын алудың барлық субъектілерімен өзара іс-қимылды жүзеге асыру, қажет болған жағдайда жасөспіріммен жұмыс істеу үшін тиісті қызметтер тарту;

- қажет болған жағдайда материалдарды дайындау және кәмелетке толмағандардың істері бойынша комитетке жіберу, кәмелетке толмағандардың істері бойынша комитеттің отырысына жеке қатысу, жасөспірімдердің мүдделерін білдіру, есептен алып тастау мәселесін көтеру;

- қажеттілік болған жағдайда жасөспірімді әлеуметтік баспанаға орналастыру, ата-ана құқықтарынан айыру, бала асырып алушы отбасына орналастыру бойынша құжаттарды дайындау туралы ұсыныс енгізу;

- педагогикалық кеңесте, құқық бұзушылықтың алдын алу кеңесінде білім алушының әлеуметтік бейімдеуін талдау және профилактикалық жұмыстың нәтижелері бойынша есеп әзірлеу;

- девиантты мінез-құлқы бар жасөспірімдерді анықтау;

- оқу орындарының мүмкіндіктерін ескере отырып, олардың әлеуметтік мәселелерін, туындау және шешілу жағдайларын зерттеу;

- жасөспірімдердің теріс әрекеттерін жасауға, ашулануға итермелеуі мүмкін баланың отбасылық мәселелерін зерттеуге сынып жетекшілерін тарту;

- әлеуметтік және білім беру қызметінің барлық субъектілерінің тәрбие және алдын алу жұмыстарындағы өзара әрекеттестік пен сабақтастықты ұйымдастыру;

- осы жасөспірімнің отбасымен байланыс (бару, ұйымдастыру, кеңес беру және түсіндіру жұмыстары);

- қол жетімді нысандар мен әдістерді, оларды қолдану тиімділігін ескере отырып, қоғамға қарсы мінез-құлыққа бейім жасөспірімдерге жеке профилактикалық әсерді ұйымдастыру;

- білім алушыларға құқықтық білім беру жүйесін дамыту;

- қоршаған ортаның білім беру әлеуетін жұмылдыру, әлеуметтік-педагогикалық назардан тыс қалған жасөспірімдердің топтық қарым-қатынасын қайта бағыттау бойынша жұмысты ұйымдастыру [19].

Білім беру ұйымдарында денсаулықтарын сақтау және нығайту қызметінде білім алушылардың денсаулық мәдениетін тәрбиелеудің келесідей түрлері мен әдістері қолдануды ұсынамыз:

1. Сананы қалыптастыру әдістері:

- *тақырыптық әңгімелесулер* – олардың өткізілуі мен тақырыптары әрбір шығармашылық бірлестіктің және мектепте қосымша білім беру бойынша тәрбие жұмысының жоспарын дайындауда қарастырылады (1-қосымша);

- білім алушылардың интеллектуалдық және эмоциялық белсенділігіне ықпал ететін *пікірталастар* (2-қосымша);

- ой-өрісті кеңейтіп қана қоймай, адамгершілік нормалары мен принциптерін меңгеруге көмектесетін *оқырмандар конференциялары, викториналар*.

Кез-келген жастағы балалар ойын түрінде оқуды, үйренуді қызығушылықпен қабылдайды. Мысалы, жоғары сынып мұғалімдері ғылыми конференциялар, ғалымдармен кездесулері және т.б. форматтағы сабақтар өткізеді. Бұл форматта ұсынылған ақпаратты оқушылар қызығушылықпен қабылдайды және естерінде жақсы сақтайды. Оқытудың осы нұсқасы ретінде викторина өткізуді қарастыруға болады. Сұрақтарды ақпараттық блоктарға немесе іс-шараның қай сыныпқа дайындалуына байланысты жасына қарай бөлінуі мүмкін (3-қосымша).

- жасөспірімдер үшін дербес жұмыс түрі ретінде – *дәрістер*, ал бастауыш сыныптарға ұзақтығы 10-15 минуттан аспайтын *шағын лекциялар*.

2. Іс-шараларды ұйымдастыру және мінез-құлық тәжірибесін қалыптастыру әдістері:

- мінез-құлық нормаларын орындаудың, салауатты өмір салтын ұйымдастыру ережелерін өтініштер, кеңестер, тұспалдар түрінде жүзеге асырудың *педагогикалық талаптары*;

- дағдыландырулар мен дене жаттығулары мінез-құлықтың тұрақты тәсілдерін, салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға және жеке тұлғаның саналы көзқарастарын көрсетуге ықпал етеді; спорттық-сауықтыру іс-шараларына тұрақты қатысу дені сау тұлғаның қасиеттерін қалыптастырады;

- тәрбиелік жағдайлар өз денсаулығына қатысты мінез-құлықтың жаңа нормаларын қалыптастыру үшін қолданылады;

- тренингтер жасөспірімдік жастағы білім алушылардың жағымсыз ішкі көзқарастарын (әсіресе есірткі пайдалануға қатысты) өзгертуге, олардың психологиялық білімдерін толықтыруға, өзіне, айналасындағы адамдарға, жалпы әлемге жағымды көзқарастың белгілі бір тәжірибесін қалыптастыруға көмектеседі;

- дөңгелек үстел, пікірталас клубы – бұл формалар салауатты өмір салты туралы белгілі бір идеяларға қатысты нақты ұстанымдарды, құнды пайымдауларды қалыптастыруға септігін тигізеді.

3. Балалардың өз мінез-құлқын дұрыс бағалау қабілетін дамыту үшін мінез-құлық пен белсенділікті ынталандыру әдістері қолданылады, бұл олардың қажеттіліктерін сезінуіне, өмірдің мағынасын түсінуіне ықпал етеді.

4. Ойын жағдайлары әдісі салауатты өмір салты ережелерін тәжірибе жүзінде үйренуді жеңілдетеді, қызықтырады. Мұғалімдер проблемалық-іздеу сипатындағы ойындық жағдайларды өте жиі қолданды, сендіру және жаттығу әдістері барынша жақын, өзара түйіседі; белгілі бір мазмұндағы нақты жағдайға табиғи «кірігу» атмосферасы құрылады.

5. Эмоциялық салаға әсер ету әдістері білім алушылардың денсаулығына оң әсерін тигізетін эмоцияларды басқару дағдыларын бекітуге ықпал етеді. Сендіру әдісін қолдану балалардың өз іс-әрекеттерін және олармен байланысты эмоциялық жағдайды ой елегінен өткізуге ықпал етеді.

6. Оқушылардың құндылық бағдарын анықтау үшін дилемма (үшіншінің мүмкіндігін жоққа қарама-қарсы қойылған екі қағиданың айтыс дәлелі) әдістері қолданылды. Дилеммалар жасөспірімдер арасында әрқашан да пікірталас туғызады. Бұл жағдайда әркім өзінің дәлелдерін келтіреді және бұл оларға келешекте өмірлік қиын жағдайлардан дұрыс жол табуға мүмкіндік береді.

7. Жобалар әдісі. Ғылыми-зерттеу жобалары (мектептегі, ауладағы және т.б. ортадағы наркологиялық жағдайды зерттеу үшін өз құрдастарының арасында сауалнама ұйымдастыру); ақпараттық-білім беру жобалары (темекі шегу аспектілері туралы әртүрлі жасөспірім топтарының хабардар болу деңгейін ашатын алдын ала сауалнама жүргізу арқылы темекі шегу проблемасы бойынша конференция); шығармашылық жобалар (салауатты өмір салты туралы денсаулық бюллетеньдер). Жобалармен жұмыс істеу барысында оқушылар денсаулықты, салауатты өмір салтын сақтау дағдыларын, өзінің денсаулық ресурстарын дұрыс пайдалануды, нақты жағдайларды талдауды және осы жағдайларға сәйкес келетін мінез-құлық тәсілдерін таңдауды, алынған білімді танымдық және практикалық міндеттерді шешу үшін пайдалануды үйренді.

Жоба әдісінің педагогикалық маңызын келесідей топтастыруға болады:

- *жоба әдісі* педагогикалық процестің білім беру ұйымдарының қабырғасынан қоршаған әлемге, табиғи және әлеуметтік ортаға шығуына және балалардың өмірлік тәжірибесін қалыптастыруға мүмкіндік ашады;

- балалардың оқу іс-әрекетінің сипатын өзгертуге мүмкіндік береді, ол ынталандырудан іздеу және шығармашылық жұмыспен айналысуға қарай (оқушының өзі білімді үйренеді, ашады, түсінеді және қолданады);

- бұл әдіс балаларға тәжірибе, өз бетінше іс-қимыл жасауға, нәтижелерді, яғни өнімді ұсынуға мүмкіндік береді. Олар белгілі бір жағдайда өзін-өзі іске

асыруға, сонымен қатар тыңдап, көріп қана қоймай, әрекет етуге мүмкіндік алады;

- балалардың қажеттіліктері мен мүдделерінен, олардың жасы мен жеке ерекшеліктерінен шығатын әдіс;

- балаларға білім бастамасы мен тәуелсіздігін көрсетуге, әр түрлі салалардан алған білімдері мен дағдыларын стандартты емес жағдайда пайдалануға мүмкіндік береді;

- мұғалімге оқушылардың оқу жұмысына жеке қарым-қатынасының; олардың ұжымда жұмыс істей білуі деңгейін анықтауға мүмкіндік береді.

Білім алушыларды денсаулық тақырыбына тиімді тарту үшін бүгінгі күні білім алушылардың денсаулық мәселелері бойынша жобалық әрекетін ұйымдастыру өзекті бағыты болып табылады. Білім алушылардың жобаларының тақырыптары келесідей болуы мүмкін: «Фотонасихаттау салауатты өмір салтын ұстану сәнін қалыптастырудың әдісі ретінде», «Білім алушылардың мектептегі денсаулық қызметі», «Мектептің салауатты БАҚ» және басқалар (білім алушылардың қызығушылықтарына және білім беру ұйымының қажеттіліктеріне байланысты).

Салауатты өмір салтын қалыптастыру және ол бойынша тәрбие беру мәселелері оқу пәндерінің мазмұнына енгізілуі тиіс. Жалпы білім беру пәндерінің мазмұнына денсаулық тақырыбының мәселелерін кіріктіру білім алушыларға көрсетілетін ықпалдың ерекшеліктеріне байланысты өте өзекті болып табылады. Егер денсаулық жөнінде тақырыптық сабақтар өткізу барысында білім алушылар салауатты өмір салты тақырыбына тереңдеп енетін болса, онда аталған тақырыпты жалпы білім беру пәндеріне енгізу кезінде денсаулық мәдениетін тәрбиелеу мәселесі байқаусыз жүзеге асырылады. Аталған форматты пайдаланған кезде сабақта СӨС тақырыбына 3-5 минут бөлінеді, бұл ретте тапсырмалар жалпы білім беру бағдарламасының мазмұнына енгізілген. СӨС сақтау саласындағы жалпы орта білім беретін мектептің жұмысын ұйымдастыру формалары әр түрлі болуы мүмкін, мысалы:

- дүниетану, биология, география, әдебиет, дене шынықтыру тәрізді академиялық білім беретін пәндердің мазмұнындағы сабақтар және жеке сабақтардың фрагменттері. Осы мақсатта негізгі оқу жоспарының құрылымы мен мазмұнының жалпы қисынын бұзбай, осы пәндерді жоспарлауға мұғалімдер өз тараптарынан күнделікті сабақ жоспарына, яғни қысқа мерзімді жоспарға енгізулері тиіс.

Бастауыш сыныптың оқу пәндері мазмұны негізінде білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру бағытында бастауыш білім беруде әліппе,

ана тілі, қазақ тілі, әдебиеттік оқу, жаратылыстану, дүниетану оқу бағдарламаларында білім алушылардың жас ерекшеліктерін сай салауатты өмір салтын сақтауға арналған бөлімдер мен тақырыптар бар.

1-сыныпта жаратылыстану оқу бағдарламасының «Адам» туралы бөлімінде «Қалай дұрыс тамақтану керек?» тақырыбы дұрыс тамақтану жолдарымен танысуға, зиянды тамақ түрлерін жіктеуге, сонымен қатар дұрыс тамақтану пирамидасын құру арқылы білім алушыларды пайдалы азық-түліктермен таныстыруға арналған. Дүниетану оқу бағдарламасында салауатты өмір салтын ұстануға арналған «Күн тәртібі» бөлімі кездеседі. Бұл бөлімде күн тәртібінің маңыздылығын түсінуге, күн тәртібін дұрыс құрастыруды үйретуге арналған жұмыстар жүргізіледі. Сонымен қатар, «Тағам мен сусындар», «Дене және денсаулық» бөлімдерінде дұрыс тамақтану және денсаулық, жеке бас гигиенасы ережесін сақтауды үйретуге болады [20].

2-сыныптар бойынша жаратылыстану оқу бағдарламасының «Адам» бөлімінде қозғалыстың адам денсаулығы үшін маңызды екендігін, бұлшық ет қызметінің пайдасы, адам қалай қозғалатынын білуге және адам денсаулығы үшін қозғалыстың маңыздылығын түсінуге арналған тақырыптар берілген.

«Денеге қалай күтім жасаймыз?» тақырыбында денеге қалай күтім жасауға болатыны, жеке гигиена сақтау жолдары туралы үйретуге болады. Қазақ тілі оқу бағдарламасының «Дені саудың – жаны сау» бөлімінің «Дене мүшесі сау болсын», «Денсаулығым – байлығым» тақырыптарын білім алушылардың жас ерекшеліктеріне сай келетін мақал-мәтелдер, аңыздар, ертегілер арқылы жеткізуге болады. Сонымен қатар салауатты өмір салтын ұстануға кедергі болатын жағымсыз әдеттерді «Көп ұйықтаған зиян-ау», «Салақтық», «Кір қоймас» т.б. шығармалар арқылы түсіндіруге болады [20].

3-сыныптар бойынша Дүниетану оқу бағдарламасының «Мен және қоғам» бөлімінің «Денсаулық пен қауіпсіздік» бөлімшесінде жеке бас гигиенасын сақтаудың маңыздылығын, тамақтану режимін сақтаудың қажеттілігін, үйдегі сақтау қажет қауіпсіздік ережелерін түсіндіру, үй мен мектеп арасындағы қауіпсіз маршрут жоспарын құрастыру, шұғыл көмек қызметтерін білу және олармен хабарласу жағдайларын анықтау жолдары туралы айтуға болады.

Жаратылыстану оқу бағдарламасының «Адам» бөлімінде «Ас не үшін қажет?» тақырыбы арқылы адамға қандай қоректік заттар қажет екенін, күніне қанша рет тамақтанған дұрыс, тамақтың құрамы мен энергетикалық құндылықтарын таныстыруға болады. Әдебиеттік оқу бағдарламасының «Уақыт» бөлімінде «Түскі тамақ-күшті тамақ» тақырыбы арқылы пайдалы тағам түрлері берілген.

4-сыныптар бойынша Дүниетану оқу бағдарламасында түрлі дереккөздер негізінде пайдалы және зиянды тағамдардың арасындағы айырмашылықтарды анықтау; күнделікті жағдаяттардағы (үйде және қоғамдық орындарда) қауіпсіздік ережелерін түсіндіру; тұрмыстық құралдарды пайдалану ережелерін графикалық түрде көрсету, спорт түрлерін топтастыру, спорттың қандай да бір түрімен айналысу үшін қажетті негізгі және өзінің қабілеттерін анықтау [20].

Жалпы орта білім беретін мектептердің оқу пәндерінде мектеп оқушыларының СӨС қалыптастыру мәселелерін кіріктіру жолдары бойынша келесідей ұсыныстар береміз:

«Дүниетану» пәнін оқытудың мақсаты: ұлттық және жалпыадамзаттық құндылықтар тұрғысынан білім алушылардың бойында адам, табиғат және қоғамның өзара байланысуы және өзара тәуелділігі туралы білім жүйесін қалыптастыру.

