
Тақырып: Қазіргі
оқушыларды салауатты
өмір салтына тәрбиелеу.

Қабылдаған: Райқұлова А.
Орындаған: Конгратова М.

○ Педагогикалық салауаттанудың даму негіздері

Салауатты өмір сүру салты дегеніміз – био-
элеуметтік категория Салауатты өмір сүру салты –
интегративті түрде қалыптасады және адамның іс-
әрекетіне байланысты болады. Салауатты өмір сүру
салты – шаруашылық күнделікті үй тұрмысы,
материалдық және рухани формаларын қанағаттандыру
үшін қоғамдық ұйымдарда өзін-өзі ұстай білу,
қоғамдық тәртіппен санасу, артық сөз айтпау, орынсыз
саясатпен айналыспау, кез-келген адамдарды
жамандамау, біреуді біреуге шағыстырмау, өзін ақылды
деп есептеп, басқаларды ақымақ ретінде көру, ата-
анамен баланың тәрбиелі қарым-қатынасы, тазалық
гигиенасын сақтау, ұтымды тамақтану, зиянды
әдеттерден аулақ болу, спортпен шұғылдану тағы
басқалар жатады.

Біз

салауатты өмір салтын

ұстанамыз!



salauattanu.ucoz.ru

Салауатты сөзінің негізгі мағынасы – *парасатты, байыпты, ақылды, ойлы, білімді, зерделі және сабырлы* деген ұғымды білдіреді. Қоғамымыздағы

адамзаттың өмірінің аяғына дейін денсаулығының мықты болуы қоршаған ортаның тазалығына байланысты. Өмір сүру салты дегеніміз - әрбір жеке адамнан бастап, бүкіл қоғамның қалай еңбек етіп, қалай тұрмыс құрып, бос уақытында демалатыны, қысқасы, олардың қалыптасқан өмір тіршілігі, яғни, адамның өмір сүру салты қандай болса, өзі де сондай, өмір сүру салты тұлға мен қоғам деңгейінің прогресті даму көрсеткішінің категориясы.

- Салауатты өмір сүру салты тұлға және адам деңгейінде болуы әлеуметтік экономикалық жағдайларға байланысты болады, адамның психикасына, денсаулығына, ағзаның функционалды-биологиялық қасиеттеріне де байланысты. Биологиялық ерекшелігіне байланысты салауатты өмір сүру салты бір келкі болады.



○ Әр адам өзіне тән қалыптасқан өмір салтымен тіршілік етеді. Ол ұрпақтан-ұрпаққа ген арқылы беріліп отыруы мүмкін. Осыған байланысты салауатты өмір сүру салты **3 категорияға бөлінеді:**

- 1. Салауатты өмір сүру деңгейі
- 2. Салауатты өмір сүрудің сапасы
- 3. Салауатты өмір сүрудің стилі

- **Салауатты өмір сүру деңгейі** – экономикалық категория. Адамның материалдық және моральдық-рухани қажеттілігін толығымен қамтамасыз ету.
-

Салауатты өмір сүру сапасы - әлеуметтік категория – үй-іші қызмет істейтін орындар (оқу орындар, мектептер) неше түрлі адам денсаулығын қамтамасыз ететін комфортты мебельдер мен лабораториялық жабдықтармен қамтамасыз етілуі.

Салауатты өмір сүру стилі - әлеуметтік психологиялық категория – адамның қоғамдық орындарда өзін-өзі ұстап және көрсете білу .

- Салауатты өмір сүру деңгейі мен салауатты өмір сүру сапасы эквипотенциалды болып келеді. Сондықтанда адам денсаулығының жақсы және жаман болуы салауатты өмір сүру стиліне байланысты. Ал салауатты өмір сүру стилі тарихи және ұлттық дағды –дәстүрлер арқылы қалыптасады. Тағыда тұлғаның бейімділігіне байланысты болады.

- Салауатты өмір сүру салтының негізгі **биологиялық және әлеуметтік принциптері:**
-

Биологиялық принцип:

- - Салауатты өмір сүру салты адамдардың жас ерекшеліктеріне;
- - Салауатты өмір сүру салты энергетикаға;
- - Салауатты өмір сүру салты эстетикалық қызметке;
- - Салауатты өмір сүру салты ритмикалық үрдістерге;
- - Салауатты өмір сүру салты денсаулықты арттыруға байланысты болуы керек.

