

**Оңтүстік Қазақстан Мемлекеттік
фармацевтика академиясы
Гигиена -1 және эпидемиология кафедрасы**

10 –дәріс.

***Балалар мен жасөспірімдердің салауатты
өмір салтын қалыптастырудың
ұағидалары. Балалар мен жасөспірімдерді
жыныстық тәрбиелеудің гигиеналық
аспектілері.***

Лектор: Жумадилова Ақмарал Рахматуллақызы

Шымкент 2016ж.

Жоспары:



1 Кіріспе.

.....●

2 Негізгі бөлім.

.....●

2.1. Денсаулық және салауатты өмір салтын қалыптастырудың гигиеналық негіздері.

2.2.Жыныстық тәрбиелеудің негізгі мақсаты.

2.3.Балалар мен жасөспірімдердің жыныстық жетілу ерекшеліктері.

2.4. Адамгершілік-жыныстық тәрбие саясатының қағидаттары .

3 Қорытынды.

.....●

4 Пайдаланылған әдебиеттер.

.....●



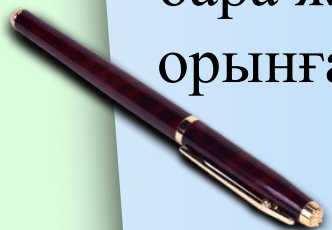


- Салауатты өмір салты - белгілі популяцияның денсаулығын сақтап, нығайтуға, салауаттандыруға арналған мінез-құлқы, тәрбиесі. Салауатты өмір салты - тек медициналық емес, сонымен қатар өндіріс пен өндірістік қатынастардың дамуына байланысты болып келетін әлеуметтік-экономикалық категория. Салауатты өмір салты жеке адамның тіршілік жағдайын денсаулығына сәйкес таңдауы, яғни жеке әлеуметтік топтар мен жалпы қоғамның жоғары гигиеналық мәдениеті.





- Салауатты өмір зиянды әдеттермен үйлеспейді. Алкоголь және басқадай маскүнемдікке әкелетін заттар, анаша, шылым шегу салауатты өмір салтын қалыптастыруға жан-жақты кедергі келтіреді. Зиянды әдеттер көптеген аурушандықтың қауіптілік факторы болып саналады және балалар мен жасөспірімдердің денсаулық жағдайына кері әсер етеді.
- Қазіргі кезде, жоғарғы сынып оқушыларына жүргізілген эпидемиологиялық тексерулер шылым шегу, шарап ішу, анаша пайдалану жастардың арасында кеңірек таралып бара жатқанын көрсетеді. Әсіресе маскүнемдік бірінші орынға шығады екен.





- Маскүнемдікке бейім келетін ең қиын кезең - жасөспірім кезеңі. Бұл кезеңде жасөспірімдер тіршілігінде бірқатар маңызды өзгерістер болып жатады. Біріншіден, организмнің психо-эндокриндік қайта құрылуы қалыптасады, екіншіден жаңа көзқарас, қажеттіліктер қалыптаса бастайды. Психологиялық қайта құрылу дискамфорттық жағдайлардың пайда болуының себебінен қиын қалыптасады. Жасөспірімдердің мінез-құлқы тұрақсыздықпен, жылдам жәбірленгіш, өкпешілдікпен сипатталады. Осы кезеңде жолдастар тауып, топ құрып жүру қажеттілігі жоғары болады.





- Сонымен қатар, жасөспірімдер тобында өздерінің бағалайтын бағыт, пікірлері, демалыс уақыттарын өткізу, көптеген қиын жағдайларды шешу тәсілдері қалыптасады. Сондықтан бұл кезеңде топтармен бірге арақ-шарапқа үйрену қауіпі артып, ата-аналары мен педагогтардың ескертпелері оның еркіндігіне, құқығына қарсылық көрсету сияқты қабылданып, көбінесе олардың мінез-құлқына кері әсер етуі мүмкін. Сондықтан, оларды бір жақты тыңдауға мәжбүр ету олардың қарсылығын туғызып, өз бетімен кетуіне әкеліп соғады.