Пәнді оқытудың міндеттері:

1) білім алушыларда қоғам және табиғат құбылыстары мен нысандарының өзара байланысы мен өзара тәуелділігі туралы түсініктер қалыптастыру;

2) білім алушыларда табиғи, әлеуметтік және технологиялық ортадағы мінез-құлық нормаларын және қауіпсіздік ережелерін қалыптастыру;

3) білім алушыларда табиғи және әлеуметтік шынайылықты тану әдістерін: бақылау, эксперимент, сауалнама тәжірибелерінің қалыптасуын қамтамасыз ету;

4) білім алушылардың танымдық әрекетін дамытуды қамтамасыз ету;

5) білім алушыларды қазіргі қазақстандық қоғамға тән ұлттық және жалпыадамзаттық құндылықтар жүйесіне дағдыландыру;

6) білім алушылардың өзін қоршаған ортаға, қоғамның табиғи және мәдени құндылықтарына дұрыс қатынастарын қалыптастыру [21].

Бастауыш білім беру деңгейінің 1-4-сыныптарына арналған «Дүниетану» пәнінің оқу бағдарламасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелерін кіріктіру және жүзеге асыру бойынша үлгі-жоспарын ұсынамыз (4-қосымша).

«Математика» оқу пәнінің мазмұны негізінде білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру денсаулықты сақтау және нығайту туралы ақпарат беретін тапсырмалар мен жаттығулар арқылы беріледі. Ұсынылған тапсырмалар денсаулықты сақтаудың маңызы бар және олар:

- балалардың эмоционалды көтерілуін қамтамасыз ету;
- мазасыздық деңгейін төмендету;
- материалды есте сақтау процесін қамтамасыз етеді;
- оқуға деген танымдық қызығушылықты қалыптастырады.

Ауызша есеп үшін ұсынылатын тапсырмалар:

1. Күлімсіреуге бет бұлшықеті 18 қатысады, ал наразылық білдіру үшін адам 25 бұлшықетке көбірек күш салуыңыз керек. Жаман көңіл-күйімізді білдіру үшін қанша бұлшықет қолданамыз? Күлкі адам үшін қандай маңызды?

2. Күріш ботқасы асқазанда 2 сағат бойы сіңіріледі. Пісірілген сиыр еті күріш ботқасынан 2 сағат көп, ал қуырылған шошқа еті сиыр етінен 6 сағат көп сіңіріледі. Асқазан қуырылған шошқа етін қорыту үшін қанша сағат жұмыс істеуі керек? Кешкі асқа қандай тағамдарды қолданған жөн және неге?

3. Денсаулық үшін адамға толық ұйқы қажет. Жоғары сынып оқушысының ұйқы ұзақтығы-3/8 күн. Оқушы қанша сағат ұйықтауы керек? Ұйқының болмауы оқушының денсаулығына нашар әсер етеді: ол ашуланшақ, көңіл-күйі нашар, сабақтарда қажетті тапсырмаларды әрең орындайды.

4. Жүрек адамның қан тамырлары арқылы қан тарту жұмыстарының тек 1/3 бөлігін орындайды, ал қалған жұмысты қанға бұлшықеттері жасайды. Қан тамырлары арқылы қан қозғалысын жүзеге асыратын қанға бұлшықеттері жұмыстың қандай бөлігін орындайды? Бұл процесте дене шынықтыру және белсенді өмір салты қандай маңызды?

Материалды бекіту үшін ұсынылған «Дұрыс тамақтану» тақырыбындағы тапсырмалар:

1. Балалар күніне орта есеппен 1800 мл су тұтынуы керек. Тамақпен бірге олар жалпы норманың 1/6 бөлігін алады, қалғаны ауыз су түрінде болады. Балалар күніне қанша су (мл) ішуі керек?

2. 11-15 жастағы балалар күніне әр 10 кг үшін 26 г ақуыз, 23 г май, 104 г көмірсулар тұтынуы керек. салмағы 40 кг болатын 13 жастағы бала қанша ақуыз, май, көмірсулар тұтынуы керек.

3. Әр түрлі дәрумендерге оқушылардың күнделікті қажеттілігі орташа есеппен 125 мг құрайды. бір темекі шегетін темекі дәрумендердің 20% бейтараптандырады (жояды). Марат мектеп бұрышындағы үзілісте 2 темекі шегіп үлгерген қанша мг дәрумендерді жұтады?

Жүрек және тамырлар

Қан адамның дене салмағының 1/13 құрайды. Барлық қанның 54%-ы қан тамырларында, 20%-ы бауырда, 16%-ы көкбауырда, 10%-ы тері астындағы тамырларда болады. Қан тамырларында, бауырда, көкбауырда және тері астындағы тамырларда қанша қан бар? (дене салмағыңызды шамамен алыңыз).

Бір жиырылу кезінде адамның жүрегі 85 см³ қан шығарады. 1 минут ішінде адамның жүрегі қанша қан сорады, 1 сағат ішінде Пульс 60.

Биіктігі мен массасы

Спортпен шұғылданатын 16 жастағы жастардың өсуі орта есеппен 170 $\frac{2}{5}$ см, ал қалғандары орта есеппен 163 $\frac{2}{5}$ см. дене салмағы сәйкесінше 2 $\frac{2}{5}$ кг, 52 $\frac{4}{5}$ кг құрайды. спортпен шұғылданатын жас жігіттердің бойы мен салмағы қанша? [20]

«Физика» оқу пәні мазмұны негізінде білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру сабақтарын соңында жоспарлап немесе жалпылау, кіріктірілген сабақ арқылы, материалды бекіту немесе қайталау сабағы ретінде өткізуге болады. Төменде сабақта ұсынуға болатын мәтіндер үлгісін ұсынамыз.

Термодинамика негіздері. Жылу машиналарын пайдаланудағы экологиялық мәселелер, Атом құрылысы. Атомдық құбылыстар Радиоактивтілік. Радиоактивті сәулеленудің табиғаты, Тербелістер және толқындар. Электромагниттік толқындар. Электромагниттік толқындар шкаласы тақырыптары бойынша адам ағзасына тигізетін зияны мен оны алдын-алу шаралары туралы мәселелер қарастырылған. Мәселен ұялы телефон адамның зердесін зардапқа ұшыратады. Есте сақтау қабілеті мүлде жойылады.

Ұялы телефонмен ұзақ сөйлескен адам ашушаң мазасыз күйгелек болады. Ұялы телефон электромагниттік толқынның ортасы. Ал адамның өзі электромагниттік толқындардың жүйесі болып табылады. Біздің қанымыз тұзды оң және теріс иондар (NaCl). Осыған сәйкес бізде диффузиялық ток туады. Одан әрі қандай процесс жүреді, электр тогы, электромагниттік өріс, одан әрі аура, биополе т. б.

Әлемдегі ғалымдар ұялы телефонның әсерінен адамның денсаулығына зиян келетінін айтады. Мәселен 2010 жылы 500000 адам мидан зақымданған болса, көз ауруына шалдыққандар саны да осынша болатыны белгілі болып отыр.

Қазіргі таңда бұл көрсеткіш жылына 30-50 мың болып отыр. Осы жайттарды біле отырып «Электромагниттік толқындар» тақырыбында сөз қозғасақ бұндай көрсеткіштер болмас еді [20].

«Химия» оқу пәні мазмұны негізінде білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру

Химия жаратылыстану пәндерінің бірі ретінде білім алушылардың денсаулығын сақтау және нығайту міндеттерін жүзеге асырудың кең спектріне ие.

Химия сабақтарында зерттелген кез-келген тақырыпты білім алушылардың денсаулығына дұрыс көзқарас қалыптастыруға ықпал ететін белгілі бір факторларды қамту үшін қолдануға болады.

Химия сабақтарындағы білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру химия пәнінің оқыту барысындағы қауіпсіздік техникасы, химиялық реакциялардың жүру заңдылықтары, химияның негізгі ұғымдары мен заңдары, периодтық заң және химиялық элементтердің периодтық кестесі, атомдар, иондар және молекулалар, су, жер химиясы, көміртек және оның қосылыстары химиясы, биохимия бөлімшелерін оқыту аясында білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру компоненттері әрбір тақырыпта материалды қалай қолдану қажеттігін көрсетеді, бұл тұрмыста, табиғатта, білім алушылардың ой-өрісін кеңейтеді, салауатты өмір салтын қалыптастыруға тәрбиелік әсерді күшейтеді [20]. Оқушылардың химия пәніне қатынасын өзгертуге мүмкіндік береді, танымдық қызығушылықты, бастаманы, нәтижеге жауапкершілікті қалыптастырады. Сабақта оқытушының мақсатты бірлескен білім беру және тәрбие жұмысы білім алушыларда салауатты өмір салты принциптерін, оларды қолдана білуді, өз болашағын талдай және болжай білуді қалыптастыруға ықпал етеді.

«Биология» оқу пәні мазмұны негізінде білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру

Жалпы білім беретін ұйымдарда жүргізілетін «Биология» пәнінің оқу бағдарламасында салауатты өмір салтын қалыптастырудың барлық аспектілері қарастырылған. Атап айтқанда, дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден аулақ болу, дене шынықтыру жаттығуларымен жүйелі айналысу, гигиеналық ережелерді білу т.б. Негізгі орта білім беру деңгейінің 7-9-сыныптарына арналған «Биология» пәнінен жаңартылған мазмұндағы үлгілік оқу бағдарламасында салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған тақырыптар мен оқу мақсаттары:

«Қоректену» бөлімшесінде Тістің құрылысы мен қызметі, сүт тістердің тұрақты тістерге ауысуы. Тіс гигиенасы. Адамның асқорыту жолдарының құрылысы. Асқорыту бездері. Асқорыту мүшелерінің қызметі», «Тамақтану гигиенасы. Асқорыту мүшелерінің жұқпалы аурулары және олардың алдын алу», «Дәрумендер және олардың маңызы» тақырыптары бар.

Бұл сабақтарда білім алушылар тісті күту ережелерін, ас қорыту жолы ауруларының себептерін және астан улану белгілерін, дәрумендердің маңыздылығын түсінеді. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда ең алдымен дұрыс тамақтану, дәрумендерге бай азық-түлік түрлерін таңдай білуге дағдыландыру керек. ХХІ ғасырда биотехнология қарыштап дамып, ғылымның жетістіктерінің арқасында нанотехнологиялар өмірге келіп жатыр. Бұл әрине жақсы. Елдердің экономикасына жақсы әсер етумен қатар, адамдардың өмір

сүруін жеңілдетіп жатқанын мойындау керек. Бірақ өз кезегінде мұның кемшін тұстары да бар екенін айт кету керек. Салауатты өмір салтын ұстанатын білім алушылар қоғамдық орындардағы фастфуд тағамдардың құрамын білуі керек.

Денсаулықтың құндылығы жөніндегі түсініктер оқушы тұлғасына өз мұраттары мен армандарына қол жеткізу ең бірінші денсаулыққа байланыстылығын түсінуге мүмкіндік береді.

«Заттардың тасымалдануы» бөлімшесінде «Иммунитет. Иммунитеттің түрлері: туа пайда болған және жүре пайда болған иммунитет. Екпенің (вакцина) түрлері және оның жасанды иммунитетті қалыптастырудағы маңызы. Жұқпалы аурулардың алдын алу» тақырыптарында жұқпалы аурулардың алдын алу үшін вакцинаның қаншалықты маңызды екенін түсінеді.

Білім алушыларға мұны ұғындыру үшін пандемия кезінде әлемде болған жағдайларды түсіндіру қажет болады. Жүрек жұмысының қалыпты және қуатты болуы үшін дене жаттығуларын жүйелі түрде жасаудың пайдасы туралы да нақтырақ айтып, бейнематериалдар көрсету ұсынылады.

«Тыныс алу» бөлімшесіндегі тыныс алу мүшелерінің ауыруларының себептері мен олардың алдын алу жолдарын түсіндіру оқу мақсатына жетуде тыныс алу мүшелерінің ауруларының себептері мен алдын алу жолдарын қарастырып, олардың себеп-салдарын біледі.

8-сыныпта «Шылым шегудің өкпенің тіршілік сыйымдылығына әсері» тақырыбы берілген. Адам шылым шеккенде зиянды заттар ауа арқылы ауызға жоғарғы тыныс жолдары арқылы өтіп, кілегей қабықша мен өкпе көпіршіктері бетіне қонады. Сілекеймен қоса жұтылып, асқазанға барады. Темекі мен темекі түтінінде 200-дей зат кездеседі [20].

«География» оқу пәні мазмұны негізінде білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру

География сабағында білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру табиғат адамға берген денсаулық қорларын сақтау мен көбейтуге деген ұмтылысты дамыту, өмірге деген көзқарас пен қызығушылықты дамыту маңызды. Мысалы. «Жер табиғаты және адам» тақырыбы адамның жер туралы географиялық білімінің дамуы, көрнекті географиялық ашылулар мен саяхаттар туралы, қауіпті өсімдіктердің (темекінің) табылуы мен таралуы, әртүрлі елдердегі осы өсімдіктерге қатынасы туралы ақпаратты қамтиды.

Пайдалы қазбаларды, жердің минералды ресурстарын, олардың түрлерін зерттеу және бағалау кезінде табиғи байлықтың адамдардың өміріне, өміріне және аймақтың өндіріс ерекшеліктеріне әсері сипатталады.

Гидросфераны, судың адам өміріндегі рөлін және ондағы заттардың маңыздылығы, минералдардың, атап айтқанда йодтың жетіспеушілігімен байланысты аурулардың алдын-алу, сондай-ақ ауыз суды пайдалану туралы айтып беремін. «Жердің су ресурстары, олардың орналасуы мен сапасы» тақырыбы табиғатты қорғау және денсаулықты сақтау мәселелерін бөліп көрсетуге мүмкіндік береді. Гидросфера объектілерін бақылау, оларды жергілікті жерде және карта бойынша сипаттау, жердің әртүрлі өңірлерінің су ресурстарымен қамтамасыз етілуін бағалау табиғатты қорғау және денсаулық сақтау сипатындағы дағдыларды қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Осылайша, салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша кешенді жұмыс жүргізу мақсатында география келесі білім беруге мүмкіндік береді:

- географиялық ашылулар мен саяхаттар нәтижесінде темекінің, есірткінің, алкогольдің таралуы, салауатты өмір салтын зерттеу үшін маңызды құрылымдар мен мұхиттар табиғатының ерекшеліктері туралы;

- жер халықтарының географиясы туралы;

- мәдениеттердің айырмашылықтары және олардың жаман әдеттерге қатынасы туралы;

- Қазақстан табиғатының, халқының, негізгі салаларының, табиғи және экономикалық аймақтарының және аудандарының ерекшеліктері, жаман әдеттердің таралуы және олардың ел экономикасына жағымсыз салдары туралы;

- табиғатты сақтау және адамдарды табиғи және техногендік құбылыстардан қорғау жөніндегі шаралар туралы;

- зиянды заттардың таралуының экономикалық себептерін айқындау, сипаттау және түсіндіру арқылы салауатты өмір салтына деген көзқарас қалыптастырамыз [20].

Жалпы білім беру ұйымдарындағы тәрбие іс-шараларының неғұрлым оңтайлы тәсілдерін таңдау әдістемесін пайдалана отырып, білім беру ұйымдары білім алушылардың бойында салауатты өмір салтын қалыптастыру және денсаулық мәдениетін тәрбиелеу жөніндегі іс-әрекеттің тиімділігін айтарлықтай арттыра алады.

