

БӨЛІМ: БАСТАУЫШ СЫНЫП / ТӘРБИЕ САҒАТЫ

Адам өз мүмкіндіктерін қалай пайдаланады?ЖАРИЯЛАНДЫ
17.05.2017СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/13796/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Бурамбаева Лаззат**Мақсаты:**

Оқушыларды салауатты өмірге тәрбиелеу

Денсаулық — адам бақытының бірінші байлығы

Адам экологиясы туралы білім және тәрбие беру

Қазақстанның әлемдегі бәсекеге қабілетті елу елдің қатарына кіруі жөнінде мемлекет басшысы алға қойған міндетті жүзеге асыруда халықтың денсаулығы ең маңызды мәселе болып табылады. Қазіргі уақытта әлеуметтік жағдай, өмір сүру ұзақтығының төмендеуі және адам экологиясының қолайсыздығы бүкіл өркениетті әлем үшін көкейтесті мәселе болып отыр. Еліміздің даму бағытын бекіткен « Қазақстан – 2030 » бағдарламасында салауатты өмір салтын ұстану мемлекеттік маңызды бар мәселелермен тең дәрежеде екендігі баса көрсетілген. [№10,10бет]

Салауаттылық ұғымы қазақ халқының салт-дәстүрін, көнеден келе жатқан мәдениетін, өнерін, әдет-ғұрпын, жас ұрпаққа ұғындыру. Бір сөзбен айтқанда өз ұлтының дінін ұстануға үйрету.

Салауаттылық — ішкіліктен, есірткі, темекіден аулақ болу, дене және жан тазалығын сақтау, тіпті қарапайым түрде айтсақ адамның киім киісі, тамақты қалыппен ішуі де кіретін игі іс-әрекет. Өмір заңдылығы салауатсыздықты кешірмейді, оғаш қылықтар түбінде опық жегізеді.

Жасөспірімдердің салауаттылық өмірге ұмтылысы, зиянды әдеттерді жек көрушілігі олардың өзге адамдармен қарым-қатынасына яғни әлеуметтік ортаға тығыз байланысты. Ұрпақты өмір заңдылықтарына, салауаттылық негіздеріне бейімдеу мектеп жүйесі жүктеген маңызды да жауапкершілігі мол міндет болып табылады.

Бала тәрбиесі әсіресе, мектептен тыс уақыттағы сыныптан тыс жүргізілетін

жұмыстардың мән-мағынасы өте зор болып келеді. Бүгінгі қоғамымызда салауатты өмір салтына деген саналы көзқарастың жеткіліксіздігі азаматтардың рухани деңгейінің төмендігіне

және оның нәтижесінде жағымсыз жайттардың кең өрістеуіне себепкер болып отыр. Жастар денсаулығының нашарлауы, олардың ағзаларының ауруға қарсы тұру қабілетінің әлсіздігі, азып-тозуы, тез шаршағыштығы, өмірінің қысқа болуы – осы жайттардың айқын көрінісі. Бұл мәселелердің барлығы жастар арасында тәрбие жұмыстарының жұтаңдығының салдары екендігі даусыз.

Жастары әлсіз, денсаулығы нашар, білімсіз, зиянды әдеттерге әуес, жалқау, тәрбиесіз болса ол мемлекет қашанда әлсіз, қорғансыз. Жастар — біздің болашағымыз. Ал бізге болашағымыздың айбындылығы мен жарқындылығы қажет. Келешегінен үміт күткізіп отырған бүгінгі жастар — ертеңгі қоғам иелері.

Салауатты өмір салты — адам үшін аса маңызды, денсаулықпен тікелей байланысты құнды форма. Ол адам мәдинетінің бір бөлігі. Ал денсаулық адам бақытының негізгі бөлігі. Қоғамның болашағы әрбір адам денсаулығына байланысты. Денсаулыққа тек дененің сыртқы бүтіндігі ғана деп қарау ағаттық, жалпы алғанда оны организмнің жан-жақты дамуымен бүкіл қызметтердің жүзеге дұрыс асырылуы деп ұққан жөн.

Сондықтан адам денсаулығының жағдайы тек қоғамдық дамудың ғана көрсеткіші емес, сонымен бірге қуатты экономикалық, еңбек, қорғаныс және мәдени әуес болып табылады. Бүгінгі таңда балалар мен жастардың денсаулық жағдайына басты назар аударуда. [№10,12бет]

Салауатты өмір салтын қалыптастырудың мазмұны мен ұйымдастыру формалары мынаны көздейді:

- Жауапкершілік, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарау;
- Табиғи сезімталдық, оқушылардың жас ерекшелігін ескеру;
- Ғылымилық, тек тексерілген ғылыми дәлелденген деректерге ғана сүйену;
- Экологияландыру адам организміне қоршаған орта факторларының әсерін білу;
- Ұлттық аймақтық ерекшеліктерді ескеру, салауатты өмір салты туралы ұлттық салт-дәстүрлерімен танысып оны ұстана білу;
- Үздіксіз оқыту, салауатты өмір салты дағдыларын үздіксіз қалыптастырып үнемі пайдалану;
- Әлеуметтендіру, салауатты өмір салтын ұстанған қоғам мүшесін дайындау.

Осы ұстанымдарды негіздеп жасөспірімдерді салауатты өмірге тәрбиелеу барысында

мұғалімнің орны ерекше болуы тиіс. Мұғалім мектептегі басты тұлға. Қай мектептің болсын нәтижелі, жемісті жұмыс істеуі түптеп келгенде сол мектепте еңбек ететін әр мұғалімнің өз міндетіне, көзқарасына тікелей байланысты. Әрбір сыныпта ұстаз алдында отырған шәкірттері де сол бола-шаққа барар жол үстіндегі талапкерлер.

Қазіргі кезде мектептегі кешенді бағдарламалардың жеті саласын және «Атамекен» бағдарламасының 30 бағытының негізінде ала отырып, тәрбие жұмыстарын жүргіземіз. Бұл тәрбие салаларының мақсаты — дүниенің шындығын өз мәнінде танитын, эстетикалық сезімі жоғары, үлкенге ізет, кішіге құрмет көрсететін, ақыл-ой жағынан дамыған және өз халқын, елін сүйетін азамат тәрбиелеу.

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

2005-2006 оқу жылынан бастап 5 «в» сыныбына жетекші болып тағайындалдым. Бұл бір жағынан мені қуантса, екінші жағынан үлкен жауапкершіліктің жүктелгенін сезіндім. Өйткені саналы азамат тәрбиелеп шығару әрбір мұғалімнің басты мақсаты емес пе?

II. Негізгі бөлім

Денсаулық — адам бақытының бірінші байлығы

Денсаулық адам бақытының бірінші байлығы. Әрбір жасөспірімді сол бақытты уысынан шығармауға тәрбиелеуіміз керек. Денсаулықтың мықты болуы үшін қандай әдістерді қолдануды, жақсы жұмыс халін, күнделікті тұрмыс қиындықтарын жеңуі, белсенді өмір сүру жағдайларын білу қажет. Денсаулық — салауатты өмір кепілі. Осы салауатты өмір кепілін, оның қыр-сырын білу басты міндет. Қай заманда болсын адамзат алдында тұратын ұлы мұрат, міндеттердің ең бастысы өзінің ісін, өмірін жалғастыратын салауатты, саналы ұрпақ тәрбиелеу. Сол тәрбиенің бір түрі рухани байлық десек, артық айтқандық емес. Адам бойындағы жақсы қасиеттері мен игі істерінің қайнар көзі осы рухтан бастау алады.

