

## БӨЛІМ: БАЯНДАМАЛАР

**Дені сау адам - қоғамның маңызды құндылығы**ЖАРИЯЛАНДЫ  
17.06.2020СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/77037/>**Дені сау адам - қоғамның маңызды құндылығы****Мақсаты:**

— Жас ұрпаққа адам денсаулығының қымбаттылығын, өмір сүру үшін қажеттілігін, бағалы байлық екендігін және заңнамаларды түсіндіру;

— Салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу;

**Міндеті:**

-ҚР «Денсаулық» бағдарламасын іске асыру;

-Дұрыс тамақтанудың денсаулық үшін маңыздылығын түсіндіру;

-Тазалық және жеке бас гигиенасының, мәдени дағдыларын қалыптастыру;

-Балаларымыз сұлу да сымбатты, денсаулығы зор күшті болуы үшін дене шынықтыру, оларға спортпен айналысудың маңызын түсіндіру;

Денсаулық – тіршілік пен бақыттың басты бір кепілі. Жеке бастың биологиялық және әлеуметтік потенциалдық мүмкіндіктерін қаншалықты толық жүзеге асыруы оның денсаулығына байланысты. Жеке бастың денсаулығы әркімнің жауапкершілігінің, салауаттылығы мен саналылығының көрсеткіші. Жалпы халық денсаулығы – әр мемлекеттің әлеуметтік – экономикалық, мәдени даму сатысы мен жетістіктерінің сипаттамасы.

ҚР Конституциясының II бөлім 29 бабының I-II тармағында «ҚР-сы азаматтарының денсаулығын сақтауға құқығы бар және Республика азаматтары заңмен белгіленген кепілді медициналық көмектің көлемін тегін алуға хақылы» делінсе, ҚР-ның «Денсаулық сақтау туралы» заңының 13 бабында «Балалардың денсаулық сақтау құқығы туралы» 1 тармағында «Мемлекет балалардың денсаулығын сақтауды қамтамасыз етеді, олардың дене бітімі, ақыл-ойы және әлеуметтік дамуы үшін қажетті өмір сүру жағдайларын

құқықтарын іске асырады» десе, 3 тармағында «Балалардың міндетті мерзімдік медициналық тексеріп қараудан өтіп тұруға және тұрақты диспансерлік бақылауда болуға, тегін медициналық көмектің кепілді көлемі шеңберінде емделуге және сауықтырылуға құқығы бар» делінген.

Денсаулық – адам өмірінің толыққандылығының алғы шарты. Бүгінгі күннің өзекті мәселесі өскелең ұрпақтың тәні мен жанының саулығы. Сау-саламат тіршілік кешудің кепілі – салауатты өмір салтын ұстану. Бұл жерде отбасы мен мектептің атқаратын рөлі зор.

Бүгінгі баланың, ертеңгі ел үмітін арқалар азаматтың жан-жақты кемелденер орны – мектеп. Оның оқу-білімге ғана емес, өз денсаулығын сақтауға, салауатты өмір салтына деген ынта-ықыласы ең алдымен сонда сынып қабырғаларында қалыптасады. Бала ақылды, білімді, ұлтжанды азамат болып қалыптасуы үшін денсаулық керек.

Ол үшін дәрігерлердің берген кеңесі бойынша:

- Күн сәулесін пайдалану
- Таза ауамен демалу
- Таза суды пайдалану
- Табиғи тамақтану
- Тазалықты сақтау
- Денешынықтырумен айналысу.

Адамның ең үлкен байлығы – денсаулық. Денсаулық – адамның ең басты қасиетті де қайталанбас, жоғалса қайта орнына қиындықпен келетін орны толмас асыл қазынасы. Тіршіліктің төрт құдіретті негізі бар. Дені сау болу тазалыққа, дұрыс тамақтана білуге, дене шынықтыру жаттығуларына байланысты.

Ал денсаулықты, ағзаның күшін нығайтудың басты кепілі – дұрыс тамақтану. Адам ағзасы сыртқы ортаның кері әсерлеріне үнемі қарсы тұруға тырысады. Тамақтану – адам ағзасы үшін аса маңызды қажеттілік. Біздің денсаулығымыз көбінесе қалай тамақтануымызға байланысты. Дұрыс тамақтану – денсаулық негізі. Сондықтан оқушыларға тамақтану мәдениеті, тамақтану ережесі, тағамды дұрыс таңдау туралы медбикелер кеңес беріп отыру қажет.

Тазалық сақтау адам денсаулығы үшін өте маңызды, сондықтан үйде, мектепте, қоғамдық орындарда, далада тазалық сақтауымыз керек. Адам денсаулығы әлеуметтік жағдайға байланысты, ал халық денсаулығы – қоғамдық байлық, қоғамдық дәулет болып табылады. «Тазалық — саулық негізі, саулық – байлық негізі» деп бекер айтылмаған. «Кірсіз жүрсең, мінсіз жүресің» дегендей, денсаулықтың негізі – тазалықта.