Іс-шаралардың мазмұнды бағыттары келесідей болуы мүмкін:

1-бағыт. Барлық білім алушыларды өз бойларында денсаулық мәдениетін тәрбиелеу бойынша іс-әрекетке тарту. Ол үшін – оқушылардың денсаулық қызметін (бұдан әрі – ОДҚ) құру.

Мектептің ішкі ресурстарын толық пайдалану үшін ОДҚ-інің жалпы мектептік моделі ұсынылады.

ОДҚ құру негіздемесін негізгі аспектілері келесідей топтастыруға болады:

- педагогтар мен білім алушылардың «сабақтан тыс» өзара қарым-қатынасын нығайту;

- білім алушыларды денсаулық сақтау бойынша іс-әрекеттерге белсенді түрде қатыстыру;

- білім алушыларға басқару тәжірибесін алу мүмкіндігін беру;

- мектептің өзін-өзі басқару механизмін жандандыру.

ОДҚ іс-әрекетінің базалық бағыттары:

- денсаулық сақтаудың мектепшілік технологиялыры (ойын үзілістерін ұйымдастыру, жоғары сынып оқушыларына арналған дене шынықтыру минуттарын әзірлеу және т.б.);

- денсаулық сақтау бойынша ғылыми іс-әрекет;

- салауатты өмір салтын насихаттау (мектептің бұқаралық ақпараттық құралдары, фото- және бейне материалдар әзірлеу және еңгізу).

ОДҚ құру барысындағы білім алушылардың негізгі рөлі және міндеттері келесідей болуы мүмкін:

- басшы: ОДҚ қызметін ұйымдастыру, қатысушыларды үйлестіру;

- әдіскер-ұйымдастырушы: оқушыларға арналған денсаулық сақтау бойынша бағдарламалар әзірлеу, денсаулық сақтаудың іріктеліп алынған технологияларын жүзеге асыруды ұйымдастыру мақсатында жобаға қатысушылармен өзара қарым-қатынас жасау;

- бас редактор: денсаулық сақтау бойынша мектептің бұқаралық ақпарат құралдарын әзірлеу және шығару: баспа және бейне материалдар;

- қоғаммен байланыс жөніндегі менеджер: мүдделі тұлғаларды тарту, сыртқы ортамен өзара әрекеттесу;

- конгресс-менеджер: денсаулық мәселелері бойынша білім алушылардың ғылыми қызметін ұйымдастыру: дөңгелек үстелдер, жобалар, конференциялар;

- орындаушылар: денсаулық сақтау технологияларын жүзеге асыру.

Осылайша, Оқушылардың денсаулық қызметінің жұмыс істеуі кезінде, білім алушылар денсаулық сақтау бойынша практикалық тәжірибесін алады, педагогтарға денсаулық сақтау технологияларын іске асыру үшін көмек көрсетеді, ал білім беру ұйымы қолда бар барлық ішкі ресурстарды оңтайлы пайдаланады [22].

Сабақтарда және үзілістерде дене шынықтыру минуттарын өткізу.

Аталған аспектіде педагогтар мен еріктілердің ынтымақтастығы маңызды болып табылады. Жүргізілетін іс-шаралардың тиімділігін арттыру үшін өзара іс-қимылдың келесі схемасын ұсынамыз: дене шынықтыру мұғалімдері (немесе еріктілер) жаттығулардың мазмұнды материалын ұсынады, содан кейін пән мұғалімдері (немесе еріктілер) ұсынылған дене шынықтыру сәттерін пәндердің

тақырыптарын бейімдейді, көркем еңбек пәнінің мұғалімдері білім алушылармен бірлесе отырып ең қызықты аспектілердің иллюстрациясын қамтамасыз етеді. Жұмыстар аяқталған соң ең белсенді оқушылар әзірленген жаттығуларды сынақтан өткізеді [23].

Дене шынықтыру үзілістері мен минуттарын ұйымдастыру үлгілері:

Ойнаушылар шеңбер бойында тұрады. Оларға қазір ырғақты әуен болатындығы түсіндіріледі. Әуен ырғағына сәйкес шеңберге және шеңберден қадамдар жасау қажет: «бір» дегенде – оң аяқпен шеңберге қадам, сосын «екі» дегенде – сол қадам шеңберге және оның оң аяққа қою, «үш» дегенде – сол аяқпен шеңберден қадам, «төрт» дегенде – шеңберден оң аяқпен. Алдымен топпен осы әрекеттерді әуенсіз, ал сосын әуенмен шығаруды көру керек. ойынға кіру алгоритмі жай ғана: алдымен жүргізуші бастайды, сосын одан сол-оң жақта тұрған бір ойыншыға, сосын келесі екі ойыншыға және т.б., барлығы ойынға кірмейінше. Ойынға барлық қатысушылар кіргеннен кейін, топ «дем тарту» (шеңберден қадам) және «дем шығару» (шеңберге қадам) жасаған бірыңғай организм болатындай мақсатқа жету қажет. Жаттығу орындау үшін оңай, топта көптеген оң эмоциялар сыйлап, жұмысқа бағдарлайды. Оны алақан соғып, күрделі етуге болады. Ол сол аяқты шеңберге қадамдау кезінде оң аяққа қойған кезде жасалады [24].

Мектепшілік «салауатты Бұқаралық ақпарат құралдарын» құру.

СӨС насихаттау мақсатында денсаулық тақырыбы бойынша мектептің БАҚ құру. Бұл білім алушылардың мақаларында, шығармаларында, пікірлерінде денсаулық сақтау мәселелерін өздігінен жарыққа шығаруларына мүмкіндік береді. Сонымен қатар, білім алушылардың өздерінің күшімен әлеуметтік жарнама әзірлеу және жасау ықтимал және өзекті бағыт болып табылады.

2-бағыт. «Ағартушылық қызмет».

1) Денсаулық сақтау бойынша жоғары сынып білім алушыларына арналған кешенді курс негіздері.

Денсаулық мәдениетін тәрбиелеу мақсатында білім беру ұйымдарында кешенді курс ұйымдастыру қажет, курс барысында интерактивті түрде денсаулық сақтаудың негізгі аспектілері қарастырылады. Оқу жоспарын әзірлеу қажет, оны толыққанды іске асыру үшін педагогтардың немесе жұмыс істеуге тартылған білікті еріктілердің пәнаралық ынтымақтастығын орнату талап етілетін. Сонымен қатар, кешенді курс тақырыптық сынып сағаттары тізбегі негізінде де құрылуы мүмкін.

Оқу ынтасын арттыру және материалды меңгеру тиімділігін мақсатында, денсаулық сақтау бойынша курстың әр сабағындағы шағын дәріс ойындармен, дене шынықтыру жаттығуларымен және шығармашылық мастер-класстармен сүйемелденуі тиіс (мысалы, ермексазбен жұмыс жасау/сурет салу/ жүнмен жұмыс/оригами/театр қойылымы/пантомима және т. б.). Осылайша, курс шеңберіндегі әрбір кездесу тақырыптық дене шынықтыру минуттарымен, саусақтық жаттығулармен, назар аударуға арналған тапсырмалармен, шығармашылық мастер-класстармен сүйемелденетін болады.

2) Бастауыш сынып білім алушылары үшін тақырыптық сынып сағаттары, негізгі орта және жалпы орта сынып білім алушыларына арналған тақырыптық сынып сағаттарын өткізу. Денсаулық сабағы – денсаулық тақырыбына арналған сабақ. Білім алушылар шағын топтарда жұмыс істейді және өздері үшін денсаулықтың келесі аспектілерін ашады: соматикалық, психологиялық, элеуметтік, шығармашылық және зияткерлік [39].

Бір қызығы, сабақ барысында балаларға қандай да бір көзқарасты таңдау міндеттелмейді, ал денсаулық сақтау бойынша өзекті сұрақтарға жауаптар балалардың өздерінен тікелей алынады. Осылайша, «қажет, керек» сөздерінен екпін, «неге, не үшін» ұғымдарына ауысады. Оқу жоспары аясында аясындағы денсаулық сабақтарын өткізудің ең оңтайлы түрі – сынып сағаты. Сонымен қатар, денсаулық тақырыбына күнделікті сабақ барысында 5-10 минут уақыт бөлуге болады.

Денсаулық мәдениеті бойынша сынып сағаттарының мынадай негізгі тақырыптарын атап өтуге болады: «Шығармашылық қабілеттері тренингі», «Команда құру», «Салауатты киім сәні», «Психологиялық денсаулық», «Жобалық менеджмент» және т.б.

3) Салауатты өмір салты тақырыбына әңгімелесі үшін табысты адамдармен кездесулер ұйымдастыру. Білім алушылар үшін беделді болып саналатын адамдардан денсаулық туралы ақпарат алу тиімді болып табылады. Мәселен, білім беру ұйымына шақырылған кәсіпкерлердің, музыканттардың, жазушылардың және басқа да қызықты тұлғалардың өзінің табыстылығын салауатты өмір салтына жақын болуымен ұштастыруы арқылы түсіндіруі, балалар үшін үлкен өнеге болады. Осылайша, білім алушылар денсаулық сақтаудың теориялық аспектілеріне көрнекі дәлел ала алады. Сонымен қатар, осындай кездесулер салауатты өмір салтын ұстану сәнін қалыптастыруға мүмкіндік береді.

4) Денсаулық сақтау бойынша «РазБег – Развитие Без Границ» фестивальдары. Денсаулық сақтау бойынша мектепшілік немесе ашық фестивальдар ұйымдастыру денсаулық мәселелерінің кешенді ұғымдарын

(соматикалық, психологиялық, әлеуметтік, шығармашылық, адамгершілік және интеллектуалдық аспектілерінің бірлігінде) қарастырудың тиімді тәсілі болып табылады. Бір қызығы, осындай фестивальды сәтті өткізу үшін педагогикалық құрамның күш-жігерін шоғырландыру мен қосымша ресурстарды, яғни білікті ерікті-студенттер мен педагогикалық жоғары оқу орындарын бітірушілерді тарту қажет.

Фестивальдің сценарийі оқушылардың станциялар (сабақтар) бойынша саяхат жасауын қарастырады, олардың әрқайсында денсаулық ұғымының бір немесе басқа кешенді аспектілері ашылады. Осылайша, әр сынып соматикалық, шығармашылық және интеллектуалды денсаулық топтарының 3 секциясын өтеді. Әр секцияны бірнеше жетекші жүргізеді. Фестивальға ашық мәртебесін беру барысында, шақырылған педагогтар оны одан әрі қолдану үшін фестиваль өткізу тәжірибесін қарастыру мақсатында көрермен-сарапшылар, қатысушылар ретінде қатысады.

Фестиваль секцияларының үлгісі:

«Соматикалық-психологиялық денсаулық» секциялары тобы: би, ертегілердегі түзетуші дене шынықтыру, психологиялық қозғалмалы ойындар және т.б.

«Шығармашылық денсаулық» секциялары тобы: музыкалық станция, арт-педагогика және т.б.

«Зияткерлік денсаулық» секциялары тобы: назарды белсендендіру, сөйлеу тілін және есте сақтауды/ойды дамыту. Шығармашылық ойлауды дамыту, идеяларды генерациялау әдістері. Денсаулық сақтау негіздері.

Фестивальдың келесі негізгі принциптерін бөліп көрсету:

- интерактивтілік принципі, білім алушыларды сабақ барысында жұмысқа белсенді тарту. Ілеспе шарттар: білім алушылардың топтық жұмысы, жетекшілердің тьюторлық жұмысы.

- шығармашылық міндеттер принципі: бірыңғай нақты шешімнің жоқтығы;

- шешу жолдары нұсқаларының әр алуан болуы, оларды табу үшін шығармашылық ойлауды жандандыру қажет;

- кешенді тәсіл: жалпы алғанда – негізгі мазмұннан бөлек фестивальдың концепциясы, жеке қарастырғанда – әр секцияның жұмысы, дене шынықтыру минуттарымен, саусақтық гимнастикамен, назар аударуға арналған тапсырмалар, көзге арналған жаттығулар.

Осылайша, фестиваль білім алушылар үшін қызықты да түсінікті ойын формасы түрінде адам денсаулығының жағдайын қарастыру, сонымен қатар оларды практикада қолдану мүмкіндігін береді.

«Зиянды әдеттердің алдын алу» бағыты

Білім алушылардың зиянды әдеттерге ұшырауының ықтимал себептерін және олардың негізінде жүргізілетін іс-шараларды неғұрлым жалпы түрде төмендегідей жіктеуге болады (2-кесте).

2-кесте – Зиянды әдеттерге ұшырауының себептері және олардың алдын-алу бойынша жүргізілетін іс-шаралар

Зиянды әдеттерге ұшырауларының ықтимал себептері	Ықтимал себептері топтары бойынша ұсынылатын іс-шаралар
Қауіп-қатерлер туралы білмеу, бас тарта алмау	<ul style="list-style-type: none"> - интерактивті сабақтар, тренингтер; - білім алушылардың денсаулық сақтау бойынша жобалық іс-әрекеттері; - денсаулық бойынша бейнематериалдар
Маңызды ортасының зиянды әсері	салауатты өмір салтын насихаттау бойынша іс-әрекетке формалды емес көшбасшыларды тарту
Ересек болып көрінгісі келу	<p>«Ересек» қасиеттерін қалыптастыруға және көрсетуге мүмкіндік беру (ұйымдастырушылық қабілеттер, басқарушылық дағдылар және т.б.).</p> <p>Мысалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - өз талабымен оқушылардың волонтерлық қоғамын ұйымдастыру; - мектептің дербес БАҚ және т.б. шығару; - аталған іс-әрекетте білім алушыларға негізгі ролдерді беру
Психотроптық құралдар қолдану мүмкіндігі болуы ықтимал клубтар мен басқа да қоғамдық демалыс орындарына бару	<p>Білім алушылардың бос уақытын ұйымдастыру:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оқыту және интеллектуалдық дамыту, сондай-ақ қауіпсіз қарым-қатынас жасауға дағдыландыру мақсатында табиғат аясына шығу
Шындықтан алшақтау	<ul style="list-style-type: none"> - психологиялық жағдайды диагностикалау және оны жақсарту бойынша ұсыныстар; - отбасымен жұмыс, ата-аналарды тарту; - қолайлы әлеуметтік-психологиялық климат қалыптастыру бойынша педагогтармен жұмыс, сенімділік ұйымдастыру;
Әрекетсіздік, жүктеменің аз болуы	<ul style="list-style-type: none"> - жүктемені диагностикалау және тиімді бөлу; - сабақтан тыс іс-әрекеттің мүмкіндіктерін ұсыну; - кәсіптік бағдар берудің тренингтік бағдарламасы

Кестенің жалғасы

Өзін-өзі көрсету қажеттілігі	<ul style="list-style-type: none"> - білім алушыларды диагностикалауды жүйелі түрде жүргізу, өзін-өзі көрсетудегі мінез-құлық акцентуациясы бар балаларды анықтау; - психологиялық тренингтер өткізу; - «май шам» деп аталатын психологиялық жеңілдеу элементтерін енгізу (білім алушылар шеңбер құра, май шамды бір-біріне кезекпен бере отырып кезек-кезек рефлексия жасау технологиясы); - мектептің оқу-тәрбие жұмысы аясында білім алушыларға өзін көрсетуге мүмкіндік беру
------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Денсаулық мәдениетін тәрбиелеу бойынша мектепшілік кешенді жұмыстарды ұйымдастыру үшін келесідей негізгі шарттарды орындау қажет:

- іс-шараларды нақты мектептің, педагогтың, білім алушының объективті ақпараттары мен қажеттіліктері негізінде таңдау және жоспарлау;

- білім беру процесінің барлық қатысушыларының күш-жігерін шоғырландыру;

- өткізілетін іс-шаралардың жүйелі және тұрақты болуын қадағалау;

- іске асырылатын жұмыс бағыттарының тиімділігін бағалау [25].