- Шынайы өмірдің қиыншылығынан қашу да балаларды алкогольдік топтарға әкелуі мүмкін. Яғни, негізгі іс-әрекеттеріне (оқу-жұмыс) қанағаттанбау, істеген жұмыстардың нәтижесінің шықпауы т.с.с. Осындай жағдайлардан өте маңызды психологиялық механизм жасауға болады: тіршілік түйткілдері мазасыздандырып, күткен жетістіктеріне жете алмаған жасөспірімдер алкогольдік топтарға «ауысу» арқылы қалыптасқан нормалар мен құндылықтарға өзінің қарсылығын көрсетеді. Сонымен қатар, ішімдікке қойылған қарсы талаптарды да бұзады.





- Зиянды әдеттердің алдын алудағы маңызды бағыт - жасөспірімнің жеке адам болып қалыптасуына, оның қажеттілігінің, сұраныстарының жоғарылауына, адамзат баласының қастерлейтін мәдени құндылықтарына көзқарасын, яғни жасөспірімнің рухани денсаулығын қалыптастыруға ерекше көңіл бөлінуі тиіс.
- Жасөспірімдер арасында алкогольге қарсы ағартушылық, тәрбиелік жұмыстар жүргізу - ішімдікке қарсы арнаулы профилактикалық тәсілге жатады. Мектептерде алкогольге қарсы тәрбие жүргізген кезде төмендегі принциптерді басшылыққа алған дұрыс:



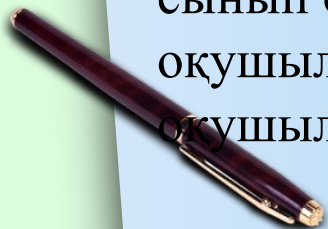


- - Мектеп оқушыларын ерте жастан алкогольге қарсы тәрбиелеп, қалыптастыру. Алкогольге жеке көзқарас 9-10 жастың өзінде қалыптаса бастайтындықтан, ішімдікке қарсы тәрбиені бастауыш сыныптардан басталғаны жөн;
- - Алкогольге қарсы тәрбие мен ағартушылық бір бағытта, бірізділікпен жүруі қажет; мұнда оқушының жас мөлшеріне сәйкес қарапайым мысалдан бастап, ішімдікке байланысты қоғамға да, өзіне де келтіретін зор кесапатты түсінідіру арқылы ішімдіктің зиянын ашып беру керек;
- - Ішімдікке қарсы жұмысты балалар арасында қойылған фазалар мен кезеңдерге сәйкес жоспарлау;
- - Ішімдікке қарсы жүргізілген жұмыстарда оқушылардың әр түрлі жас топтарының психикалық ерекшеліктерін ескеру;



