

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі



Темекі шегудің алдын алу бойынша әдістемелік ұсынымдар

Астана
2022

Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы Ғылыми кеңесімен баспаға ұсынылды (2022 жылғы 13 маусымдағы № 7 хаттама)

Темекі шегудің алдын алу бойынша әдістемелік ұсынымдар – Астана: Ы.Алтынсарин атындағы ҰБА, 2022. – 41 б.

Әдістемелік ұсынымдарда орта білім беру ұйымдарындағы білім алушылардың арасында темекі шегудің алдын алу бойынша құндылықтарға негізделген кешенді тәсілдер ұсынылады.

Әдістемелік ұсынымдар білім беру ұйымдарының жетекшілеріне, педагогтеріне, сондай-ақ білім беру басқармалары мен бөлімдерінің мамандарына арналған.

© Ы. Алтынсарин атындағы
Ұлттық білім академиясы, 2022

Кіріспе

Темекі шегу – жастар арасында жиі кездесетін жаман әдеттердің бірі. Осыған байланысты көптеген елдер ересектер арасында да, кәмелетке толмағандар арасында да темекіге қарсы белсенді науқан жүргізеді. Темекі шегуге қарсы бағдарламалардың негізгі мақсаты – темекі шегудің алдын алу, оның зиянынан хабардар ету. Балалар мен жасөспірімдер арасында темекі шегу әдетінің тез таралуы өскелең ұрпақтың темекі шегудің зияны мен салдары туралы жеткілікті ақпарат пен деректер алмайтындығын көрсетеді.

Кәмелетке толмағандар арасында темекі шегудің алдын алу және бақылау шаралары ерекше тәсілді қажет етеді, өйткені жасөспірімдердің психологиялық, әлеуметтік және эмоционалды портреті ересек адамдардікінен ерекшеленеді. Өртүрлі жастағы жасөспірімдер жағдайында нәтижеге жету үшін білім беру ұйымы мен ата-аналардың бірлескен жұмысы маңызды фактор болып табылады. Атап айтқанда, темекі шегуге қарсы профилактикалық іс-шараларды кешенді және кезең-кезеңімен жүргізу ұсынылады. Темекі шегудің алдын алуда мемлекет те маңызды рөл атқарады. Осылайша, темекі өнімдерін сату, оларды насихаттау мен жарнамалау процесін мемлекеттік деңгейде толығымен реттей аламыз.

Балалар мен жасөспірімдердің тәуелділік мінез-құлқын ескеретін болсақ, профилактикалық жұмыс – бұл денсаулық пен әл-ауқат құндылықтары қалыптасатын, ұзақ уақытты қажет ететін оқыту мен тәрбиелеу процесі. Темекі шегуге қарсы күресте психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету және жаман әдеттен арылуға көмектесу маңызды. Яғни, отбасы мен мектеп әлеуметтік қолдау ортасына айналуы керек, сонда ғана жасөспірім темекінің зияны туралы барлық қажетті ақпаратты алады және темекі өнімдерінен бас тарту әдетін өзі қалыптастырады.

Осылайша, білім алушыны отбасының, білім беру ұйымдарының және әлеуметтік ортасының кешенді қолдауы темекі шегуге қарсы күрес жөніндегі ең тиімді шаралар кешені болып табылады.

1 Темекі шегудің алдын алу: мәні мен мазмұны

Темекі шегушілер санының көбеюі және темекі шегушілер жасының төмендеуі өте өзекті мәселе болып табылады. Бұл проблема әлемдік ауқымға ие, себебі соңғы уақытта жасөспірімдер арасында алкоголь, темекі және есірткіні қолданудың артуы байқалады. Бұл жаман әдеттер жас ұрпақтың жеке белсенділігіне ғана емес, жалпы қоғамның өміріне де кері әсерін тигізетіні анық [1].

Темекіге қарсы кең ауқымды насихатқа қарамастан, темекі шегетін жасөспірімдердің саны қарқынды азаймай отыр. Қазіргі уақытта темекі шегу өскелең ұрпақтың моральдық, физикалық және психикалық денсаулығына теріс әсер ететін қауіпті формаларды қамтиды. Темекі шегу оқушылардың оқу қабілетіне де кері әсерін тигізеді. Әдетті темекі шегетіндер саны басым сыныптардың оқу үлгерімі төмен болады [2]. Жасөспірімдік кезең темекі шегудің алдын алу бойынша шаралары жүргізуді ерекше қажет ететін кезең.

Жасөспірімдер арасында темекі шегу мінез-құлық әрекеті ретінде, яғни, белгілі бір психологиялық, биологиялық және әлеуметтік ерекшеліктерге негізделген мінез-құлық стилі ретінде қарастырылатындықтан, темекі шегуге ықпал ететін факторлар әртүрлі және олар әркімге әртүрлі әсер етеді.

Психологиялық зерттеулерге сәйкес, жасөспірімдердің темекі шегуіне әсер ететін негізгі себептері:

- айналасындағы үлкен адамдарға еліктеу;
- ересек және тәуелсіз болып көрінуге деген ұмтылыс;
- жаңашылдық пен қызығушылық сезімі;
- құрдастарының арасында ерекшеленуге деген ұмтылыс [3].

Сондай-ақ, зерттеулерге сәйкес кейбір жағдайларда жасөспірімдердің темекі шегуінің маңызды себептерінің бірі – ата-анасының темекі шегуі. Сонымен қатар, ата-аналардың темекі шегуге деген көзқарасы жасөспірімнің осы жаман әдетті қабылдауына үлкен әсер етеді. Психологтар ата-аналардың темекі шегуі балалардың темекі шегуімен тығыз байланысты екенін айтады. Темекі шегу әдетімен алғашқы танысу баланың кішкентай кезінде қалыптасады, яғни сол кезде бала айналасындағы темекі шегетін ересектерді байқай бастайды. Пассивті темекі шегуші бола отырып, бала темекінің иісі мен түріне үйренеді, осылайша, бұл қалыпты жағдайға айналады. Уақыт өте келе жасөспірім темекіні өзі сынап көргісі келуі мүмкін. Кәмелетке толмағандардың темекі шегуінің негізгі мақсаты мен себебін нақты анықтау мүмкін емес екеніне қарамастан, психологтар темекіге құмар болу процесінің төрт негізгі кезеңін көрсетеді: танысу, эксперимент, әдетке айналдыру және нәтижесінде тікелей тәуелділік.

Медицина мамандары жасөспірімдердің темекі шегуі келесі себептерге байланысты күрделі мәселелер туғызатынын ескертеді [4]:

- жасөспірім кезінде темекіні күнде шеге бастаған балалар, әдетте өмір бойы темекі шегеді;

- темекі шегу жүректің, өкпенің созылмалы ауруларының даму қаупін едәуір арттырады, сондай-ақ онкологиялық аурулардың пайда болу мүмкіндігін арттырады;

- темекі шегетін жасөспірімдерде созылмалы жөтел, тыныс алу жолдарының дисфункциясы, қақырықтың пайда болуы, еңтігу және басқа респираторлық белгілер жиі кездеседі.

Темекі шегетін жасөспірімдерде, ең алдымен, орталық жүйке және жүрек-қантамыр жүйесінің функциялары өзгереді, олар қызба мінезді, тез ашуланшақ, және ойлары шашыраңқы болады [1]. Темекіге деген тәуелділік біртіндеп дамиды.

Темекі шегу жасөспірімдерде оқу материалын қабылдау және жаттау тиімділігін төмендетеді, сонымен қатар есте сақтау қабілеті төмендейді. Темекі әлемдегі өлім-жітімнің екінші себебі болып табылады [4]. Темекі алкоголь мен есірткі өнімдері сияқты адамның мінез-құлқында айтарлықтай өзгерістер тудырмаса да, темекі шегетін адамдар айналасындағыларға зиян тигізеді. Темекі түтінінде көптеген улы заттар бар, олар ағзаға еніп, жиналып, деструктивті әсер етеді. Сонымен қатар, олар темекі шегушінің өзі үшін ғана емес, айналасындағы адамдар үшін де қауіпті.

Әлемнің 204 елінің статистикасын қамтитын темекіні пайдалану жөніндегі жаһандық шолу нәтижесі бойынша, темекі шегушілер саны артып келеді және 2020 жылғы деректерге сәйкес шамамен 1.1 млрд адамды құрайды [5]. Қазіргі уақытта 15-24 жас аралығындағы жастардың темекі шегуінің жоғары деңгейі ғалымдарды алаңдатып отыр, бұл ретте оң нәтиже байқалмайды.

Зерттеу нәтижелері бойынша темекі шегушілер саны ең көп он елдің қатарына Қытай, Үндістан, Индонезия, АҚШ, Ресей, Бангладеш, Жапония, Түркия, Вьетнам және Филиппин кіреді, сондай-ақ Қытайдың әрбір үшінші тұрғыны тұрақты темекі тұтынушы болып саналады.

Темекі шегушілердің орташа өмір сүру ұзақтығы ешқашан темекі шекпегендерге қарағанда он жылға төмен екені белгілі және темекі шегушілер арасындағы әрбір екінші өлім темекіге тікелей байланысты себептерден туындайды. 2020 жыл бойынша өлім жағдайларының негізгі себептерінің бірі: жүректің ишемиялық ауруы – 1,7 миллион өлім жағдайы, созылмалы обструктивті өкпе ауруы – 1,6 млн, трахея, бронх және өкпе ісігі – 1,3 млн, инсульт – бір млн өлім жағдайы.

Ғалымдар өлім жағдайларының 87%-ы өмірінің соңына дейін темекі шеккендер арасында, ал 6%-ы темекіні кем дегенде 15 жыл бұрын тастағандар арасында болғанын атап өтті [6]. Зерттеудің қорытындысы өмірдің кез келген кезеңінде темекі шегуден құтылу өлім қаупін айтарлықтай төмендетеді

13-15 жас аралығындағы жасөспірімдердің темекі шегу статистикасы да қарқынды өсуде. Иллинойс университетінде (АҚШ) жүргізілген зерттеуге сәйкес, соңғы үш жылда темекі шегетін жасөспірімдердің саны бұрын зерттелген 135 елдің 63 елінде көбейіп, 50 миллион адамды құрады [7].

Дүниежүзілік Денсаулық сақтау ұйымының мәліметі бойынша, 13-15 жас аралығындағы 10 қыздың бірі және 13-15 жас аралығындағы 5 ұлдың бірі

темекіні пайдаланады. Дегенмен, темекіні пайдалану әлдеқайда жиі кездесетін елдер бар. Қазіргі уақытта 158 елдің 12-сінде әрбір үшінші жасөспірім темекі шегеді. Темекі шегу көрсеткіштері Еуропада және Тынық мұхитының батысында өте жоғары болып табылады [8].

Айта кету керек, қазіргі уақытта жастар арасында темекі шегу ең көп тараған елдер адам дамуы индексінің төмен көрсеткіштеріне ие. Осы елдердің бірнешеуінде, атап айтқанда Гаити мен Мавританияда жасөспірім қыздар арасында темекі тұтыну ересек әйелдерге қарағанда жиі кездеседі. Алайда, қазіргі уақытта осы аймақтың барлық дерлік елдерінде қыздарға қарағанда ұлдар темекіні жиі шегеді. Гренландия, Индонезия, Тимор-Лесте, Палау және Папуа – Жаңа Гвинеяда жасөспірімдер арасында темекі шегудің таралуы өте жоғары және 40%-60% аралығында.

Сондай-ақ, орташа табысы жоғары бірқатар еуропалық елдерде оң үрдіс бар. Ересектер мен жасөспірімдер арасында темекі тұтынудың айтарлықтай төмендеуі байқалады. Шын мәнінде, соңғы онжылдықта бірнеше елде (Швеция, Финляндия, Норвегия, Испания, Италия және т.б.) темекіні қолданып көрген жасөспірімдердің пайызы жартысынан көбіне азайды.

Қазақстанда соңғы үш жылда кәмелетке толмағандар арасында темекі шегудің, алкоголизмнің және нашақорлықтың таралу көрсеткіштері бойынша оң үрдіс байқалады.

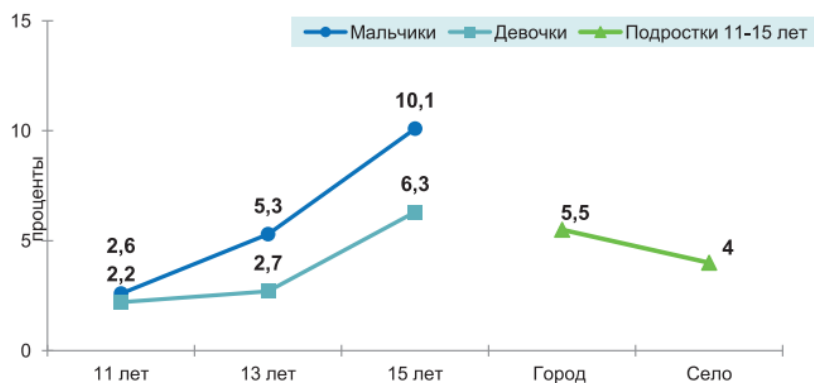


Сурет 1. 15 жастан асқан тұрғындар арасында темекі шегудің таралуы¹

«Мектеп жасындағы балалардың денсаулыққа қатысты мінез-құлқы» (2018) ұлттық зерттеуінің нәтижелеріне сәйкес, сауалнамаға қатысқан 11-15 жас аралығындағы ұлдардың 6%-ы және қыздардың 3,7%-ы кем дегенде 1-2 күн темекі шегетінін атап өтті. Сонымен қатар, темекі шегіп көрген жасөспірімдердің үлесі ұлдар арасында да, қыздар арасында да жасына байланысты үш есе артқан. Ауылдық жерлерде тұратын балалардың қала балаларымен салыстырғанда темекіні сирек шегетіні анықталды. Сонымен қатар, күнделікті темекі шегу ұлдар арасында 13 жастан 15 жасқа дейін артады. 11 және 13 жастағы темекі

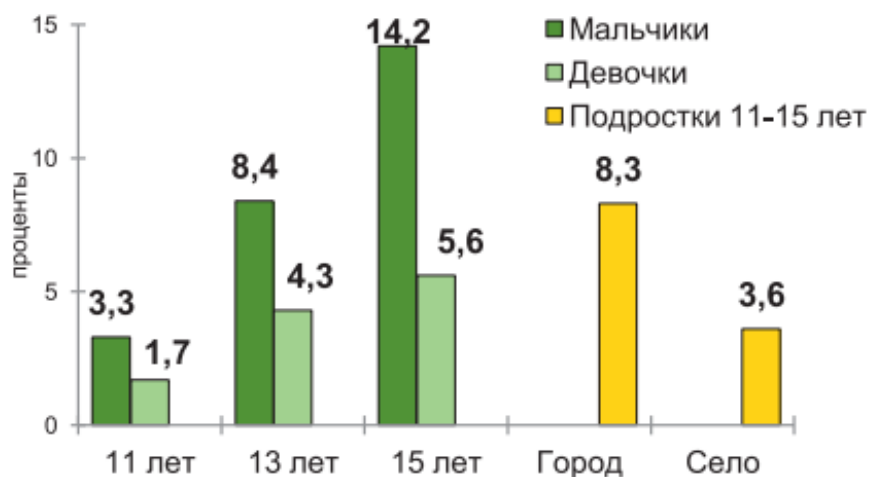
¹ (https://gender.stat.gov.kz/page/frontend/detail?id=51&slug=18-2&cat_id=3&lang=ru)

шегудің қарқындылығы ұлдар мен қыздар арасында бірдей (сәйкесінше 2% және 3%), ал 15 жаста күнделікті темекі шегушілердің үлесі ұлдар арасында айтарлықтай жоғары (2-сурет).