Тәрбие іс-әрекетінен күтілетін нәтижелер.

Өткізілген тәрбие беру іс-шараларының келесі негізгі нәтижелерін атап көрсетуге болады:

Білім алушылар үшін:

- денсаулықты саналы түсінген құндылық ретінде қабылдау, салауатты өмір салтын ұстануға өзін-өзі ынталандыру, СӨС қағидаттарын саналы түрде сақтау;

- жалпы орта білім беру ұйымдарының білім алушыларының арасындағы нашарлықтың, темекі шегудің және алкогольизмнің алдын алу;

- сырқаттанушылықты және аурулардың дамуы тәуекелін төмендету;

- психологиялық, әлеуметтік, физикалық денсаулық деңгейін жоғарылату;

- өмірдегі табыстылық және үйлесімді даму ықтималдығын арттыру, ұжымда даму, бейімдеуге ұмтылуды арттыру;

- жүктелген жүктемелерді көтеруге бейімделу.

Педагогтар үшін:

- білім алушылардың білімді жақсы меңгеруі есебінен өз жұмысының тиімділігін арттыру;

- жобадағы ғылыми тәлімгерлікте өзін-өзі іске асыру мүмкіндігі;

- сыныптағы жақсы атмосфера.

Жалпы білім беру ұйымы үшін:

- білім беру процесіне қатысушыларды денсаулық мәдениетін көтеру;

- денсаулық сақтау технологияларын енгізу процесін оңтайландыру;

- білім алушылардың денсаулығын жақсарту мақсатында білім беру процесіне қатысушылардың күш-жігерін біріктіру (мұғалімдер, білім алушылар, ата-аналар);

- білім беру процесіне қатысушылардың денсаулық сақтау саласындағы білім деңгейін арттыру және білім алушылардың алған білімдерін тәжірибеде қолдануы үшін жағдай жасау;

- қолданылатын тәсілдер мен технологияларды және олардың білім алушының денсаулық жағдайына әсер етуін объективті бағалау мүмкіндігі;

- білім беру ұйымының беделін арттыру.

Ата-аналар үшін:

- баланың денсаулығын құраушылар (жастық физиологиялық және психологиялық ерекшеліктері, баланың кешенді дамуының ықтимал жолдары және т. б.), балаларды сауықтыру туралы хабардарлығын арттыру.

білім беру процесіне қатысушылардың денсаулық мәдениетін тәрбиелеу бойынша жоғарыда сипатталған іс-шараларды іске асырудағы еріктілер бірлестігінің рөлін қарастырайық:

- ОДҚ көшбасшыларын дайындауға қатысу;
- ОДҚ-ның жұмыс істеуін ұйымдастыруға көмек көрсету: ұйымдастырушылық қызмет (жиналыстар өткізу, жұмысты жоспарлау және іске асыру және т. б.);

- әдістемелік жұмыс (мәліметтерді жинау және қорытындылау) және т. б.;
- жобалық менеджмент негіздері бойынша оқыту сабақтарын жүргізу, жобаларды бірлесіп әзірлеу, білім алушылардың жобаларын іске асыруға ықпал ету;

- дене шынықтыру минуттары/сәттері базасын қалыптастыру, кейбір жаттығуларды көркемдік безендіру;

- жоғары сынып білім алушыларына арналған тиімді жаттығулар кешенін әзірлеу;

- қимыл-қозғалыс үзілістерін ұйымдастыру және өткізу;
- денсаулық тақырыбы бойынша сынып сағаттарын әзірлеу және өткізу;
- салауатты өмір салты туралы әңгімелер жүргізу үшін табысты адамдармен кездесулерді жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу;

- денсаулық сақтау тақырыбындағы фестивальдар: фестиваль станциясының мазмұнын әзірлеу, дайындық жұмыстарының барлық кешенін жүргізу, фестивальды еріктілердің қатысуымен өткізу;

- педагогтардың біліктілігін арттыру жұмысына қатысу;
- практикалық семинарлар әзірлеу және өткізуге қатысу;
- денсаулық тақырыбы бойынша әдістемелік әзірлемелер/құралдар іздеу, жинақтау және қорытындылау.

Сондай-ақ, еріктілер бірлестігінің рөлі денсаулық сақтау сұрақтарын қозғау мүмкіндігі аясында пәндік тақырыптық жоспар бойынша ұсыныстар құрастыруды да қарастыруы мүмкін [26].

Жасөспірімдердің құқық бұзушылығының алдын алу мақсатында келесі жұмыс түрлерін ұсынамыз:

- Кәмелетке толмағандардың ісі жөніндегі және олардың құқығын қорғау комиссияның іс-әрекетін бұқаралық ақпарат құралдарында ақпараттық жариялау;

- әкімшіліктердің ресми сайттарында «Кәмелетке толмағандардың ісі жөніндегі және олардың құқығын қорғау комиссиясы туралы», «Ата-аналар үшін», «Жасөспірімдер үшін», «Анықтама», «Іс-шаралар», «Байланыстар», «Шұғыл желілер телефондары» тәрізді ақпараттық блоктар құру және жүргізу;

- білім беру ұйымдарында жауапкершілік мінез-құлық және салауатты өмір салты, деструктивті әсерге тұрақтылық дағдыларын қалыптастыру және дарыту бойынша курс әзірлеу және енгізу;

- білім беру ұйымдарында «Полицияның жас көмекшілері», «Жол қозғалысының жас инспекторлары» отрядтарын, «Жас-Сарбаз» сыныптары мен клубтарын құру;

- жазғы демалыс кезінде кәмелетке толмағандардың, оның ішінде полиция органдарында есепте тұрғандардың бос уақытын ұйымдастыруды және жұмыспен қамтылуын жүзеге асыру (балалар жасақтары мен лагерьлерін құру, сондай-ақ жасөспірімдерді уақытша жұмысқа орналастыру);

- тұрғын үй алаптарындағы аула клубтарының желісін кеңейту;

- қатыгездікті, суицид жасауды, есірткі құралдары мен психотроптық заттар насихаттайтын интернет-ресурстары мен материалдарын анықтау мақсатында интернет-кеңістігіне мониторинг жасауды қамтамасыз ету және оларды жабу және бұғаттау және т.б.

Мектеп пен отбасы арасындағы өзара әрекеттестіктің ұжымдық нысандары [27]:

- жалпы және сыныптық ата-аналар жиналыстары, оларда сынып және ата-аналар топтарының маңызды мәселелері талқыланады;

- ата-аналардың психологиялық және әлеуметтік-педагогикалық құзіреттілігіне ықпал ететін ата-аналар лекциясы;

- тақырыптық конференциялар, «дөңгелек үстелдер», бала тәрбиесіндегі тәжірибе алмасу бойынша ой-талқылар мен пікірталастар;

- мамандардың қатысуымен сұрақтар мен жауаптардың кештері;

- ата-аналар үшін ашық есік күндері;

- сабаққа қатысу және белгілі бір уақытта балаларды бақылау;

- тәрбиешілер мен отбасы мүшелері дайындаған презентациялар;

- ата-аналарды тақырыптық газеттерді шығаруға, оқушылардың жұмыстарының көрмелеріне, мәтіндік және фотоматериалдарға, көрнекі үгіт-насихат жұмыстарына қатысуға тарту;

- мектеп үйірмесінің жетекшілігіне ата-аналарды тарту;

- ата-аналардың білім алушылармен сыныпта және сыныптан тыс жұмыстарды дайындауға және өткізуге қатысуы;

- ата-ананы баламен бірлескен іс-шараларға тарту, мектеп ұжымында оның өмірін ұйымдастыру.

Мектеп пен ата-ананың өзара әрекеттесуінің жеке түрлеріне ата-аналармен және басқа да отбасы мүшелерімен жеке әңгімелесу, нәтижесінде белгілі бір баламен жүргізілетін педагогикалық іс-қимылдардың бағдарламасы мен жүйесі келісілген түрде жасалады; баланың үй жағдайымен танысу үшін отбасына бару; отбасы мүшелеріне сұрақ қою; отбасының әлеуметтік картасын жасау; өмір сүру және оқу жағдайларын тексеру; отбасы және бала тәрбиесі мәселелері бойынша кеңес беру жатады.

Сонымен, денсаулық мәдениеті, яғни салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру – адамның салауатты өмір салтын ұстануға деген өзіндік саналы ынтасы, бұл алынған ақпараттар және қалыптасқан құндылықтар негізінде балалардың тіршілік әрекеті тәжірибесіне сауықтырудың кешенді іс-шараларын енгізу арқылы жүзеге асырылады.

Тәрбие іс-шараларының қорытындысы бойынша білім алушы денсаулығын сақтаудың және нығайтудың әдістері туралы білуі және ойлануымен қатар, оның физиологиялық, психологиялық және өзге де параметрлерін жақсартуға әсер ететін шараларды өзінің күнделікті өмірдегі іс-тәжірибесіне енгізуі тиіс.

Балаға (балалар тобына) қатысты тиімді болатын жұмыс бағытын жоспарлау үшін, денсаулық мәдениетінің деңгейіне әсер ететін факторларды, тұлғаның жеке қажеттіліктерін, қабылдауының жетекші арналарын талдау қажет.

Жеке тәрбиелік іс-шаралар жүйесін әзірлеу мынадай аспектілерге негізделеді:

- негізгі параметрлеріне диагностика жүргізу: денсаулық мәдениетінің деңгейіне әсер ететін анықтаушы факторды анықтау; білім алушылардың денсаулық мәдениетінің бастапқы деңгейдегі проблемаларды анықтау; денсаулық мәдениетін тәрбиелеу аясында негізгі қажеттіліктерін анықтау; оқушының қабылдауының жетекші арна анықтау.

- іс-шараларды анықтау: жалпы матрицалардан неғұрлым тиімді іс-шараларды таңдау.

Білім алушылардың денсаулық мәдениетінің деңгейіне әсер ететін факторлар және неғұрлым тиімді іс-шаралар.

Ішкі факторлар мен іс-шаралар:

- денсаулық жағдайы: денсаулық жағдайының диагностикасы және денсаулық жағдайын жақсартуға бағытталған іс-шаралар бойынша ұсыныстар;

- бұрынғы тәжірибе: білім алушылардың бұрынғы тәжірибені түсінулері мен талдауы негізінде әңгімелесулер және психологиялық тренингтер өткізу, сонымен қатар практикалық шешімдер мен сабақ алуды қалыптастыру.

Мақсаттар: денсаулық мәдениетін тәрбиелеуге ықпал ететін мақсаттар қалыптастыру бойынша тренингтер өткізу.

Бос уақыттың құрылымы, бос уақытты ұйымдастыру: білім алушылардың бос уақытын өткізу тәсілін таңдауда оқушылар мен олардың ата-аналарына көмек көрсетуге бағытталған іс-шаралар енгізу: іс-шара барысында білім алушылар мен олардың ата-аналары бос уақыт өткізудің әр түрлі түрлерімен таныса алатын және өздерін бір немесе басқа спорт және шығармашылық түрлерінде байқап көру мүмкіндігіне ие болатын «Хобби және спорттағы бағыт» фестивальдары; уақыт өткізу тәсілі ретінде спорт/шығармашылық және т.б. туралы насихаттаушылық әңгімелер өткізу үшін табысты адамдармен кездесулер өткізу.

Мектепшілік уақытты тиімді өткізу үшін жағдай жасау:

- қосымша білім беру жүйесін ұйымдастыру;
- білім алушыларды үйірмелерге қатысуға тарту бойынша насихаттау акцияларын өткізу;
- білім алушылардың бойында бос уақытты пайдалы өткізудің саналы ынтасын қалыптастыру [28].

Сыртқы факторлар және іс-шаралар, яғни отбасының қатысуымен атқарылатын іс-шаралар

Ата-аналар қауымдастығын ағартуға бағытталған іс-шаралар өткізу: «Адам денсаулығы» мини-лекторийлер, бұл іс-шара барысында ата-аналар адамның денсаулығы туралы негізгі білімдерді алады; «Баланың психологиялық денсаулығы» атты тақырыптық жиналыстар мен тренингтер, аталған іс-шара ата-аналардың бойында баламен қарым-қатынас жасаудағы психологиялық сауаттылықты қалыптастыруға бағытталады.

Ата-аналарды денсаулық мәдениетін тәрбиелеу бойынша іс-әрекетке тартуға бағытталған іс-шаралар өткізу: денсаулық тақырыбындағы білім алушылар мен ата-аналарға арналған конференциялар; ойындар (спорттық және психологиялық), командалардың мүшелері – оқушылар мен олардың ата-аналары; денсаулық тақырыбы бойынша отбасылық сайыстар.

Ата-аналардың бойында денсаулық мәдениетін қалыптастыру бойынша сақтандыру/алдын алу іс-шараларын өткізу: оқушылармен болашақ ата-аналар ретінде тақырыптық әңгімелесулер.

Қарым-қатынас аясы: формалды емес көшбасшылар арқылы салауатты өмір салты құндылықтарын көрсету; жобалық іс-әрекетін жүргізу арқылы денсаулық тақырыбы бойынша командалық белсенді жұмыс ұйымдастыру.

Білім беру ортасы: білім беру ұйымдарының денсаулық – негізгі алғы шарттың бірі болып табылатын жалпы мектептік саясатын қабылдау және көрсету: әр педагогтың білім алушылардың бойында денсаулық мәдениетін қалыптастырудағы өз рөлін түсінуі; білім беру процесіне қатысушыларды СӨС ұстанулары бойынша марапаттау және ынталандырудың мектепшілік жұмыс істейтін жүйесі.

Білім беру процесіне қатысушылардың бойында денсаулық мәдениетін қалыптастыру бойынша іс-шаралар жүйесін енгізу. Білім беру ұйымының педагогикалық ұжымының барлық мүшесі қабылдайтын денсаулық бағдарламасын әзірлеу. денсаулық тақырыбы бойынша әдістемелік әзірлемелердің мектепшілік банкі құру.

Бұқаралық ақпарат құралдары. Білім алушылардың денсаулық мәдениеті деңгейіне БАҚ нақты ықпал етуі үшін жағдай жасау: денсаулық тақырыбы бойынша мектепшілік БАҚ әзірлеу және басып шығару; денсаулық тақырыбындағы әлеуметтік жарнамалық материалдар әзірлеу (буклеттер, бейнероликтер, және т.б.); СӨС насихаттауға бұқаралық ақпарат құралдарын тарту: пресс-конференцияларға, тақырыптық шығарылымдарға және т.б. қатысу.

Қорытынды

Балалар мен жасөспірімдер үшін салауатты өмір салтын қалыптастыру күрделі процесс екенін білеміз. Оның тиімділігі отбасының, білім беру ұйымдарының, мемлекеттік, қоғамдық ұйымдардың жастардың мінез-құлқын аурудың пайда болуының алдын алуға ғана емес, сонымен бірге денсаулықтың барлық құрамдастарының үйлесімді бірлігіне қол жеткізуге ықпал ететін күшжігерін ықпалдастыруға және үйлестіруге байланысты. Салауатты өмір салтын қалыптастыру адам өз денсаулығын және басқалардың денсаулығын сақтау мен нығайтудың маңыздылығын түсінген жағдайда мүмкін болады. Денсаулық деңгейі мен өмір стандартын жақсартуға ықпал ететін нақты ұсынымдардың болуы, оңтайлы орта құру және осы ұсынымдарды табысты іске асыру үшін қажетті жағдайлар жасау арқылы ғана жүзеге асырылады.