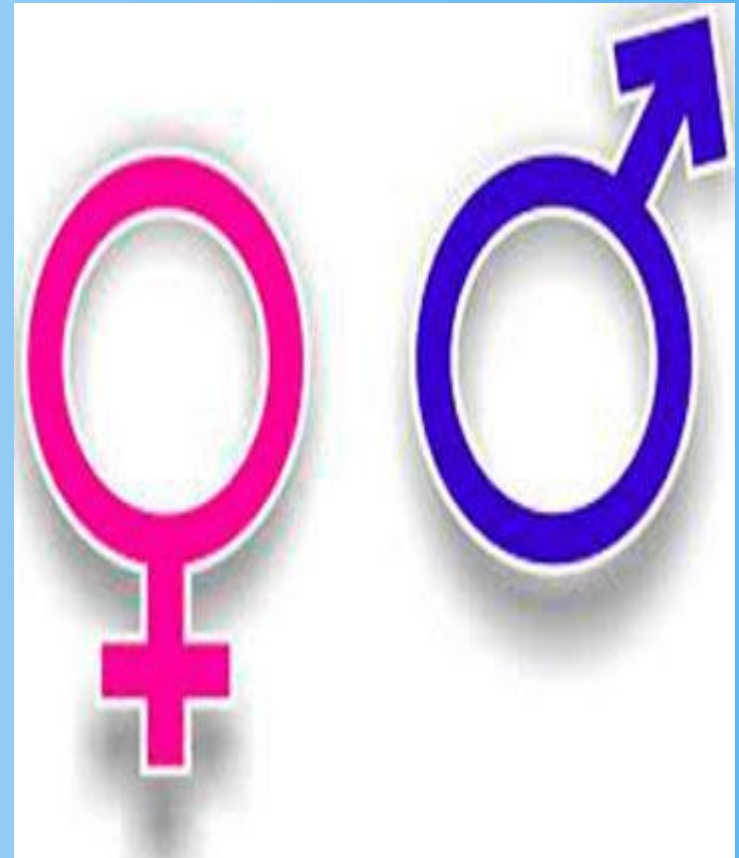


- - Оқушыларды ішімдікке қарсы тәрбиелеп, қалыптастыру жұмыстары гигиеналық және әдет-ғұрыптық, эмоционалды және мазмұндық аспектерге сәйкес келуі тиіс;
- - Балаларды әлеуметтік-гигиеналық пайдалы белсенділігін жоғарылату, толыққұнды демалыстар ұйымдастыру;
- - Алкогольге қарсы жұмыстарды кешенді жүргізу. Педагогикалық ұжымдар мұндай жұмыстарды жанұялармен, маман дәрігерлермен, соның ішінде наркологтармен, мемлекеттік емес ұйымдармен бірлесіп жүргізгені тиімді.
- - Жоғарғы сынып оқушыларын алкогольге қарсы жұмыстарға белсене араластыру. Оларға ішімдікке қарсы ағарту жұмыстарын жасату. Мұндай жұмыстар жоғарғы сынып оқушыларымен қатар бастауыш сынып оқушыларына да пайдалы болады. Өйткені бастауыш сынып оқушылары өзінің ата-анасымен, мұғалімдерінен гөрі жоғарғы сынып оқушыларына көбірек сенеді.





ЖЫНЫС ТӘРБИЕСІ – балалар мен жастардың ақыл-ойының, адамгершілік құндылықтар туралы көзқарасының, дене бітімінің, эстетикалық талғамының дұрыс қалыптасып, дамуын қамтамасыз етуге бағытталған, жалпы тәрбие жұмысы процесінің құрамдас бөлігі. Жыныстық жетілу мерзімі қыздарда 12 – 13 жастан 16 – 17 жасқа, ұлдарда 13 – 14-тен 17 – 18 жасқа дейін созылады.



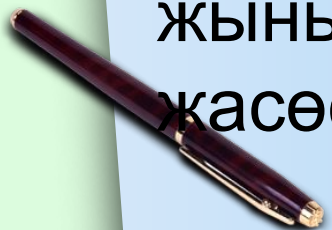


- Осы кезеңде жыныстық тәрбиеге көп көңіл бөлінеді. Баланы дұрыс өсіру үшін әке-шеше, оқытушылар, дәрігерлер әр түрлі жұмыстар жүргізеді (жеке әңгіме, гигиеналық талап, дұрыс тамақтану, т.б.) Жыныстық тәрбие баланың спортпен, еңбекпен шұғылдануын, қыз бен ер бала арасында шынайы достық болуын талап етеді. Жыныстық тәрбие балалар мен жастарды әр түрлі әбестіктен, жыныс қасиретінен сақтандырады.



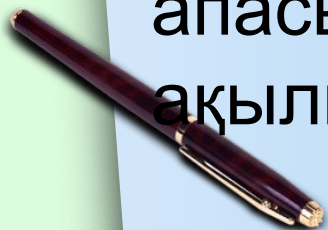


Жыныстық қабілеттің жетілу жылдары жасөспірім психикасы үшін өте ауыр кезең. Бұл кезде жастарда жаңа түйсік, жаңа тілектер пайда болады, намыс сезімі өсе түседі. Аңғармай айтылған немесе ретсіз айтылған бір ауыз сөзбен жасөспірімнің ойында тұрған арманы мен қуанышын оп-оңай бұзып жіберуге болады. Жыныс күтімі бала тәрбиесінің бір бөлігі болғандықтан, жыныстық қабілет жетіліп келе жатқан кезде жасөспіріммен айрықша әңгіме өткізу қажет.





Мұндай әңгімені баланың көңіл-күйі жақсы кезде бастап, ата-анасына өнегелі түрде сөйлесу керек. Балаңызбен сырласу үшін оның да бір ыңғайлы жолын таба білгеніңіз жөн. Оған айтайын деген ақылыңызды бір әңгіме арасында, ыңғайын келтіріп айтуды күні бұрын жоспарлаған дұрыс. Баламен әңгімелескенде өсиет айтудың да, беталды ескертудің де, алдын-ала қорқытудың да қажеті жоқ. Мұндай кеңес жасы үлкен апасының сіңлісіне, ағасының інісіне айтқан ақылы тәрізді болуы тиіс.