Рухани бай адам дегеніміз — өз тілін, өз тарихын, салт-дәстүрін жоғары бағалап, жан-жақты, өзін-өзі басқаратын, өмірдің ағымына дұрыс көзқараспен қарай алатын, мейірімді, әділ, қанағатшыл адам. Егер біз саналы, мінез — құлқымыз жетілген азамат болғымыз келсе, алдымен өзімізді — өзіміз білуіміз қажет. Өзін тану арқылы өзгені танитын артықшылыққа ие боламыз. «Дүниедегі ең оңай нәрсе — кісіге ақыл айту, ең қиыны — өзіңді-өзің түсіну» - деген екен ғұлама ғалым Әл-Фараби. Осы рухани байлықты жастардың бойына сіңіріп, сана сезімін жеткізу — біздің міндетіміз. Мектептегі қазіргі

оқытып жатқан имандылық бағыттағы тәрбие сағаттар басым. Адамның материалдық қажеттілігінің бірі — дене мүшесінің саулығы. Бүгінгі күні ең маңызды мәселе — салауатты өмір салтын қалыптастыру. Яғни, адамның денесінің саулығы, бірқалыпта сақталуы, нығаюы, ширауы, сергуі еңбекке қабілеттілігі, құлшынысы, құштарлығы, ниеттілігі, ынталығы биологиялық үрдісте мәлім. [№10, 11 бет]

Ал рухани қажеттілік деген ұғым — рухани жетілуі, яғни жанның тазалығына, адалдығына, имандылығына байланысты. Қай заманда да бір «Аллаға» деген сенім негізінде құрылған адамзат қоғамы адамгершілікті, имандылық пен мейірімі мол, тәуелсіз де бейбіт болуын тілегенін тарихтың өзі дәлелдеп отыр. Ислам дінімен енген «иман» ұғымы «Аллаға сену», «наным», «сенім» түсінігін береді. Бір Алла тағала арқылы имандылық негізінде адамдар өтірік, өсек, қиянат, қорлық, зорлық, қайырымсыздық деген сияқты «имансыз» әрекеттерден бойларын аулақ ұстаған. Ондай адамдардың көңілі тазарып, «Алланың нұрына бөленген» деген сенімде болған. [№12, 7-8 бет]

Салауатты өмір тұғыры - имандылық. Сыныбымда «Шапағат — Нұр», «Алладан мейір, адамнан пейіл», «Имандылық иірімдері», «Имандылық — инабаттылық айнасы» атты тәрбиелік шаралар ұйымдастырып, Мұхаммед Пайғамбардың хадистерін оқушыларға таныстырып келемін.

Ұлттық теле арнада салауатты өмір салтын насихаттау мақсатында өтіп жатқан жаңашыл әдістегі бағдарламалардың желісінде «Намыс дода», «Дарабоз», «Толағай» атты спорттық, ұлттық ойындар сайысын сыныбымда және сынып аралық топтық сайыс түрінде өткіздім. Себебі дене тәрбиесімен айналысатын адам өзін әрқашан сергек сезінеді. Ал сергек адамның өмірге көзқарасы ерекше. Спорт қайратты қажет етіп, өмірге құштарлықты арттырады. Яғни, өмірді сүйіп өмірді қадірлей білуге, тек жақсылыққа ұмтылуға тәрбиелейді. Спорт және дене тәрбиесі жүйесіндегі өзекті мәселелер бүгінгі келеңсіз тенденциялармен анықталады. Оларға біздің Республикамыздағы балалар ауруларының көбеюі, балалар және жасөспірімдерге арналған спорт мектептерімен бұқаралық дене шынықтыру жұмысын қаржыландырудың азаюы, дене тәрбиесінен оқушылар дайындығы деңгейлері нашарлауы, т.б. жатады. [№10, 12 бет]

Жоғарыда аталған ұлттық спорттық ойындардың өтілу нәтижесінде оқушының:

- Салт — дәстүрді құрметтеуі;
- Ұйымшылдығы, ізденімпаздығы;
- Намысқойлығы;
- Жүйке жүйесінің шынығуы;
- Ойлау қабілетінің дамуы;
- Білім алуға құштарлығы;

Денсаулығының ширақ шынығуы;

(шапшаңдығы, төзімділігі, ептілігі, т.б.)