Әркімнің өзі жүзеге өмір салты жағдайларының жиынтығы ретінде өзінің денсаулық сақтау жүйесі болуы қажет. Өзіндік денсаулық сақтау жүйесінің болмауы ерте ме, кеш пе адамды ауруға әкеледі және табиғаты бойынша оған берілген бейімділікті іске асыруға мүмкіндік бермейді. Еріктілік; кейбір физикалық және басқа күштердің жұмсалуы; өзінің физикалық, психикалық және басқа да мүмкіндіктерін ұдайы жетілдіруге бағдарлануы денсаулық сақтау бағдарламасының негізгі ерекшеліктері болып саналады.

Қазіргі таңда білім беру маңызды міндеттерінің бірі – өскелең ұрпақтың салауатты өмір сүруге деген көзқарасын қалыптастыру. Қоршаған ортаны таза ұстайтын, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарайтын жастарды тәрбиелеу қажет. Күнделікті әдет пен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын қалыптастырады. Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімі болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады.

Салауатты өмір салтында балалардың ақыл-ойын, сезімін және әрекетін қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Салауатты өмір салты адамның денсаулығы үшін қолайлы жағдайларда кәсіптік, қоғамдық және тұрмыстық қызметтерін орындауға себепші болатындардың барлығын бірлестіреді. Салауатты өмір салты жеке тұлғаның және қоғамдық денсаулықтың қалыптасуы, сақталуы және нығаюындағы жеке тұлғаның іс-әрекеттеріне бағыт береді.

Халық денсаулығы тек медицина қызметкерлерінің кәсіби тірлігі ғана емес, бүкіл қоғамның тұтас денсаулық сақтауға және нығайтуға арналған үйлескен іс-қимыл әрекеттерінің жемісі екенін баршамыз да ұғынуға тиіспіз. Сонда ғана қоршаған ортаны сақтай отырып, таза су ішіп, дұрыс тамақтанып, иманды және салауатты өмір салттарын тұрақты қалыптастырсақ болашақтың жарқын кепілі болмақ. Жастары әлсіз, денсаулығы нашар, білімсіз, зиянды әдеттерге әуес, жалқау, тәрбиесіз болса ол мемлекет қашанда әлсіз, қорғансыз. Жастар – біздің болашағымыз. Ал бізге болашағымыздың айбындылығы мен жарқындылығы қажет. Келешегінен үміт күткізіп отырған бүгінгі жастар – ертеңгі қоғам иелері.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. https://zakon.uchet.kz/kaz/history/P990000905_/30.06.1999
2. Здоровье-2020 Лидерство в интересах здоровья и благополучия в Европе в XXI веке. ВОЗ. Проект 1. 2012
3. Социальная работа / Под общей редакцией проф. В.И. Курбатова. Серия «Учебники, учебные пособия». г. Ростов н/Д: «Феникс», 2000.
4. Социальное здоровье: методология, теория и практика: Монография / Под ред. Л.А. Байковой. Рязань, 2006.
5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 60 7 с: ил. — (Серия «Учебник для вузов»).
6. WHO. Ottawa Charter for Health Promotion: An International Conference on Health Promotion: the Move Towards a New Public Health, November 17-21, 1986, Ottawa, Ontario, Canada: World Health Organization; 1986.
7. Европейские Стандарты и индикаторы для Школ, содействующих укреплению здоровья. Schools for Health in Europe Network Foundation (SHE). Хадерслев, Дания: Декабрь 2019 г. <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/european-standards-and-indicators-on-hps-rus.pdf>
8. Turunen H, Sormunen M, Jourdan D, Von Seelen J, Buijs G. Health Promoting Schools—a complex approach and a major means to health improvement. Health Promot Int. 2017;32(2):177-84.
9. Г. Бёйс, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт, М.И. Степанова, П.И. Храмцов, И.Э. Александрова, Н.А. Бокарева, С.Б. Соколова Школы здоровья в Европе и России. – М.: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН. 2009. – 83 с.
10. ББҰ Бас Ассамблеясы ООН (1989). Бала құқықтары туралы Конвенция <https://www.unicef.org/kazakhstan/kk/documents>
11. <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/she-factsheet-no5-russian.pdf>
12. Методическое руководство для советов по вопросам здоровья. Эстонская Больничная Касса. Институт Развития Здоровья: Продвижение здорового образа жизни в школе. Таллинн 2007.
13. <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-osobennostey-otnosheniya-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-inostrannyh-i-rossiyskih-studentov/viewer>
14. <https://hls.kz/kk/>
15. <https://omnidocor.ru/upload/iblock/ed8/ed8908b6334643bb47a8913c9ec262a7.pdf>
16. <http://varlamovo.minobr63.ru/wp-content/uploads/2015/08/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7-D0%BE%D0%B2.pdf>

17. <https://stud.baribar.kz/21976/oqushylarda-salauatty-oemir-saltyn-qalyptastyrudynh-aleumettik-pedagogikalyq-tekhnologiyasy/>
 18. <https://www.42buketa.ru/4822>
 19. <https://moluch.ru/conf/ped/archive/103/5528/>
 20. Салауатты өмір салтын насихаттау бойынша орта білім берудің қолданыстағы оқу бағдарламаларын талдау. Әдістемелік ұсынымдар. – Нұр-Сұлтан: Ы. Алтынсарин атындағы ҰБА, 2022. – 16 б.
 21. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы «10» мамырдағы № 199 бұйрығына 8-қосымша Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2013 жылғы 3 сәуірдегі № 115 бұйрығына 182-қосымша Бастауыш білім беру деңгейінің 1-4-сыныптарына арналған «Дүниетану» пәнінен үлгілік оқу бағдарламасы <https://uba.edu.kz/ru/metodology/4?page=2>
 22. Нашақорлық, темекі шегу және алкогольизмнің алдын алуды ұйымдастыру бойынша әдістемелік ұсынымдар. Әдістемелік ұсынымдар. – Нұр-Сұлтан: Ы. Алтынсарин атындағы ҰБА, 2020. – 176 б.
 23. Сухарев А.Г. Культура здоровой жизни // Школа здоровья — 2000.- №2.
 24. <https://kazakhstan.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/>
 25. Обучение жизненным навыкам в обучении по вопросам здоровья и семьи, Барбадос, март/апрель 2001, разработано ННД/EDC, Ньютон, Массачусетс.
 26. Даниленко Г.М., Клыгина И.А. Школа как ядро системы формирования здорового образа жизни учащихся. Международная конференция «Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи». 15-17 мая 2006 г. Москва.
 27. «Әдепті адам – әдемі адам»: балалар мен жасөспірімдер арасында қоғамға қайшы әрекеттердің алдын алу» бойынша әдістемелік. Әдістемелік ұсынымдар. – Нұр-Сұлтан: Ы. Алтынсарин атындағы ҰБА, 2020. – 355 б.
 28. Гаркуша Н.С. Воспитание культуры здоровья современных школьников: проблемы и пути их решения: монография/ Н.С. Гаркуша. – Челябинск, 2012. – 188 с.
- Varnekow, 2006 – Барнеков Расмуссен, Вивиан, Буйс, Гуф, Клифт, Стивен, Бруун Йенсен, Бьерн, Паулос, Питер. и другие. (2006). Школы, способствующие укреплению здоровья: ресурс для разработки индикаторов / Вивиан Барнеков ... [и др.]. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ.
- Jensen & Simovska, 2002 – Бруун Дженсен, Бьярне, Симовска, Венка и Всемирная организация здравоохранения. Региональное представительство в Европе. (2002). Модели школ, способствующих укреплению здоровья в Европе / под ред. Бьярне Бруун Йенсен и Венки Симовска. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ.
- Griebler et al., 2017 – Эффекты участия учащихся в школьном укреплении здоровья: систематический обзор. Урсула Гриблер, Даниэла Роятц, Венка Симовская, Рудольф Форстер Health Promotion International , том 32, выпуск 2, апрель 2017 г., страницы 195–206,

Қосымша

Өмір салты – адамдардың тұрмыс-тіршілігінің белгілі бір түрі, оған әр түрлі қызмет түрлерінің үйлесімі, адамдардың күнделікті өмірдегі мінез-құлқы кіреді.

Өмір сүру шарттары – өмір сүру жолын анықтайтын жағдайлар. Олар материалдық және материалдық емес (еңбек, өмір, отбасылық қатынастар, білім, тамақ, т.б.) болуы мүмкін.

Өмір сүру деңгейі (әл-ауқат деңгейі) қажеттіліктердің мөлшері мен құрылымын сипаттайды. Бұл өмір сүру жағдайының сандық көрсеткіштері. Өмір сүру деңгейі жалпы ішкі өнімнің, ұлттық табыстың, халықтың нақты табысының, тұрғын үйдің, медициналық көмектің мөлшерімен, сондай-ақ халықтың денсаулық көрсеткіштерімен айқындалады.

Өмір салты – адамның күнделікті өмірі өтетін шарттар аясына жататын тәртіп, еңбек тәртібі, әлеуметтік өмірі.

Өмір салты – күнделікті өмірдегі мінез-құлықтың жеке ерекшеліктері.

Өмір сүру сапасы – адамдардың күнделікті өмірлік қызметін жүзеге асыратын тұрғын үй, тамақтану, білім беру, медициналық қызмет көрсету тәрізді жағдайлардың сапасы.

Салауатты өмір салты ұғымын айқындау кезінде екі бастапқы факторды – берілген адамның генетикалық сипатын және оның нақты өмір сүру жағдайларына сәйкестігін ескеру қажет.

Иерархия – төменгілер (қатарлар, лауазымдар және т.б.) жоғарыда тұрғандарға бағыну тәртібі.

Салтанатты рәсім – әлеуметтік өмірде, сыртқы формаларда, өмірдің әр түрлі жағдайларына арналған символикалық әрекеттер мен салт-жоралар; салтанатты шараға сәйкес салтанатты түрде өткізілуде.

healthy lifestyle – салауатты өмір салты;

quality of life (QOL) – өмір сапасы немесе сапалы өмір;

clean living – таза өмір сүру (тазалық сақтау);

healthy living – салауатты өмір сүру;

healthful lifestyle – қуатты өмір салты;

good lifestyle – жақсы өмір салты;

health-conscious lifestyle – қуатты саналы өмір салты;

active lifestyle – белсенді өмір салты;

wholesome lifestyle – игілікті өмір салты;

wholesome living – игілікті өмір сүру.

«Жеке гигиена және үй гигиенасы»

(«Бейнелеу өнері» оқу пәнімен байланыстырылған бастауыш сыныптарға (1-сынып) арналған дәстүрлі емес сынып сағаты)

Мақсаты: балаларды бетке, қолға, ауыз қуысына, денеге, шашқа, киім-кешектерге, аяқ киімге күнделікті қажет заттарға күтім жасау немесе жеке гигиена ережелерінің түрлерімен таныстыру; білім алушыларды «гигиена» (жеке гигиена, үй гигиенасы, еңбек гигиенасы) ұғымымен таныстыру және жеке гигиена ережелерін орындауға үйрету.

Сабаққа қажетті құрал-жабдықтар: сурет альбомының парақтары, түрлі-түсті қағаз, түрлі-түсті қарындаштар, желім және т.б..

Сынып сағатының барысы

Мұғалімге қажетті теориялық материал

Жеке гигиена – күнделікті жеке өмірде және кез-келген іс-әрекетте гигиеналық режимді сақтау арқылы адам денсаулығын сақтау және нығайту жөніндегі шаралар кешені.

Тері күтімі, ауыз қуысы, тіс күтімі, киім кешек пен аяқ киім күтімі, жұмыс орнын тазалықта ұстау және т.б жеке гигиенаға жатады. Сонымен қатар, салауатты өмір салтын ұстану үшін баланың жас ерекшелігіне сәйкес келетін тамақтану режимін сақтау, күнделікті өмірге белсенді демалу түрлері мен формаларын енгізу; таңғы шынықтыру жаттығуларын, таза ауада жүру, спортпен айналысы және дене жаттығуларының белгілі бір режимін таңдау және белгілеу; жақсы ұйқыға қажетті гигиеналық жағдай жасау.

Жеке гигиенамен зерттелген мәселелердің қатарында суық маусымда үсіктің алдын алу және ыстық маусымда жылуды реттеуді бұзу шаралары да бар.

Пәтерде тазалық пен тәртіпті сақтау және ұстау тұрмыстық гигиенаның негізі болып табылады. Ауаның әрқашан таза болуы үшін үй-жайды күніне кемінде үш рет, яғни таңертеңгі дене жаттығуларын жасау кезінде, бөлмелерді жинау барысында және түнгі ұйқыға жатардың алдында терезені ашу арқылы желдетіп отыру қажет.

Ал жазғы уақытта желдеткіштерді үнемі ашық ұстаған дұрыс.

Бөлмелерде, мүмкіндігінше, ауаның температурасы тұрақты сақталуға тиіс: жылы маусымда – 22⁰С-ден 25⁰С-ға дейін, қыста 20⁰-тан 22⁰С-ға дейін (бірақ 18⁰С-тан төмен емес). Ортақ пайдалану орындарында тазалықты сақтауға көп көңіл бөлінуі тиіс.

Ас бөлмесін әсіресе мұқият тазалаған жөн. Шыбын-шіркейлердің, таракандардың, кеміргіштердің, тағамдық және лас тағамдардың пайда болуын болдырмау үшін ашық қалмау керек, тамақ қалдықтарын шелекке жинап, дер кезінде тастаған жөн. Ваннаны жуу әрбір қолданғаннан кейін жүргізілуі тиіс.

Мұғалімнің кіріспе сөзінен кейін оқушыларға тапсырмалар ұсынылады.

Білім алушылармен жүргізілетін практикалық жұмыстар

1-практикалық жұмыс.

Қағаздан кесілген кескіндерде күнделікті қолданылатын ең танымал жеке гигиена заттары: тіс щеткасы, тарақ, сабын мен жөке, киім мен аяқ киімді тазалауға арналған құралдар бейнеленеді (білім алушылар әрқайсысының атауын атаулары және қолданылу жолдарын айтуы тиіс).

2-практикалық тапсырма.

Апликацияның көмегімен үй-жайды тазалау барысында қолданылатын сыпырғыш, шаңсорғыш, шелек, еден жуатын құралдар, щеткалар тәрізді заттарды бейнелеу. Оларды қолдану жолдарын әңгімелеу.

Тапсырмаларды білім алушылар өз таңдаулары бойынша орындайды. Жұмыс аяқталғаннан кейін жақсы орындалған жұмыстарды көрсетуге болады.

Сабақтың соңында мұғалім сынып сабағын қорытындылайды.

«Гигиена – грек тілінен аударғанда денсаулық әкелуші, яғни денсаулықты, өмір сүру жағдайын сақтауды, денсаулыққа әсер ететін, аурулардың алдын алатын іс-шаралар деген мағынаны білдіреді. Гигиена ауаның, судың, киімнің, тұрғын үйдің т.б. денсаулыққа әсерін қарастырады.

«Адамның өмір салтының 4 құрамдас бөлігі»
тақырыбындағы пікірталас
(сынып сағаты)

Мақсаты: адамның дене, психологиялық, әлеуметтік және рухани дамуының үйлесімі ретінде денсаулық идеясын, салауатты өмір салтын ұстануды қалыптастыруға жағдай жасау.

Міндеттері:

Білімдік – қатысушылардың денсаулық проблемасына деген қызығушылығын ояту, денсаулық адамның ең құнды игілігі екені туралы ойлауға тарту;

- зиянды әдеттерге қарсы тұратын қарым-қатынас жасауға уәждеме қалыптастыру;

- өзін қоршаған адамдармен сындарлы өзара іс-әрекет жасау, дау-жанжалдарды оңтайлы шешу жолдарын үйрету.

