

Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрлігі
Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы



**САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН НАСИХАТТАУ БОЙЫНША
ОРТА БІЛІМ БЕРУДІҢ ҚОЛДАНЫСТАҒЫ ОҚУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫН
ТАЛДАУ.
ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫМДАР**

Нұр-Сұлтан
2022

Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясының Ғылыми-әдістемелік кеңесі шешімімен ұсынылды (2022 жылғы 24 маусымдағы №7 хаттама).

Салауатты өмір салтын насихаттау бойынша орта білім берудің қолданыстағы оқу бағдарламаларын талдау. Әдістемелік ұсынымдар. – Нұр-Сұлтан: Ы.Алтынсарин атындағы ҰБА, 2022. – 16 б.

Әдістемелік ұсынымда салауатты өмір салтын насихаттау жөніндегі білім беру бағдарламаларын іске асырудың халықаралық және отандық тәжірибесі, салауатты өмір салтын насихаттау бойынша бастауыш, негізгі және орта білім берудің оқу бағдарламаларының мазмұнын талдау, Орта білім беру ұйымдарында білім алушылар арасында нашақорлықтың алдын алу жөніндегі әдістемелік тәсілдер берілген.

Жинақ орта білім беру ұйымдарының басшыларына, педагогтеріне, әдіскерлерге, білім басқармалары мен бөлімдерінің, білім беру саласындағы сапаны қамтамасыз ету департаменттерінің басшылары мен мамандарына арналған.

Кіріспе

Қазақстан Біріккен Ұлттар Ұйымының орнықты дамудың түйінді элементі - бұл саламатты өмір салтын қамтамасыз ету және кез келген жастағы барлық адамдар үшін қолайлы жағдай жасау деген анықтамасын қолдайды.

Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы №725 қаулысымен бекітілген «Дені сау ұлт» әрбір азамат үшін сапалы және қолжетімді денсаулық сақтау» ұлттық жобасында «Саламатты өмір салтын ұстанатын халықтың үлесін арттыру және бұқаралық спортты дамыту» бағыты бойынша бірқатар міндеттер берілген. Жобаның саламатты өмір салтын ұстануға бағытталған 4-бағытын жүзеге асыруда саламатты өмір салтын ұстанатын Қазақстан азаматтарының үлесін 30%-дан 45%-ға арттыру, темекі шегудің таралуын 22,2%-дан 19%-ға төмендету, Халықтың барлық санаттары мен топтары үшін дене шынықтырумен және бұқаралық спортпен айналысу үшін жағдайлар жасау, оның ішінде халықтың спорт объектілерімен қамтамасыз етілу деңгейін арттыру, дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысатын ерекше қажеттіліктері бар халықтың үлесін 11,8%-дан 14%-ға дейін ұлғайту көзделген [1].

Білім алушының өз денсаулығына сауатты қамқорлық жасауға үйрету және білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру, оларды салауатты өмір салтын жүргізуге ынталандыру, зиянды әдеттердің алдын алу жөніндегі жұмыстарды пән мазмұнына кіріктіру арқылы жүзеге асыру сабақ үрдісінде жүзеге асады.

Оқу пәнінің мазмұны арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру төмендегідей мүмкіндіктер тудырады:

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

Пән мазмұнына кіріктіру арқылы салауатты өмір салтын қалыптастырудың мазмұны мен ұйымдастыру формалары мынаны көздейді: жауапкершілік, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарау; табиғи сезімталдық, оқушылардың жас ерекшелігін ескеру; ғылымилық, тек тексерілген ғылыми дәлелденген деректерге ғана сүйену; экологияландыру, адам организміне қоршаған орта факторларының әсерін білу; ұлттық аймақтық ерекшеліктерді ескеру, салауатты өмір салты туралы ұлттық салт-дәстүрлерімен танысып оны ұстана білу; үздіксіз оқыту, салауатты өмір салты дағдыларын үздіксіз

қалыптастырып үнемі пайдалану; әлеуметтендіру, салауатты өмір салтын ұстанған қоғам мүшесін дайындау.

Білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселенің шешімдерінің бірі ретінде «Салауатты өмір салтын насихаттау бойынша орта білім берудің қолданыстағы оқу бағдарламаларын талдау» әдістемелік ұсынымы ұсынылады.

1. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН НАСИХАТТАУ ЖӨНІНДЕГІ БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫН ІСКЕ АСЫРУДЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ЖӘНЕ ОТАНДЫҚ ТӘЖІРИБЕСІ

ЮНЕСКО мен Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы денсаулықты нығайтуға ықпал ететін ұйымдар үшін жаһандық стандарттар дайындады. Яғни мектеп жасындағы 1,9 миллиард балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын нығайтуға көмектесетін әдістемелік материалдар пакеті.

COVID-19 пандемиясы кезеңінде көптеген мектептердің жабылуы білім беру процесіне айтарлықтай кері ықпал етті. Зерттеуге сүйенсек, 365 миллион бастауыш сынып оқушылары мектепте берілетін тамақтанудан шектелді және балалар арасында стресстің, мазасыздықтың және басқа да психикалық денсаулық проблемаларының айтарлықтай өсуі байқалды.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) бас директоры доктор Тедрос Адхан Гебреисус: «Мектеп оқушылардың, отбасылардың және олардың әлеуметтік ортасының әл-ауқатын қамтамасыз етуде маңызды рөл атқарады. Білім мен денсаулық арасындағы байланыс ешқашан айқын болған емес. Қазіргі таңда ұсынылған жаңа жаһандық стандарттар білім туралы да, денсаулық туралы да қамқорлық жасайтын, оқушылар үшін болашақта олардың денсаулығы мен әл-ауқатын нығайтуға, жұмысқа орналасу мүмкіндіктері мен өмірлік көкжиектерін кеңейтуге мүмкіндік беретін, білім мен дағдыларын қалыптастыратын мектептер құру мақсатында әзірленді».

Құралдар жинағы сегіз әлемдік стандартқа негізделген және әрбір мектепке барлық оқушыларда салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қажетті өмірлік дағдыларды, когнитивтік, әлеуметтік және эмоционалдық дағдылар мен әдеттерді дамытуға көмектесуге бағытталған.

Жаһандық стандарттарды Ботсвана, Египет, Кения және Парагвайда пилоттық түрде енгізу жоспарлануда. Бастама Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының 2023 жылға қарай 1 миллиард адамның денсаулығын жақсарту жөніндегі он үшінші жалпы жұмыс бағдарламасына, сондай-ақ ЮНЕСКО жетекшілік ететін «Білім-2030» күн тәртібіне қол жеткізуге ықпал етеді.

ЮНЕСКО-ның Бас директоры Одри Азуле: «Білім мен денсаулық – барлық адамдардың өзара байланысынан туындайтын негізгі құқықтары, әр адам құқығының негізі және әлеуметтік-экономикалық тұрғыда даму үшін өте маңызды. Егер мектеп денсаулықты дамытпайтын болса, оны енді ақтауға немесе қабылдауға болмайды. Мен барлығымызды әрбір мектепте салауатты ортаны құрудағы рөлімізді түсінуге шақырамын».

Білім беру жүйесі мектепті басқаруды жақсарту арқылы денсаулық пен әл-ауқатты нығайту үшін жаһандық стандарттарды қолдана алады. ЮНЕСКО және ДДҰ мемлекеттерге нұсқаулық материалдарын өздерінің нақты жағдайларына бейімдеуге көмектесу үшін жергілікті үкіметтермен жұмыс істеуге міндеттенеді. Бұл материалдар, білім беру ұйымдарында денсаулық пен тамақтанудың кешенді бағдарламалары мектеп жасындағы балаларға нақты пайда әкелетіні туралы сенімді дәлелдерге негізделген. Мысалға:

- Аз қамтылған аймақта орналасқан мектептердегі гельминтоздар мен анемияға шалдыққан қыздар мен ұлдардың денсаулығы мен тамақтануына қатысты шаралар мектепке баруды 2,5 жылға дейін арттыруға көмектеседі.

- Безгектің алдын алу шаралары жұмысқа келмеуді 62%-ға азайтады.

- Ұтымды диетаны қамтамасыз ететін мектептерде орташа есеппен сабаққа қатысу 8%-ға жоғары, жасөспірім қыздарда анемияның төмендеуі 20%-ға дейін жетеді.