Жыныстық жағынан жетілмей тұрып басталған жыныстық қарым-қатынас жас ағзаның, психиканың даму, қалыптасу үрдісіне зиян тигізеді, әрі оның қызметтік қабілетін жас кезде ғана емес, есейген кезде де әлсіретеді. Әлі 18-ге толмағандардың жүкті болу және босану ерекшеліктерін зерттеген кезде, толысқан әйелдермен салыстырғанда олардың түсікті жиі тастап, баланы шала туатыны дәлелденген. Орыстың белгілі ғалымы И.И.Мечников әйелдердің көпшілігі 20 жасқа келгенде, еркектер 23 жасқа келгенде жетіледі деп есептеген.





Қыз және ұл баланың жыныстық жетілуі 5 сатыдан тұрады, әр кезең жыныс бездерімен, екінші жыныс белгілерінің дамуымен ерекшеленеді. Жыныстық жетілу кезеңдерінде жүйке жүйесінде өзгерістер байқалады.





Осы тұрғыда ата-ана қыздың және ұл баланың жетілуіне көп мән беруі қажет. Жыныстық тәрбие жұмыстарын жүргізу қажеттігі. Жыныстық жетілудің дәрежесін анықтау арнайы берілетін латын әріптерімен белгіленеді. Жыныстық дамуға әсер ететін факторлар; сыртқы және ішкі факторлар болып бөлінеді.



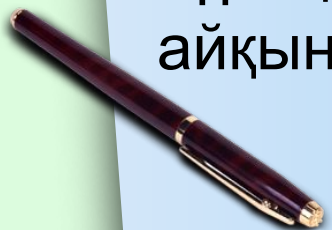


- Әдетте ата-аналар балаларын қауіпті жұқпалы аурулардан қорғау үшін көп күш салады. Балаларды өнегесіздіктен қорғау үшін де осылай еткен дұрыс. Мұның бір жолы жыныстық жағынан өз орнымен тәрбие беру.
- Бұндай тәлім-тәрбие өте қажет, өйткені бүгінгі таңда теледидар, Интернет, кітап пен әзіл-сықақтарда азғын көріністер ашықтан-ашық бейнеленеді.





Қазіргі кезде, мектепке дейінгі білімді қоса алғанда, білім беру ұйымдарының жүйесінде адамгершілік-жыныстық тәрбиенің элементтері енгізіліп отыр. Білімнің едәуір көлемі жасөспірімдерге жоғары сыныптарда валеология сабақтарында, колледждер мен жоғары оқу орындарының оқушылары мен студенттеріне арнайы курстарда беріледі. Сонымен бірге адамгершілік-жыныстық тәрбие саласында бірыңғай нысаналы саясат, осы пәннің мәні не және әлеуметтік әрі медициналық тұрғыдан қалай оқытылуы тиіс екенін білдіретін нақты айқындама жоқ.





Халықаралық тәжірибе адамгершілік-жыныстық тәрбие мәселелерімен тәрбиешілер және педагогтар айналысатындығын көрсетеді. Дәрігер тәрбие процесіне адамгершілік-жыныстық тәрбие мақсатына өзінің көмегі арқылы жететін болғанда ғана араласуы керек. Медиктердің міндеті барлық сатыдағы педагогтарды балалардың, жасөспірімдердің, жастардың психикалық-физиологиялық даму ерекшеліктерімен және "акселерация" сияқты ұғымдармен таныстыру болып табылады. Адамгершілік-жыныстық тәрбие негізіне салауатты өмір салты жатады, сондықтан адамгершілік-жыныстық тәрбие қалыпты адамгершілік қарым-қатынастардан нәр алады. Ұрпақ тарату жөніндегі ағартушылық ісі сексуалдық саулық мәселелерінде қосалқы рөл атқаруға тиіс. Бірақ ата-аналар мен педагогтардың бәрі бірдей балалардың сұрақтарына дұрыс әрі ашық жауап бере алмайтындықтан, балалардың, жасөспірімдердің және жастардың ұрпақ жалғастырудың биологиялық астарларын білуі қажет.