Дамытушылық – пікірталасқа қатысушыларды салауатты өмір салтын ұстанудың төрт құрамдас бөлігімен таныстыру;

- білім алушылардың әлеуметтену деңгейін арттыру;

- өзін-өзі реттеу дағдыларының негіздерін қалыптастыру, эмоциялық тепе-теңдікті сақтауға үйрету;

- алған білімді пайымдау, талдау, қорытындылау білігін дамыту;

- білім алушылардың сөйлеу және өз-өзін талдау дағдыларын дамыту.

Тәрбиелік – өз организміне қамқорлық жасауға ұмтылуды ынталандырады;

- «сезім, ой, іс-әрекет» ұғымдарының тұтастығы туралы түсінік беру;

- білім беру процесіне қатысушылардың салауатты өмір салтын ұстануға, өз денсаулығы үшін жауапты болуға ұмтылыстарын бекіту.

Сабаққа қажетті құралдар:

- «Менің өмірім – маған ерекше сыйлық, мен оған қамқорлық жасаймын!» деген плакат немесе баннер түріндегі көрнекі материал.

- Жұмыс ережелері көрсетілген плакат.

- Әр қатысушы толтыруға арналған бос бланкілер.

- «Сезім, ой, іс-әрекет» ұғымдарының тұтастығы плакат.

СЕЗІМ: Мен бүгін маған салауатты өмір сүруге көмектесетін не сезіндім?

ОЙ: Бүгінгі сабақтың нәтижесінде менің санамда салауатты өмір сүруге көмектесетін қандай жаңа ойлар болды?

ІС-ӘРЕКЕТ: Салауатты өмір сүру үшін не істей аламын?

Әдетте, тренинг элементтері бар сабақтарда қатысушылар теңдік пен жайлылық атмосферасын жасау үшін шеңбер құрып немесе дөңгелек үстелді жағалай орналасады. Бұл сабақта қатысушыларға бос формаларды толтыру арқылы жазу қажеттілігі бар, сондықтан оларға парталарға екі-екіден отыру ыңғайлырақ болады. Егер сабақ негізгі орта білім беру деңгейінің оқушыларымен өткізілсе, жұмыс процесінде жаттығулар, яғни бұлшық еттердің

тартылуын жеңілдететін, жалпы эмоциялық көңіл-күйді жақсартатын арнайы энергизаторлар немесе ойындар мен жаттығулар өткізу қажеттілігі туындайды, сондықтан пікірталас өтетін жерде (сыныпта) бос орынның болуы қамтамасыз етілуі тиіс.

Сынып жетекшілерінің іс-тәжірибесінде әдістемелік әзірлемелерді қолдану бойынша ұсынымдар. Пікірталас сынып сағаты ретінде немесе алғашқы алдын алу бағдарламаларын іске асыру жүйесінде өткізілуі мүмкін.

Сабақтың барысы

Пікірталасқа қатысушыларды қарсы алу, ережелерді қабылдау.

Топтық сабақтардағы мінез-құлық ережелері барлық қатысушылар үшін қауіпсіздік атмосферасын және жоспарланған нәтижелерге қол жеткізуді қамтамасыз етеді. Оларды әркім білуі және сақтауы тиіс.

Жүргізуші бастапқыда қатысушыларды қажетті ережелер туралы өз пікірлерін айтуға шақырады және оларды өз ережелерімен толықтырады. Қатысушылардың ұсыныстары болмаған жағдайда, алдын ала дайындалған құпиялылық, еріктілік, белсенділік, өзара сыйластық, адалдық нормаларының тізбесі көрсетіледі. Әр ережені түсіндіру және қатысушылардан оны дұрыс түсінгендерін анықтау қажет. Ережелердің жалпы жиынтығы алдын ала дайындалған плакатқа жазылады. Плакат барлық қатысушылар көре алатындай етіп орналастырылуы тиіс. Сабақ барысында ережелер бұзылған жағдайда плакатқа қайта оралуға, ережелерді еске түсіріп, белгілі бір ережелерге назар аударуға болады.

Қатысушыларға жұмыс процесінде ережелерді сақтаудың қалай көмектесетінін түсіндіру маңызды:

- өз сезімдерің мен ойларыңды қорқынышсыз бөлісу.
- сені қызығушылықпен тыңдайтындарын білесің.

Негізгі мәселені талқылау.

Балалар, біз күн сайын салауатты өмір салты деген ұғыммен кездесіп отырамыз. Оны қалай түсінесіңдер?

(Қатысушыларға «Салауатты өмір салтын ұстану деген нені білдіреді?» деген сұраққа жауап дайындауға және ойлануға 2-3 минут уақыт беріледі).

Содан кейін әркім өз ойларын топпен бөлісе алады. Көбіне қатысушылар бірден спортпен шұғылдану, ішімдік ішпеу, темекі шекпеу тәрізді нұсқаларды ұсына бастайды. Қатысушылар арасында салауатты өмір салты туралы «Салауатты өмір салтын ұстану – гүлденген, табысты және бақытты болу» дұрыс ой қалыптастыру қажет.

Салауатты өмір салты – адамның өмірі қандай болуға мүмкіндік беретіндей етіп ұйымдастыру? Қатысушылардың жауаптары келесідей болуы мүмкін: дені сау, табысты, ақылды, әдемі, мықты, сергек және т.б.

Балалар, сендердің қайсыларың дені сау, табысты, ақылды, әдемі, мықты, сергек болғыларың келеді? Ондай болуға бізге не көмектесе алады?

Салауатты өмір салты – ол әркімнің өзі таңдайтын жол. Егер сен дұрыс таңдау жасай алсаң, онда сенің өмірің әрі саламатты, әрі қызықты да толық болады.

Дегенмен, үлгі ретінде жаман, сау емес таңдаулар нұсқасын қарастырып көрейік. Бұл жағдайда әрқайсың алдағы өмірлеріңізде көптеген проблемалар болуына ықпал етесіндер. Дұрыс таңдау жасау – өз денсаулығыңды қорғау және сақтау – бұл жеңіл міндет емес. Ол аз десең, бұл қажырлы еңбек. Бұл үшін жана дағдыларды меңгеру қажет болады. Біз осы құнды өмірлік дағдыларды зерттей бастаймыз.

Салауатты өмір салты деген сұраққа жауап бере отырып, сендер өз нұсқаларыңды ұсыныңдар, қайсысы екенін есте сақтайық. Бірақ бұл бізге де, қандай да бір басқа адамға да жеткілікті бола ма? Себебі, адам тек денеден ғана емес, оның физикалық қабығынан да тұрады. Адам үшін тек физикалық денсаулық қана маңызы емес – оның денесінің денсаулығы, яғни біздің өміріміз үшін маңызды 4 бағыт бар:

Физикалық денсаулық – біздің денеміздің денсаулығын сақтау.

Психологиялық денсаулық – ақыл-ойымыз бен сезімдеріміздің денсаулығын сақтау.

Әлеуметтік денсаулық – айналамыздағы адамдармен салауатты қарым-қатынас жасау.

Рухани денсаулық – өмір философиясының бір түрі. Рухани денсаулық дене денсаулығын да анықтайды және онымен тығыз байланысты.

Біздің қазіргі міндетіміз – төрт бағыттың әрқайсысынан денсаулығымызды сақтау мен жақсартудың барынша көп жолдарын табу.

(Әр қатысушыға толтыруға арналған бос бланкі парағы беріледі. Жүргізуші тақтада төрт секторға бөлінген үлкен шеңбер сызады. Әр секторға денсаулық саласының бір аты (дене денсаулығы, психологиялық денсаулық, әлеуметтік денсаулық, рухани денсаулық) жазылады).

Талқылау басталады, «ойға шабуыл». Жалпы міндет – шеңбердің әр бөлігіндегі (секторындағы) адам денсаулығын сақтау жолдарын анықтау. Қатысушылар тәсілдерді атайды, жүргізуші көмектесуіне, дұрыс бағытты ұсынуына, айтуына болады. Жүргізуші тақтадағы шеңбер бөліктерін (секторларды) біртіндеп толтырады, қатысушылар өз бланкілерін толтырады, әр қатысушы өзінің жеке жадынамасын жасайды.

Әр түрлі қатысушылармен өткізілген әр сабақтағы нәтижелер бір-бірінен ерекшеленуі мүмкін екенін ұмытпау қажет. Себебі жүргізуші тек толықтырып отырады, мүмкін ұсынылған нұсқаларды тұжырымдайды. Толтырудың үлгі нұсқасында мынадай ережелер болуы мүмкін.

Физикалық денсаулық

- Мен пайдалы тағамдарды тұтынамын.
- Дене шынықтырумен айналысамын.
- Шынығамын.

Психологиялық денсаулық

- Көп оқимын.
- Білім аламын.
- Жаңаны білуге құмарлығымды көрсетуге тырысамын.

- Дұрыс демаламын.
- Ұйқым қанады.
- Бос уақытымның көп бөлігін таза ауада өткіземін.
- Жеке гигиена талаптарын орындаймын.
- Психикалық белсенді заттарды (ішімдік, никотин, уытты және есірткі заттарын) пайдаланбаймын.
- Дәрігердің рұқсатынсыз дәрі-дәрмектерді қолданбаймын.

Әлеуметтік денсаулық

- Мен өзіме рухы тұрғысынан жақын адамдарды іздеймін, дос болуға үйренемін, достарымды бағалаймын.
- Отбасы мүшелерімен бауырмалдық қарым-қатынас орнатуға ұмтыламын.
- Жақындарыма сүйіспеншілік пен құрмет көрсетуге үйренемін.
- Ризашылдық білдіруге ұмтыламын.
- Басқа адамдарға пайдалы болуға тырысамын.
- Мен басқа адамдармен бірлесіп жұмыс істеймін.

Қатысушылардың назарын «Зиянды химиялық заттарды қолданбау» деген мәлімдемеге аудару.

Бұл нені білдіреді? Деген сұрақ қою арқылы, білім алушылардың пікірлерін тыңдау. Олар өз пікірлерін дәлелдеме келтіру арқылы білдірулерін қадағалау.

Сана-сезімді өзгертетін ішімдіктің кез келген түрін қолдану, темекі және химиялық заттарды шегу өте қауіпті және денсаулыққа кері әсер ететіні туралы түсіндіру қажет. Балалар психикалық белсенді заттардың адам организміне тигізетін әсері және оларды қолдануға байланысты жауапкершілікті анықтайтын Қазақстан Республикасының заңнамалары туралы ақпарат алады.

«Сезім, ой, іс-әрекет» ұғымдарының тұтастығы қағидаттарымен таныстыру.

- Жаңа біліктер мен дағдыларды меңгеремін.
- Қиындықтарды жеңуге үйренемін.
- Жағымды қарым-қатынасты сақтаймын.
- Өзіме ұнайтын қызығушылықтар, хоббилар іздеймін.
- Ойлау, қиялдау, тыңдау қасиеттерімді дамытамын.
- Эмоциялық тепе-теңдікті сақтауға ұмтыламын.
- Өз-өзімді реттеу дағдыларын меңгеремін.
- Өз-өзімді қуанта аламын.

Рухани денсаулық

- Мен өмірдегі әдемілікті және асқақты көруге ұмтыламын.
- Мен өз-өзімді тануға үйренемін, өзіндік талдау жасаймын.
- Өз-өзіммен үйлесімді өмір сүруге үйренемін.
- Мен қандай да бір үлкен нәрсенің бір бөлігі екенімді білемін.
- Өмірдің мәнін үйренемін.
- Өмірдегі өз мақсатымды табамын.

Балалар, бүгін біз жақсы жұмыс істедік, әркім өзінің жеке жадынамасын, басты мақсатқа жету үшін пайдалануға болатын жұмыс нәтижесін алды. Сабақтың басында қандай мақсат қойдық?

Салауатты өмір салты – ол жай ғана айтылатын сөз емес. Ол – әркімнің өзінің өмірі бойы тәжірибеден өтуі тиіс іс-әрекет. «Ой – сезім – іс-әрекет» үштігімен танысып, сабақтың басында қойылған сұрақтарға жауап беруге тырысып көрейік.

СЕЗІМ: Мен бүгін маған салауатты өмір сүруге көмектесетін не сезіндім?

ОЙ: Бүгінгі сабақтың нәтижесінде менің санамда салауатты өмір сүруге көмектесетін қандай жаңа ойлар болды?

ІС-ӘРЕКЕТ: Салауатты өмір сүру үшін не істей аламын?

Сабақты қорытындылау. Рефлексия.

Қатысушылар сабақтан алған әсерлерімен бөліседі:

«Бұл сабақта мен үшін ең маңыздысы (бастысы...), себебі ... »

Энергизатор жаттығулар

1. «Көзқарас» жаттығуы.

Қатысушылар шеңбер құрып тұрады. Қарама-қарсы тұрған қатысушылар бір-біріне қарайды. Содан кейін қатысушылар орындарын ауыстырады. Барлығы дерлік бір мезгілде өзгереді. Көз байланысын үзбей, толық тыныштықта үнсіз өзгертуді ұсыну қажет. Сосын шеңбердің ортасында бір-бірімен сәлемдесуді ұсынады.

Ескерту: Бұл жаттығу топты жақындастыру үшін пайдаланылуы мүмкін. Бұл жаттығу топтағы өзара қарым-қатынас орнатудың вербалды емес тәсілді қолдануды қарастырады. Бұл жаттығуды өткізу топта қарым-қатынасты барынша оңтайландыру үшін тиімді болып табылады.

2. «Көмек сұрау» жаттығуы.

Ойынға қатысушының әрқайсысы бір кеңсе резеңкесін алады. Оны кіші саусақ пен бас бармақты және қолдың буынын қамтитындай кию керек.

Тапсырма: резеңкені екінші қолдың көмегімен шешуге тырысу.

Ескерту: егер кімде-кім табысқа жетсе, онда жүргізуші оны қалай жасағаны туралы түсініктеме беруін сұрағаны жөн.

Көпшілігі жаттығуды орындай алмады ма? Резеңкені шешу үшін не істеу қажет? Басқа біреудің көмегі керек пе? Көршінің көмегі?

Қиын жағдайларды ұялмай топтан көмек сұрау мүмкіндігі туралы мәселені топпен талқылау.

3. «Шапалақ» жаттығуы.

Қатысушылар шеңбер құрып тұрады және бір-біріне алақандарымен шапалақ береді. Әркім шапалақ қозғалысының бағытын өзгерте алады.

4. «Қызыл затқа қолыңды тигіз» жаттығуы.

Барлық қатысушылар түрегеліп тұрады.

Тапсырма: сыныптан қызыл түсті (немесе басқа түсті айтуға болады) кез келген зат тауып, қолды тигізу керек. Ол киім, оқу құралы және т.б. зат болуы мүмкін. Аталған түсті табылған затқа сипаттама/анықтама беру.

Бұл жаттығу қатысушылардың назар аударуын, белсенділігін арттыру мақсатында өткізіледі, сабақтың басында да, соңында да пайдалануға болады.

5. «Паровозды жүргіземіз...» жаттығуы.

Қатысушылар шеңбер құрып тұрады және көршісіне қарап алақандарымен екі шапалақ соғады. Екінші ретте шапалақ соғу аралығын жиелетеді, үшінші ретте шапалақ соғу аралығын керісінше ұзартады,

Жаттығу топтың бірігуіне, өздерін бір қоғамдастық деп сезінулерінеге көмектеседі, назар аударуға, үйлестіруге үйретеді.

«Салауатты өмір салты» тақырыбында
Бастауыш сыныптарға арналған викторина

«Ширату» блогының сұрақтары:

1. Нені сатып алуға болмайды?