Сондай-ақ, тазалық жоқ жерде жұқпалы аурудың да тез тарайтындығы белгілі. Олай болса, оқушылардың жеке бас гигиена тазалығы туралы медбикелер мен сынып жетекшілер кеңес беріп, назарда ұстауы қажет.

Әрбір адам өзіне, халқына, Отанына көбірек пайдасын тигізуі үшін дені сау, күшті, епті, қиындықтан қорықпайтын төзімді, қабілетті болуы тиіс.

Дені сау болып өсу үшін күн режимін сақтап, таңертеңгі бой жазу жаттығуларын да үзбей орындап отыру керек. Үнемі дене шынықтырумен айналысатын адам ауырмайды. Сондықтан дене жаттығулары мен спорттық ойындарға, жарыстарға, спорттық секцияларға оқушыларды қатыстыру қажет.

Әр адам өзінің денсаулығын сақтауы керек, себебі Елбасы Н.Назарбаев өз сөзінде «Еліміздің әрбір азаматының денсаулығы бұл республикамыздың жетістігі» деген. Денсаулық – бірдің емес мыңның байлығы және баршаға ортақ байлық. Халқымыз қашаннан-ақ денсаулықты алдыңғы орынға шығарып, «бірінші байлық» деп есептеген.

Қазіргі таңда оқушылардың денсаулығын сақтау, білім мен салауатты өмір салтын қалыптастыру – күн тәртібінде тұрған өзекті мәселелердің бірі.

Ендеше, жас ұрпақтың дені сау, білімді азамат болып ер жетуі, ең алдымен, ата-анасына, одан соң білім нәрімен сусындататын мектепке және қоршаған ортаға байланысты. Жыл басында 1-сыныпқа қабылданатын әрбір алты жасар бала медициналық зерттеуден өткізіледі. Дені сау бала оқу процесіне белсене араласады, әрдайым жайдары, көңіл күйі жоғары болады. Сондықтан да мектептің негізгі міндеті – әр оқушының денсаулығына нұқсан келтірмей, нығайта отырып, оқуға деген құштарлығын ояту, әрбір баланың өзіндік ерекшеліктерін ескере отырып, бала бойындағы қасиеттерді дамыту. Осының бәрін ескере отырып мектебімізде салауатты өмір салтына тәрбиелеу, жасөспірімдердің арасында оны насихаттау, спортқа баулу жұмыстары ұлттық тәрбиеге негізделген «Денсаулық» бағдарламасы, бойынша іске асырылуда. «Ұстазы жақсының – ұстамы жақсы» дегендей, спортқа жаны жақын дене тәрбиесінің нұсқаушысы Аминов Давран және денешынықтыру пәнінің мұғалімдері Аминов Шухрат пен Жаппарбеков Орынтайдың осы салада қосқан үлестері зор. Соңғы оқу жылдарында мектепте оқушылардың көңіл-күйін жақсарту мақсатында психологиялық орта, жасөспірімдерді жаман әдеттерден сақтау, оның алдын алу мақсатында үйірмелер ұйымдастырылды. «Денсаулық» бағдарламасы бойынша жыл сайын «Денсаулық» фестивалі, «Спорт әлемінде» және «Дені саудың – жаны сау» деп аталатын айлық іс-шаралар тұрақты өткізіледі. Оқушылар мен ұстаздардың арасынан спорттық командалар құрылды. Оқушылардың қысқы және көктемгі демалыс кездерінде міндетті түрде спартакиада өткізіледі. Онда Президенттік тест өткізу, волейбол, баскетбол, шахмат, дойбы, тоғызқұмалақ, арқан тарту, теннис тағы да басқа спорттық ойындарынан жарыстар өткізіліп, мектепішілік жеңімпаздар анықталады. Сосын іріктеп

алынған жеңімпаздар қаладағы мектепаралық спорт ойындарынан жарыстарға қатысады.

Денсаулықты сақтау үшін, жеке адамның өзіндік күш жігері, табандылығы қажет. Оны еш нәрсемен ауыстыруға болмайды. Денсаулықты жоғалтпай білім алу, денсаулықты сақтау үшін қажет.

Қорыта келе айтарым, мектептің алдына қойған айқын мақсаты әрбір

оқушыдан, мемлекетіміздің тіреуішін, жеке тұлға қалыптастырып шығару екені даусыз. Өзіндік пікірі бар, өмірге деген дұрыс қалыптасқан көзқарасы бар, денсаулығы мықты, физиологиялық дұрыс қалыптасқан азаматтары – еліміздің, Отанымыздың қорғаушылары.

Тәуелсіз мемлекетіміздің, дархан халқымыздың болашағы – дені сау, білімді, ұлтжанды азаматтарының қолында. Дені сау, азамат тәрбиелеу үшін біздер бүкіл қоғам болып, ата-ана, мектеп болып ынтымақтасқан күйде жұмыла атсалысайық, ағайын!

**Дайындаған**

**Директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары: М. Байбатшаева.**

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.