- **Әлеуметтік принциптер:-** Салауатты өмір сүру салты және эстетикалық қызметті;
- - Салауатты өмір сүру салты рухани түрде жеткіліктілікті;
- - Салауатты өмір сүру салтының еріктігін дамытуды;
- - Салауатты өмір сүру салтында адамның үшінші жағдайда болмауын қамтамасыз ету.

- Сонымен, еліміздің кез келген азаматы салауатты өмір сүру үшін парасатты, зерделі және білімді болуы керек. Әсіресе денсаулық жайында білімді болғаны жөн.
- Биологияда, медицина мен психологияда қаншама түсініксіз жайлар бары таңқаларлық. әрине, адам миының жұмысын түсіндіру қиын: 15 миллиард жүйке жасушалары бар, олардың әрқайсысы мыңдаған, тіпті миллиондаған басқа жасушалармен байланысқан және жүйелі жұмыс атқарады. Адам гендерінде не жазылғанын оқу да оңай емес.
- Адам үшін денсаулықты сақтап қалу – мақсат. Дәмді тамақтану – мақсат, әрекет жасау – мақсат. Мақсаттар көп, ал уақыт пен күш шектеулі. Таңдауға тура келеді. Мақсаттар бәсекеге түседі. Қажеттісі қайсы: өкпе рагінен өлмеу ме, не болмаса қыздардың алдында сигарет тартып кербездену ме? Әрине, өлмеу екені сөзсіз.

Салауатты өмір салты - денсаулық кепілі

Салауатты өмір салты

Ұрпақ керек ертеңгі алда,

Болашақты болжайтын.

Дені таза, төні таза,

Елін, жерін қорғайтын!

Денсаулық-басты байлық өмірдегі,

Нәр беретін асыл ғой көңілдегі.

Салауатты өмір салтын насихаттап,

Атанайық жақсы азамат өңірдегі.

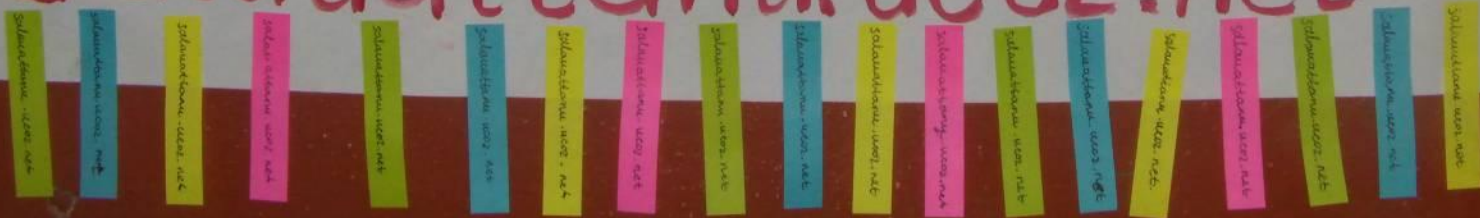
Еліміздің болашағы дені сау азаматтардың қолында.

Денсаулықтың кепілі – салауаттылық. Салауатты өмір салтын сақтап, болашағымызды сәулендірейік!



Бұл сайтта денсаулыққа байланысты мәліметтер, суреттер, видеолар бар.
ҚАРАҒЫЗДАР!!!