- барлық ауруларды емдейтін дәріні;
- денсаулықты;
- сиқырлы дәріні

(дұрыс жауап – денсаулық).

2. Спорттың ең ақылды түрі:

- биатлон;
- футбол;
- шахмат

(дұрыс жауап – шахмат).

3. Таңғы асқа не жеген пайдалы?

- қауыз, бутерброд, кәмпит;
- тәттілер, таңертең жеген тәтті тағам кешке дейін қорытылады;
- ботқа, жемістер, сүт, көкөністер, шай, нан және сары май – халық

даналығы таңертеңгілік не ұсынса да өзінді жеу керек дейді.

(дұрыс жауап – ботқа, жемістер, сүт, көкөністер, шай, нан және сары май).

4. Қыста далада ойнауға болмайтын спорттық іс-шаралардың түрлері қандай?

- хоккей;
- биатлон;
- футбол;
- шаңғы жарысы;
- жүгіру.

(дұрыс жауап – футбол, жүгіру).

5. Жазда далада ойнауға болмайтын спорттық іс-шаралардың түрлері қандай?

- хоккей;
- биатлон;
- футбол;
- шаңғы жарысы;
- жүгіру.

(дұрыс жауап – хоккей, биатлон, шаңғы жарысы).

6. Тазалық туралы ғылымның қалай аталады?

- гигиена;
- тазалық;
- рет-ретімен.

(дұрыс жауап – гигиена).

7. Уақытты ұйқыға, тамаққа және белсенділікке бөлуді қалай атаймыз?

- мінез-құлық тәртібі;
- күн тәртібі;
- мінез-құлық ережесі

(дұрыс жауап – күн тәртібі).

8. Таңертеңгі дене шынықтыру жаттықтырулары қалай аталады?

- дене шынықтыру жаттықтырулары;
- гимнастика;
- шынығу;
- салауатты өмір салты.

(дұрыс жауап – дене шынықтыру жаттықтырулары).

9. Организмді суық сумен жаттықтыру қалай аталады?

- денеге су құю;
- шынығу;
- суға түсу;
- ауру

(дұрыс жауап – денеге су құю).

10. Табиғат аясында қалай шынығуға болады?

- ұйықтау;
- секіру;
- суға түсу, күнге күйю

(дұрыс жауап – суға түсу, күнге күйю).

11. Тісті аурудан, зақымданудан сақтау үшін не істеу қажет?

- күнде таңертең ауыз қуысын жылы сумен шаю;
- сағыз шайнау;
- таңертеңгілік және ұйқыға жатар алдында тазалау;
- қатты заттарды шайнау;

(дұрыс жауап – таңертеңгілік және ұйқыға жатар алдында тазалау).

12. Адам организмне зиянды заттарды атаңдар.

- жеміс-жидектер, көкөністер;
- көкөністер, шырындар;
- қуырылған картоп, газдалған тәтті сусындар, фастфудтар;
- алма, алмұрт, балық

(дұрыс жауап – қуырылған картоп, газдалған тәтті сусындар, фастфудтар).

Блиц-турнир бөлімінің сұрақтары:

1. Күнде таңертең ... жасау керек (жаттығу).
2. Қолды ... жуу керек (сабынмен).
3. Көкөністер мен жеміс-жидектерді ... жеу керек (жуып).
4. Тамақ ішкен кезде ... болмайды (сөйлеуге).
5. Тісті күніне ... тазалау керек (2 рет).
6. Тісті неше минут тазалау керек? (2 минут).
7. Тіс щеткасын қанша уақыт пайдалануға болады? (2-3 ай).
8. Сағыз шайнау тісті тазалайды деген ұғым дұрыс па? (жоқ).
9. Адам қаңқасы неден тұрады? (сүйектерден).

10. Біздің организмiмiзге керектi газ ... (оттек).
11. Кiтапты жатып оқуға бола ма? (жоқ).
12. Күн тәртібі не үшін қажет? (денсаулықты сақтау үшін).
13. Күніне неше рет тамақ ішу керек? (4-5 рет).

«Көп – аз» сайысы.

Мұғалім азық-түліктердің атауларын айтады, оқушылар пайдалы азық-түлікке – КӨП деп, зиянды заттарға – АЗ деп жауап қайтарулары тиіс.

1. Көкөністер.
2. Кәмпиттер.
3. Чипсы.
4. Шырындар:
5. Жеміс-жидектер.
6. Дәрумендер.
7. Шоколадтар.
8. Кептірілген тұзды нан.
9. Мармелад.
10. Ірімшік.

Бастауыш білім беру деңгейінің 1-4-сыныптарына арналған «Дүниетану» пәнінің үлгілік оқу бағдарламасының мазмұнында салауатты өмір салтын қалыптастыруды жүзеге асыру жолдарының үлгі-жоспары

1-сынып

Ортақ тақырып	Бөлімшелер	Оқу мақсаттары	Салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдары
1-тоқсан			
1 Өзім туралы	1.1 Мен және менің отбасым	1.1.2.4 күн тәртібін сақтау маңызын түсіндіру және күн тәртібін құру	Күн тәртібінің пайдасы туралы түсіндіру.
		1.1.1.3 отбасы мүшелерінің арасындағы өзара қамқорлықтың маңызын түсіндіріп, мысал келтіру	Білім алушылардың отбасында тазалықты сақтау бойынша атқаратын міндеттері туралы әңгімелері
2 Менің мектебім	1.2 Мектеп және мектеп қауымдастығы	1.1.2.1 мектептің адам өміріндегі маңыздылығын түсіндіру	Сыныпта тазалықты сақтау туралы әңгімелесу
		1.1.4.4 жолда жүру тәртібін, жаяу жүргіншілердің қозғалысын реттейтін жол белгілерінің мәнін түсіндіру	Жолда жүру ережелерін сақтаудың адам өмірі үшін маңызды екенін түсіндіру
		1.1.2.2 мектептегі функционалдық аймақтардың орналасқан жерін анықтау	Сыныптан басқа жерлерде де тазалықты сақтау туралы әңгімелесу
		1.1.2.3 мектептегі тәртіп ережелерін сақтау маңыздылығын түсіндіру	Мектептегі тәртіп ережелерін сақтаудың денсаулыққа, қауіпсіздікке тигізетін әсері туралы түсіндіру
2-тоқсан			
3 Менің отбасым және достарым	1.1 Мен және менің отбасым	1.1.1.2 отбасындағы өзге мүшелерге қатысты өзінің туыстық байланыстар жүйесіндегі орнын анықтау	Әр оқушының өз отбасында үйдегі тазалықты сақтау үшін атқаратын міндеттері туралы әңгімелері
		1.1.4.3 үйдегі қауіпсіздік ережелерін түсіндіру	Үйде қауіпсіздік ережелерін сақтаудың

			маңызы туралы, өмір қауіпсіздігіне әсері туралы түсіндіру
		1.1.1.5 тұтыну заттарына деген өз қажеттіліктерінің құрылымын, олардың өндіру көзін анықтау	Күнделікті тұтынатын және қолданатын заттардың тазалығын сақтау туралы мағлұмат беру
4 Бізді қоршаған әлем	2.1 Жергілікті жерде бағдарлау	1.2.1.1 жергілікті белгілер бойынша көкжиек тұстарын анықтау	Қоршаған ортада тазалық ережелерін сақтау туралы түсінік қалыптастыру
	1.3 Менің атамекенім	1.1.3.1 өз мекенжайын атау және елді мекенінің географиялық орналасқан жерін сипаттау	Елді мекеннің тазалығын сақтау бойынша іс-шараларға қатысу
	2.2 Климат және ауа-райы	1.2.2.1 ауа райының адамға және оның іс-әрекетіне әсерін анықтау	Ауа райына байланысты киіну туралы пікірлер
		1.2.3.1 жыл мезгілдеріне орай табиғатта бос уақытты өткізу мүмкіндіктерін анықтау	Таза ауада қыдырудың пайдасы туралы әңгімелесу
3-тоқсан			
5 Саяхат	2.4 Туризм	1.2.4.1 туризмнің мәнін түсіндіру	Туристтік саяхаттар барысындағы қауіпсіздік ережелері туралы әңгімелеу
	3.5 Қазақстан тарихы: тәуелсіздік, мемлекеттілік және патриотизм	1.3.5.3 Қазақстан астанасы туралы шығармашылық жұмыстарын таныстыру	Көшелерде, аулада тазалықты сақтау жолдары туралы әңгімелесу
4-тоқсан			
7 Тағам мен сусын	1.4 Денсаулық пен қауіпсіздік	1.1.4.2 тамақтану режимін сақтаудың қажеттілігін түсіндіру	Тамақтану режимінің маңыздылығы. Пайдалы және зиянда тағамдар туралы иә/жоқ викторинасы
	1.4 Денсаулық пен қауіпсіздік	1.1.4.1 жеке бас гигиенасын сақтаудың маңыздылығын түсіндіру	Жеке бас гигиенасын сақтаудың жолдары туралы буклет әзірлеу
		1.1.4.2 тамақтану режимін сақтаудың қажеттілігін түсіндіру	Тамақ режимін және пайдалы тамақтар кестесін құру

	1.1 Мен және менің отбасым	1.1.1.4 тауар-ақша қатынасының қарапайым түрлерін түсіндіру	Ата-аналарының тамаққа берген ақшаларын пайдалы тамаққа жұмсау туралы әңгімелесу
		1.1.1.5 тұтыну заттарына деген өз қажеттіліктерінің құрылымын, олардың өндіру көзін анықтау	Тұтыну заттарының тазалығы туралы пікірлер
8 Дені саудың жаны сау	1.4 Денсаулық пен қауіпсіздік	1.1.4.1 жеке бас гигиенасын сақтаудың маңыздылығын түсіндіру	Оқушылардың гигиена ережелерін құруы
		1.1.4.3 үйдегі қауіпсіздік ережелерін түсіндіру	Үйдегі қауіпсіздік ережелерін қайталау

2-сынып

Ортақ тақырып	Бағдарлама бөлімшелері	Оқу мақсаттары	Салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдары
1-тоқсан			
1 Өзім туралы	1.1 Мен және менің отбасым	2.1.1.2 мысалдар келтіре отырып, өз отбасындағы әдеп нормаларын түсіндіру	Әдеп нормаларының сақтаудың денсаулыққа әсерімен байланысын анықтау
		2.1.1.4 бақылау мен сауалнама негізінде тұтыну заттарына деген отбасы қажеттіліктерінің құрылымын, олардың түсу көзін анықтау	Күнделікті қолданылатын заттарды таза ұстаудың денсаулыққа пайдасы туралы білім алушылардың пікірлері
2-тоқсан			
3 Менің мектебім	1.2 Мектеп және мектеп қауымдастығы	2.1.2.1 мектептегі оқу және оқудан тыс әрекет түрлерін түсіндіру	Сабақ және сабақтан бос уақытта ұстану қажет тазалық ережелері
		2.1.2.4 өз сыныбының ұжымын сипаттау	Сынып ұжымындағы достық қарым-қатынастың маңызы
4 Менің туған елім	1.4 Денсаулық және қауіпсіздік	2.1.4.3 көлік түрлерін, олардың қажеттілігін ажырату	Көліктегі мінез-құлық ережелерін талқылау, олардың
		2.1.4.4 қоғамдық көліктегі өзін өзі ұстау ережелерін түсіндіру	
3-тоқсан			

5 Дені саудың жаны сау	1.2 Мектеп және мектеп қауымдастығы	2.1.2.1 мектептегі оқу және оқудан тыс әрекет түрлерін түсіндіру	Сабақ барысында партада отыру ережелерін қайталау, сабақтан тыс уақытта денсаулықты нығайту шараларын еске түсіру
	1.4 Денсаулық пен қауіпсіздік	2.1.4.1 түрлі дереккөздер негізінде пайдалы және зиянды тағамдардың арасындағы айырмашылықтарды анықтау	Пайдалы және зиянды тағамдар кестесін құру
		2.1.4.2 күнделікті жағдаяттардағы (үйде және қоғамдық орындарда) қауіпсіздік ережелерін түсіндіру	Жолда жүру ережелерін қайталау
4-тоқсан			
7 Қоршаған орта	2.2 Климат және ауа-райы	2.2.2.1 ауа райының адам өмірі мен шаруашылық іс-әрекетіне оң және кері әсерін талдау	Ауа райына байланысты киіну нұсқаларын әзірлеу
	2.3 Табиғи жағдайлар және олардың әсері	2.2.3.1 ірі табиғи нысандардың (тау, жазық, көлдер мен өзендер) шаруашылық маңызын анықтау	Таулы, жазықты жерлерде, өзен-көлдердегі мінез-құлық ережелерінің жадынамасын әзірлеу
		2.2.3.3 табиғаттың қолайсыз және қауіпті құбылыстарын жіктеу	Табиғаттың қауіпті құбылыстары жағдайындағы мінез-құлық ережесін әзірлеу
8 Саяхат	2.4 Туризм	2.2.4.3 туристік нысандардың ерекшеліктерін сипаттау	Туристік нысандарға саяхат жасаған кездегі қауіпсіздік ережелері туралы әңгімелесу

3-сынып

Ортақ тақырып	Бағдарлама бөлімшелері	Оқу мақсаттары	Салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдары
1-тоқсан			
1 Жанды табиғат	2.2 Климат және ауа райы	3.2.2.1 Жер климатының негізгі түрлерінің сипаттамаларын анықтау	

	2.3 Табиғи жағдайлар және олардың әсері	3.2.3.1 адамдардың табиғи жағдайларға байланысты орналасуын талдау (рельеф, климат, өсімдік және жануарлар әлемі, су нысандары)	
	2.2 Климат және ауа-райы	3.2.2.2 ауа-райы қолайсыз жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін құрастыру	
	2.3 Табиғи жағдайлар және олардың әсері	3.2.3.2 геологиялық және табиғи-климаттық апаттар туындаған жағдайдағы өзін-өзі ұстау ережелерін құрастыру	
	1.4 Денсаулық пен қауіпсіздік	3.1.4.3 түрлі дереккөздер негізінде табиғи ортадағы қауіп-қатерлерді анықтау және бағалау	
		3.1.4.4 табиғи ортадағы өзінің қауіпсіздігін жоспарлау	
2 Жақсыдан үйрен, жаманнан жирен	1.1 Мен және менің отбасым	3.1.1.3 өз отбасының құндылықтарын анықтау	
	3.5 Қазақстан тарихы: тәуелсіздік, мемлекеттілік және патриотизм	3.3.5.2 тұлғаның, отбасының, қоғам мен мемлекеттің дамуындағы еңбектің рөлін түсіндіру	
	1.1 Мен және менің отбасым	3.1.1.4 өз шығындарын жоспарлау және негіздеу	
		3.1.1.5 өз шығындарын оңтайландыру жолдарын ұсыну	
	1.2 Мектеп және мектеп қауымдастығы	3.1.2.3 қоғамда өзін-өзі ұстау әдеп нормаларын түсіндіру	
		3.1.2.4 өз тәжірибесінен мысал келтіре отырып, адамдар арасындағы достықтың	