- Табысы төмен елдерде қол гигиенасын насихаттау шаралары асқазан-ішек жолдары мен тыныс алу жолдарының ауруларына байланысты жұмысқа келмеуді 21%-дан 61%-ға дейін төмендетуі мүмкін.

- Тегін офтальмологиялық ем-шаралар мен көзілдіріктер стандартталған оқу және математикалық тесттерді тапсыру мүмкіндігін 5% жоғарылатады.

- Кешенді жыныстық білім салауатты мінез-құлыққа, жыныстық және репродуктивті денсаулық пен құқықтарды қорғауға ықпал етеді, жыныстық және репродуктивті денсаулықтың нәтижелерін жақсартады. Атап айтқанда, АИТВ (ВИЧ) инфекциясы мен жасөспірімдік жүктілікті азайту арқылы.

- Мектептердегі су және канализация (WASH) жүйелерін жаңарту және қыздарға жеке күтім гигиенасы бойынша білім беруді насихаттау дене гигиенасы мен денсаулық әдеттерін және өзін-өзі бағалауды жақсартады.

Мектептердегі денсаулықты нығайту тұжырымдамасын алғаш рет ДДҰ, ЮНЕСКО және ЮНИСЕФ-те 1995 жылы тұжырымдалған және содан бері 90-нан астам елдер мен аумақтарда қабылданған. Дегенмен, санаулы елдер бұл тұжырымдаманы толық қабылдады, ал кейбір елдер денсаулықты нығайту мақсаттарына сәйкес білім беру жүйесін тиімді түрде бейімдеді.

Жаңа жаһандық стандарттар мемлекеттерге денсаулықты нығайтуды барлық мектептерде жүзеге асыруға және балалардың денсаулығы мен әл-ауқатын айтарлықтай жақсартуға көмектеседі.

2. САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН НАСИХАТТАУ БОЙЫНША БАСТАУЫШ, НЕГІЗГІ ЖӘНЕ ОРТА БІЛІМ БЕРУДІҢ ОҚУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫНЫҢ МАЗМҰНЫН ТАЛДАУ

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.

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 мүшесін 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.

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 аттар 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.

«Қазақ тілі, «Қазақ әдебиеті», «Қазақ тілі мен әдебиеті» оқу пәндері мазмұны негізінде білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру

6-сыныптың оқу бағдарламасында салауатты өмір салтын білім алушының бойына дарытуда әр қырынан көрсетілген тақырыптар бар. Мысалы «Спорт. Белгілі спорт жұлдыздары», бағдарламада осы тақырыпқа сай мәтіннің атауын талқылау және алғашқы бөлігін тыңдау арқылы көтерілетін мәселені болжау деген оқыту мақсаты беріледі. Мұнда білім алушы сөйлесім әрекетінің тыңдалым дағдысы арқылы мәтінді тыңдай отырып, спорттың салауатты өмір салтын сақтауға зор ықпалы бар екендігін болжайды; 7-сынып бойынша: «Денсаулық – зор байлық» бөлімінде оқушы берілген мәтіннен үзінділер тыңдай отырып, денсаулықтың неге байлыққа теңелетінін түсінеді. 8-сынып бойынша «Адамзаттық құндылықтар және әлем мәдениеті», «Театр өнері мен мәдениеті» бөлімдерінде әлеуметтік-қоғамдық, мәдени-тарихи тақырыптарға байланысты диалог, монолог, полилогтердегі (интервью, пікірталас үзінді) автор көзқарасы мен экспресивті-эмоционалды сөздердің рөлін талдау арқылы салауатты өмір салтын қалыптастырудың мүмкіндігі бар. 9-сынып бойынша: Табиғи ресурстарды тиімді пайдалану бөлімінде адамдар табиғаттың, қоршаған ортаның ластануына жол бермеуі керектігін, табиғаттың, айнала қоршаған ортаның тазалығы адам денсаулығының кепілі екендігін талқылау сұрақтары арқылы талдап түсінеді. 10-сынып (оқыту орыс тілінде) бойынша: «Жастардың денсаулығы - қоғам байлығы» бөліміндегі нашақорлық мәселесі бойынша әртүрлі дереккөздерден алынған мәтіндерді тыңдау және салыстыру, өз көзқарасын аргументтер негізінде дәлелдеу оқыту мақсаты бойынша тақырыптың балалардың болашағы үшін маңызы зор.