Әрқашан алға ұмтылып, жеңіске жетуге құштарлық қабілеттері арта түсті;

Бәсекеге қабілетті елдің болашағы тек жалаң адамдар тобынан ғана емес, сонымен бірге денсаулығы мықты, рухани дүниесі бай, жаны мен тәні таза, танымдық белсенділігі мен өзіндік білім алуға деген ынтасы және шығармашылық қабілеті ерекше тұлғалардан тұруы тиіс. Салауатты өмір салты — келеңсіз жағдайлардың алдын алу, адамдардың денсаулығын күшейтумен олардың жан-жақты үйлесімді дамуына қалыпты жағдайды туғызуды көздейді.

Қазақстан азаматтарының өз өмірінің аяғына дейін сау болуы, және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін көптеген ізгі істер атқарылуда. Менің өз сыныбымда оқушыларды салауатты өмір салтына әзірлеу мақсатында «Біз бағбаншы боламыз» атты акция ұйымдастырылып, оқушылар сынып ішіндегі гүлдерді баптап, олардың әдемі де, таза өсуіне көптеген жұмыстар жасалынды. Мектеп ауласындағы өсіп тұрған ағаштардың түбін көктем айларында әктеп, сынған бұталарды тазалап жөнге келтіру жұмыстарын сынып ұжымымен біріге атқарып келеміз. Тазалық — саулық негізі, саулық — байлық негізі дей отырып «Таза сынып», «Таза аула» атты акцияларға үнемі сынып ұжымы белсене атсалысады.

Адам мен табиғат әрқашан егіз, табиғатты аялау, одан алар сый-сыяпатты бағалай білуі оқушылардың міндеті деп білеміз. Оқушылардың денсаулығын сақтау мен нығайту бүгінгі мектептердің басты мақсаттарының бірі болып көзделуде. Осы мақсатты іске асыруда салауаттану пәні мұғалімдері, мектеп медбикесін қатынастыра отырып өткізген «Жасыл дәріхана» атты ашық тәрбиелік шара өткізген болатынмын. Бұл шарада балаға ауырмауды, дені сау болуды, аурудың алдын — алуды тек теория жүзінде үйрету мүмкін емес екендігі дәлелденіп, оқушылар практикалық әдістерді кеңінен қолданды.

Бұл шара «Евразия» теле арнасындағы «Малахов +» шоу түрінің желісі — мен өтілді.

— Табиғатта кездесетін түрлі өсімдіктерді, жеміс-жидектерді т.б. емге қолданатын табиғи заттарды өз денсаулығының еншісіне қолдана білуді ашып көрсетті.

— Дене мүшесін қалыптастыратын жаттығулар.

— Халықтық медицина әдістерін қолдану.

— Әрқашан ізденісте болу, кітапханамен байланысты нығайтуға жаңалық ашу, білгендерін басқаларға үйрету.

— Қоршаған орта табиғатты қорғау.

— Аурудың алдын — алу, жан сұлулығы мен тән сұлулығын сақтау.

«Адамның табиғатсыз күні жоқ, оны айтар табиғаттың тілі жоқ» — деген сөздің мағынасын оқушылар «Жасыл дәріхана» атты шараның өтілу барысында түсіне білді.

Адам экологиясы туралы білім және тәрбие беру

Салауатты өмір салты — ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Адамның салауатты өмір сүру салты өздігінен қалыптаспайды. Салауатты өмір сүру салты өмір сүруде мақсатты түрде қалыптасады. Балалардың салауатты өмір сүруін отбасынан, балабақшадан бастап, одан кейін мектептерде жалғастыруымыз керек.

Дені сау адамның көңіл-күйі көтеріңкі өмірге құштар, қандай іске болсын дайын, мақсатына жету жолындағы қиыншылыққа төзімді болады.

Ал, ауру — адамның мүмкіндігін шектейді, көңіл күйі жабырқаулы адам ештеңені жоспарлап, алдына айқын мақсат қоя алмайды. Баланың денсаулық жағдайы көптеген факторлардың әсеріне байланысты. Мысалы: ата-ананың денсаулығы, үйдегі жалпы жағдай, білім алу мүмкіншілігі, әлеуметтік жағдай, т.б.

Сонымен қатар «Адам өзінің дені сау, бақытты сезіну үшін не істеу керек?» деген сұрақты негізге ала отырып, салауатты өмір салтын қалыптастыруда сынып сағатында «СПИД — деректер мен дәйектер» деген тақырыпта баяндама оқыдым. Ондағы мақсатым адам экологиясына кері әсерін тигізетін жазылмас дерттен сақтану, өзін-өзі лас жолға бейімдемеу жолдары туралы толық мағлұматтар беру. Оқушылардың өз пікірлерін ортаға салу мақсатында қызуқанды тартысқа түсіп, болашақ ұрпақтың сақталуына келеңсіз жағдайлардан әруақытта аулақ болуға жұмыстануды өрбітті. [№4, 11бет]

Салауатты өмір салты — ол адам экологиясының таза болуы. Осы мақсатта наркомания, СПИД, арақ ішу, шылым шегу, т.б. қоғамға үлкен кеселін тигізіп отырған бұл дерттің алдын — алу шаралары мен таныстыру, үйрету мақсатында «Сәнге берілу ме, әдет пе, әлде ауру ма?», «Дені саудың — жаны сау», «Нашаға жол жоқ» деген тақырыптарда пікірлесу кештері ұйымдастырылып, кештің қонақтары мектеп медбикесі, салауаттану пән мұғалімдері оқушыларға дәрігер тілімен сындарлы, саналы етіп жеткізе білді. Оқушылар сұрақтар қойып, тақырыптың негізгі идеялары ашық айтылды. Кітапханадағы «Салауатты ұрпақ — ұлт байлығы» атты көрмемен таныстыруды жоспарладым.

Оқушылар ЖҚТБ-ға қарсы жаңа ақпараттармен кітапханашылар арқылы танысып білді. Онда «Есірткінің жас өмірді улаушы» атты бөлімінде есірткінің адам өміріне зияны туралы тәжірибелер, көрсетулер арқылы толық мағлұмат, түсінік берілді. «Есірткі есікті қағып тұр», «Ужас наркоманий», «Есірткі меңзеген есалаң өмір» атты газет бетіндегі мақалаларды оқып, танысып, талқылады. «Дүниені дүрліктерген дерт» бөлімінде АН-1, N-1, құс тұмауы ауруларының кеселі, одан қорғану жолдарымен танысты. Мектеп кітапханашысы Сүгірова Фариданың «СПИД абайламаса адамды аямайды» атты өткізген дөңгелек үстеліне сынып оқушылары қатынасып, өздерінің СПИД

туралы деректерімен таныс екендіктерін дәлелдей білді. Дөңгелек үстелдегі берілген сұрақтарға сыныбымның оқушылары дұрыс, нақты жауаптарын таба отырып, өз белсенділіктерін көрсетті.

Оқушыларды салауаттылыққа тәрбиелеуде кітапханамен тығыз байланысуды жоспарға қойдым. Салауатты өмір салтын қалыптастыру оқушының ағзаны улайтын заттардан аулақ болып, саналы азамат болып тәрбиеленуіне үздік үлесімді қосып, оқушыларды мектепшілік шараларға қатынасуға үнемі бағыт беріп отырамын. «Тәні тазаның — жаны таза»- дейді қазақ. Тиімді жұмыстар арқылы әр бала мына нәтижеге қол жеткізуге болады:

III. Қорытынды

«Он екі мүшең сау болса — жарлымын деме», - деп халқымыз денсаулықты адам

өміріндегі орнын, тән сұлулығын, жан тазалығын еш нәрсемен айырбастауға, теңестіруге болмайтынын ұрпақтарына ескертіп отырған. Дене тәрбиесі мен салауатты өмірді, денсаулықты, салауаттылықты және табиғи факторларды пайдалану жолдарын халық педагогикасымен тығыз байланыстыра отырып, батыл да, жүректі, елжанды, парасатты дені сау, бақытты азамат тәрбиелеуде жетістіктерге қол жеткізіп келемін.

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

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