		маңыздылығын дәлелдеу	
		3.1.2.1 сыныптың өзін-өзі басқару ережелерін түсіндіру және өз нұсқасын ұсыну	
		3.1.2.2 түрлі көзқарастар жағдайында сыныпта ұжымдық шешімді қабылдау жолдарын түсіндіру	
	1.5 Құқық және міндет	3.1.5.1 Қазақстан Республикасының Конституциясының маңызын түсіндіру	
2-тоқсан			
3 Уақыт	1.1 Мен және менің отбасым	3.1.1.1 отбасы мүшелерінің арасындағы туыстық қатынастарды түсіндіру	
		3.1.1.2 әулет шежіресін құрастыру	
	1.4 Денсаулық пен қауіпсіздік	3.1.4.2 спорт түрлерін топтастыру, спорттың қандай да бір түрімен айналысу үшін қажетті негізгі және өзінің қабілеттерін анықтау	
	1.6 Мерекелер	3.1.6.1 зерттеулер негізінде Қазақстан халықтарының ұлттық мерекелерін шығармашылық түрде ұсыну	
	2.2 Климат және ауа-райы	3.2.2.2 ауа райы мен климаттың қолайсыз жағдайларында өзін-өзі ұстау ережелерін құрастыру	
	3.1 Ежелгі мәдениеттер мен өркениеттер	3.3.1.1 көшпелі және отырықшы өмір салтының ерекшеліктерін түсіндіру	
		3.3.1.2 тарих және мәдениет	

		ескерткіштерін сақтау маңыздылығын түсіндіру	
	3.2 Қазақстанның тарихи тамырлары	3.3.2.1 түрлі материалдарды зерделеу арқылы түркілердің өмір салтын анықтау	
4 Сәулет өнері	2.3 Табиғи жағдайлар және олардың әсері	3.2.3.1 адамдардың табиғи жағдайларға байланысты орналасуын талдау (рельеф, климат, өсімдік және жануарлар әлемі, су нысандары)	
	1.3 Менің атамекенім	3.1.3.1 елді мекендерді түрлі белгілері бойынша ажырату (тип, көлемі, қызметі)	
	2.4 Туризм	3.1.3.2 қала мен ауылдың байланысын зерттеу, мысалдар келтіру	
		3.2.4.1 Қазақстанның барынша тартымды туристік нысандарының рейтингін жасау	
	2.1 Жергілікті жерде бағдарлану	3.2.1.2 масштаб пен шартты белгілерді пайдалана отырып, жергілікті жердің жоспарын құру	
		3.2.1.1 астрономиялық белгілер бойынша көкжиек бағыттарын анықтау	
3-тоқсан			
5 Өнер	1.1 Мен және менің отбасым	3.1.1.3 өз әулетінің құндылықтарын анықтау	
	1.4 Денсаулық пен қауіпсіздік	3.1.4.1 тұрмыстық құралдарды пайдалану ережелерін графикалық түрде көрсету	
	3.5 Қазақстан тарихы: тәуелсіздік, мемлекеттілік және патриотизм	3.3.5.1 Қазақстанның бейресми рәміздерінің мәнін түсіндіру («Алтын адам», «Бәйтерек» монументі, «Мәңгілік Ел» қақпасы)	

	3.2 Қазақстанның тарихи тамырлары	3.3.2.1 түрлі материалдарды зерделеу арқылы түркілердің өмір салтын анықтау	
	3.1 Ежелгі мәдениеттер мен өркениеттер	3.3.1.2 тарих және мәдениет ескерткіштерін сақтау маңыздылығын түсіндіру	
6 Атақты тұлғалар	3.2 Қазақстанның тарихи тамырлары	3.3.2.1 түрлі материалдарды зерделеу арқылы түркілердің өмір салтын анықтау	
	3.3 Қазақстан тарихындағы маңызды оқиғалар	3.3.3.1 Қазақ хандығының құрылу себептерін түсіндіру	
	3.4 Көрнекті тарихи тұлғалар және мәдениет қайраткерлері	3.3.4.1 тарихи мысалдар негізінде хандар, батырлар мен билердің рөлін түсіндіру	
		3.3.4.2 тарихи мысалдар негізінде қазақ халқының азаттығы үшін күрескен тұлғалардың рөлін шығармашылық түрде көрсету	
4-тоқсан			
7 Су – тіршілік көзі	2.2 Климат және ауа-райы	3.2.2.1 Жер климатының негізгі түрлерінің сипаттамаларын анықтау	
	2.3 Табиғи жағдайлар және олардың әсері	3.2.3.1 адамдардың табиғи жағдайларға байланысты орналасуын талдау (рельеф, климат, өсімдік және жануарлар әлемі, су нысандары)	
	2.4 Туризм	3.2.4.1 Қазақстанның барынша тартымды туристік нысандарының рейтингін жасау	
	2.2 Климат және ауа-райы	3.2.2.2 ауа-райы қолайсыз жағдайларда өзін-өзі ұстау ережелерін құрастыру	

	2.3 Табиғи жағдайлар және олардың әсері	3.2.3.2 геологиялық және табиғи-климаттық апаттар туындаған жағдайдағы өзін өзі ұстау ережелерін құрастыру	
	1.4 Денсаулық пен қауіпсіздік	3.1.4.3 түрлі дереккөздер негізінде табиғи ортадағы қауіп-қатерлерді анықтау және бағалау	
		3.1.4.4 өзінің табиғи ортадағы қауіпсіздігін жоспарлау	
8 Демалыс мәдениеті. Мерекелер	1.1 Мен және менің отбасым	3.1.1.3 өз әулетінің құндылықтарын анықтау	
	1.2 Мектеп және мектеп қауымдастығы	3.1.2.3 қоғамда өзін өзі ұстау әдеп нормаларын түсіндіру	
	1.6 Мерекелер	3.1.6.1 зерттеулер негізінде Қазақстан халықтарының ұлттық мерекелерін шығармашылық түрде ұсыну	
	3.1 Ежелгі мәдениеттер мен өркениеттер	3.3.1.2 тарих және мәдениет ескерткіштерін сақтау маңыздылығын түсіндіру	
	1.1 Мен және менің отбасым	3.1.1.4 өз шығындарын жоспарлау және негіздеу	
		3.1.1.5 өз шығындарын оңтайландыру жолдарын ұсыну	
	1.4 Денсаулық пен қауіпсіздік	3.1.4.2 спорт түрлерін топтастыру, спорттың қандай да бір түрімен айналысу үшін қажетті негізгі және өзінің қабілеттерін анықтау	

4-сынып

Ортақ тақырып	Бөлімшелер	Оқу мақсаттары	
---------------	------------	----------------	--

1-тоқсан			
1 Менің Отаным – Қазақстан	1.3 Менің атамекенім	4.1.3.1 түрлі дәрежедегі әкімшілік-аумақтық бірліктерді (аймақ, аудан, облыс) ажырату	
		4.1.3.2 түрлі дереккөздерге негізделе отырып, өз аймағының экономикалық қызмет атқаратын субъектілеріне сипаттама беру	
	2.3 Табиғи жағдайлар және олардың әсері	4.2.3.1 өз өңіріндегі және Қазақстан аймақтарындағы адамдардың табиғи жағдайларға (рельеф, климат, өсімдік және жануарлар әлемі, су нысандары) байланысты шаруашылық іс-әрекетін талдау	
2 Құндылықтар	1.1 Мен және менің отбасым	4.1.1.1 отбасының қоғам өміріндегі маңызын дәлелдеу	
		4.1.1.2 отбасы мүшелерінің функционалдық рөлін талдау	
		4.1.1.3 отбасы бюджетінің негізгі кіріс-шығыстарын талдау	
		4.1.1.4 отбасы бюджетін оңтайландыру жолдарын ұсыну	
	1.5 Құқық және міндет	4.1.2.1 мектептің өзін-өзі басқару ұйымына мүше болу жолдарын түсіндіру	
		4.1.2.2 оқушылар арасындағы көшбасшыға тән тұлғалық қасиеттерді анықтау	
		4.1.5.1 Конституцияның қоғам өміріндегі маңызы	

		туралы қорытынды жасау	
		4.1.5.2 Қазақстан Республикасының азаматы ретінде жеке тұлғаның демократиялық құқықтары, бостандықтары, міндеттерінен мысалдар келтіру	
2-тоқсан			
3 Мәдени мұра	3.2 Қазақстанның тарихи тамырлары	4.3.2.1 түрлі дереккөздер негізінде қазақ халқының шығу тарихын түсіндіру	
		4.3.2.2 сақтар, ғұндар, түркілер және қазақтар арасындағы байланысты графикалық түрде бейнелеу	
	3.1 Ежелгі мәдениеттер мен өркениеттер	4.3.1.1 түрлі дереккөздер негізінде тарихи кезеңдердегі технологиялық прогресті анықтау	
	3.3 Қазақстан тарихындағы маңызды оқиғалар	4.3.3.1 Қазақстанның XX-XXI ғасырлардағы жетістіктерін (мәдениет, ғылым, білім, экономика) түсіндіру	
	3.4 Көрнекті тарихи тұлғалар және мәдениет қайраткерлері	4.3.4.1 өмірбаяндық мәліметтеріне сүйене отырып, шығармашылық және еңбек салаларындағы көрнекті қайраткерлердің елімізге сіңірген еңбегі туралы қорытынды жасау	
	3.1 Ежелгі мәдениеттер мен өркениеттер	4.3.1.2 тарихи мұражайлардың қызметін түсіндіру	
		4.3.1.3 мұражайдың өзіндік жобасын ұсыну	
	1.1 Мен және менің отбасым	4.1.1.2 отбасы мүшелерінің	

4 Мамандықтар әлемі		функционалдық рөлін талдау	
	1.6 Мерекелер	4.1.6.1 зерттеулер негізінде кәсіби мерекелердің тарихын шығармашылық түрде таныстыру	
	2.3 Табиғи жағдайлар және олардың әсері	4.2.3.1 өз өңіріндегі және Қазақстан аймақтарындағы адамдардың табиғи жағдайларға (рельеф, климат, өсімдік және жануарлар әлемі, су нысандары) байланысты шаруашылық іс-әрекетін талдау	
	1.3 Менің атамекенім	4.1.3.2 түрлі дереккөздерге негізделе отырып, өз аймағының экономикалық қызмет атқаратын субъектілеріне сипаттама беру	
	3.4 Көрнекті тарихи тұлғалар және мәдениет қайраткерлері	4.3.4.1 өмірбаяндық мәліметтеріне сүйене отырып, шығармашылық және еңбек салаларындағы көрнекті қайраткерлердің елімізге сіңірген еңбегі туралы қорытынды жасау	
	3.1 Ежелгі мәдениеттер мен өркениеттер	4.3.1.1 түрлі дереккөздер негізінде тарихи кезеңдердегі технологиялық прогресті анықтау	
	3.3 Қазақстан тарихындағы маңызды оқиғалар	4.3.3.1 Қазақстанның XX-XXI ғасырлардағы жетістіктерін (мәдениет, ғылым, білім, экономика) түсіндіру	
	1.4 Денсаулық пен қауіпсіздік	4.1.4.1 спорттың әр түрлеріндегі жарақаттану себептерін зерттеу	

		4.1.4.2 спорттың әр түрлеріндегі жарақаттану қаупін азайту және алдын алу әдістерін ұсыну	
3-тоқсан			
5 Табиғат құбылыстары	2.2 Климат және ауа-райы	4.2.2.1 адамзат дамуына климаттың әсерін талдау	
	2.3 Табиғи жағдайлар және олардың әсері	4.2.3.1 өз өңіріндегі және Қазақстан аймақтарындағы адамдардың табиғи жағдайларға (рельеф, климат, өсімдік және жануарлар әлемі, су нысандары) байланысты шаруашылық іс-әрекетін талдау	
		4.2.3.2 зерттеу негізінде өз өңірінде табиғи апаттар туындауы ықтималдылығын болжау	
	1.4 Денсаулық және қауіпсіздік	4.1.4.3 түрлі дереккөздер негізінде жасанды ортадағы қауіп-қатерлерді анықтау және бағалау	
		4.1.4.4 өзінің жасанды ортадағы қауіпсіздігін жоспарлау	
	2.1 Жергілікті жерде бағдарлану	4.2.1.1 нысанның басқа нысандарға қатысты орнын анықтау	
6 Қоршаған ортаны қорғау	2.2 Климат және ауа-райы	4.2.2.1 адамзат дамуына климаттың әсерін талдау	
	2.3 Табиғи жағдайлар және олардың әсері	4.2.3.1 өз өңіріндегі және Қазақстан аймақтарындағы адамдардың табиғи жағдайларға (рельеф, климат, өсімдік және жануарлар әлемі, су нысандары) байланысты шаруашылық іс-әрекетін талдау	

		4.2.3.2 зерттеу негізінде өз өңірінде табиғи апаттар туындауы ықтималдылығын болжау	
	2.1 Жергілікті жерде бағдарлану	4.2.1.1 нысандардың кеңістікте бір-біріне қатысты орнын анықтау	
		4.2.1.2 глобус пен карталардың қолдану аясын, олардан негізгі нысандарды көрсете білу	
		4.2.1.3 глобус пен картадан параллельдерді, меридиандарды, экваторды көрсете білу	
4-тоқсан			
7 Ғарышқа саяхат	1.6 Мерекелер	4.1.6.1 зерттеулер негізінде кәсіби мерекелердің тарихын шығармашылық түрде таныстыру	
	3.3 Қазақстан тарихындағы маңызды оқиғалар	4.3.3.1 Қазақстанның XX-XXI ғасырлардағы жетістіктерін (мәдениет, ғылым, білім, экономика) түсіндіру	
	3.4 Көрнекті тарихи тұлғалар және мәдениет қайраткерлері	4.3.4.1 өмірбаяндық мәліметтеріне сүйене отырып, шығармашылық және еңбек салаларындағы көрнекті қайраткерлердің елімізге сіңірген еңбегі туралы қорытынды жасау	
	3.5 Қазақстан тарихы: тәуелсіздік, мемлекеттілік және патриотизм	4.3.5.2 Қазақстанның әлемдік сахнадағы рөлін анықтау	
4.1.5.2 Қазақстан Республикасының азаматы ретінде жеке тұлғаның демократиялық құқықтары,			

		бостандықтары, міндеттерінен мысалдар келтіру	
	1.4 Денсаулық және қауіпсіздік	4.1.4.3 түрлі дереккөздер негізінде жасанды ортадағы қауіп- қатерлерді анықтау және бағалау	
		4.1.4.4 жасанды ортадағы өзінің қауіпсіздігін жоспарлау	
8 Болашаққа саяхат	1.3 Менің атамекенім	4.1.3.2 түрлі дереккөздерге негізделе отырып, өз аймағының экономикалық қызмет атқаратын субъектілеріне сипаттама беру	
	2.4 Туризм	4.2.4.1 ақпараттың қолжетімді көздерін (интернет, кітаптар, Бұқаралық ақпарат құралдарын пайдалана отырып, Қазақстан мен Астана бойынша туристік маршрут құру	
	3.1 Ежелгі мәдениеттер мен өркениеттер	4.3.1.1 түрлі дереккөздер негізінде тарихи кезеңдердегі технологиялық прогресті анықтау	
	3.5 Қазақстан тарихы: тәуелсіздік, мемлекеттілік және патриотизм	4.3.5.1 зерттеулер негізінде «Қазақстан» атауымен байланысты мағыналық ассоциациялар қатарын (ұлттық бренд) ұсыну	
	1.6 Мерекелер	4.1.6.1 зерттеулер негізінде кәсіби мерекелердің тарихын шығармашылық түрде таныстыру	

Мазмұны

Кіріспе.....	3
1 Халықаралық және отандық тәжірибе салауатты өмір салтын қалыптастыру.....	5
2 Салауатты өмір салтын қалыптастыру негіздері.....	17
3 Білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша әдістемелік ұсынымдар.....	23
Қорытынды.....	52
Пайдаланған әдебиеттер тізімі.....	53
Қосымшалар.....	55

**Білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша
әдістемелік ұсынымдар**

Әдістемелік ұсынымдар

Басуға 12.05.2023 ж. қол қойылды. Пішімі 60×84 1/16.
Қағазы офсеттік. Офсеттік басылыс.
Қаріп түрі «Times New Roman». Шартты баспа табағы 5.