Salaуattani.ucoz.net

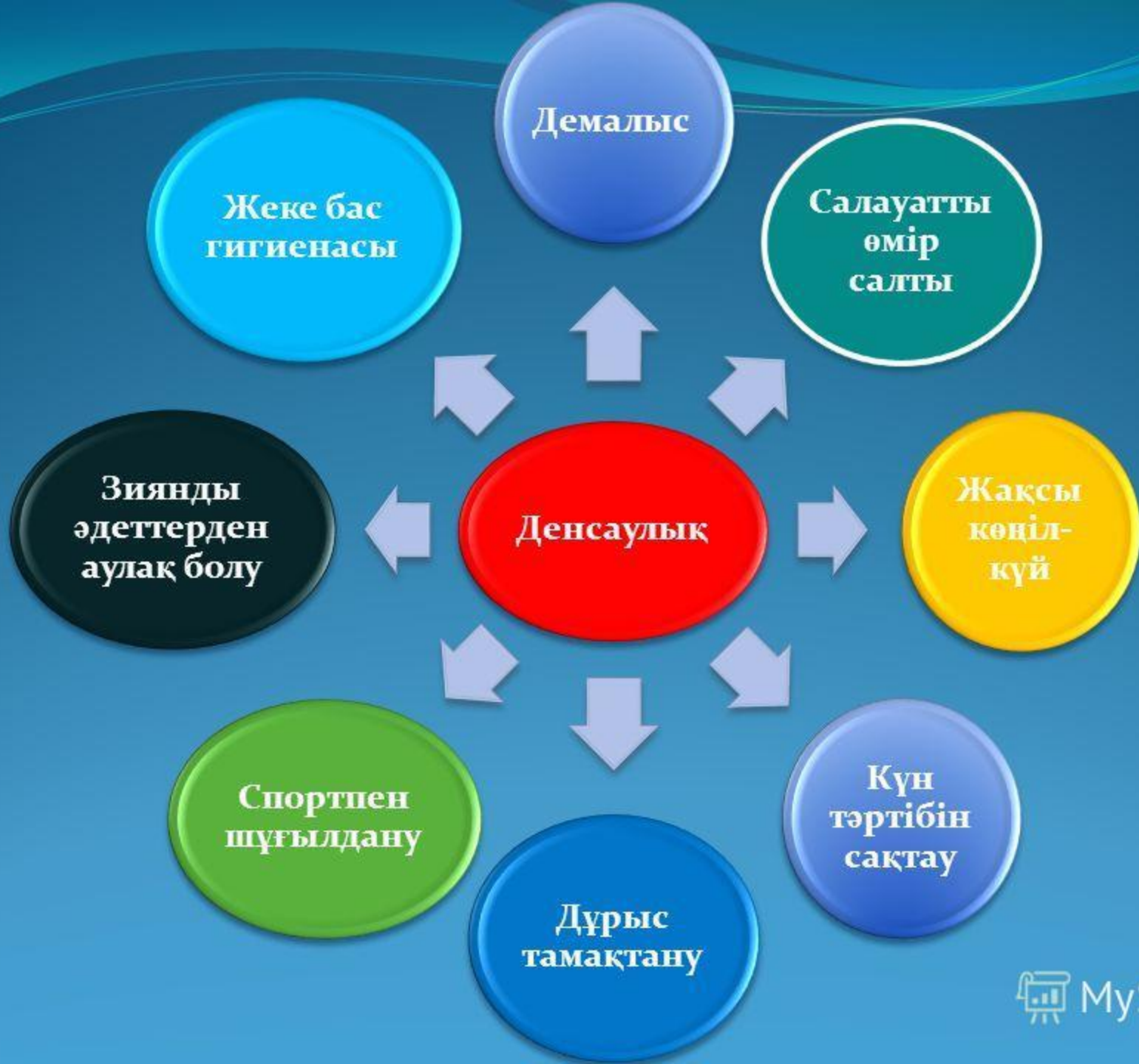


- **Екінші кемшілік – қомағайлық.** Тамақ ішіп-жеуден қанағат табу – аса маңызды құбылыстардың бірі. Дәмді тамақ ішіп, оны басқа сезімдер сияқты, жаттықтыруға болады. Адам әлдеқашан етті қуыруды үйреніп, оны дәмді ету тәсілін пайдаланғаннан бері өзінің тамақ сіңіру орталығын жаттықтырады.
- **Үшінші кемшілік – қорқыныш.** Хайуандармен салыстырғанда адамда қорқыныш күшейе түседі, өйткені ол, есіне жақсы сақтайды, оның кейіннен болар салдарын да болжай біледі. Сондықтан тек оны өзінің ауырулары ғана емес, басқа біреулерден көргені, оқығаны немесе көргені үрейлендіреді.

