

ситуацию, адекватно владеть средствами коммуникаций, добывать информацию и пользоваться ею. Для того чтобы, учащиеся любого возраста могли без посторонней помощи решить учебную задачу, они должны понимать задачу и хотеть ее решить; у них должны быть развиты познавательные силы - мышление, речь, внимание, воображение, память; они должны владеть обобщенными знаниями и умениями – умением думать, сравнивать, обобщать, обоснованно и последовательно излагать свои мысли [5].

#### Литература:

1. Методическое пособие: «Особенности формирования функциональной грамотности учащихся основной школы по предметам естественно-научного цикла» - Астана 2013.
2. А.Я. Кононов «Математическая мозаика», Москва 2004.
3. «Национальный отчет PISA» 2009г, 2012г.
4. А. Абылкасымов, И. Бекбоев, А. Абдиев, З. Жумагулов, Алгебра 8, Мектеп 2008
5. Государственная Программа развития образования Республики Казахстана 2011-2020 годы от 7 декабря 2010 года.
6. Национальный план действий по развитию функциональной грамотности на 2012-2016 годы.

ӘОЖ 378.172

### СТУДЕНТТЕР АРАСЫНДА САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ТИІМДІ ЖОЛДАРЫ

**Кудыкенов А.К., Оразбаев А.А.**  
(*М.Қозыбаев атындағы СҚМУ*)

Денсаулық тәрбиесі – ортақ мәселе. Халық санының өсуі, оның сапасы, деннің саулығы мемлекет әл–ауқатының дамуына мұрындық болады. Сондықтан да, Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә.Назарбаев: «Халықтың денсаулығы – ел дамуының аса маңызды тұтқасы, болашағымыздың кепілі» деп тағы да айрықша айқындап атап өтті. Өйткені салауатты өмір салтын ұсынбаған мемлекеттің гүлденуі мүмкін емес.

Біздің елімізде мемлекет тарапынан әр адамның спортпен айналысуына мейлінше жағдайлар жасалған. Жыл сайын халықаралық стандарттарға сәйкес келетін жаңа спорт нысандары пайдалануға беріліп жатыр, сондықтан бұқаралық спортпен айналысу үшін қолда бар барлық ресурстарды белсенді пайдалану қажет. Сонда ғана біз, Президент талап еткендей, қазақстандықтардың 30 пайызына дейін бұқаралық спортқа тарта аламыз.

Қазіргі кезде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – жас ұрпақтың салауатты өмір сүруге көзқарасын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортасын таза ұстауға және жоғары, сапалы білім алып, сол білімді келешектегі өмірінде пайдалана білуге тәрбиелеу.

Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады. Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Жоғарғы оқу орының студенттері салауатты өмір

салтын қалыптастыру туралы алған білімдерін болашақта алдарында тәрбиеленетін өскелең жастардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады.

Студенттердің салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру бұл:

Біріншіден, жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан-жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;

Екіншіден, салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс-шараларды жүргізу.

Жоғарғы оқу орнында студенттердің денсаулығын сақтау мен қалыптастырудың басты мақсаты:

- тұлғаның психологиялық, дене – қимыл әрекеттерінің мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктерін ескеріп, гигиеналық ұғымдарды, салауатты өмір салтының уәждәмаларын, жеке бас тазалығын жете түсіндіру;

- олардың мінез – құлқында белгілі гигиеналық тұрақтылықты қалыптастыру, өзіне-өзі қызмет ету, денсаулығын сақтау, нығайту, мәдени – гигиеналық мінез – құлық дағдыларын қалыптастыру.

Салауатты өмір салты дегеніміз - бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру. Біздің ойымызша, адамның әлеуметтік – психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:

- белсенді қозғалыс нәтижесінде дене шынықтыру немесе спортпен шұғылдану;
- дене еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- қарым – қатынас және экологиялық мәдениетке жету;
- дұрыс жыныстық тәрбие алу;
- зиянды әдеттерден аулақ болу.

Салауатты өмір салтының бүгінгі маңызды мәселелерінің бірі – студенттер арасындағы ішімдікке салыну десек, қазіргі зерттеулерге қарағанда, оған салынудың әлеуметтік – патологиялық дамуы мына себептерге байланысты екені белгілі болып отыр:

- әлеуметтік – экономикалық жағдай;
- отбасындағы психологиялық орта;
- жұмыссыздық, мақсатсыздық немесе шектен тыс бос уақыт т.б.