Сурет 2. Өмір бойы 1-2 немесе одан да көп күн темекі шегу

Электрондық темекіге келетін болсақ, 11-15 жас аралығындағы ұлдардың 8,5%-ы және қыздардың 3,8%-ы темекіні кем дегенде 1-2 күн тұтынған. Темекінің типтік түрлері сияқты, ауылдық жерлерде тұратын жасөспірімдер қалалық құрдастарымен салыстырғанда электронды темекіні аз пайдаланады. Электрондық темекіні тұтынушылардың саны да есейген сайын артады, бұл әсіресе ұлдар арасында айқын көрінеді.



Сурет 3. Электрондық темекіні 1-2 немесе одан да көп күн тұтыну

Осыған байланысты ұлттық зерттеуде мемлекеттік және жергілікті бағдарламалар мен іс-шаралар арқылы мынадай шаралар қолдану ұсынылады:

Темекі өнімдеріне салықты ұлғайту;

Жабық жерлерде темекі шегуге толық тыйым салу;

Темекіден еркін өмір салтын насихаттайтын білім беру ұйымдарының саясатын қолдау;

Темекі өнімдерін насихаттайтын жарнамаға тыйым салу туралы заңнаманы күшейту;

Сату орындарында темекі өнімдерін қоюға тыйым салу;

Темекіні тастағысы келетіндерге көмек көрсету.

2 Темекі шегудің алдын алудың отандық және халықаралық тәжірибесі

Соңғы екі онжылдықта бүкіл әлемде темекі шегетіндердің саны өзгеріссіз қалғандықтан және кейбір елдерде тек өсіп келе жатқандықтан, бұл жаман әдетпен күресу мәселесі ұлттық деңгейдегі денсаулық сақтаудың негізгі басымдықтарының бірі болып табылады. Бірқатар елдер өскелең ұрпаққа ерекше назар аудара отырып, темекі шегуге қарсы ауқымды науқандарды бастады.

Халықаралық қоғамдастық Бала құқықтары туралы конвенцияда бекітілген және қатысушы мемлекеттердің орындауы міндетті болып табылатын ережелер мен нормаларды сақтауға негізделген балалардың, жасөспірімдер мен жастардың денсаулығын сақтау жөніндегі бағдарламаларды әзірлеуге көп көңіл бөлуде.

БҰҰ-ның Бала құқықтары туралы Конвенциясы, 1989 ж. (КСРО 13.06.1990 ж. ратификациялады). Мемлекеттерді балаларды қорғауға және қамқорлық көрсетуге, оның ішінде денсаулықты қорғауды қамтамасыз етуге, сондай-ақ Конвенция ережелерінің орындалуы туралы үнемі есеп беруге міндеттейтін негізгі халықаралық құжат. Бала құқықтары туралы Конвенция баланың сапалы Денсаулық сақтау құқығын, ата-аналар мен балаларды денсаулық жағдайы, оны қорғау және нығайту тәсілдері, баланың тіршілік ету ортасының гигиенасы мен санитариясы туралы хабардар ету қажеттілігін декларациялайды (24-бап); балаларды есірткі мен психотроптық заттарды заңсыз пайдаланудан қорғау және балалардың мұндай заттарды заңсыз өндіруде және саудада пайдалануына жол бермеу үшін білім беру саласындағы шараларды қоса алғанда, шаралар қабылдау қажеттілігін белгілейді (33-бап) [8].

БҰҰ Балалар Қорының (ЮНИСЕФ) Денсаулық сақтау саласындағы Стратегиясында (1995) жасөспірімдер мен жастардың денсаулығын сақтау ұйымның жаңа басым міндеті ретінде анықталады. Өскелең ұрпақтың темекі шегу (1989), есірткі мен психотроптық заттарды қолдану (1989), қауіпсіз ана болу (1990), өмірлік қиын жағдайдағы балалардың құқықтары мен қорғалуын қамтамасыз ету (1990), балаларды зорлық-зомбылық пен қатыгездіктен қорғау(1996), АҚТҚ/ЖҚТБ-ның алдын алу (1992), отбасын жоспарлау (1993), жыныстық теңдік (1994), қол жетімді білім (1995) сияқты өткір мәселелерге

қатысты бірқатар проблемалар ЮНИСЕФ Атқарушы кеңесінің басқа шешімдерінде де айтылады.

Жасөспірімдер мен жастардың денсаулығын сақтау мәселелеріне назар аудару қажеттілігі халықаралық ұйымдардың басқа Конвенциялары мен шешімдерінде де атап өтіледі. Әйелдерге қатысты кемсітушіліктің барлық нысандарын жою туралы Конвенцияда, халық және даму жөніндегі халықаралық конференцияда (Каир, 1994) және әйелдердің жағдайы жөніндегі төртінші Дүниежүзілік конференцияда (Пекин, 1995) қабылданған іс-қимыл жоспарларында жасөспірім қыздардың денсаулығын қорғауға баса назар аударылатын нормалар бар.

1946 жылы Нью-Йорктегі (АҚШ) Халықаралық денсаулық сақтау конференциясында Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) Жарғысы қабылданды. Құжат 9 негізгі принципті қамтыды. Әрбір баланың дені сау және үйлесімді дамуы маңызды болып саналады [9].

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы көптеген серіктестермен, соның ішінде БҰҰ және басқа халықаралық ұйымдармен, донорлармен және азаматтық қоғаммен жұмыс істейді және ынтымақтастық орнатқан.

ДДСҰ 75-тен астам бағдарламаларды, серіктестіктер мен жобаларды жүзеге асырады. Олардың ішінде: ДДСҰ-ның 1995 жылы басталған мектеп денсаулығы саласындағы жаһандық бастамасы білім алушылардың білім деңгейін жұмылдыруға және арттыруға, жергілікті, ұлттық, өңірлік және жаһандық деңгейде салауатты өмір салтын насихаттауға бағытталған. Бастама мектептер арқылы білім алушылардың, мектеп қызметкерлерінің, отбасылардың және қоғамдастықтың басқа мүшелерінің денсаулығын жақсартуға бағытталған.

Бастаманың мақсаты – өмір сүру, оқу, жұмыс істеу үшін салауатты орта ретінде өзінің әлеуетін үнемі арттыра отырып, денсаулықты нығайтатын мектептер деп атауға болатын мектептер санын көбейту.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) жасөспірімдердің денсаулығын сақтау саласындағы елдерге үш негізгі бағыт бойынша қолдау көрсетеді:

- жасөспірімдердің денсаулығын қорғаудың жан-жақты, сектораралық және ғылыми негізделген тәсілдерін ұсыну арқылы;
- денсаулық сақтау саласы атқаратын нақты рөлді, соның ішінде денсаулық сақтау министрліктерінің көшбасшылық рөлін және олардың басқа секторларға, атап айтқанда білім беру, жұмыспен қамту және әлеуметтік қорғау салаларына әсерін нақтылау және қолдау арқылы;
- елдер мен елдер арасындағы жасөспірімдердің денсаулығы мен дамуындағы теңсіздікті азайтуға бағытталған әрекеттерді жоспарлау арқылы.

2001 жылғы наурызда Женевада ДДСҰ қамқорлығымен 20-дан астам елдің өкілдері жасөспірімдер мен жастарға жасалатын қолайлы қызметтерді реттейтін бірыңғай қағидаттар мен ережелерді әзірледі. 2002 жылы БҰҰ Бас Ассамблеясының арнайы сессиясы қабылдаған «Балалардың өміріне қолайлы әлем» Декларациясы мен іс-қимыл жоспарында өскелең ұрпақтың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру, сапалы және қолжетімді білім беруді

қамтамасыз ету, балаларды қатыгездіктен, қанау мен зорлық-зомбылықтан қорғау, АИТВ/ЖИТС-пен күрес мәселелері қаралған жекелеген бөлімдер бөлінді [10].

БҰҰ Бас Ассамблеясының 1959 жылғы 20 қарашадағы 1386 қарарында қабылданған Бала құқықтары декларациясы баланың дені сау, ақыл-ой, адамгершілік, рухани және әлеуметтік даму құқығын қамтамасыз етуді (2-қағида), дұрыс тамақтануды, тұрғын үйді, ойын-сауықты және медициналық көмекті (4-қағида) негізгі қағидаттардың бірі деп атайды.

2003 жылғы мамырда Денсаулық сақтау Бас Ассамблеясының елу алтыншы сессиясында мүше мемлекеттер *«Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығы мен дамуы» Еуропалық стратегиясын* бірауыздан мақұлдады.

Осы құжатта баяндалған стратегиялық бағыттарды жүзеге асыру үш қағидатпен айқындалады:

- ✓ бала құқықтары туралы Конвенцияны қоса алғанда, адам құқықтары жөніндегі қабылданған халықаралық шарттарда айтылғандай, теңсіздік проблемаларын шешу және балалар мен жасөспірімдердің құқықтарын құрметтеуге, қорғауға және іске асыруға жәрдемдесу;
- ✓ өмірлік циклдердің туғаннан балалық шаққа, жасөспірімге және ересек жасқа ауысуының үздіксіздігінен туындайтын өмірге негізделген тәсілді қабылдау;
- ✓ жалпы халықтың барлық топтарына әсер ететін және осы проблемаларды шешу үшін тиімді араласу құралдарын қамтамасыз ету мақсатында жүйелі даму моделін пайдалануды көздейтін денсаулық сақтаудың негізгі проблемаларына баса назар аударатын қоғамдық денсаулық сақтау тәсілін қолдану.

Стратегиялық бағыттар балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын сақтау үшін туғаннан бастап 19 жасқа дейінгі кезеңдер бойынша практикалық іс-қимылдарды сипаттайды [11].

2007 жылы ДДСҰ мен ЮНИСЕФ-тің қолдауымен жасөспірімдердің қажеттіліктерін қанағаттандыру және олардың денсаулық мәселелерін шешудің заманауи тәсілдерін ұсынатын *«Медициналық қызметкерлерге арналған жасөспірімдердің денсаулығы»* бағдарлау бағдарламасы жасалды.

2005 жылғы *«Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығы мен дамуы»* Еуропалық стратегиясы жасөспірім кезде шешілетін негізгі міндеттердің ішінде келесі басымдықтарды көрсетеді:

- салауатты өмір салтын қалыптастыру;
- қауіпті мінез-құлықтың алдын алу;
- жастарға бағытталған денсаулық сақтау қызметтерін дамыту;
- зорлық-зомбылықтың барлық түрлерінің алдын алу;
- жасөспірімдердің физикалық және психоәлеуметтік әл-ауқатына ықпал ететін салауатты мектеп ортасын қалыптастыру;
- травматизмнің алдын алу;

- қарым-қатынас және ата-ана міндеттері бойынша білім беру.

2014 жылы жаңартылған балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын сақтаудың 2015-2020 жылдарға арналған «Балалардың болашағына инвестициялау» Еуропалық стратегиясы балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын сақтаудың елдердегі қолданылатын тәсілдерін жетілдіру мақсатында қазіргі заманғы нақты деректерді, эпидемиологиядағы үрдістерді, саяси және әлеуметтік үрдістерді ескере отырып, 2005 жылғы алдыңғы стратегияның табыстарын дамытуға және сабақтарын пайдалануға бағытталған.

Денсаулық сақтаудың заманауи жетекші принциптеріне мыналар жатады:

- өмірдің барлық кезеңдерін ескеретін тәсіл;
- дәлелдерге негізделген тәсіл;
- күшті серіктестіктер мен сектораралық ынтымақтастықты ынталандыру;
- адам құқықтарына негізделген тәсіл.

2009 жылы Еуропа жастары мен Еуропалық Комиссия «Дені сау болу – өз-өзіңмен болу» бастамасымен шықты, ондағы негізгі мақсаты Еуропадағы балалардың, жасөспірімдердің және жастардың денсаулығын сақтау мәселелерін бірінші орынға қою. Бастама денсаулықтың әртүрлі факторларының (өмір салты, білім беру, еңбек жағдайлары, бұқаралық ақпарат құралдары және қоршаған орта) маңыздылығын және жастарды өздеріне қатысты денсаулық мәселелерін шешуге тартудың маңыздылығын көрсетеді.