«Ағылшын тілі», оқу пәндері мазмұны негізінде білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру

Ағылшын тілін үйрету барысында мұғалімдер коммуникативтік тәсіл арқылы оқушыларға сөйлеу әрекетінің төрт түрін - оқылым, айтылым, тыңдалым және жазылым дағдыларын игеруге көмектеседі. Осылайша, ағылшын тілі сабақтарында белгілі бір әдіс-тәсілдер арқылы салауатты өмір салты, спорт, денсаулық күтімі, зиянды әдеттер туралы көп мәлімет беріп, оның артықшылығы мен зияны туралы талқылауға болады. «Ағылшын тілі» пәнінің оқу бағдарламасында 1-ден 9-сыныпқа дейін денсаулықты қорғау және салауатты өмір салтына байланысты циклдік тақырыптар бар. Осы тақырыптардың мазмұнына байланысты лексикалық минимумдарды үйретумен қатар, бейне

және аудиоматериалдарды, мәтіндерді талдау, диалогтер мен пікірталастар ұйымдастыру арқылы оқушыларға дұрыс тамақтану мен салауатты әдеттерге, спортқа, белсенді өмір салтына деген сүйіспеншіліктерін ынталандыруға болады.

Мысалы, 1-ші және 2-ші сыныптарда балалар «Ағзаның бөліктері және күн тәртібі» туралы негізгі сөздермен танысады. 4-сыныптан бастап салауатты өмір салтын зерттей отырып, оқушылар салауатты өмір салты үшін пайдалы тамақ, әдеттер және физикалық белсенділік жобасын жасай алады. Спорт тақырыбындағы бесінші сыныпта оқушылар әртүрлі спорт түрлерінің пайдасы туралы кітапша/таныстырылым дайындап қорғай алады. Алтыншы сыныпта мұғалім оқушының денсаулық тақырыбында дұрыс әдеттерді қалай дамыта алатындығы туралы пікірталас ұйымдастыра алады. Орта мектепте оқушылар салауатты өмір салтының маңыздылығы және оны қалай қолдау керектігі туралы эссе жаза алады. Осылайша, оқушылар мектепте ағылшын тілін оқыту барысында салауатты өмір салтын ұстанады. Сондай-ақ, сабақ барысында оқушылар сергіту сәтін ұйымдастырып, оқушылардың физикалық белсенділігін арттыра алады.

«Математика», оқу пәндері мазмұны негізінде білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру

Математика сабақтарында 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 18 бет бұлшықеті қатысады, ал наразылық білдіру үшін сіз 25 бұлшықетке көбірек күш салуыңыз керек. Жаман көңіл-күйімізді білдіру үшін қанша бұлшықет қолданамыз? Күлкі, 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 қаңқа бұлшықеттері жасайды. Қан тамырлары арқылы қан қозғалысын жүзеге асыратын қаңқа бұлшықеттері жұмыстың қандай бөлігін орындайды? Бұл процесте дене шынықтыру және белсенді өмір салты қандай маңызды?

Материалды бекіту үшін ұсынылған тапсырмалар: «Дұрыс тамақтану» тапсырмалары.

1. Балалар күніне орта есеппен 1800 мл су тұтынуы керек. Тамақпен бірге олар жалпы норманың $\frac{1}{6}$ 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). Вася Тапочкин мектеп бұрышындағы үзілісте 2 темекі шегіп үлгерген қанша мг дәрумендерді жұтады?

Жүрек және тамырлар

Қан адамның дене салмағының $\frac{1}{13}$ 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?

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

«Физика» оқу пәні мазмұнында білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруды сабақтарын соңында жоспарлап немесе жалпылау, кіріктірілген сабақ арзқылы, 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 тігізетін 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.

«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. [3]

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 пәнің 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 [2]. 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.

«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 құрылыстар 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 көзарас қалыптастырамыз.

«Қазақстан тарихы», «Дүниежүзі тарихы» оқу пәндері мазмұны негізінде білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру

«Қазақстан тарихы», «Дүниежүзі тарихы» оқу пәндерінде тарихи-теориялық оқу материалды оқыту барысында білім алушыларға өмірлік маңызы бар құндылық ретінде салауатты өмір салтын қалыптастырылады. 7-сыныпта «Қазақстан тарихы» оқу пәні бойынша «Қазақ-жоңғар соғыстары мен Отан қорғаушы батырлар», XIX ғасырдың бірінші жартысындағы қазақ халқының ұлт-азаттық қозғалыстары тақырыптарын өткенде қазақ батырларының елін-жерін қорғаудағы ерліктерін түсіндіре отырып, білім алушыларға ат спорты сияқты спорттық жаттығулардың маңыздылығы негізінде салауатты өмір салтын қалыптастыру жүзеге асырылады.

9-сыныпта қазіргі заманғы Қазақстан мәдениеті (1991 жылдан бүгінгі күнге дейін), Жаһандану дәуіріндегі ұлттық мәдениетті жаңғырту және сақтап қалу мәселелері, «Мәдени мұра» мемлекеттік бағдарламасы, «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» бағдарламасы тақырыптарын өткенде ұлттық құндылықтарды жаңғыртуға бағытталған мемлекеттік бағдарламалардың қажеттілігін негіздей отырып, салауатты өмір салты насихатталады.

«Дүниежүзі тарихы» оқу пәнінде гуманистік идеялардың орта ғасырлық мәдениеттің дамуына ықпалын анықтау; Шығыстың ортағасырлық мәдениетінің ерекшеліктерін сипаттау, жаһандану жағдайында ұлттық мәдени құндылықтарды сақтаудың маңыздылығын дәлелдеу, ғылыми-техникалық революцияның әлеуметтік және экологиялық салдарын бағалау және

интерпретациялау; адамзат өркениетінің дамуын үлгілеу арқылы жаһандық мәселелерді шешуде ғылым мен білімнің маңызы туралы қорытынды жасау сияқты оқыту мақсаттары негізінде алған білімдері арқылы білім алушылардың денсаулықты сақтау дағдылары мен салауатты өмір салтын қалыптастыруға болады.

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

1-11-сыныптарда «Дене шынықтыру» пәнін оқытудың негізгі міндеттері дене шынықтыру және спорт саласындағы теориялық білімдері мен тәжірибелік дағдыларын дамыта отырып, өзінің дене және психикалық денсаулығын нығайту үшін ұмтылуға ынталандыру және білім алушылардың өз өмірлерінде салауатты өмір салтын ұстануға және үйренген дене-қимыл дағдыларын күнделікті өмірлерінде қолдануға ынталандыруға бағытталған.

«Дене шынықтыру» оқу бағдарламасының мазмұны «Қимыл-қозғалыс іс-әрекеттері»; «Шығармашылық қабілеттер және қимыл-қозғалыс дағдылары арқылы сыни көзқарасты қалыптастыру»; «Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімдері арқылы ұйымдастырылған. «Денсаулық және салауатты өмір салты» бөлімі жеке бас денсаулығы және салауатты өмір салты туралы білімді қалыптастыру; қыздырыну және қалпына келтіру жаттығуларын құру мен орындау; түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын зерттеу; денсаулықты нығайтуға бағытталған бірқатар дене жүктемелері кезінде туындауы мүмкін қауіп-қатерді басқара білу стратегиясын құру және қолдану; басқалардың дене жаттығулары тәжірибесін байыту мақсатында білім, біліктілік және дағдыларды қолдану бөлімшелер мен тақырыптарды қамтиды.

«Дене шынықтыру» пәнін оқыту процесінде білім алушыларға: жеке тазалық ережелерін сақтау қажеттілігін түсінуге; пәндік білімдерін, шеберліктері мен дағдыларын күнделікті өмірлерінде қолдануға; дене жаттығуларының адамның физикалық және энергетикалық жүйелеріне әсерін білуге; жеке бас пен моральдық-өнегелілік қасиеттерін дамытудың маңыздылығын және әділ бәсекелестік пен өздерін үздіксіз дамытудың қажеттілігін түсінуге; дене шынықтыру және спорттың пайда болу тарихы мен даму ерекшеліктері, салауатты өмір салтын дамытудағы рөлі туралы білім деңгейлерін игеруге; өзінің физикалық дамуын жетілдіруде қимыл-қозғалыс құзыреттіліктерін жақсарту қажеттіліктерін бағалауға; жалпы, кәсіптік-қолданбалы және сауықтыру-түзету бағытындағы дене жаттығуларымен шұғылданудың маңыздылығын бағалауға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру сабақтарын өткізу процесінде «Биология», «Физика», «Химия» пәндерімен пәнаралық байланыс бойынша іске асырылатын тақырыптарда шылым шегу мен алкогольдік ішімдік ішудің ағзаға тигізетін зияны туралы, зат алмасу процесі туралы материалдарды қолдану ұсынылған.

4) дене шынықтыру және спорттың пайда болу тарихы мен даму ерекшеліктері, салауатты өмір салтын дамытудағы рөлі туралы білім деңгейлерін игеруге;

5) өзінің физикалық дамуын жетілдіруде қимыл-қозғалыс құзыреттіліктерін жақсарту қажеттіліктерін бағалауға; жалпы, кәсіптік-қолданбалы және сауықтыру-түзету бағытындағы дене жаттығуларымен шұғылданудың маңыздылығын бағалауға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру сабақтарын өткізу процесінде «Биология», «Физика», «Химия» пәндерімен пәнаралық байланыс бойынша іске асырылатын тақырыптарда шылым шегу мен алкогольдік ішімдік ішудің ағзаға тигізетін зияны туралы, зат алмасу процесі туралы материалдарды қолдану ұсынылған.

3. ОРТА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДА БІЛІМ АЛУШЫЛАР АРАСЫНДА НАШАҚОРЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖӨНІНДЕГІ ӘДІСТЕМЕЛІК ТӘСІЛДЕР

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша есірткіні қолданудың алдын алудың екі жалпы тәсілі бар: сұранысты азайту және ұсынысты азайту. Білім беру ортасында сұранысты азайту стратегиясы ең қолжетімді тәсіл болып табылады. Мектеп жағдайында есірткіге деген сұранысты төмендетудің екі негізгі тәсілі бар.

1. Жастайынан салауатты өмір салтын қалыптастыруға талпыныс жасалатын «дамыту тәсіліне» негізделген бағдарламаларды әзірлеу.

2. Есірткі туралы тақырыптарды қамтитын бағдарламалар оқушылар арасында есірткі тұтынудың алдын алуға бағытталған.

«Даму тәсіліне» негізделген тұжырымдамалық модельдер соңғы онжылдықтарда кең көлемде ғылыми тұрғыдан қарастырылды және ең тиімді болып саналады. Мұндай бағдарламалар сынып сағаттары ретінде өткізіліп, отбасылық қарым-қатынастарды жақсартуға бағытталған.

Сынып сағаттары ретінде ұйымдастырылу оқушылардың сыни тұрғыдан ойлау, белсенді тыңдау дағдыларын дамытумен, сонымен қатар сыныпты басқару тәсілдерін дамытумен тығыз байланысты екенін атап өткен жөн. Сонымен қатар, отбасылық қарым-қатынасты жақсартуға бағытталған бағдарламалар ата-ана мен мектеп арасындағы қарым-қатынас құру, өзара жағымды әріптестік орнату сияқты тақырыптарды қамтиды.

Ата-аналар мен балалар арасындағы қарым-қатынасты жақсартуға бағытталған бағдарламалар бір-бірімен көбірек уақыт өткізуге, бір-бірін тыңдауға, бір-бірінің жұмысына қатысуға және т.б. кеңес береді. Сонымен қатар, мұндай интервенциялық бағдарламалар оқушының үлгерімі үшін жауапкершілікті бірдей ала отырып, ата-аналар мен мектеп арасындағы қарым-қатынасты жақсартуға бағытталған. Мұндай бағдарламалар барысында ата-аналар дұрыс тәрбие беру туралы ақпарат алады.

Ғалымдар ішімдік мен есірткіні заңсыз тұтынуды азайтуда денсаулықты сақтау бағдарламаларының тиімділігіне күмән келтіреді. Тоблер мен Страттонның (1997) пікірінше, қорқыту, есірткі және олардың әсері туралы тек жалпы ақпарат беру, жауапты шешім қабылдау дағдыларын дамыту және материалды дидактикалық баяндауға негізделген бағдарламалар ішімдік ішу, есірткі мен темекі шегудің алдын алуда аса тиімді болмады.