Сондықтан да, бүгінгі студенттер, ертеңгі ел ұстар азаматтарды салауатты өмір салтына бейімдеуге күш салып, зиянды әдеттерден сақтандыруымыз керек.

Студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыруда Жоғарғы оқу орындағы оқыту үдерісі мен тәрбиемен қатар, сабақтан тыс уақыттағы тәрбие де үлкен рөл атқарады.

М.Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университетінде студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін «Дене шынықтыру» пәні аясында «Салауатты өмір салты – ел саулығының кепілі» атты модуль дайындалып, іске асырылды.

Модульдің мақсаты мен міндеттері:

1. Студенттерге салауатты өмір салтының негізі мен ерекшелігін ашу, оларға салауатты өмір салтының бағыттары туралы ақпарат беру.

2. Оқу үдерісінде студенттердің салауатты өмір салты туралы білімдерін кеңейту.

3. Студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында «Ұжымдық шығармашылық жұмыс» әдістемесін тәжірибеде қолдану.

Модуль бағдарламасында келесі мәселелер қарастырылды. Дәріс сабақтарында ғаламдық мәселелер сөз болды. Әлеуметтік-саяси, әлеуметтік-экономикалық жағдайлардың әсерінен қоғамдағы құндылықтар өзгеріп, студенттер арасында есірткінің белең алуы айтылды. Студенттер бос уақытын көшеде жүреді, оларды ешкім қадағаламайды, күмәнді топтар мен күмәнді істерге барады. Мұндай топтарда «өзіндік заңдар», адамгершілік, эстетикалық нормалары бар. Осы топтарда, ғалымдардың зерттеулерінде көрсетілгендей [1], қоғамға жат кері моральдық және құқықтық нормалар көп болады. Топ мүшелері құмар ойындарын ойнайды, маскүнемділікке салынады, дерекілік танытады, ерте, әрі тұрақсыз жыныстық қатынасқа түседі. Олардың өмірлеріне алкоголь, токсикомания, есірткі өте қауіпті [2].

1-кесте. «Дене шынықтыру» пәні аясындағы «Салауатты өмір салты – ел тірегі» атты модулі.

| №  | Тақырып атауы  | Сағат саны |          |
|----|--|------------|----------|
|    |  | Дәріс      | Практика |
| 1  | «Студенттердің салауатты өмір салты» түсінігі мен мәні.  | 2          | 2        |
| 2  | Оқу үдерісі мен сабақтан тыс уақыттағы студенттердің салауатты өмір салты.   | 2          |          |
| 3  | Ұжымдық шығармашылық жұмыс (ҰШЖ): «Мен – адаммын», «Дұрыс тамақтану», «Денсаулыққа зиян».                                      | 1          | 1        |
| 4  | «Жастар – темекі шегу мен есірткіге қарсы», «Денсаулық негіздері» атты рефераттар.   | 1          | 1        |
| 5  | «Сен салауатты өмір салты туралы не білесің?» атты эссе байқауын өткізу.   | 1          | 1        |
| 6  | «Сенің денсаулығың – сенің қолыңда» атты тақырыпта Салауатты өмір салты Орталығынан мамандарды шақырып, дөңгелек үстел өткізу. | 1          | 1        |
| 7  | Ұжымдық шығармашылық жұмыс (ҰШЖ): «Денсаулыққа не зиян келтіреді?»   | 1          | 1        |
| 8  | «ЖҚТБ: мәселе және шешім», «Дұрыс тамақтану», «Қазіргі қарқын мен жастар көзқарасы» атты тақырыптарда рефераттар жазу.         | 1          | 1        |
| 9  | «Дұрыс тамақтану – өмірдің саулығы» атты бейнесюжет және слайд жасау.  | 2          | 2        |
| 10 | Ұжымдық шығармашылық жұмыс (ҰШЖ): «Дені сау адам және оның өмірінің алғышарттары».   | 2          | 2        |

«Студенттердің салауатты өмір салты» түсінігі мен мәні, салауатты өмір салтының факторлары, принциптері анықталды. Салауатты өмір салтының аспектілері: дене, интеллектуальдылық, тұлғалық, әлеуметтік, рухани, эмоционалдылық.

Студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін дәріс оқумен қатар, практикалық жақтан қарастыру да тиімді болып табылады.

Ұжымдық шығармашылық жұмыстарды ұйымдастыру тұлғаның маңызды қасиеттерін қалыптастырады: мақсаттылық, жауапкершілік, бастаған істі соңына дейін жеткізу, тәртіптілік, орындаушылық.

