

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Мектепте бастауыш сынып оқушыларына салауатты өмір салтын қалыптастыруды ұйымдастыру

ЖАРИЯЛАНДЫ
28.03.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/177321/>**Жанболат Мартгүл****Лауазымы: бастауыш сынып мұғалімі****Алматы облысы****Жамбыл ауданы****Ақсеңгір ауылының орта мектебі**

Кіріспе: Салауатты өмір салты – әр адамның күнделікті тұрмысына, денсаулығын сақтау мен нығайтуға негізделген мінез-құлық ережелерінің жиынтығы. Бастауыш сынып оқушыларына салауатты өмір салтын қалыптастыру – олардың болашақ денсаулығы мен дұрыс физикалық, психикалық дамуы үшін маңызды қадам. Салауатты өмір салтын сақтау балалардың дене күшін нығайтып, аурулардың алдын алуына ықпал етеді. Денсаулығы мықты бала сабақты жақсы меңгеріп, физикалық белсенділікке бейім келеді. Бастауыш сыныпта балалардың иммундық жүйесі әлі де қалыптасып келе жатқандықтан, салауатты өмір салтын ұстану олардың өсіп-жетілуін қолдайды.

Негізгі бөлім:

Баланың физикалық денсаулығы сияқты психикалық денсаулығы да өте маңызды. Салауатты өмір салтына дұрыс ұйқы режимі, дене белсенділігі, дұрыс тамақтану сияқты факторлар әсер етеді. Психикалық

денсаулықты сақтау баланың өзін-өзі бағалауын көтеріп, оқу үлгерімін жақсартады.

Бастауыш сынып оқушылары өз ортасында салауатты өмір салтының үлгісін көрсету арқылы басқа балаларды да ынталандырады. Салауатты өмір салтына бейімделген бала қоғамдық ортада да белсенді, адал және тату болып өседі.

Бастауыш сынып оқушыларына таңғы ас, түскі ас және кешкі ас уақытында тұрақты түрде тамақтануды үйрету маңызды. Дұрыс тамақтану арқылы балалар энергиямен қамтамасыз етіліп, ақыл-ой белсенділігін сақтайды.

Балаларға тамақтану кезінде дәрумендер мен минералдарға бай тағамдарды тұтынуды ұғындыру қажет. Көкөніс, жеміс-жидек, дәнді дақылдар мен ақуыздарға бай тағамдар бала ағзасына қажетті қоректі заттарды береді. Қант пен майды көп тұтынудан бас тартуға баулу қажет. Балаларға дұрыс тамақтану әдетін қалыптастыру мәдениет арқылы жүзеге асады. Ата-аналар мен мұғалімдер балаларды қолын жуу, тамақ кезінде баяу әрі мұқият шайнауды үйрету сияқты әдеттерге баулуы тиіс.

Мектепте дене шынықтыру сабақтары салауатты өмір салтының ажырамас бөлігі болып табылады. Бастауыш сынып оқушыларына түрлі спорт түрлерін үйрету, дене жаттығуларын орындау арқылы дене бітімін қалыптастырып, денсаулықтарын нығайтуға ықпал етеді. Сабақтан тыс уақытта балаларға ойындар арқылы дене белсенділігін арттыруды ұйымдастыру маңызды. Бұл олардың физикалық дамуына, ептілікке, төзімділікке және қозғалыс үйлестіруін жақсартуға септігін тигізеді. Балаларға үйден мектепке дейін жаяу жүру немесе велосипед тебу сияқты күнделікті белсенділіктерді жасауға ықпал ету маңызды. Бұл физикалық белсенділіктің үздіксіз болуын қамтамасыз етеді. Балаларға күнделікті жуыну, тіс тазалау, қолды таза ұстау сияқты гигиеналық дағдыларды қалыптастыру өте маңызды. Бұл әрекеттер балалардың жалпы денсаулығын сақтау үшін қажетті және оларды инфекциялардан

қорғайды. Мектепте балаларды мезгілге сәйкес киінуге үйрету де салауатты өмір салтының құрамдас бөлігі. Дұрыс киім кию суық тиюдің, ыстық күндері күн өтуінің алдын алады.

Бастауыш сынып оқушыларына ұйқы режимін сақтау өте маңызды. Кем дегенде 8-10 сағат ұйқы балалардың ми қызметін жақсартып, сабаққа деген зейінін арттырады. Баланың шаршау деңгейі төмендеп, олардың оқу үлгерімі жақсарады. Балаға ұйықтар алдында гаджеттер мен теледидардан бас тартуды үйрету, кітап оқу сияқты пайдалы әдеттерді енгізу олардың ұйқы сапасын жақсартады. Балаларға эмоцияларды басқару, күйзелістен арылу әдістерін үйрету маңызды. Бұл үшін тыныс алу жаттығулары, медитация немесе табиғат аясында серуендеу ұсынылады. Психологиялық сау ортаны қалыптастыру арқылы балалардың күйзелісін азайтып, олардың оқу қабілетін арттыруға болады.

Мұғалімдер мен ата-аналар балаға эмоционалдық қолдау көрсетіп, оның көңіл-күйіне назар аударуы керек. Балаларға өздерін қалай сезінетінін ашық айтуға мүмкіндік беру – олардың психикалық денсаулығын жақсартуға көмектеседі. Бастауыш сынып оқушыларын салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу сабақтарда ғана емес, тәрбие сағаттарында да жүзеге асуы керек. Әртүрлі тақырыптарға арналған іс-шаралар, танымдық сабақтар және спорттық жарыстар балалардың салауатты өмір салтын ұстануға деген ынтасын оятады.

Мұғалімдер мен ата-аналар бірлесіп, салауатты өмір салтына бейім балаларды тәрбиелеуде өзара қолдау көрсетуі маңызды. Ата-аналар балалардың күн тәртібі мен дұрыс тамақтануын, физикалық белсенділігін қадағалап, оларға үлгі болуы керек.

Қорытынды

Салауатты өмір салты – бастауыш сынып оқушыларының денсаулығын сақтап, болашақта физикалық және психикалық тұрғыдан сау және белсенді тұлға болып қалыптасуына ықпал етеді. Мұғалімдер мен ата-аналардың ынтымақтастығы, дұрыс тәрбие беру әдістері арқылы балалардың салауатты өмір салтына бейімделуі оңай әрі тиімді болмақ.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Г. Икіманова. Саулық пен сымбат. — Алматы: Қайнар, 1991.
2. **Құсаинов А.Қ. «Баланың дамуы» Алматы. Рауан, 2000.**
3. З.«Қазақстан мектебі» журналы, №4, 2006ж.
4. Дене мәдениеті – оқушыларды оқыту мен тәрбиелеу жүйесінде. Ізденіс-Поиск. 2009ж. №2(2) -Б.262-264.
5. Е. Уақбаев. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. — Алматы: Санат, 2000ж.

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

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