Осы айтылғандарды негізге алғанда, адамгершілік-жыныстық тәрбиенің мақсаты жас ұрпақтың бойына жынысаралық қарым-қатынастарда адамгершілік құндылықтарды, өзінің тәндік және психикалық саулығы мен жыныстық мінез-құлқы үшін жауаптылықты нысаналы түрде сіңіру жолымен жеке тұлғаны қалыптастыру болып табылады.



Адамгершілік-жыныстық тәрбие міндеттеріне мыналар жатады:



- ❖ Қазақстан Республикасы азаматы жалпы тәрбиесінің бір бөлігі екеніне негізделген адамгершілік-жыныстық тәрбие саясатын қалыптастыру және оның денсаулығын сақтауына, неке мен отбасын мемлекеттің қорғауына конституциялық құқығын қамтамасыз ету;
- ❖ Ата-аналарды, мемлекеттік және мемлекеттік емес құрылымдарды қоса алғанда, адамгершілік-жыныстық тәрбиенің қатысушыларын және олардың міндеттерін анықтау;
- ❖ Білім беру ұйымдарында адамгершілік-жыныстық тәрбиенің кезеңдерін әзірлеу;
- ❖ Осы жастағы топтың және бүкіл қоғамның арнайы білімді неғұрлым қолайлы, демек тиімді қабылдауына жағдай жасау;
- ❖ Адамгершілік-жыныстық тәрбиенің сапасына бақылау ұйымдастыру.

Адамгершілік-жыныстық тәрбие қағидаттарына мыналар кіреді:



- ❖ өзін және басқаларды құрметтеуге, өз өмірінің балалық шағынан балғын жастық арқылы ересек кезеңіне ауысу сенімділігіне, болашақта салауатты отбасын құруға бағытталған мемлекеттік бағдарлама шеңберінде оқыту өткізу;
- ❖ жасөспірімдер мен жастардың бойына оң бағдарларды дарыту үшін барлық оңтайлы жағдайды немесе олардың үлгілерін пайдалану арқылы бағдарламаны тез меңгеру мүмкіндігі;
- ❖ өскелең ұрпақты даярлау кезеңділігімен үйлесімдегі нысаналылық және төте әрі кері байланыстар тетігі;
- ❖ берілетін ақпараттың соқыр сенімнен және "қажетсіз сексуалдықтан" ада дұрыстығы;
- ❖ ерте басталатын сексуалдық тәжірибелерді көтермелемеу, өзін және өзгелерді құрметтеу, адам сексуалдылығын, сексуалдық белсенділікті қоя тұрудың себептерін түсіну;

- ❖ рухани, моральдық және сезімдік даму мәселелерін қоса алғанда, жыныстық мінез-құлықты, жөнсіз тәуекел мен тиісті бастапқы алдын алу шараларын нақты білу арқылы тәрбиеге бірыңғай тұрғыдан келу;
- ❖ оқытушы кадрлар даярлау тәрбиешінің баланың мінез-құлқын еппен бағыттауға, оның туындаған мәселелері мен проблемаларын абаймен және сыпайы шешуге көмектесуге деген ықыласын оятатын білім беруді басқару үлгісін әзірлеу;
- ❖ бала даралығы мен оның дүниетанымының қалыптасу кезеңіне жатқызылатын пәннің ақпараттылығы, қол жетімділігі және айқындығы;
- ❖ өсімталдық проблемаларын шынайылықпен баяндау кезінде сексуалдық құштарлықты қоздырмау, керісінше, осы процестің артында тұрған моральдық астарларды, отбасын құру мен бала туудың маңыздылығын көре білуге икемдеу;
- ❖ жөнсіз тәуекелдің (жүктілік, ЖЖБА және т.б.) алдын алу.



Жыныстық тәрбиені жүзеге асыру кезінде ұлттық-діни және аймақтық ерекшеліктерді ескеріп отыру қажет.

Жынысаралық қатынастар денсаулық мәселелерімен тығыз байланыста қарастырылады. Денсаулықты, оның ішінде өсімтал саулықты сақтау және нығайту үшін жеке бастық өмірдің және денені күтудің жетістіктерін пайдалану қажет.

Республикалық және жергілікті білім беру, денсаулық сақтау, ішкі істер, қорғаныс басқару органдары білім алушыларды (тәрбиеленушілерді) даярлау сапасын бақылауды қамтамасыз етуге тиіс.