Ортақ істі ұйымдастыруға қатысу – ұжымды біріктірудің негізгі құралы. Көптеген студенттер өз мамандықтарына сай келетін қасиеттерін танытып, ұйымдастырушылық дағдыларын дамытады. Педагогтар олардың осы қасиеттерін дәріптеп, өздеріне белсенді көмекші етеді.

Ұжымдық шығармашылық жұмыстың соңғы кезеңінде ұжымдық талдау немесе жеке педагогикалық талдау жасалынады. Мақсаты: сәттіліктер мен сәтсіздіктердің себебін анықтау.

Сонымен қатар, ұжымдық шығармашылық жұмысты талдауда, төмендегідей тәрбие ісінің талдауы ескерілуі қажет:

1) Ұжымдық шығармашылық жұмысты дайындау мен өткізудің талаптары орындалды ма?

2) Жұмыстың мазмұны мақсатқа сай болды ма?

3) Жұмыстың қай кезеңі сәтті өтті?

- 4) Жаңалық болды ма?
- 5) Тәрбие ісі эмоционалды жақтан әсер етті ме?
- 6) Келесі жұмыста қосымша нені енгізу қажет?

Салауатты өмір салтын қалыптастыруда студенттер өздерінің дене және рухани жағынан өсуіне көңіл бөлулері қажет:

- 1) өз денсаулығын бағалау;
- 2) өзінің денсаулығын отбасы негізінде қарастыру;
- 3) денсаулық күнделігін жүргізу;
- 4) салауатты өмір салтының ескі және жаңа бағыттарын бағалау және сынау;
- 5) айналадағылардың және өз денсаулығына көңіл бөлу.

«Денсаулық күні» аясында студенттерге «Салауатты өмір салтын ұстанайық» атты байқаулар ұйымдастыру.

Студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізі: денені шынықтыру, күн тәртібін сақтау, дұрыс тамақтану, белсенділік, жағымды көңіл-күй, зиянды әдеттерден арылу (ішімдік, темекі шегу, есірткі қолдану, өзіндік емделу, тұрақсыз жыныстық қатынас т.б.)

«Менің салауатты өмір салтына көзқарасым» атты сауалнама жүргізу, «Денсаулық және жастар» атты брейн-ринг, «Зиянды әдеттер» атты тақырыпта нарколог дәрігер, Азия ойындарының жеңімпаздары, олимпиада чемпиондарымен кездесу, «Никотинді таста – дәруменді ал» атты жастар акциясын өткізу, темекі мен ішімдіктің зияны туралы ақпараттық флаерлер тарату, әртүрлі спорт жарыстарын ұйымдастыру.

Университеттің спорт клубтарына қатысу, пауэрлифтинг, жеңіл атлетика, гимнастика, «Гимнастикалық шоу» спорттық мереке ұйымдастыру, «Шаңғыға тұр!» атты жастардың салауатты іс-шарасын өткізу.

Студенттер салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін:

- өз ағзаларының қарқынды өсуі мен дамуына байланысты замандастарының арасында беделділігін таныту;

- қарым-қатынас жасауға, достасуға ұмтылу;
- дене шынықтыру сабақтарына;
- бәсекелестік, өзін-өзі көрсету, өз ортасында орнын табу;
- жеке тұлғалық қасиеттерін таныту, қоғамдық және кәсіптік жақтан көтерілу;

Сонымен, жоғарыда аталған жұмыстар негізінде М.Қозыбаев атындағы Солтүстік Қазақстан мемлекеттік университетінде студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру жұмыстары сәтті жүргізіледі.

Студенттер арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін әрбір студент мақсатты және саналы түрде салауатты өмір салтын ұстанулары қажет.

Студенттермен педагогикалық жұмыстың түрі әртүрлі болуы мүмкін, алайда, дәрістер мен тәрбиелік әңгімелесулермен қатар, фильмдер көрсету, спорт секцияларында шұғылданду, спорт жарыстарын ұйымдастыру және қатысу, тренингтер т.б. тиімді болып табылады.

#### Әдебиет:

1. Уақпаев Е. Қазақстанда дене тәрбиесі жүйесінің дамуы. - Алматы, 2000.-376 б.
2. «Қазақстан – 2050» стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты // Қазақстан мектебі №4, 2006.-12 б.
3. Қазақстан Республикасы Президентінің 2010 жылғы 29 қарашадағы №1113 Жарлығымен ҚР денсаулық саласын дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы