





жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортаны таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу.





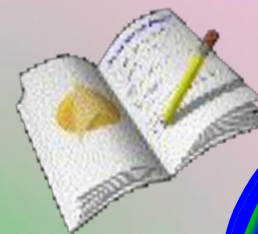
- Оқушылардың СӨС туралы білімінің қалыптасуы;
- Оқушылардың салауатты өмір салтын ұстануға бейімделуі;
- Білімді де білікті, жоғары мәдениетті, парасатпайымы мол, сапалы азамат болып жетілуі
- Әртүрлі жағдайларда өзінің ойлары мен іс-әрекеттерін денсаулығын сақтауға бағыттай алуы
- Темекі, алкоголь және есірткі заттарға тәуелділіктен туындайтын проблемелар туралы ақпараттану деңгейінің жоғарылауы;
- Уақытын мағынасыз, тиімсіз өткізетін жасөспірімдер санын азайту;
- Спорттық секциялар мен үйірмелерде спортпен шұғылданатын оқушылар санының көбеюі;
- Оқушыларды қоғамдық маңызы бар шараларға тарту;



Салауатты өмір салтын ынталандыру – әрқайсысымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, есірткілерді, темекі, алкогольді тұтынуды қойып, тазалық пен санитария шараларын сақтауымызға және т.с. бағытталған.

Н. Ә. Назарбаев

Денсаулық – адамның ең қасиетті де құнды, қайталанбас, жоғалса қайта орнына қиындықпен келетін, орны толмас асыл қазынасы. Біз осы жаңа ғасырдан күтер үмітіміз көп. Сондай-ақ қазіргі заманда адам ағзасына тиер залалы да жетерлік. Тірі ағзаға тиер экологиялық үш фактордың әсері осы таңда айтпаса да көзге шыққан сүйелдей болып көрініп тұрғаны анық.

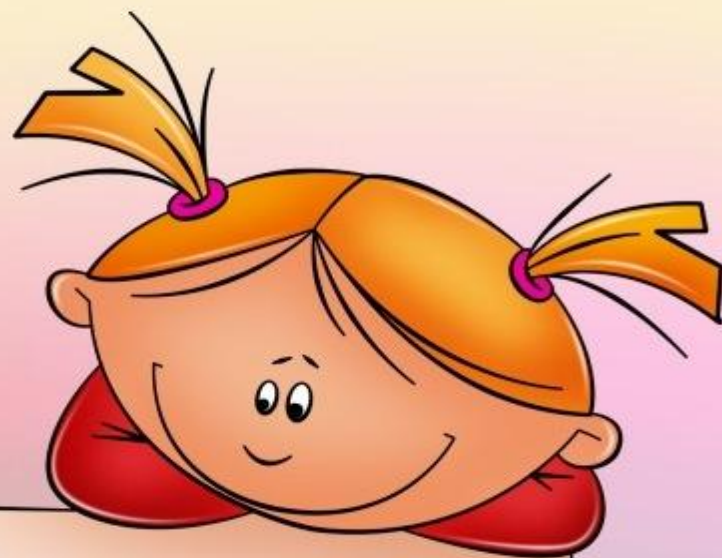
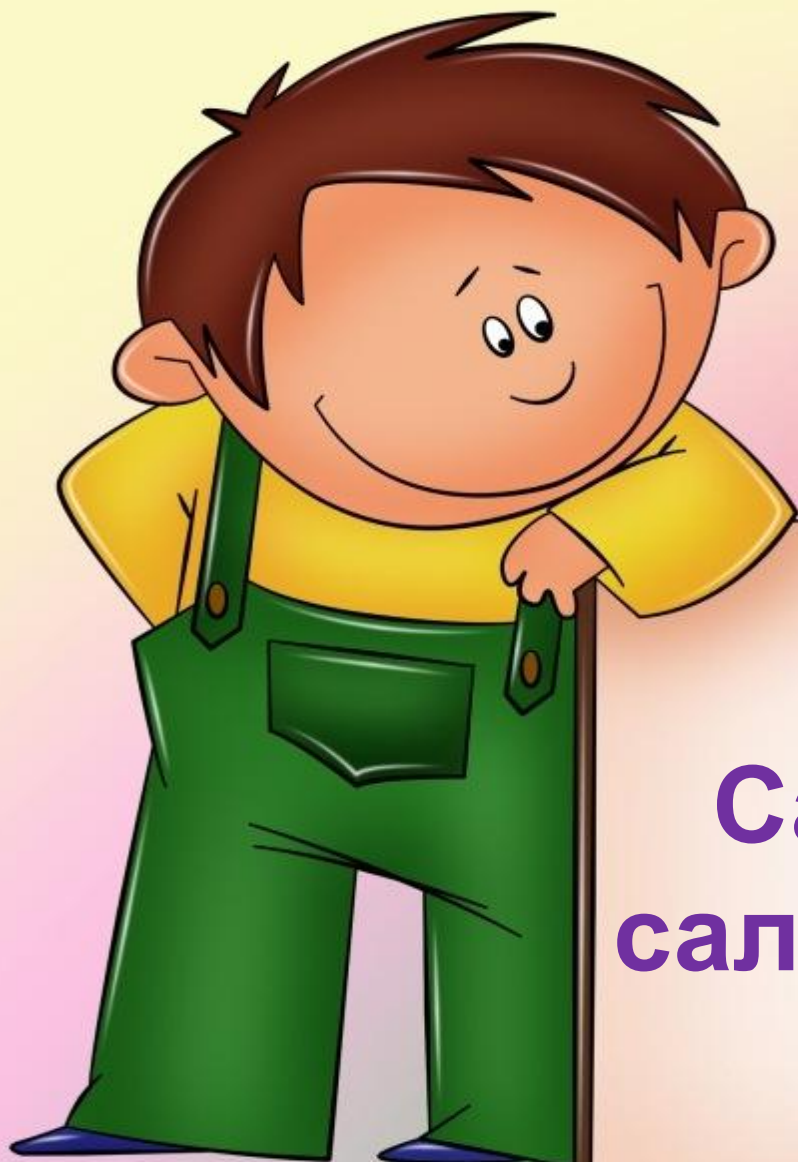


Қазіргі кездегі әлеуметтік-экономикалық жағдай, тіршілік деңгейінің құлдырауы және экологиялық қолайсыздық Қазақстан Республикасының бүкіл халқының, әсіресе, өскелең ұрпақтың денсаулығы-на кері әсерін тигізуде.



Қазіргі қоғамымызда халықтың табиғи өсімі төмендеп, сырқаттанушылық және өлім-жітім деңгейі арта түсті. Әсіресе, балалар мен жастардың денсаулығы қауіп тудыруда. Темекі тарту, ішімдік пайдалану, есірткіге құмарлық және улы заттарға әуестік, адамгершілікке жат мінез-құлық кеңінен етек алуда. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының дерегі бойынша, халық денсаулығының 49-50 пайызы өмір салтына, яғни адамның өз денсаулығына қалай қарайтынына тәуелді, 17-20 пайызы қоршаған орта ерекшеліктеріне байланысты деп көрсетілген.





**Салауатты өмір
салты дегеніміз не?**



Әлеуметтік
тұрмысты жақсарту,
күйзелісті
болдырмау

Зиянды
әдеттерден
аулақ болу

Салауатты өмір салты

Денсаулықты
сақтау,
нығайту,
спортпен
шұғылдану

Сапалы
тамақтану,
жеке бас
гигиенасын
сақтау

Бос уақытты
тиімді
пайдалану





*Қозғалыс –
өмір негізі*

*Дұрыс
тамақтану*

*Ата – аналармен
жұмыс*

*Оқушылармен
жұмыс*



Дұрыс тамақтану



Оқушылардың ыстық тамақпен қамтылуы

Толық және құнарлы тамақ

Алдыңғы қатарлы тамақты буда әзірлейтін, жаңа құралдармен жабдықталған заманауи асхана



Қозғалыс – өмір негізі

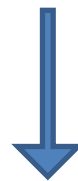


- Спорттық жарыстар өткізу;
- Жыл маусымдарына байланысты таза ауада ойындар өткізу;
- Сабақ үстіндегі сергіту сәттері;
- Спорттық үзілістер ұйымдастыру
- Спорттық үйірмелер мен секциялар;
- экскурсия, саяхаттар;
- Денсаулық күні;





Оқушылармен жұмыс



Ағартушылық жұмыстар:

- Зиянды әдеттер туралы шаралар;
- Балалар жарақатының алдын алу шаралары;
- Күн режимі, шынығу түрлері, салауатты өмір салты туралы тәрбие сағаттары





*Ата – аналармен
жұмыс*



*Оқушылармен сабақ уақытында
және сабақтан тыс уақыттарда
бірлескен іс-шараларға қатысу*



Ұлы ойшыл Сократқа кезінде мынадай сұрақ қойылыпты:

«Адамға өмірде не қымбаттырақ байлық па, әлде атақ па?» депті.

Сонда Сократ «Байлық та, атақ та, данқ та адамды шын бақытты ете алмайды. Ауру патшадан дені сау кедей бақыттырақ» деп жауап беріпті.

**Яғни адам бақытты болу үшін оған денсаулық керек,
ал денсаулықтың кепілі салауаттылық.**

Сондықтан зиянды әдеттерден аулақ болып, салауатты өмір сүрейік.





Спорт

Таза ауа

*Көңілді
жүру*

*Дұрыс
ұйқы*

Демалу

Тазалық

*Дұрыс
тамақтану*

Шынығу



*күніне бір сағат
жасаттығу жаса*



суды көп іш



*жеміс-жидектер
мен көкөністерді
көп же*



*теледидар мен
компьютерден демал!*



дұрыс тамақтан

*салауатты
өмір
салтының
қадамы*

5

Жағдаятты талдау

1. Бір спортсмен өзі әйгілі болады. Жақсы, жұртқа танымал. Бірақ табыс көзі онша болмайды. Енді ол отбасынан асырау үшін “Арақ заводына” жұмысқа тұрады. Алғашқы кезде жақсы табыс тауып жүреді. Кейіннен ол аз – аздап ішіп, араққа бойы үйреніп кетеді. Енді жұмысты тастайын десе, ақша керек, тастамайын десе, ішіп қоя береді. Жағдаяттан қалай шығуға болады?

2. Ол 15 жаста. Темекі тартып, арақ ішіп, аз-аздан үйреніп жүріп әбден бойына сіңіріп алды. Ал оның ағасы да алғашқыда қалай бой ұрғанын білмей қалған болатын. Інісі ағасының сол бір заттардан қанша зардап шеккенін біледі. Бірақ өзі сол заттарды тастай алмайды. Сіздің пікіріңіз?

3. Жартылай жасанды есірткі – героиннің тағы бір ерекшелігі бірден бой көрсете қоймайды. Шегуші ағзасына мысқылдан сіңіп, әбден бойын игеріп алғанда ғана көрініс береді. Алғашқыда қалай тәуелді болғанын білмей қалады. Сөйтіп ол ...



ҚОРЫТЫНДЫ



Жастары, болашақ мамандары әлсіз, денсаулығы нашар, білімсіз, зиянды әдеттерге әуес, жалқау, тәрбиесіз болса, ол мемлекет қашан да әлсіз, қорғансыз. Ендеше, жасөспірімдердің денсаулығын нығайту, жүйке психикасын дұрыс қалыптастырып, ширақ, жігерлі, сымбатты өсіру әрбір ата-ана мен педагогтардың алдында тұрған үлкен міндет.

Мектептегі денсаулықты сақтауға негізделмеген тәлім мен тәрбие үрдісі тиімді болуы мүмкін емес. Сондықтан да білім беру саласындағы мамандардың барлығының ісі денсаулық сақтау ұстанымына негізделіп жүргізілген де ғана нәтижелі болады.