Тұтастай алғанда, адамгершілік-жыныстық тәрбие процесі: білім алушылар (тәрбиеленушілер), педагогикалық және медициналық қызметкерлер, ата-аналар үшін оқытудың біріздендірілген бағдарламаларын әзірлеуді;

АҚТҚ/ЖҚТБ-ны қоса алғанда ЖЖБА-ның алдын алу саласында дәрігерлердің, психологтардың және мұғалімдердің қатарынан мамандар мен көмекші мамандар даярлауды;

жасөспірімдерді, жастарды және ата-аналарды: өтпелі жас, қоғамдағы мінез-құлық, жыныстық айырмашылықтар, биологиялық астар, өсімталдық, сексуалдық саулық, ЖЖБА, АҚТҚ/ЖҚТБ-ның алдын алу проблемаларын қарастыратын базалық бағдарлама бойынша оқытуды;

ата-аналарды өздерінің үйлесімді жыныстық мінез-құлқын дамыту дағдыларына және осы дағдыларды өз балаларының бойына дарыта білуге үйретуді қамтитын бірнеше кезеңде жүзеге асырылуы тиіс.

Қорытынды:



- Қоғамның басым міндеттерінің бірі - балалардың, жасөспірімдердің және жастардың өмірі мен оқуы үшін салауатты да қауіпсіз жағдай жасау, санаткерлік, рухани және дене күшін дамытуды қамтамасыз ету, адамгершіліктің берік негізін әрі салауатты өмір салтын қалыптастыру болып табылады.

Қазіргі уақытта республикада балалардың, жасөспірімдердің және жастардың денсаулығына және адамгершілік мінез-құлқына байланысты қолайсыз жағдай қалыптасты, олардың негізгі себептері мыналар:

жыныстық қарым-қатынас аясында адамгершіліктің аяққа басылуы;
денсаулықты сақтау мен нығайту жөніндегі қажетті білімнің болмауы;

үлкендердің көмек көрсетуге қабілетсіздігі және әрбір жасөспірімнің, жастың алдында туындаған сұрақтарға жауап бере алмауы;

жыныстық жолмен берілетін аурулар санының көбеюі;

кәмелетке толмағандар жүктілігінің өсуі, оның салдары-аборт немесе көбінесе баладан безіну мен әлеуметтік жетімдікке, әкеліп соқтыратын жастай ана болу;

кәмелетке толмағандардың жезөкшелігінің өсуі.





Ең алдымен өскелең ұрпаққа адамгершілік-жыныстық тәрбие беру жөнінде мемлекеттік және қоғамдық сипатта шұғыл шаралар қолдану олардың бойында жағымды-белсенді тұлғаны қалыптастыру, жасөспірімдерде болашақта берік отбасылық қарым-қатынасқа бағытталған белсенді жеке ұстанымды орнықтыру, тәндік және психикалық саулыққа ұмтылу қажеттігі туындайды. ЖҚТБ-ны қоса алғанда, ЖЖБА-ның алдын-алу, жөнсіз жүктілік, жыныстық қылмыстар мәселелері қоса шешілуі тиіс.

Бұл бағыттағы қызмет мемлекеттің өз азаматтарының денсаулығын қорғау саласындағы басты басымдықтарының бірі болып табылады.

Адамгершілік-жыныстық тәрбие тұжырымдамасы жастарға білім берумен байланысты мәселелерді реттеуге ықпал етуі тиіс.



Пайдаланылған әдебиеттер:



- Гигиена детей и подростков: Учебник /Под ред. В.Р.Кучма. - М.: ГЭОТАР-МЕДИА, 2008.- 480 с.
- 2.Сералиева М.Ш., Илақбаева Ү.С. Тағам гигиенасы, Шымкент 2009, 30бет.
- 3. Керімбек А. Е. Баланың туылғаннан кәмелетке дейінгі өсіп-дамуы, тән-жан тәрбиесі мен гигиенасының жасерекшеліктері. Түркістан – 2008.
- 4. Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы ,Бөлешов М.Ә. Алматы 2010
- 5. Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы , Ерманова С.А.
- 6.<https://kk.wikibooks.org/wiki>
- 7. http://adilet.zan.kz/kaz/docs/P010001500_





**Назарларыңызға
рахмет!**



L/O/G/O