ДДСҰ Еуропалық бюросының жастарға қолайлы саясат пен қызметтер жөніндегі кеңесі (Эдинбург, 2009) мына қызметке басымдық берді:

- жастарға бағытталған денсаулық сақтау қызметтерін дамыту;
- жастардың өз денсаулығын қорғауға қатысуы;
- өскелең ұрпақтың денсаулығын қорғаудың тиімді жүйесін әзірлеудегі жастар мен ересектердің серіктестігі.

2010 жылы жасөспірімдердің денсаулығы мен даму мәселелеріне жауап ретінде денсаулық сақтау секторының іс-әрекетін нығайту үшін ДДСҰ әзірлеген 4S тұжырымдамасы жарияланды. Бұл тәсіл кейінірек 5s-ке дейін кеңейтілді, оған сәйкес жасөспірімдердің денсаулығы мен дамуының ең жоғары қол жетімді стандартын қамтамасыз етуге бағытталған денсаулық сақтау бағдарламасы мыналарды қамтуы керек:

- *Supportive policies* – жасөспірімдердің денсаулық құқықтарын құрметтейтін, қорғайтын және орындайтын/жүзеге асыратын/қанағаттандыратын қолдау стратегиялары;
- *Strategic information* – жоспарлауға және мониторинг жүргізуге қажет стратегиялық ақпарат;
- *Service delivery models* – модели оказания услуг, дружественных к молодежи;
- *Sustainable resources* – тиісті оқытылған медициналық қызметкерлер және жастарды қаржылық қорғау тетіктері сияқты тұрақты ресурстар;
- *Cross-Sectors approach* – денсаулық детерминанттарымен жұмыс істеуге және теңсіздікті азайтуға арналған сектораралық тәсіл.

ДДСҰ қолдауымен әзірленген «Денсаулық 2020» жаңа еуропалық Денсаулық сақтау саясатының негіздері балалар мен жасөспірімдердің денсаулығы мен оның детерминанттары саласындағы жаңа білім мен ғылыми дәлелдемелерді келісілген түрде біріктіру қажеттілігіне назар аударады және ел үкіметтеріне денсаулықты, теңдікті және әл-ауқатты жақсартуға бағытталған шешімдер мен тиімді араласуларды ұсынады.

Денсаулық саласындағы білім – жасөспірімдер мен жастардың денсаулығын сақтаудың кешенді бағдарламаларының маңызды құрамдас бөлігі. Біріккен Ұлттар Ұйымының Білім, ғылым және мәдениет жөніндегі ұйымы (ЮНЕСКО) денсаулық сақтау, жыныстық және репродуктивті денсаулық саласындағы білім беру бағдарламаларын енгізу бойынша үлкен жұмыс атқаруда. ЮНЕСКО-ның көмегімен білім беру бойынша маңызды халықаралық форумдар өткізіледі және жасөспірімдер мен жастарға арналған денсаулық сақтау саласындағы білім беру бағдарламаларын ілгерілету бойынша стратегиялар мен нұсқаулықтар әзірленеді.

2000 жылы Дакарда (Сенегал) өткен Дүниежүзілік білім беру форумында қабылданған «Бәріне ортақ білім» жаһандық ең ауқымды бастамасының мақсаттарына қол жеткізу балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын қамтамасыз етуді көздейді, бұл өз кезегінде табысты оқуға ықпал ететін қауіпсіз, салауатты, инклюзивті оқу ортасын құруды талап етеді.

ЮНЕСКО-ның әзірлемелері мектептерде денсаулықты тиімді қорғауды қамтамасыз етуге ресурстарды бағыттауға арналған FRESH халықаралық бастамасын іске асыруға ықпал етеді. 2013 жылы ЮНЕСКО басшылығымен «Мектептің денсаулық сақтау бағдарламаларын мониторингілеу және бағалау жөніндегі нұсқаулық» әзірленіп, жарияланды [12].

Жасөспірімдермен жұмыс істейтін мамандардың кәсіби құзыреттілігін қолдауда жасөспірімдердің денсаулығын сақтау саласындағы кәсіби мамандарды даярлау жөніндегі Еуропалық орталықтың – EuTEACH (European Training in Effective Adolescent Care and Health) рөлі маңызды.

Жаңа Зеландия. 2021 жылы Жаңа Зеландия Парламенті 2008 жылдан кейін туылғандардың барлығына өмір бойы темекі сатып алуға тыйым салатын заң қабылдады. Осылайша, билік темекі шекпейтін ұрпақ қалыптастыру және 2025 жылға қарай темекі түтінінсіз ел болу мақсатына жақындады. Бүгінгі таңда Жаңа Зеландия халқының шамамен 13%-ы темекі шегушілер қатарына жатады. Осы бастамаға сәйкес Жаңа Зеландия Үкіметі «темекісіз ұрпақ» құруды жоспарлап отыр.

Жапония. Темекі шегетін тұрғындар санының салыстырмалы түрде аз екеніне қарамастан (шамамен 18%), Жапония билігі ірі корпорацияларды темекі шегуге қарсы науқандарға тартуға тырысады. Қоғамдық орындарда және жұмыс орындарында темекі шегуге тыйым салу, сондай-ақ темекі шегуден бас тартқаны үшін ақшалай сыйақы сияқты шаралар оң нәтижелер көрсетуде. Ересек тұрғындардың темекі шегуден бас тартуы жас ұрпаққа да оң әсер етеді. Мәселен, темекі сату 2015 және 2020 жылдар аралығында 34% қысқарды. 2025 жылға қарай Үкімет темекі өнімдерін сатуды тағы 18% қысқартуды мақсат етіп отыр.

Ұлыбритания. Ұлыбритания – темекі шегуге қарсы қатаң заңдары бар ел. Халық арасында темекі шегушілердің санын азайту шаралары 1985 жылы темекі өнімдерін теледидарда жарнамалауға тыйым салынған кезде басталды. 2007 жылы Ұлыбритания кафелер мен мейрамханаларда темекі шегуге заңмен тыйым салған әлемдегі алғашқы елдердің бірі болды, ал 2016 жылы темекілер бірдей қаптамада сатыла бастады. Осылайша, үш онжылдықта Ұлыбританияның темекі шегетін халқының саны екі есеге азайып, 2021-2022 жылдары шамамен 14% құрады. Айта кету керек, Ұлыбританияның темекі шегуден толық бас тарту жөніндегі үкіметтік жоспары электронды темекіден бас тартуды қамтиды. Қазіргі уақытта, Ұлыбританияның Ұлттық денсаулық сақтау қызметі (NHS) электронды темекіні сатуға шектеу қойды. Атап айтқанда, 2021 жылдан бастап NHS электронды темекіні дәстүрлі темекіні тастағысы келетіндерге ғана тағайындайды, осылайша темекі шегуден бас тартуға дайын азаматтарды қолдайды. Бұл шара британдық зерттеушілер тобының British American Tobacco (BAT) компаниясымен бірлесіп жүргізген зерттеуіне негізделген. Зерттеу нәтижелері бойынша темекіден темекіні жылыту жүйесіне толығымен ауысқандар арасында денсаулыққа зиян айтарлықтай төмендейді [13].

АҚШ. Америка Құрама Штаттарында темекіге қарсы заңдарды қабылдауда әрбір штат автономды болса да, жалпы алғанда, бүкіл ел бойынша темекі шегуді реттейтін заңдар өте қатал. Қоғамдық орындардың көпшілігінде темекі шегуге тыйым салынады. 21 штатта темекі шегушілерді, әсіресе медициналық салада жұмысқа алудан бас тартуға заңды түрде рұқсат етілген. Бүгінгі таңда АҚШ-тағы темекі шегушілердің үлесі шамамен 14% құрайды. Темекі шегуге қарсы ұлттық бағдарлама 2050 жылға қарай бүкіл ел бойынша темекі шегуден толық бас тартуды көздеп отыр.

Әртүрлі елдердің тәжірибесі көрсеткендей, темекіге қарсы күрестің негізі өте қатаң заңнамалық база болып табылады. Шектеу шараларының барлық кешеніне заңнамалық бастамалар мен құқықтық нормалар, зерттеу және ағарту қызметі, жергілікті жерлерде халықпен жұмыс істеу, темекі шегуден бас тартуға көмек көрсету қызметтерін ұйымдастыру кіреді [14].

Италия, Германия, Ұлыбритания, Чехия, Румыния және Түркия сияқты елдердегі темекі шегудің алдын алу бойынша мектептердің тәжірибесі мектеп оқушыларымен жұмыс істеудің төрт кезеңін қамтиды. Бұл тәсіл темекі шегуден сақтану мәселесіне кешенді көзқараспен қарауға мүмкіндік береді:

Алдын алу шараларының **бірінші кезеңі** – оқушыларды ақпаратты өңдеуге және талдауға үйрету. Атап айтқанда, осы кезеңде оқушылармен темекі шегудің зияны, жаман әдеттермен байланысты қауіптер және салауатты өмір салтын ұстанудың артықшылықтары туралы ақпаратты жинау және талдау бойынша жұмыс жүргізіледі. Бірінші кезеңде білім алушылардың жас және психологиялық ерекшеліктерін ескеру және анықтамалық тәсілді таңдау өте маңызды.

Екінші кезең – денсаулыққа және жаман әдеттерге деген көзқарасты өзгерту бойынша білім беру шаралары. Бұл кезеңдегі маңызды сәт –

оқушыларды алынған ақпарат негізінде шешім қабылдауға дайындау. Екінші кезеңде мына сұрақтарға жауаптар болуы керек:

1. Темекі шегу адам денсаулығына қаншалықты үлкен қауіп төндіреді?
2. Темекі шегу жасөспірімнің денсаулығына қалай әсер етуі мүмкін?
3. Темекі шекпеу туралы шешім қабылдаған жасөспірім қандай болады? (спорттағы жетістіктер, мықты денсаулық және т. б.)
4. Егер темекі шекпесе, жасөспірім не жоғалтуы мүмкін? (мысал ретінде, темекі шегетін құрдастарымен қарым-қатынасты бұзады).

Бұл кезең жасөспірімдерге қарым-қатынас орнату, жанжалдарды шешу, өз құқықтарын қорғау және қоршаған орта енгізген деструктивті мінез-құлықтан бас тарту тетіктерін дамыту арқылы салауатты өмір салты дағдыларын үйретуге бағытталған. Бұл кезеңде оң әлеуметтік рөлдік модельдер үлкен көмек бола алады. Жасөспірім кезіндегі жеке тұлғаны қалыптастыру көбінесе үлгі алуға негізделгендіктен, ата-аналар мен мұғалімдерге темекі шегудің зияны туралы білім беру әдісі сияқты мысалдарды қолдану маңызды.

Үшінші кезең еркін шешім қабылдауға байланысты. Бұл кезеңде мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын өз бетінше таңдауы маңызды, мұғалімнің рөлі оларға қолдау көрсету. Бұл кезеңде жасөспірімнің алдыңғы кезеңдерде алынған ақпаратты қаншалықты сенімді және сапалы бағалағаны тексеріледі. Бұл кезеңде оқушылар белгілі бір жағдайда саналы түрде таңдау жасай білуі керек, барлық артықшылықтар мен кемшіліктерді өлшей білуі керек. Темекі шегудің алдын алудың бұл кезеңінде рөлдік ойындар өте пайдалы болуы мүмкін (мысалы, ересек адам немесе құрдасы жасөспірімді темекі шегуге итермелейтін жағдайды модельдеу).

Жасөспірім жаман әдеттен бас тарту туралы шешім қабылдағаннан кейін төртінші кезеңде жақындарының, соның ішінде ата-аналар мен тәрбиешілердің қолдауы маңызды рөл атқарады. Егер ата-ана темекі шегетін болса, баланың темекі шегу қаупі бірнеше есе артатыны белгілі. Сондықтан мұғалімдер мен ата-аналардың жасөспірімдер мен олардың қоршаған ортасы арасында темекі шегудің таралуын азайту жөніндегі бірлескен жұмысы ерекше маңызды.

Қазақстанда темекі шегудің алдын алу мынадай нормативтік-құқықтық актілерде қаралады:

18.09.2009 жылғы «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» ҚР Кодексінің 159-бабында:

1. Темекі шегудің, алкоголизмнің алдын алу және шектеу халықтың денсаулығын қорғауға, темекі, алкоголь өнімдерін сатып алуға құқығы бар адамдар үшін жас шектеуін енгізуге, халықтың темекі шегуге, алкогольді тұтынуға өмір мен денсаулық үшін жоғары қауіп факторлары ретінде қатынасын қалыптастыруға, темекі шегудің, алкоголизмнің таралуының алдын алу бойынша келісілген іс-шараларды жүргізуге бағытталған.

2. Темекі өнімдерін сатуға тыйым салынады:

- он сегіз жасқа толмағандарға;

- темекі өнімінің ашық қораптарын немесе даналап сатуға;
- сатушының тікелей қатысуынсыз, сауда автоматтары, өзге де электрондық немесе механикалық құрылғылар арқылы;
- денсаулық сақтау, білім беру ұйымдарының, дене шынықтыру-сауықтыру, спорттық және спорттық-техникалық құрылыстардың, стадиондардың ғимараттары мен аумақтарында;
- өнімнің сапасын растайтын тиісті құжаттарсыз;
- акциздік маркалармен немесе есепке алу-бақылау маркаларымен таңбалаусыз;
- егер темекі қорабында жиырмадан аз темекі болса;
- темекі өнімінің қорабына, темекі бұйымының қаптамасына шайырлы заттардың, никотиннің құрамы, құрамы туралы және кемінде үш зиянды қосылыстар – жүйелік яд, канцерогенді және мутагенді заттар туралы жазылған мәліметтер жоқ болса.

Темекі бұйымының бумасына, темекі бұйымының қаптамасына шайырлы заттардың құрамы, құрамының деңгейі, никотин және жүйелік яд, канцерогенді және мутагенді заттар туралы мәліметтерді орналастыру тәртібін уәкілетті орган белгілейді;

3. Темекі бұйымдарын сату жүзеге асырылатын орындарда «Темекі бұйымдарын он сегіз жасқа толмағандарға сатуға тыйым салынады» деген жазу, сондай-ақ уәкілетті орган бекіткен темекі шегудің зияны туралы ескерту көрініп тұратын жерге орналастырылуы тиіс.

4. Темекі бұйымдарын сату кезінде сыртқы түріне қарағанда жасы он сегізге толмаған азаматтарға темекі бұйымдарын сатуды жүзеге асыратын адамдар міндетті:

- сатып алушының нақты жасын анықтау мақсатында жеке басын куәландыратын құжатты көрсетуді талап ету;
- жеке басын куәландыратын құжат ұсынылмаған жағдайда темекі өнімдерін сатудан бас тарту.

3. Темекі шегуге тыйым салынады:

- білім беру ұйымдарында, сондай-ақ кәмелетке толмағандардың демалуына арналған ұйымдарда;
- денсаулық сақтау ұйымдарында;
- қоғамдық тамақтану пункттерінде;
- кинотеатрларда, театрларда, цирктерде, концерттік және көрме залдарында, спорт ареналарында және бұқаралық демалысқа арналған басқа да жабық құрылыстарда, оның ішінде түнгі клубтарда, дискотекаларда;
- мұражайларда, кітапханаларда және дәрісханаларда;
- жергілікті және алыс қатынас поездарында, әуе, теңіз және өзен көлігі кемелерінде, сондай-ақ қалалық, қалааралық автобустардың, маршруттық таксилердің және қалалық электр көлігінің салондарында белгіленбеген орындарда;

- әуежайлардың, теміржол, автомобиль және су вокзалдарының ғимараттарында;
- мемлекеттік органдар мен ұйымдарда;
- жұмыс орындары болып табылатын үй-жайларда;
- үйлердің кіреберістерінде.

Қазақстан Республикасының 22.07.2011 жылы өзгерістер мен толықтырулар енгізілген «Әкімшілік құқықбұзушылық туралы» Кодексі бойынша 16 жасқа толған адамдар (ҚР ӘҚБтК 72-бабы) мынадай әкімшілік құқықбұзушылықтар үшін әкімшілік жауапкершілікке тартылады:

Темекі мен темекі бұйымдарын он сегіз жасқа толмаған адамдарға сату (ҚР ӘҚБтК-нің 114-бабы).

2. Он сегіз жасқа толмағандарға темекі және темекі бұйымдарын сатқан жеке тұлғаларға бес, лауазымды тұлғаларға, жеке кәсіпкерлерге, шағын және орта кәсіпкерлік субъектілері болып табылатын заңды тұлғаларға он бес, ірі кәсіпкерлік субъектілері болып саналатын заңды тұлғаларға қырық бес айлық есептік көрсеткіш мөлшерінде айыппұл салынады.

3. Осы баптың бірінші бөлігінде көзделген, әкімшілік жаза қолданылғаннан кейін бір жыл ішінде қайталап жасалған іс - әрекет Жеке тұлғаларға - он, лауазымды адамдарға, дара кәсіпкерлерге, шағын немесе орта кәсіпкерлік субъектілері болып табылатын заңды тұлғаларға-отыз, ірі кәсіпкерлік субъектілері болып табылатын заңды тұлғаларға-он мөлшерінде айыппұл салуға әкеп соғады қызметін немесе жекелеген қызмет түрлерін тоқтата тұра отырып, тоқсан айлық есептік көрсеткіш.

4. Осы баптың бірінші бөлігінде көзделген әрекет әкімшілік жаза қолданылғаннан кейін бір жыл ішінде қайталанса, жеке тұлғаларға он, лауазымды тұлғаларға, шағын және орта кәсіпкерлік субъектісі отыз, ірі кәсіпкерлік субъектілері болып саналатын заңды тұлғаларға тоқсан айлық есептік көрсеткіш мөлшерінде айыппұл салынады.

Сонымен қатар, 2022 жылдан бастап Қазақстанда «Қазақстан балаларының әл-ауқатының индексі» ұлттық мониторингтік тетігі іске қосылды. Бекітілген Индекс 4 негізгі бағыттан тұрады: «Бала», «Отбасы және қоғам», «Мемлекеттік саясат», «Елдің әл-ауқаты». Айта кету керек, Индекс тұрақты даму саласындағы «ешкімді қалдырмау» қағидатын ескере отырып әзірленген. Қажетті деректер орталық мемлекеттік органдар мен жергілікті атқарушы органдардың (бұдан әрі – ЖАО), сондай-ақ халықаралық және отандық зерттеу құрылымдарының ашық көздерінен қалыптастырылады. Сауалнама деректері балаларға (ата-аналардың рұқсатымен) және ата-аналарға сауалнама жүргізу арқылы алынады.

Индекске балалардың синтетикалық есірткі құралдарын, ұшпа еріткіштер, алкоголь, марихуана, галлюциногендер, темекі және басқа да

психоактивті заттарды тұтынуына байланысты психикалық бұзылулардың ауқымын бағалауға арналған *«Психоактивті заттарды қолданумен байланысты психикалық бұзылулары бар 15-17 жас аралығындағы балалардың саны (статистикалық көрсеткіш)»* индикаторы кіреді. ҚР ДСМ деректері бойынша соңғы үш жылда кәмелетке толмағандар арасында темекі шегудің, алкоголизмнің және нашақорлықтың таралу көрсеткіштері бойынша оң үрдіс байқалады.

3 Орта білім беру ұйымдарындағы білім алушылардың темекі шегуінің алдын алу бойынша әдістемелік ұсынымдар

Қазіргі қоғамда белсенді өмір сүруге дайындалған жас адамның өмірлік дағдыларын қалыптастыру үшін жағдай жасайтын есірткі, алкоголь және темекі шегудің алдын алудың бірыңғай дәйекті жүйесін құру білім беру ұйымдарының басты мақсаты болып табылады. Бұл жүйе адамгершілік-құқықтық құндылықтарға бағдарланған тұлғаны тәрбиелеу мен дамытуға негізделуі керек, онда өзін-өзі бағалау мен жауапкершілікті дамыту, қауіпті мінез-құлықтың ықтимал салдарларынан немесе жазадан қорқу емес, адамның моральдық нормаларын құрметтеу басты назарда болады.

Орта мектептер мен мектептен тыс ұйымдарда есірткіге тәуелділіктің алдын алу бойынша әртүрлі деңгейдегі және әртүрлі мазмұндағы іс-шаралар өткізіледі: дәрістер, сынып сағаттары, нарколог-мамандармен кездесулер. Өкінішке орай, мұндай іс-шаралар көбінесе шашыраңқы, жүйесіз болып, мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктерін ескермей жатады және негізінен қорқынышты ақпараттарды қамтиды. Бұл бағдарламалар өте маңызды рөл атқарады, өйткені ересектерге сенетін жасөспірім үшін қауіпті қадамдар жасамау үшін зиянды әсерлер туралы ескерту жеткілікті болуы керек. Бірақ, егер жасөспірімдермен жұмыс туралы айтатын болсақ, бұл тәсіл жеткіліксіз, өйткені жас ерекшеліктеріне байланысты балалар, мысалы, орта мектеп сатысы тікелей тыйымдарды қабылдамауға бейім келеді.

Жасөспірімдер мен жастардың алкогольдік ішімдіктерге әуес болуының маңызды себептері көбінесе: білім деңгейінің төмендігі, мәдени деңгейдің жеткіліксіздігі, ең бастысы, мүдделердің шектелуі, жұмыс істегісі келмеу, қоғамдық пайдалы іс-әрекетке деген ұмтылыстың жоғалуы. Маскүнемдіктің жиі кездесетін себебі – дұрыс емес тәрбие, ата-аналардың жастардың бос уақытын қадағаламауы, қолайсыз орта. Нашақорлыққа қарсы күрес және жасөспірімдердің есірткіні қолдануының алдын алу жөніндегі бағдарламаларды іске асыру қажеттілігі айқын және әлеуметтік маңызды болып отыр.

Жасөспірімдердің есірткі қолдануының көптеген себебі бар: олар есірткіден (темекі, алкоголь, анаша, экстази) ләззат алу үшін емес, өз мүмкіндіктерінің шекараларын зерттеу арқылы немесе құрдастарының алдында бедел жинағысы келіп, ересек және тәуелсіз болуға деген ұмтылыстан туындауы мүмкін. Олар үшін құрдастарының арасындағы өздеріне деген

қарым-қатынас өте маңызды. Құрдастарының тобына сіңісу үшін олар қауіпті мінез-құлыққа және денсаулығына қауіп төндіруге дайын. Жоғары сынып оқушылары жаңа сезімдерді білуге, ішкі әлемін зерттеуге тырысып, есірткіге жүгінуі мүмкін. Олар есірткіні (алкоголь, героин, кокаин, ЛСД, амфетамины және т.б.) қарым-қатынастағы ауыр проблемалардан, ауырсынудың, көңілсіздіктен, коммуникативті кедергілерден құтылу әдісі ретінде де қолданып көруі мүмкін.

Демек, тәуелділіктің алдын-алудың заманауи тәсілдері, ең алдымен, балалар мен жасөспірімдердің бойында күйзелістер мен проблемалармен күресе алатын өмірлік дағдыларды қалыптастыруға бағытталуы керек.

Осылайша, білім беру ұйымдарының алдына келесі мақсат қойылады – есірткі, алкоголь және темекі шегудің алдын алудың бірыңғай дәйекті жүйесін құру.

Қазақстан Республикасының Білім беру ұйымдарында алкоголизмнің, нашақорлықтың, темекі шегудің алдын алу жөніндегі жұмыс БҰҰ-ның Бала құқықтары туралы Конвенциясына, Қазақстан Республикасының қолданыстағы заңнамасына, Қазақстан Республикасының «Білім беру туралы» заңына, «Кәмелетке толмағандардың қадағалаусыз қалуы мен құқық бұзушылықтарының алдын алу жүйесінің негіздері туралы» заңына, ҚР Қазақстан Республикасы Үкіметінің заңнамалық және нормативтік құқықтық актілеріне, Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің, Білім беруді басқарудың өңірлік органдарының шешімдерімен және өкімдерімен, білім беру ұйымдарының жарғыларына сәйкес келеді.

Кәмелетке толмағандар арасында алкоголизмнің, нашақорлықтың, темекі шегудің алдын алу мақсатына қол жеткізу мыналар арқылы жүзеге асырылады:

- ✓ кәмелетке толмағандардың салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша мақсатты жұмысты қамтамасыз ету;
- ✓ балалардың физикалық, интеллектуалдық, рухани және адамгершілік дамуына жәрдемдесу;
- ✓ білім беру ұйымдарында білім алушылардың ата-аналарының құқықтық және адамгершілік мәдениетін арттыру;
- ✓ кәмелетке толмағандармен жеке профилактикалық жұмыстар ұйымдастыру;
- ✓ әлеуметтік қауіпті жағдайдағы отбасыларды анықтау және оларға балаларды оқыту мен тәрбиелеуге көмек көрсету.

Білім беру ұйымындағы профилактикалық жұмысқа енгізілген негізгі мақсатты топтар: педагогтер, білім алушылар және олардың отбасы мүшелері.

Халықаралық тәжірибе көрсеткендей, жекелеген алдын алу шараларын қабылдау да өскелең ұрпақ арасында темекі шегуге қарсы күресте оң нәтиже береді. Білім беру ұйымдары қабылдаған шаралар ерекше тиімділікті көрсетеді, өйткені мектептер білім мен тәрбиені қамтитын өскелең ұрпақты әлеуметтендірудің негізгі буыны болып табылады.

Жоғарыда аталған әлеуметтік мәселелерді шешу үшін кәмелетке

толмағандар арасында алкоголь, есірткі және темекі шегудің алдын алу бағдарламасы әзірленді.

Бағдарламаның мақсаты: өмірлік қиындықтар мен проблемаларға төзімді, үйлесімді дамыған және салауатты тұлға қалыптастыру.

Міндеттер:

- ✓ Білім алушыларды есірткі заттарының, алкогольдің, темекінің ағзаға әсері туралы объективті ақпаратпен таныстыру.
- ✓ Жасөспірімдерде есірткі, алкоголь, темекіні қолдануға деген ұмтылыстың пайда болуы мүмкін екенін ескерту.
- ✓ Есірткіге қарсы профилактиканы жүзеге асыру.

Бағдарламаның мазмұны келесі принциптерге сәйкес келеді:

- ✓ әртүрлі қызметтердің *кешенділігі* немесе келісілген өзара әрекеттесуі;
- ✓ *аксиология* – балалар мен жасөспірімдердің бойында денсаулық туралы маңызды жалпыадамзаттық құндылық, өз денсаулығына және басқалардың денсаулығына жауапты көзқарас иқалыптастыру;
- ✓ *көпаспектілілік* – профилактикалық жұмыстың әртүрлі бағыттарының үйлесімі;
- ✓ *әлеуметтік аспект* (салауатты өмір салтын таңдауды анықтайтын моральдық және моральдық құндылықтарды қалыптастыру, алкоголь мен есірткіні қолдануға теріс көзқарас);
- ✓ *психологиялық аспект* (адекватты түрде өзін-өзі бағалау, «табысты болу» дағдыларын игеру, өз бетінше шешім қабылдау және жауапкершілік алу);
- ✓ *білім беру аспектісі* (есірткі, алкоголь, темекіні қолданудың жағымсыз салдары туралы түсінік қалыптастыру).
- ✓ *жүйелік* – алдын алу жұмыстары жүйелі түрде жүргізілуі керек, ол үшін қабылданған шаралар жүйеге біріктірілуі керек [16].

1-кесте. Бағдарламаны жүзеге асыру кезеңдері

Кезеңдер	Мақсат	Міндеттер	Тәсілдер
Ұйымдастырушылық-диагностикалық	Балалар мен жасөспірімдер ортасында есірткі, алкоголь, темекіні пайдалану үрдістерін зерттеу	- білім алушылардың темекі шегу туралы хабардар болу дәрежесін анықтау; - темекіні пайдалануға оң көзқарасты қалыптастыруға әсер ететін факторларды бөліп көрсету; - жасөспірімдердің проблемаға қатысу дәрежесі туралы қорытынды жасау.	- Білім беру ұйымындағы проблеманың жай-күйін зерделеу мақсатында сауалнама және анкета

			жүргізу
Практикалық	Білім беру ұйымының темекі шегудің алдын алу жөніндегі бағдарламасын іске асыру	- балаларға жасына сәйкес темекі туралы объективті ақпарат беру; - балаларды өз проблемаларын жақсы түсінуге және қоғамдағы мінез-құлыққа сын көзбен қарауға үйрету; - балалардың айналасындағыларды түсінуге және олармен қарым-қатынастарын талдауға деген ұмтылысына ықпал ету; - балалардың бойында таңдау мәдениетін қалыптастыру үшін жағдай жасау және оларды жауапты шешімдер қабылдауға үйрету; - мектептің оқушылардың отбасымен және мектептен тыс ұйымдармен өзара байланысын қамтамасыз ету.	ақпараттық ; мінез-құлық дағдылары әдісі (нақты өмірлік жағдайларды талдау); сындарлы-позитивті әдіс (психологиялық тұрақтылықты арттыруға бағытталған тренингтерді ұйымдастыру)
Қорытынды	Темекі шегудің алдын алу бойынша әзірленген бағдарламаның тиімділігін анықтау	- выделить основные недостатки и достижения в проделанной работе; - определить изменения личностной позиции учащихся в отношении проблемы табака; - определить дальнейшее направление работы по предупреждению	Сауалнама, әңгіме, анкета және т.б.

		табакокурения. - атқарылған жұмыстағы негізгі кемшіліктер мен жетістіктерді бөліп көрсету; - темекі шегуге қатысты оқушылардың жеке ұстанымдарының өзгеруін анықтау; - темекі шегудің алдын алу бойынша жұмыстардың одан кейінгі бағытын анықтау.	
--	--	---	--

Кадрлық ресурстар:

- ✓ Мектеп әкімшілігі
- ✓ Әлеуметтік педагог
- ✓ Педагог-психолог
- ✓ Педагог-ұйымдастырушы
- ✓ Сынып жетекшілері
- ✓ Ұлттық спорт түрлері бойынша нұсқаушы

Бағдарламаның мазмұны сынып сағаттарында, қосымша білім беру жүйесі, үйірме қызметі, жалпы мектептік және сыныптық іс-шаралар, ата-аналар жиналыстары арқылы іске асырылады, сондай-ақ мынадай іс-шаралар көзделеді:

- ✓ Тренингтер, дөңгелек үстелдер, семинарлар, сурет байқауларын, акциялар ұйымдастыру;
- ✓ «Салауатты балалық шақ» балалар ұйымының профилактикалық жұмысына қатысу;
- ✓ Оқушылардың зерттеу жобаларын орындауы;
- ✓ Адам денсаулығына қатысты түрлі мәселелерді қамтитын «Денсаулық бұрышы» стендін безендіру;
- ✓ Мектеп оқушыларын мектептің спорт секцияларындағы сабақтарға тарту;
- ✓ Денсаулық сабақтарын өткізу;
- ✓ Әлеуметтік бейімделуде қиындықтарға тап болған оқушылар мен олардың ата-аналарына жеке кеңес беру;
- ✓ Ата-аналар комитетінің алдын алу жөніндегі кеңестің жұмысына қатысуы.

Бағдарламаның тиімділігін бағалау критерийлері.

Бағдарламаны іске асыру тиімділігінің анықтамасы балалар мен жасөспірімдерде өмірдің жағымсыз факторларына тұрақты иммунитеттің қалыптасуы болып табылады.

Бұл мына көрсеткіштер арқылы анықталады:

- ✓ есірткі және психотроптық заттардың, алкоголь мен темекінің адам ағзасына зияны туралы ақпаратты меңгеру;
- ✓ балалар мен жасөспірімдердің бойына есірткі, алкоголь мен темекіге тұрақты теріс қатынасты дамыту;
- ✓ оқушылар мен ата аналар арасында салауатты өмір салтына деген ұмтылыстың көрінісі.

Профилактикалық бағдарламаның тиімділігін талдау оқушылар мен ата-аналар арасында сауалнама, анкета жүргізу арқылы жүзеге асырылады.

Нашақорлықтың, темекі шегудің және алкоголизмнің алдын алу процесінде қолда бар және алынған тәжірибе негізінде қажетті дағдылар мен білімді қалыптастыруда және құрылымдауда білім алушылардың жетекші рөлін қарастыру өте маңызды. Жоғарыда айтылғандай, салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша білім алушылармен жұмыс сараланған тәсілді, жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып құрылады.

Жоғарыда айтылғандай, темекі шегудің зияны туралы профилактикалық және ағартушылық жұмыстар оқушылардың жас ерекшеліктеріне сәйкес келуі керек. Еуропалық Одақ аумағында мектеп оқушылары арасындағы темекі шегуге қарсы бағдарламалар, әдетте, әртүрлі жастағы оқушыларға арналған әртүрлі білім беру шараларын қамтиды. Еуропалық Одақ елдерінің мысалында кәмелетке толмағандардың әртүрлі жас топтары үшін темекіге қарсы үш кешенді қарастыру ұсынылады.

6-11 жастағы оқушылар арасында темекі шегудің алдын алу

Әлемдік статистикаға сәйкес, бастауыш сынып оқушылары арасында темекі шегу өте сирек кездеседі. Әдетте, мамандар бұл жаста ерте темекі шегудің екі түрін ажыратады: «ойын» (қызығушылықты қанағаттандыруға және ересек ортаға еліктеуге негізделген тәжірибе). Осыған сүйене отырып, мамандар егер темекі шегудің бірінші түрі профилактикалық және білім беру әсерінің тікелей объектісі болса, онда екіншісі баланың мінез-құлқын психологиялық және педагогикалық түзетумен бірге жүруі керек деп тұжырымдайды.

Профилактикалық жұмыстың негізі – кез келген жаста салауатты өмір салтын сақтау қажеттілігін, ол үшін жаман әдеттерден, соның ішінде темекі шегуден аулақ болу өте маңызды екенін дәлелдеу.

Керісінше, темекі шегуден қорқыту балалар үшін тиімсіз болып қана қоймай, сонымен қатар темекі шегетін ата-анасының денсаулығы үшін бейсаналы қорқыныш қалыптасуы мүмкін. Бұл жағдайда пайда болатын эмоционалды шиеленіс болашақта темекі шегудің психологиялық алғышарттарының бірі болуы мүмкін.

Бастауыш мектеп жасындағы балалар темекі шегудің зияны туралы,

зиянды әсерін бәрі біле тұра неге темекі сатылатыны туралы сұрақтар қойып, қызушылық танытып жатады. Мұндай жағдайларда алдын-алу шаралары мектеп оқушыларына темекі шегудің құтылу қиын жаман әдеттерге жататындығы туралы хабарлауға негізделуі керек. Темекі шегу тәуелді ететін жаман әдет ретінде арнайы кәсіби араласуды қажет етеді.

Бастауыш мектеп жасында ата-аналармен жұмыс істеуге ерекше назар аудару керек. Өздеріңіз білетіндей, балалық және ерте жасөспірімдік кезеңде мінез-құлық пен әдеттердің қалыптасуында ата-ана фигурасы үлкен рөл атқарады. Темекі шегетін ата-аналардың 80%-ы балаларының темекі шекпейтініне сенімді болса да, дүниежүзілік статистика көрсеткендей, темекі шегетін адамдардың көпшілігінде анасы немесе әкесі темекі шеккен [17].

Сарапшылар мектеп оқушыларының темекі шегуіне агрессивті реакциядан сақтандырады, өйткені бұл бала мен ата-ана арасындағы сенімді қарым-қатынастың бұзылуына әкелуі мүмкін. Оның орнына, ата-ана балаға темекі шегудің ағзасына неге теріс әсер ететінін дәлелді түрде түсіндірген жөн.

6 мен 11 жас аралығындағы мектеп оқушылардың темекі шегуінің ерте алдын алудың негізгі міндеттері мыналардан тұрады:

- ✓ адам ағзасының негізгі жүйелері және олардың функциялары туралы көріністі қалыптастыру;
- ✓ спорттың адам ағзасына пайдалы әсерін және темекі шегудің зиянды әсерін сипаттау;
- ✓ ересектердің темекі шегу себептерін түсіндіру, атап айтқанда тәуелділік проблемалары, жалпы адам өміріне әсері.

12-14 жастағы оқушылар арасында темекі шегудің алдын алу

Статистика көрсеткендей, темекі шегудің басталу қаупі жасөспірімдік шақта айтарлықтай артады. Егер бастауыш мектеп жасында мектеп оқушыларының 100 пайызы темекі шегу туралы теріс пікір білдірсе, жасөспірімдік шаққа ауысқан кезде мектеп оқушылары арасында темекі шегуге деген көзқарас дәл бұлай болмайды [14]. Жасөспірімнің қабылдауындағы бұл өзгерістер әлеуметтену шеңберінің өзгеруіне және құрдастары мен қоршаған ортасының қабылдауына деген ұмтылысқа байланысты. Жасөспірімнің мінез-құлық стилін табуға деген ұмтылысы да маңызды рөл атқарады, бұл кейіннен оның кейінгі өміріне әсер етеді.

Бұл жаста темекі шегу эпидемия түрінде қабылдануы мүмкін, себебі ол сыныпты толық қамтып кетеді. Әдетте, жасөспірімдерге екі түрлі фактор әсер етеді: сыртқы және ішкі. Сыртқы факторларға темекі өнімдерінің жарнамасы, бұқаралық мәдениеттегі және БАҚ-тағы темекі өнімдерінің имиджі, танымал адамдарды темекі шегумен байланыстыру және т.б. жатады. Ішкі факторлар жасөспірімді тікелей қоршаған айналасына қатысты: мектеп, отбасы, құрдастары, тұрғылықты жері. Ішкі факторларды ескере отырып, жасөспірім әдетте қандай да бір норма шеңберінде өмір сүретінін ескеру өте маңызды, яғни жасөспірімнің қоршаған ортасы оның әлеуметтенуі мен мінез-құлқына үлкен рөл

атқарады. Егер жасөспірімнің айналасында темекі шегу норма болса, онда оқушының «нормаға» түсу үшін темекі шегіп кетуіне деген үлкен ықтималдық бар. Жеке тұлға ретінде қалыптасу кезінде жасөспірім құрдастарының мақұлдауын ерекше бағалайды және бұл оның жасына сәйкес психологиялық қажеттілігімен байланысты. Көбінесе жаман әдеттер, соның ішінде темекі шегу – бұл жасөспірімге «компанияға кіруі» үшін құрдастарының әсер ету механизмі. Бұдан шығатыны, жасөспірімдерге ең алдымен құрдастарының қысымын жеңуге көмектесу қажет, бұл темекі шегудің алдын алу тұрғысынан негізгі, ал темекі шегудің зияны туралы білім беру қосымша болады.

Психологтардың бақылауы бойынша, әдетте, жасөспірімдер темекі шегуге деген көзқарастарын нақты дәлелдей алмайды. Бұл темекі шегудің зияны туралы ақпараттың болмауына байланысты болуы мүмкін. Жасөспірімге оның құрдастары да үлкен әсер етеді, белгілі болғандай, жасөспірімдер құрдастары мен достарының алдындағы мәртебесіне өте ауыр қарайды [4].

Жасөспірімдердің жоғарыда аталған барлық жас-психологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, білім беру ұйымдары мен ата-аналардың мақсаты профилактикалық шараларды мүмкіндігінше дұрыс жүргізу болуы керек.

Темекі шегудің алдын алудың оң нәтиже көрсеткен бір жолы – темекі шегудің зияны туралы топтық пікірталас өткізу. Мұндай пікірталастар жасөспірімдерге темекі шегуден бас тарту туралы нақты дәлелдер келтіруге мүмкіндік береді, бұл өз кезегінде темекіге қарсы шараларды қолдайтын топтық пікір қалыптастыруға әкеледі.

Алдын алу шараларының келесі түрі – рөлдік ойындарды өткізу, яғни құрдастарының немесе қоғамның қысымымен байланысты өмірлік жағдайларды келтіру. Жасөспірімдерге темекі шегуді ұсынатын құрдастарынан және ең жақын достарының айтқанынан бас тарту қиынға соғатындықтан, мұндай өмірлік жағдайларды рөлдік ойын ретінде келтіру жасөспірімдерге жаман әдеттен дәлелді түрде бас тартуға дайындалуға мүмкіндік береді. Бұл тренинг, психологтардың пікірінше, коммуникативті дағдыларды дамытуға және жанжалды жағдайларды болдырмауға бағытталған.

Өз кезегінде бейресми сенім жағдайында топтық пікірталастар мен рөлдік ойындар өткізу үшін мұғалімге арнайы кәсіби дайындық қажет. Оқушыларды мұндай іс-шараларға қатысуға мәжбүрлеу ұсынылмайды, керісінше, мұғалім жасөспірімдердің осы тақырыпқа деген сенімі мен қызығушылығын оятуы керек. Бұл іс-шаралардың негізгі міндеті жасөспірімді жаман әдеттерден дәлелді түрде бас тартуға, сендіру мен арандатушылыққа берілмеуге үйрету болып табылады. Бейресми жағдай өз кезегінде оқушыларға толық ашылуға және өз пікірін білдіруден қорықпауға мүмкіндік береді.

Нәтижесінде темекі шегудің алдын алу жасөспірімдерге мыналарды үйретуге мүмкіндік береді:

1. Темекі шегудің адам ағзасына әсері туралы ғылыми және дәлелденген ақпаратты талдау;

2. Темекі шегуге қарсы дәлелдерді нақты тұжырымдау дағдылары;
3. Құрдастарының қысымына қарсы тұру дағдылары.

14-17 жастағы оқушылар арасында темекі шегудің алдын алу

Халықаралық зерттеулерге сәйкес, жоғары сыныптар арасында темекі шегетіндердің саны күрт өсуде [3]. Жоғары сынып оқушыларының кіші сыныптардағы оқушылардан айырмашылығы, топқа тәуелділік төмендейді және жеке көзқарасы қалыптаса бастайды. Бұл қасиет оқушының өзінің әлеуметтік бейнесі мен позициясын, жеке мүдделерін, болашақ кәсібі мен қоғамдағы мәртебесін іздеумен байланысты.

Жоғары сыныпта оқитын жасөспірімдердің психоэмоционалды жағдайын ескерсек, БАҚ пен бұқаралық мәдениетте темекі шегуді насихаттау мен жарнамалаудың әсері үлкен екенін айтуға болады. Ол енді қалыптасып келе жатқан жастарға үлкен әсер етеді.

Тағы бір өткір мәселе – темекі шегуге деген органикалық және фармакологиялық тәуелділік мәселесі, өйткені жоғары сыныптарда оқитын жасөспірімдер арасында темекі шегу зияны туралы білсе де, бас тарту қиынға соғатын әдет болып табылады. Нәтижесінде темекі шегуден бас тарту мәселесі жоғары сынып оқушылары үшін өзекті.

Дәл осы кезеңде жасөспірімдерде өзінің жынысы, денсаулық, бала туу, ана болу туралы түсінік қалыптасады. Психологтардың пікірінше, темекі шегудің алдын алу кезінде ғылыми дәлелденген фактілерді ұстану өте маңызды. Бұл жаста да ересектер әлеміне қатысты жағымсыз мінез-құлық мотивтері басым болатындықтан, шамадан тыс қысым кері нәтижеге әкелуі мүмкін. Мәселен, адамдар темекі шегетін қыздардың тартымсыз немесе тіпті жиіркенішті болатынын жиі айтады. Жоғары сынып оқушыларының өміріндегі нақты мысалдар бұл тұжырымға қайшы келуі мүмкін, бұл жағдайда темекі шегудің зияны туралы ақпараттарға сенімсіздік туындайды. Психологтар темекі түтіні тісте із қалдыртыны немесе шашты зақымдайтыны сынды фактілерді ұстануға кеңес береді. Жасөспірімге темекі шегуден неғұрлым ерте бас тартса, соғұрлым сыртқы келбетін сақтай алатынын түсіндіру маңызды. Сонымен қатар, темекі шегудің болашақ балалардың денсаулығына әсері туралы әңгімеге нұқсан келтіруге болмайды. Сондықтан жүктілік және лактация кезінде темекі шегуге тыйым салынғанын атап өткен жөн [1].

Жасөспірімдермен талқылауды қажет ететін тағы бір маңызды аспект – пассивті темекі шегудің зияны туралы айту. Ұлдар да, қыздар да пассивті темекі шегудің балаларға қаупін түсініп және отбасы алдындағы жауапкершілікті білуі керек.

Сондықтан жоғары сынып оқушылары арасында профилактикалық жұмыстың негізгі тақырыбын былайша тұжырымдауға болады.

1. Темекі шегуді насихаттаудағы жарнаманың рөлі;
2. Темекі шегу және сырт келбет;
3. Темекі шегу және ана болу;
4. Темекі шегетіндер мен темекі шекпейтіндердің құқықтары;

5. Темекіні тастау жолдары.

Білім алушылардың отбасыларымен жұмыс істеудің негізгі бағыты ата-аналардың психологиялық-педагогикалық құзыреттілігін арттыру болып табылады.

Педагогтермен профилактикалық жұмыстың қатысушылары, ұйымдастырушылары ретінде жұмыс істеуде олардың құқықтық құзыреттілігін арттыру, темекі шегудің, алкоголизмнің және нашақорлықтың алдын алу саласындағы қызметке дайындықты қалыптастыру маңызды мәнге ие, оған мыналар кіреді:

- ✓ педагогикалық ұжымды балалар мен жасөспірімдер ортасындағы әлеуметтік мінез-құлықтың алдын алу әдістері мен құралдарына оқыту;
- ✓ педагогтерге тиімді коммуникацияны оқыту;
- ✓ әр мектепте білім беру ұйымының ерекшеліктерін ескере отырып, профилактикалық бағдарлама құру.

Білім беру ұйымында кәмелетке толмағандар арасындағы құқық бұзушылықтардың алдын алу мәселелерін реттейтін нормативтік-құқықтық құжаттардың базасы қалыптастырылуы тиіс, оны заңнамадағы өзгерістерді ескере отырып, жүйелі түрде жаңарту қажет.

Сыныптың әлеуметтік паспортының, білім алушылар мен отбасылардың жеке карталарының, хаттамалардың және басқа құжаттардың, оның ішінде сынып жетекшісінің құжаттамасының нысандары білім беру ұйымында әзірленуі мүмкін.

Алдын алу (грек тілінен - *prophylaktikos* - сақтандыру) – бұл денсаулықты сақтауға, адам ауруларының пайда болуы мен таралуының алдын алуға, халықтың физикалық дамуын жақсартуға, еңбекке қабілеттілікті сақтауға және ұзақ өмір сүруді қамтамасыз етуге бағытталған іс-шаралар жиынтығы.

Білім алушылар арасында нашақорлықтың, темекі шегудің және алкоголизмнің алдын алу жөніндегі білім беру ұйымының жұмыс жүйесі:

- ✓ тәрбие жүйесін, балалардың өзін-өзі басқаруын дамыту, сабақтың тәрбиелік әлеуетін арттыру негізінде білім беру ұйымындағы тәрбие жүйесін жетілдіру;
- ✓ білім алушыларды есірткі заттарының, алкогольдің, темекінің ағзаға әсері туралы объективті ақпаратпен таныстыру бойынша мектепшілік іс-шаралар ұйымдастыру;
- ✓ балаларды қосымша білім беру бағдарламаларымен барынша қамтуды қамтамасыз ету;
- ✓ тәуекел тобындағы әрбір білім алушы мен оның отбасы бойынша қолдау және бақылау шараларын әзірлеу;
- ✓ білім алушылар арасында нашақорлықтың, алкоголизмнің, темекі шегудің алдын алу бойынша сынып жетекшілерінің қызметін ұйымдастыру;
- ✓ ата-аналар үшін отбасылық қолайсыздықтың алдын алу және білім

алушылардың асоциалдық мінез-құлқының алдын алу бойынша іс-шаралар өткізу;

✓ кәмелетке толмағандардың құқықтық мәдениетін қалыптастыруға бағытталған бағдарламалар мен әдістемелерді іске асыру жөніндегі шараларды жүзеге асыру.

Білім беру ұйымдарында жалпыға қолжетімді спорт секцияларын, техникалық және өзге де үйірмелерді, клубтарды ұйымдастыруды қамтамасыз ету және оларға кәмелетке толмағандарды қатысуға шақыру:

✓ жалпы білім беру ұйымында балаларға қосымша білім беру жүйесін дамыту;

✓ тәуекел тобындағы балалардың спорт секцияларына, шығармашылық ұжымдарға, факультативтерге, студиялардағы, клубтардағы сабақтарға қатысуын тұрақты мониторингтеуді ұйымдастыру;

✓ демалыс уақытында өмірлік қиын жағдайға тап болған кәмелетке толмағандарды жұмыспен қамту.

Тәрбиенің ең оңтайлы іс-шараларын анықтау процесін қарастырамыз. Белгілі бір балаға (балалар тобына) қатысты тиімді болатын жұмыс бағыттарын жоспарлау үшін денсаулық мәдениетінің деңгейіне, жеке тұлғаның жеке қажеттіліктеріне, қабылдаудың жетекші арналарына әсер ететін факторларды талдау қажет.

Атаулы тәрбие іс-шаралары жүйесін әзірлеу мынадай аспектілерге негізделеді:

✓ Негізгі параметрлерге диагностика жүргізу: денсаулық мәдениетінің деңгейіне әсер ететін анықтаушы факторды анықтау; білім алушылардың денсаулық мәдениетінің бастапқы деңгейіндегі проблемаларды анықтау, денсаулық мәдениетін тәрбиелеу шеңберіндегі негізгі қажеттіліктерді анықтау; оқушыны қабылдаудың жетекші арнасын анықтау.

✓ Іс-шаралар анықтамасы: жалпы матрицадан ең оңтайлы іс-шараларды таңдау.

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

Ішкі факторлар мен іс-шаралар:

✓ *Денсаулық жағдайы*: денсаулық жағдайын диагностикалау және денсаулық жағдайын жақсартуға бағытталған шараларды ұсыну.

✓ *Өткен тәжірибе*: білім алушылардың өткен тәжірибені түсінуі мен талдауына, сондай-ақ практикалық қорытындылар қалыптастыруға және сабақ алуға негізделген әңгімелер мен психологиялық тренингтер өткізу.

✓ *Қағидалар*: денсаулық мәдениетін тәрбиелеуге ықпал ететін қағидаларды қалыптастыру бойынша тренингтер өткізу.

✓ *Бос уақытты ұйымдастыру*: білім алушылар мен олардың ата-аналарына бос уақытты өткізу тәсілін таңдауға жәрдемдесуге бағытталған іс-шаралар өткізу.

Мектепшілік уақытты тиімді өткізу үшін жағдай жасау:

✓ қосымша білім беру жүйесін ұйымдастыру,

✓ білім алушыларды үйірмелерге қатысуға тарту бойынша үгіт акцияларын өткізу,

✓ білім алушыларда пайдалы уақыт өткізуге деген саналы мотивация қалыптастыру [18].

Сыртқы факторлар мен іс-шаралар:

✓ Ата-аналарды денсаулық мәдениетін тәрбиелеу жөніндегі қызметке тартуға бағытталған *іс-шараларды өткізу*: денсаулық тақырыбы бойынша оқушылар мен ата-аналарға арналған конференциялар; ойындар (спорттық және психологиялық), денсаулық тақырыбы бойынша отбасылық конкурстар.

✓ Ата-аналардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру бойынша *алдын алу іс-шаралары*: болашақ ата-аналар ретінде оқушылармен тақырыптық әңгімелер.

✓ *Қарым-қатынас шеңбері*: бейресми көшбасшылар арқылы СӨС құндылықтарын тарату; денсаулық тақырыбы бойынша жобалық қызметті жүргізу арқылы белсенді топтық жұмысты ұйымдастыру.

✓ *Білім беру ортасы*: білім беру ұйымдарының жалпы мектептік саясатын қабылдау және тарату, онда денсаулық негізгі басымдықтардың бірі болып табылады: әр мұғалімнің білім алушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастырудағы өз рөлін түсінуі; білім беру процесіне қатысушыларды СӨС жүргізуге ынталандыру мен ынталандырудың жұмыс істейтін мектепшілік жүйесі. Білім беру процесіне қатысушылардың денсаулық мәдениетін қалыптастыру жөніндегі іс-шаралар жүйесін енгізу. Білім беру ұйымдарының барлық педагогикалық ұжымы қабылдаған Денсаулық бағдарламасын әзірлеу.

✓ Әдістемелік әзірлемелердің *мектепшілік банкін құру*.

✓ *БАҚ*: БАҚ-тың білім алушылардың денсаулық мәдениеті деңгейіне оң әсер етуі үшін жағдай жасау: денсаулық тақырыбы бойынша мектепшілік БАҚ әзірлеу және басып шығару; денсаулық тақырыбы бойынша әлеуметтік жарнамалық материалдарды (буклеттер, бейнероликтер және т. б.) әзірлеу; СӨС насихаттауға БАҚ-ты тарту: баспасөз конференцияларына, тақырыптық жарияланымдарға және т. б. қатысу.

✓ Жоғарыда келтірілген факторлардың түйіскен жерінде пайда болатын келесі әрекеттерді ажыратуға болады (2-кесте):

Кесте 2. Жоғарыда аталған факторлардың түйіскен жерінде қалыптасатын іс-шаралар

Факторлар	Іс-шаралар
Ата-аналар, БАҚ	Мектептің бұқаралық ақпарат құралында денсаулық тақырыбына арналған «Ата-ана бағанын» ұйымдастыру
БАҚ + бос уақыт	Білім алушыларды мақалалар жазу, шығарылымдарды жоспарлау, ресімдеу және т. б. бойынша қызметке белсенді тарту (бос уақытты ұйымдастыру тәсілі ретінде)

БАҚ + қарым-қатынас ортасы	Денсаулық тақырыбы бойынша баспа, фото -, бейнематериалдар жасау бойынша командалық жобалық жұмысты ұйымдастыру арқылы білім алушыларды біріктіру
Ата-аналар + білім беру ортасы	Ата-аналар қоғамдастығының қатысуын көздейтін іс-шараларды ұйымдастыру және өткізу арқылы ата-аналарды денсаулық мәдениетін қалыптастыру мәселелеріне белсенді тарту

Денсаулық мәдениетін тәрбиелеу аясындағы негізгі қажеттіліктерді анықтау

Ең өзекті тәрбиелік шараларды таңдағанда, ең алдымен, белгілі бір оқушының немесе оқушылар тобының өткір мәселелерін анықтау үшін денсаулық мәдениетінің бастапқы деңгейіне диагностика жүргізу маңызды. Ең жиі кездесетін қиындықтарға мыналар жатады:

- ✓ Ақпаратты білмеуі, оқушылар білмегендіктен СӨС негіздерін сақтамайды;
- ✓ СӨС ережелерін сақтауға ынталандырудың төмен деңгейі, онда білім алушылар денсаулықты сақтау мен нығайтудың негізгі жолдарын біледі, бірақ оларды ұстануға ниет білдірмейді;
- ✓ СӨС мәселелерінде референттік ортаны қолдаудың жетіспеушілігі;
- ✓ өзін-өзі жүзеге асыру қажеттілігі.

Келесі кезең – бұрын анықталған қиындықтарға сәйкес білім алушылардың топтарын анықтау және жіктеу, соның негізінде іс-шаралар кешенін таңдау жүзеге асырылады. Анықталған проблемалар мен оларға тәрбие іс-шараларымен әсер ету тәсілдерін кесте түрінде ұсынуға болады (3-кесте):

3-кесте. Анықталған қиындықтарға сәйкес білім алушылар топтарының жіктелуі және іс-шаралар кешені

Анықталған қиындықтар	Диагностика әдістері	Іс-шаралар кешені	Іс-шараларды жүзеге асыру
Ақпараттандырудың төмен деңгейі	Тест, анкета	Білім беру қызметі	интерактивті курс; пәндердегі денсаулық тақырыбы
Мотивацияның төмен деңгейі	Проективті әдістер	Денсаулық мәдениетін тәрбиелеу жөніндегі қызметке тарту	білім алушыларды тартудың белсенді әдістерінің кешенін енгізу

СӨС мәселелерінде референттік ортаны қолдаудың болмауы	Сауалнамалар, бақылау әдісі, сараптамалық бағалау	Командалық жұмыстың барлық түрлеріне қатысу; ұжымның көмегімен денсаулық мәдениетін тәрбиелеу	командалық жарыстар; ұжымдық оқыту және т. б.
Өзін-өзі жүзеге асыру қажеттілігі	Проективті әдістер, сауалнамалар, психологиялық диагностика	Денсаулық мәдениетін тәрбиелеу жөніндегі қызметке тарту және ұйымдастыру-басқару функцияларын жүктеу	денсаулық сақтау қызметіне қатысу; өкілдік функциялары; жасы кіші оқушыларға СӨС мәселелерінде тәлімгер және педагог ретінде сөз сөйлеу
Бос уақытты дұрыс ұйымдастырмау	Сауалнамалар (білім алушылар, ата-аналар, педагогтер), енгізілген бақылау әдісі	Білім алушылардың салауатты бос уақытын ұйымдастыру жөніндегі іс-шаралар	хобби бағыты; қосымша білім беру жүйесіне тарту; жобалық қызмет; сыныптан тыс іс-шаралар және т. б.

Кестеден салауатты өмір салтын қалыптастыру кезінде ұқсас қиындықтары бар оқушылардың анықталған топтары үшін анықталған проблеманы азайтуға бағытталған іс-шаралар жүргізіліп жатқанын көруге болады. Сонымен қатар, сауалнама денсаулық туралы деректерді алудың ең беделді көзін анықтайды. Осылайша, анықталған қиындықтарға және ақпарат алудың ең беделді көздеріне байланысты ең тиімді шараларды жіктеу қажет. Сондай-ақ, денсаулық туралы ақпарат беру формаларын қабылдаудың жетекші арнасының критерийі бойынша жіктеу маңызды (қабылдау арнасы стандартты психологиялық тесттер арқылы диагноз қойылады).

Белгілі бір баланың немесе балалар тобының қажеттіліктерін анықтағаннан кейін, іс-шаралар жиынтығынан таңдалған оқушылар тобы үшін ең тиімдісі таңдалады.

Мәселелер. Қазіргі уақытта білім беру ұйымдарында қалыптасқан келесі мәселелерді бөліп көрсетуге болады (4-кесте):

<i>Мәселе</i>	<i>Міндеттер</i>
1. Білім алушылар деңгейінде	
Білім алушылардың өз денсаулығына қамқорлық жасау бойынша білімінің жетіспеушілігі	Өз денсаулығына қамқорлық жасау бойынша білім беру және дағдыларды қалыптастыру
Уақытты қашан да пайдалы өткізбеу	Салауатты демалыс үшін жағдай жасау
Зиянды өмір салтының қалыптасқан «беделі»	Салауатты өмір салтын тренд ретінде қалыптастыру
2. Білім беру ұйымдары деңгейінде	
Көптеген түрлі іс-шаралардың болуы және белгілі бір жағдайда ең тиімдісін таңдау критерийлерінің болмауы.	Іс-шаралардың неғұрлым оңтайлы топтарын айқындау схемасын әзірлеу және білім беру процесінің практикасына енгізу
Педагогикалық ұжымда өз денсаулығына қамқорлық жасау бойынша арнайы білімнің болмауы	Педагогикалық ұжымда өз денсаулығы мен тәрбиеленушілердің денсаулығын сақтау және нығайту мәселелері бойынша білім беру және дағдыларды қалыптастыру
Мұғалімдерде әзірлеме іздеу мен талдау үшін уақыттың болмауы	Практикалық материалдарды дайын түрде ұсыну
Өз денсаулығына қамқорлық жасау бойынша міндетті бағдарламаларды енгізудің объективті тәжірибесінің болмауы	Табысты тәжірибемен таныстыру өз денсаулығына қамқорлық жасау жөніндегі бағдарламаларды енгізу
Денсаулық мәдениетінің деңгейі, құндылық мотивациясы сияқты ұғымдарды объективті диагностикалаудың қолданылатын жүйесінің болмауы	Іс-шараларға дейін және оның қорытындысы бойынша оқушылардың денсаулығын мониторингтеу арқылы іске асырылатын технологиялардың тиімділігін бағалау жүйесін енгізу

Анықталған проблемаларды азайту үшін білім беру процесіне қатысушылардың денсаулық мәдениетін тәрбиелеу бойынша келесі іс-шараларды бөлуге болады.

5-кесте. Денсаулық мәдениетін тәрбиелеу жөніндегі іс-шаралар

Бағыт	Іс-шаралар
білім алушылар деңгейінде	
Білім алушыларды салауатты өмір салтын насихаттауға тарту	Еріктілер қозғалысын құру
	Жобалық қызметті бастау
	Тәлімгерлік
	Мектепшілік конкурстар
	Мектептің ақпараттық ресурстарын үнемі басып шығару

Білім беру қызметі	Салауатты өмір салты бойынша оқу курсы әзірлеу
	Тұрақты сынып сағаттарын өткізу
	Денсаулық минуты
	Спорт кайраткерлерімен, медициналық мекемелер органдарының өкілдерімен кездесулер
	Салауатты өмір салты фестивальдері
Білім алушылардың бос уақытын дұрыс өткізу	Қосымша білім беру жүйесінің жұмыс істеуі
	Бұқаралық жарыстар, спартакиадалар өткізу
	Спорт секцияларының жәрмеңкесі
Оқу қызметі	Сабақтарда дене шынықтыру минуттарын өткізу
	Динамикалық (ойын) үйлістер жүргізу
	Шиеленісті жеңілдету үшін эмоционалды интеллекттің дамуын оқу процесіне біріктіру
педагогтер деңгейінде	
Педагогтердің кәсіби дамуы	Педагогикалық ұжым үшін тұрақты жұмыс істейтін тақырыптық семинарлар ұйымдастыру
	Салауатты өмір салты тақырыбы бойынша тәлімгерлік жүйесін енгізу
	Салауатты өмір салты бойынша өтпелі тақырыптарды енгізу жолдарын талқылау
Денсаулық мәдениетін тәрбиелеу процесін ақпараттық сүйемелдеу	Денсаулық мәдениеті бойынша іс-шараларды ақпараттық қолдау: презентациялар әзірлеу, буклеттер ресімдеу және т. б.
	Денсаулық тақырыбы бойынша электрондық әдістемелік әдебиеттерге қол жетімділік жинау, қорыту және ұйымдастыру
	Денсаулық мәдениетін тәрбиелеу процесіне қатысушылар арасында коммуникация платформаларын ұйымдастыру
	жаман әдеттерден бас тарту (кем дегенде білім беру ұйымдарының

Өз мысалы негізінде үйрету	аумағында);
	дұрыс тамақтану негіздерін сақтау;
	өзін жақсы физикалық формада ұстау;
	салауатты және белсенді бос уақытты сақтау;
	Психологиялық тұрақтылық
ата-аналар деңгейінде	
Ағарту	Интерактивті дәрісхана
	Тақырыптық жалпы және жеке жиналыстар ұйымдастыру
	Ата-аналардың командаға тікелей қатысуымен конференциялар, фестивальдар, конкурстар және т. б. өткізу
	Мектеп БАҚ-ында ата-аналарға арналған баған ұйымдастыру

Осылайша, ең оңтайлы білім беру іс-шараларын таңдау әдістемесін қолдана отырып, білім беру ұйымдары салауатты өмір салтын қалыптастыру және білім алушылардың денсаулық мәдениетін тәрбиелеу жөніндегі қызметтің тиімділігін едәуір арттыра алады.

Іс-шаралардың мазмұнды бөлігін толығырақ қарастырайық.

1. Бағыты: білім алушыларды денсаулық мәдениетін тәрбиелеу жөніндегі қызметке тарту

Оқушылардың Денсаулық сақтау қызметін (USS) құру. Мектептің ішкі ресурстарын толыққанды пайдалану үшін жалпы мектептегі оқушылардың Денсаулық сақтау қызметінің моделі ұсынылады. ДСҚ құрудың негіздемесін келесі негізгі аспектілерге қарастыруға болады: мұғалімдер мен оқушылардың «сабақтан тыс» өзара байланысын күшейту; оқушыларды өз денсаулығына қамқорлық жасауға үйрету; оқушыларға басқару тәжірибесін алуға мүмкіндік беру; мектептегі өзін-өзі басқару механизмін жандандыру.

ДСҚ негізгі бағыттары: денсаулық сақтаудың мектепшілік технологиялары (ойын өзгерістерін ұйымдастыру, жоғары сынып оқушылары үшін дене шынықтыру минуттарын әзірлеу және т.б.); денсаулық сақтаудың ғылыми қызметі; СӨС насихаттау (мектепте БАҚ, фото және бейнематериалдар әзірлеу және енгізу).

ДСҚ құру кезінде білім алушылардың негізгі рөлдері мен міндеттерін былай келтіруге болады:

жетекші: ДСҚ қызметін ұйымдастыру, қатысушыларды ұйымдастыру;

әдіскер-ұйымдастырушы: денсаулық сақтау бойынша оқу бағдарламаларын әзірлеу, денсаулық сақтаудың таңдалған технологияларын іске асыруды ұйымдастыру мақсатында жобаға қатысушылармен өзара іс-

қимыл жасау;

бас редактор: денсаулық сақтау бойынша мектепте БАҚ әзірлеу және шығару: баспа және бейнематериалдар;

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

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

орындаушылар: денсаулық сақтау технологияларын іске асыру.

Осылайша, Оқушылардың денсаулық сақтау қызметі жұмыс істеген кезде білім алушылар денсаулықты сақтау бойынша практикалық қызмет тәжірибесін алады, педагогтерге денсаулық сақтау технологияларын іске асыруда көмек көрсетіледі, ал білім беру ұйымы қолда бар барлық ішкі ресурстарды оңтайлы пайдаланады.

Денсаулық тақырыбы бойынша жоғары сынып оқушыларының жобалық қызметі.

Білім алушыларды денсаулық тақырыбына тиімді тарту үшін бүгінгі таңда денсаулық мәселелері бойынша білім алушылардың жобалық қызметін ұйымдастыру өзекті бағыт болып табылады. Білім алушылар жобаларының тақырыптары мынадай болуы мүмкін:

- ✓ «Фото-көрме салауатты өмір салтын қалыптастыру әдісі ретінде»
- ✓ «Мектептегі оқушылардың денсаулық қызметі»
- ✓ «Салауатты мектеп».

Мектепішілік «Салауатты БАҚ» құру. СӨС насихаттау мақсатында денсаулық сақтау тақырыбы бойынша мектепішілік БАҚ құруға болады. Бұл білім алушыларға денсаулық мәселелері туралы жазбалар жариялауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, білім алушылар әлеуметтік жарнамалар әзірлей алады.

Сабақтар мен үзілістерде дене шынықтыру минуттарын өткізу. Бұл тұрғыда педагогтер мен волонтерлердің ынтымақтастығы маңызды болып табылады: өткізілетін іс-шаралардың тиімділігін арттыру үшін өзара іс-қимылдың мынадай схемасы мүмкін: дене шынықтыру оқытушылары (немесе волонтерлер) дене жаттығулары бойынша мазмұнды материал ұсынады, содан кейін пән мұғалімдері (немесе волонтерлер) ұсынылған дене шынықтыру минуттарын пәндер тақырыбына бейімдейді, «Бейнелеу өнері» оқытушылары (немесе волонтерлер) білім алушылармен бірлесіп ең қызықты аспектілердің иллюстрациясын жасайды.

1. Бағыты: «Ағартушылық қызмет».

Орта мектеп оқушылары үшін денсаулық сақтау негіздері бойынша кешенді курс. Денсаулық мәдениетін тәрбиелеу мақсатында білім беру ұйымдарында кешенді курсты ұйымдастырған жөн, оның барысында интерактивті түрде денсаулық сақтаудың негізгі аспектілері қарастырылады. Толыққанды іске асыру үшін педагогтердің пәнаралық ынтымақтастығын жолға қою немесе білікті еріктілерді тарту талап етілетін оқу жоспарын әзірлеу

қажет.

Сонымен қатар, кешенді курсты тақырыптық сынып сағаттарының негізінде құруға болады.

Оқу мотивациясын және материалды игерудің тиімділігін арттыру мақсатында Денсаулық сақтау курсының әр сабағында қысқа дәріс ойындармен, физикалық жаттығулармен және шығармашылық шеберлік сабағымен (мысалы, модельдеу/сурет салу/жүннен киіз басу/оригами/театр қойылымы/пантомима, т.б.) сүйемелденеді. Осылайша, курс шеңберіндегі әрбір кездесу тақырыптық денешынықтыру минутымен, саусақ гимнастикасымен, назар аударуға арналған тапсырмалармен, шығармашылық шеберлік сабағымен сүйемелденетін болады.

Жасы кіші оқушыларға арналған денсаулық сабақтарын, орта және жоғары сынып оқушыларына арналған тақырыптық сынып сағаттарын өткізу. Денсаулық сабағы – денсаулық тақырыбына арналған сабақ. Білім алушылар шағын топтарда жұмыс істейді және денсаулықтың мынадай аспектілерін ашады: соматикалық, психологиялық, әлеуметтік, шығармашылық және интеллектуалдық. Бір қызығы, сабақ барысында балаларға қандай да бір көзқарас жүктелмейді, ал денсаулыққа қатысты өзекті сұрақтарға жауаптар тікелей балалардан алынады. Осылайша, екпін «қажет, керек» сөздерінен «не үшін, неге» ұғымдарына ауысады. Оқу жоспары аясында денсаулық сабақтарын өткізудің оңтайлы форматы – сынып сағаты. Сонымен қатар, денсаулық тақырыбына әдеттегі сабақтың 5-10 минутын бөлуге болады.

Денсаулық мәдениеті бойынша сынып сағаттарының келесі негізгі тақырыптарын бөліп көрсетуге болады: «Шығармашылық қабілеттер тренингі», «Командалық білім», «Салауатты киім сәні», «Психологиялық денсаулық», «Жобалық менеджмент» және басқалар.

Салауатты өмір салты (СӨС) туралы әңгімелесу үшін табысты адамдармен кездесулер ұйымдастыру. Білім алушылар үшін беделді адамдардың аузынан денсаулық туралы ақпарат алу тиімді болып табылады. Сонымен, білім беру ұйымына шақырылған кәсіпкерлер, музыканттар, жазушылар және басқа да танымал тұлғалар салауатты өмір салтына деген адалдығы өздерінің табысқа жетуіне себеп болғаны туралы айтуы мүмкін. Осылайша, білім алушылар денсаулықты сақтаудың теориялық аспектілерін практикалық тұрғыдан байқайтын болады. Сонымен қатар, мұндай кездесулер салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал етеді.

«Жүгіру – Шекарасыз Даму» денсаулық сақтау фестивальдері. Денсаулық мәселелерін кешенді ұғым ретінде қарастырудың тиімді әдісі (соматикалық, психологиялық, әлеуметтік, шығармашылық, адамгершілік және интеллектуалдық аспектілердің бірлігінде) денсаулық сақтау бойынша мектепшілік немесе ашық фестивальдар ұйымдастыру болып табылады. Мұндай фестивальді сәтті өткізу үшін педагогикалық құрамның күш-жігерін шоғырландыру және қосымша ресурстарды тарту қажет: білікті еріктілер-студенттер мен педагогикалық жоғары оқу орындарының түлектері. Фестиваль сценарийі әрқайсысында денсаулықтың кешенді

тұжырымдамасының белгілі бір аспектілері ашылатын оқушылардың станциялар (сабақтар) бойынша саяхаты түрінде болады. Осылайша, әр сынып әр топтан 3 секциядан жүріп өтеді: соматикалық, шығармашылық және интеллектуалды денсаулық. Әр бөлімді бірнеше жүргізуші жүргізеді.

Фестиваль секцияларының мысалдары:

- «Соматикалық-психологиялық денсаулық» секциялар тобы: би, психологиялық ашық ойындар және т. б.

- «Шығармашылық денсаулық» секциялар тобы: музыкалық станция. Арт-педагогика және т. б.

- «Зияткерлік денсаулық» секциялар тобы: зейінді жандандыру, сөйлеу мен есте сақтауды дамыту: шығармашылық ойлауды дамыту, идеяларды қалыптастыру әдістері. Денсаулық сақтау негіздері.

Фестивальдің негізгі принциптерін көрсетуге болады:

- интерактивтілік принципі: білім алушыларды сабақта жұмысқа белсенді тарту. Ілеспе шарттар: оқушылардың топтық жұмысы, жүргізушілердің тәлімгерлігі;

- шығармашылық міндет принципі: жалғыз дұрыс шешімнің болмауы;

- табу үшін шығармашылық ойлауды жандандыру қажет болатын шешу жолдарының әртүрлі нұсқаларының болуы;

- кешенді тәсіл: жалпы – фестиваль тұжырымдамасы және әрбір бөлім негізгі мазмұннан басқа, дене шынықтыру минутымен, саусақ гимнастикасымен, назар аудару тапсырмаларымен, көзді жылытумен бірге жүреді.

Осылайша, фестиваль оқушыларға қызықты және түсінікті ойын түрінде адам денсаулығына қатысты маңызды мәселелерді қарастырып қана қоймай, оларды іс жүзінде қолдануға мүмкіндік береді.

Бағыт: «Жаман әдеттердің алдын алу».

Жалпы алғанда, студенттердің жаман әдеттерге ұшырау себептері мен олардың негізінде іс-шараларды былай жіктеуге болады: (кестені қараңыз. 9).

Бағыт: Денсаулық тақырыбын пәндерге енгізу. Денсаулық мәселелерін жалпы білім беретін пәндер тақырыбына интеграциялау оқушыларға әсер ету ерекшеліктеріне байланысты өзекті болып табылады. Егер денсаулықтың тақырыптық сабақтарын өткізу кезінде оқушылар СӨС тақырыбына толығымен енсе, онда бұл тақырыпты жалпы білім беретін пәндерге енгізу кезінде денсаулық мәдениетін тәрбиелеу кедергісіз жүреді. Бұл форматты сабақта қолданған кезде СӨС тақырыбына 3-5 минут бөлінеді, ал тапсырмалар білім беру пәнінің бағдарламасына енгізілген.

Мысалы, орыс тілі сабағында денсаулық мәселелеріне жеке шығармаларды, эсселерді және т.б., сондай-ақ тақырыптарды (синонимдер, мақал-мәтелдер және т. б.) арнауға болады. Математика сабағында кейбір тапсырмалар денсаулық пен СӨС және т. б. байланысты мәселелерді де қамтуы мүмкін.

Денсаулық мәдениетін тәрбиелеу бойынша мектепшілік кешенді жұмысты ұйымдастыру үшін мынадай негізгі шарттарды орындау қажет:

нақты мектептің, педагогтің, білім алушының объективті ақпараты мен қажеттіліктері негізінде іс-шараларды таңдау және жоспарлау; білім беру процесіне барлық қатысушылардың күш-жігерін шоғырландыру; өткізілетін іс-шаралардың жүйелілігі мен жүйелілігі; іске асырылатын жұмыс бағыттарының тиімділігін бағалау [19].

Қорытынды

Жасөспірімдік кезеңде жастардың тәуелсіз өмірге дайын болмауы, өздерінің өмірлік ұстанымдарын құра алмауы сияқты проблемалар анықталады, бұл жасөспірімдер мен жастар арасында құқық бұзушылықтарға, ерте маскүнемдікке және темекі шегуге әкеледі. Сондай-ақ, жасөспірімдердің кейбірі ерекше жастар субмәдениетіне, өмір салтына деген ұмтылыспен сипатталады, ол темекі шегуге, алкогольді, есірткіні қолдануға, теріс мінез-құлыққа төзімділікпен сипатталады.

Бұл проблема аясында білім беру жүйесі ерекше рөл атқарады, өйткені бұл оның аясында ұйымдастырылған балалар контингентіне әсер етудің негізгі арнасы. Білім – ересек адамның күнделікті өміріне және даму перспективаларына қалыптастырушы әсер ететін әлеуметтік институт. Білім беруде білімді, мәдени және адамгершілік құндылықтарды берудің маңызды функциялары, әлеуметтік бейімделуге және барабар әлеуметтік мінез-құлықты дамытуға көмектесу жатыр. Білім берудегі профилактикалық бағдарламалар маңызды тәрбиелік функцияны орындауға арналған.

Сондықтан жасөспірімдер арасында нашақорлықтың, темекі шегудің және алкоголизмнің алдын алу бойынша білім беру ұйымдары қызметінің негізгі міндеттері:

- жоғары мектеп жасындағы балалардағы жаман әдеттердің көріну ерекшеліктерін зерттеу және жаман әдеттердің алдын-алудың себептері мен мүмкін бағыттарын қарастыру;

- білім алушыларды есірткі заттарының, алкогольдің, темекінің ағзаға әсері туралы объективті ақпаратпен таныстыру;

- мектепте балалардың психоактивті заттарды пайдалану мүмкіндігін де, өз құрдастарын есірткіні қолдануға баулуын да болдырмайтын арнайы есірткіге қарсы бақылауды ұйымдастыру;

- оқушылардың сыртқы теріс қысымға төзімділігін дамытуға бағытталған түрлі тренингтер өткізу, жасөспірімдердің наркологиялық қызметтерінде (жасөспірімдердің наркологиялық кабинеттері, Сенім қызметі және т. б.) кәмелетке толмағандарға психологиялық, медициналық кеңес беруді ұйымдастыру;

- есірткі заттарын, алкоголь, темекі қолдануға оң көзқарас қалыптастыруға әсер ететін факторларды анықтау.

Жалпы білім беретін мектептердегі оқушылар арасында нашақорлықтың, алкоголь қолдану, темекі шегудің алдын алудың оңтайлы педагогикалық шарттары мыналар болып табылады:

- мектептің жағымды мотивтердің, жағымды мүдделердің, жеке тұлғаның іс-әрекетінің спектрін кеңейту арқылы оқушылардың шығармашылық өзін-өзі жүзеге асыруына мүмкіндік беретін қолайлы білім беру-дамыту ортасын құруға бағдарлануы;

- оқушылардың өмірлік бағдарларын және салауатты өмір салтына ұмтылысын қалыптастыру;

- қоғаммен өзара байланыс, психологиялық қорғау, адекватты мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру;

- профилактикалық бағыт;

- әлеуметтік бейімделуде қиындықтарға тап болған оқушылар мен олардың ата-аналарына жеке кеңес беру.

- оқушылар арасында жаман әдеттердің алдын алу процесіне педагогтердің жеке үлесінің маңыздылығын дамыту барысында педагогикалық ұжымның құндылық-бағдарлық ортақтығына қол жеткізу;

- педагогтердің қызметін ғылыми-әдістемелік қамтамасыз ету;

- педагогтердің әлеуметтік педагогтермен, психологтармен, ата-аналармен, заңгерлермен, наркологиялық орталықтардың қызметкерлерімен және т. б. жүйелі ынтымақтастығы.

Нашақорлықтың, алкоголь қолданудың, темек шегудің алдын алудың тиімділігі балалар мен жасөспірімдердегі өмірдің жағымсыз факторларына тұрақты иммунитеттің қалыптасуы болып табылады.

Пайдаланган әдебиеттер тізімі:

1. Тимербулатова А. (2020). Пропаганда здорового образа жизни как средство профилактики табакокурения среди подростков. Цифровая наука, (10), С. 146-153.
2. Кожевникова Т., Геппе Н., Османов И., Герасименко Н., Машукова Н., Ильенкова Н., Малахов А., Чепурная М., Одинаева Н., и Саввина Н. (2021). Проблема табакокурения подростков: вчера, сегодня, завтра. Педиатрия. Приложение к журналу Consilium Medicum, (2), С. 101-108
3. Шальнова С.А. (2016). Распространенность курения в России: Результаты обследования национальной представительной выборки населения // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья / - М.: изд. «Ось-89», С. 49.
4. Предупреждение табакокурения у школьников: метод. пособие для работников образовательных учреждений / под общей ред. Н.К. Смирнова. - М, (2009). – С. 72.
5. Murray, C. J., Abbafati, C., Abbas, K. M., Abbasi, M., Abbasi-Kangevari, M., Abd-Allah, F. & Nagaraja, S. B. (2020). Five insights from the global burden of disease study 2019. *The Lancet*, 396(10258), С. 1135-1159.
6. Статья «Ученые привели статистику по употреблению табака в мире за 30 лет». Исследование Форбс Казахстан – // forbes.kz – 28 мая, 2021. https://forbes.kz/news/2021/05/28/newsid_250837#:~:text=
7. Статья «Report: Global Tobacco Users at 1.3 billion; Smoking Among Young Teens Ages 13-15 Increases in 63 Countries». Исследование Вайтал Стратеджис - // vitalstrategies.org – 18 мая, 2022. <https://www.vitalstrategies.org/tobacco-atlas-global-tobacco-users-at-1-3-billion-smoking-among-young-teens-ages-13-15-increases-in-63-countries/>
8. Генеральная Ассамблея ООН (1989). Конвенция о правах ребенка http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml
9. Устав (Конституция) Всемирной организации... docs.cntd.ru>document/901977493
10. Декларация и План действий «Мир, пригодный для...» un.org>ru/documents...declarations/worldchild.shtml
11. Европейская стратегия - Здоровье и развитие детей... euro.who.int>__data/assets/pdf_file/0020/132932...
12. Международные инициативы и законодательство... adolesmed.szgmu.ru>s/63/?m1=57
13. Статья «Тепло вместо пламени: как в разных странах борются с курением». Исследование редакции РБК - // rbc.ru – 25 марта, 2022.
14. Bafunno, D., Catino, A., Lamorgese, V., Pizzutilo, P., Di Lauro, A., Petrillo, P. & Galetta, D. (2019). Tobacco control in Europe: a review of campaign

strategies for teenagers and adults. *Critical Reviews in Oncology/Hematology*, 138, p. 139-147.

15. <https://infourok.ru/programma-zdoroviy-obraz-zhizni-klass-1649295.html>

16. http://tehnikum-stroit.minobr63.ru/GBPOU/2019/programma_profilaktika_narkomanii_2019_2020

17. Статистика Всемирной Организации Здравоохранения: <https://apps.who.int/adolescent/second-decade/section4/page8/Tobacco-use.html>

18. Армеева И.А., Щербакова Е.И. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся: региональный опыт. Учебнометодическое пособие. – Вологда: ВИРО, 2014

19. Сухарев А.Г. Культура здоровой жизни // Школа здоровья — 2000.- №2.

Мазмұны

Кіріспе	3
1. Темекі шегудің алдын алу: мәні мен мазмұны	4
2. Темекі шегудің алдын алудың отандық және халықаралық тәжірибесі.....	8
3. Орта білім беру ұйымдарында білім алушылар арасында темекі шегудің алдын алу бойынша әдістемелік ұсынымдар.....	17
Қорытынды.....	38
Пайдаланған әдебиеттер тізімі	40