Мәліметтерге сүйенсек, бағдарламалар оқушылардың өзіне бағытталса, сондай-ақ оқушылардың өзі есірткіні қолданудың алдын алу шараларында белсенді рөл атқарған кезде ғана тиімділігін көрсетеді. Әдетте, мұндай тәсілдер балалардың көпшілігі үшін креативті, интерактивті және қызықты болып келеді.

Педагогтерге келетін болсақ, мұғалімнің белсенді оқытуды ұйымдастыруы нашақорлыққа қарсы білім беру бағдарламасын тиімді жүзеге асырудың алғы шарттарының бірі болып табылады.

ҚОРЫТЫНДЫЛАР МЕН ҰСЫНЫСТАР

Оқу пәнінің мазмұны арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан-жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру; денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.

Сондықтан мектеп қабырғасындағы білім алушылардың салауатты өмір салтын пәнаралық байланыс арқылы да жүзеге асыруды үш жүйе арқылы ұсынамыз:

- денсаулықты сақтау;
- денсаулықты қалыптастыру;
- жеке тұлғаны қалыптастыру.

Оқу пәндері мазмұны негізінде білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру сабақтарын оқытудың келесі әдістерін ұсынамыз:

I. Тақырыптың соңында жоспарлау «Білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру» (жалпылау, материалды бекіту немесе қайталау сабағы)сабағы.

II. Білім алушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру элементтерін қамтитын сабақ болуы мүмкін, өйткені сабақтың мазмұны денсаулыққа байланысты.

Оқу пәнінің мазмұны арқылы білім алушының салауатты өмір салтын қалыптастыру төмендегі міндеттерді жүзеге асырады:

Оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайту.

Рухани және дене денсаулығына зиян келтірместен өскелең ұрпақты сапалы оқытуды, дамыту мен тәрбиелеуді ұйымдастыру.

Баланы тәуелсіз өмірге толық дайындау.

Салауатты өмір салтын насихаттау бойынша бастауыш, негізгі және орта білім берудің оқу бағдарламаларының мазмұнын арқылы білім алушының салауатты өмір салтын қалыптастыру білім беру бағдарламасын тиімді жүзеге асырудың алғы шарттарының бірі болып табылады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы № 725 қаулысымен бекітілген «Дені сау ұлт» әрбір азамат үшін сапалы және қолжетімді денсаулық сақтау» ұлттық жобасы
2. Хоркина Н.А., Калинин А.М. Национальные программы по стимулированию здорового образа жизни// Национальные интересы: приоритеты и безопасность. 2012. № 8(149). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/natsionalnye-programmy-po-stimulirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni/viewer>
3. Межстрановое совещание «Школьное здравоохранение и профилактика неинфекционных заболеваний». – Бишкек, 2016 г. URL: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0016/333223/workshop-school-health-NCD-ru.pdf
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. - М.:ВАКО, 2007.- 304 стр.
Интернет – ресурсы
5. <http://ped-kopilka.ru/blogs/olesja-valerevna-chikota/zdorovesberegayuschie-tehnologi-v-obrazovatelnom-procese.html>, 2015.
6. Максимова Вера Ивановна. Формирование ценностей здорового образа жизни на уроках химии// <https://www.informio.ru/publications/id4450/Formirovanie-cennostei-zdorovogo-obraza-zhizni-na-urokah-himii>
7. Гуляева Ольга Вячеславовна Формирование здорового образа жизни учащихся на уроках английского языка // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2017. №1 (70). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-uchaschihsya-na-urokah-angliyskogo-yazyka> (дата обращения: 24.06.2022).

Мазмұны

	Кіріспе	3
1	Салауатты өмір салтын насихаттау жөніндегі білім беру бағдарламаларын іске асырудың халықаралық және отандық тәжірибесі	4
2	Салауатты өмір салтын насихаттау бойынша бастауыш, негізгі және орта білім берудің оқу бағдарламаларының мазмұнын талдау	
3	Орта білім беру ұйымдарында білім алушылар арасында нашақорлықтың алдын алу жөніндегі әдістемелік тәсілдер.	
	Қорытындылар мен ұсыныстар	
	Пайдаланылған әдебиеттер тізімі	16