- **Денсаулық – ауруларға қарама қарсы құбылыс** екені әркімге түсінікті сияқты. Бүкіл медицинаның даму кезеңінде оның екі бағыты анықталды: біріншісі — бұзылған денсаулықты дәрі-дәрмектің көмегімен қалпына келтіру, екіншісі – сол мақсатқа “организмнің табиғи қорғаныс күштерін” жұмылдыру арқылы жету. Әрине, екі тәсілді бірдей қолданған дәрігерлер әрқашан да болды, бірақ, әдетте, іс жүзінде біреуі ғана басымырақ қолданылды. Өкінішке қарай, көпшілік адамдар, кейбір дәрігерлер де организмнің ауруға қарсы күресетін табиғи күшін ескере бермейді. Сол табиғи күштерді толықтырып, шынықтыруға көңіл бөлмейді. Мемлекеттік барлық құрылымдардың тікелей қатысуын талап ететін маңызды мәселенің бірі – салауатты өмір салты. Ол адамдардың өздері шеше алатын, өз қолдарынан келетін жұмыс.

- Денсаулықты нығайту мектебінің бағдарламасының жобасын 1999-2000 оқу жылынан бастап сынақтан өткізуші мектептер саны көбейді. Сонымен мектепте денсаулықты нығайтуға ықпалын тигізетін мәселелер жоспарланып, жүйелі түрде жүргізіле бастады.
- Денсаулықты нығайту мектебінің мақсаты – денсаулықты нығайтуға ықпалын тигізетін жағдайлар туғызу арқылы оқушыларда салауатты өмір салтын қалыптастыру және оған баулу. Сондай-ақ мектеп қызметкерлерінің өз денсаулықтарына жауапкершілігін арттыру.
Шешетін мәселелер:
- - денсаулық бағдарламасы мәселелерін шешуге кірісу;

- оқушылар мен мектеп мұғалімдерінің және оқушылардың өз арасында, сондай-ақ олардың үйімен, қоғамдастықтармен ара қатынасын нығайту;
- - қолда бар ресурстарды денсаулықты нығайту жолында дұрыс қолдана білу;
- - медициналық – санитарлық оқыту бағдарламасының жобасын дайындау;
- - білім алуды және денсаулығына қатысты дұрыс шешім қабылдауға қажетті дағдыларды қалыптастыруды қамтамасыз ету, қоршаған ортасын сақтауды үйрету;
- - оқушылардың өз денсаулықтары туралы мәліметтер деңгейін арттыру және медициналық-санитарлық оқытуларды дұрыс жолға қою мақсатында мектептің медициналық-санитарлық жұмыстрына кеңінен жол ашу.



- Жас жеткіншектердің денсаулығы күннен-күнге нашарлап, соңғы кезде ауру – сырқаулардың саны көбеюде. Бұған генетикалық – тұқым қуалаушылық аурулардың әрі қарай бағыт алуы, адамдардың денсаулық сақтау білімдерінің төмендігі, әсіресе, ақша табу жолында жанын аямай, демалуды ұмытып, өзіне - өзі көңіл бөлмейтіндіктері себеп. Міне, осындай түсінбеушілікті жойып, сана-сезімі жоғары, білікті, тез шешім қабылдайтын және әртүрлі жағдайдан өзін алып шыға алатын азамат даярлау мақсатында мектептерге “валеология – денсаулықты қалай сақтауға болады” бағдарламасы енгізілді.
- Ал бұл жұмыстардың нәтижесі үнемі талқыланып, жинақталып отырады. Соның арқасында:

- - оқушылардың денсаулық топтары анықталды, оқу үрдісінде әр балаға қалай көңіл бөлу керектігі ескертілді;
- - жас жеткіншек қыз балаларды микроэлементтер, әсіресе Р.Р.-витаминдік жетіспеушілік анықталды.
- Бүгінгі оқушы – ертеңгі болашағымыз. Әр балаға ата-аналары, мектеп қызметкерлері жылылық нәр беріп, үлкен үмітпен қараса, өзінің денсаулығын шыңдап, білімін нығайтуға ұмтылған азамат дайындауға болады. Салауатты өмір салтын сақтау арқылы ғана дені сау қоғамға жететіндігіміз айқын.

●

НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА
РАХМЕТ!!