

- ✓ осознание проблемы негативного воздействия школы на здоровье учащихся (анкетирование родителей и уч-ся)
- ✓ признание педагогами своей солидарной ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников (Обсуждение на ШМО вопросов по данной проблеме и поиск путей их решения)
- ✓ овладение необходимыми здоровьесберегающими технологиями (мастер-классы, доклады, самообразование, выход в Интернет, взаимообмен опытом)
- ✓ реализация полученной подготовки на практике.

Без выполнения этого комплекса мер по охране и укреплению здоровья любые другие мероприятия не окажут должного эффекта здоровьесбережения.

Заключение.

Опыт показывает, что использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более **успешно** адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, **раскрыть** свои творческие способности, активнее приобщать родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей. Внедрение в обучение здоровьесберегающих технологий ведёт к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детском коллективе. Учителю, освоившему эти технологии, легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины, происходит раскрепощение учителя, открывается простор для его педагогического творчества.

Можно с уверенностью утверждать, что здоровьесберегающее обучение должно быть основополагающим и наиболее значимым в учебно-воспитательном процессе.

Здоровьесберегающие технологии являются важной основой системы охраны здоровья учащихся. Для более эффективного их использования должна быть продолжена работа по совершенствованию материально-технического оснащения учебного процесса и систематическая работа по созданию условий для самовыражения учащихся и их успешности в дальнейшем обучении.

Сегодня так важно донести до всех учителей, что

Учитель может сделать для сохранения и укрепления здоровья больше чем врач!

В заключении своего выступления хочу всем пожелать ЗДОРОВЬЯ

Хочешь быть счастлив один день – сходи в гости

Хочешь быть счастлив неделю – женись

Хочешь быть счастлив месяц – купи себе машину

Хочешь быть счастлив всю жизнь – **БУДЬ ЗДОРОВ!!!**

БІЛІМ БЕРУ ҮРДІСІНДЕГІ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН САҚТАУ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫН ОҚЫТУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Ғұбайдулла М.Ы.

Қостанай облысы, Жанкелді ауданы, Ы.Алтынсарин орта мектеп

Қоғамның жеткіншек күші жастар десек, ол-мектеп қабырғасындағы бүгінгі оқушылар екені даусыз. Президентіміз оларды «кәзіргі жас буын-мемлекетіміздің мығым тірегі» деуі де содан.

Республика Президентінің жолдауына Қазақстандықтардың денсаулығы ұзақ мерзімді басым бағыт ретінде айқындалған.

Шын мәнінде, салауаттылық өмір салтын орнықтырмайынша, қандай да бір «көңіл толып, көз қуантарлықтай ұрпақ тәрбиеленіп шығуы мүмкін емес». Салауаттылық деген ұғым қазақ халқының салт-дәстүрін, көнеден келе жатқан мәдениетін, өнерін, әдет-ғұрпын жас ұрпаққа ұғындыру. Бір сөзбен айтқанда, өз ұлтының дінін /менталитетін/ ұстауға үйрету.

Салауаттылық ішкіліктен, есіріткі, темекіден аулақ болу, дене және жантазалығын сақтау, тіпті, қарапайым түрде айтсақ, адамның киім киісі, тамақты қалыппен ішуі де кіретін игі іс-әрекет. Өмір заңдылығы сауытсыздықты 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 жүйесіне жүктелген өтемаңызды да жауапкершілігі мол міндет болып отыр. Бала тәрбиесі, әсіресе, мектептен тыс уақыттағы тәрбие әрбір отбасы мен мұғалімнің назарында болуы тиіс. Бұл

орайда, сыныптан тыс жүргізілетін жұмыстардың мән-мағынасы өте зор болып келеді. Халқымыздың «Келісіп пішкен тон келте болмас» деген сөзі тәрбие ісіне лайық айтылғандай.

Мұғалім тәрбие жұмысының ең басты мақсаты-балаларды адамгершілікке, имандылыққа, азаматтық борыш пен отансүйгіштікке үйрету деп білуі керек. Келешегінен үміт күткізіп отырған бүгінгі жастар ертеңгі қоғам иелері. Ендеше келер күннің жарқын айнасын көрейік десек, жастар денсаулығын, салауатты өмір салтын сақтауымыз қажет. Тәрбие негізі, қайнар бұлағы, алтын ұя-мектеп, қоршаған орта десек, ендеше, біз жастар тәрбиесінде ауру мен дене кемістігінің болмауы ғана емес, денеде рухани және әлеуметтік есен-саулықтың толық сақталуын қамтамасыз етуіміз керек.

Денсаулық-адам бақытының бірінші байлығы. Әрбір жасөспірімді сол бақытты уысынан шығармауға тәрбиелеуіміз керек. Денсаулықтың мықты болуы үшін қандай әдістер, құпиялар қолдануын, жақсы тұрмыс халін, күнделікті тұрмыс қиындықтарын жеңу, белсенді өмір сүру жағдайларын білдіру қажет.

Денсаулық-салауатты өмір кепілі. Осы салауатты өмір кепілін, оның қырсырын білу басты міндет. Қай заманда болмасын 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 барлық жақсы қасиеттері мен игі қайнар көзі осы рухтан бастау алады екен.

Рухани бай адам-өз тілін, өз тарихын, салт-дәстүрін жоғары бағалап, жан-жақты, өзін-өзі басқаратын, өмірдің ағымына дұрыс қозқараспен қарай алатын, мейірімді, әділ, қанағатшыл адам. Егер біз саналы, мінез-құлқы жетілген адамзат болғымыз келсе, алдымен өзімізді-өзіміз тануымыз керек. Өзін тану арқылы біз өзгені танитын артықшылыққа ие боламыз. «Дүниедегі ең оңай нәрсе-кісіге ақыл айту, ең қиыны өзінді-өзің түсіну» – деген кен ұлы ғұлама ғалым Әл Фараби. Осы рухани байлықты жастардың бойына сіңіріп, сана-сезіміне жеткізу біздің міндетіміз. Түптей келгенде, денсаулық адамнан саналылықты талап етеді. Ал, «адам ата-анадан туғанда есті болмайды: естіп, көріп, ұстап татып ескерсе, дүниедегі жақсы, жаманды таниды-дағы, сондайдан көргені, білгені көп болған адам білімді болады», – дейді хакім Абай (39-қарасөзі). Демек, Абай естілік негізінде тәрбиенің және өзін-өзі тәрбиелеудің жатқандығын анық және тұщындыра айтып отыр. Жалпы әрбір оқушы өз денсаулығына жастайынан өзі қарайтындай дәрежеге жету керек. «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде» деген халық даналығы. Әр оқушы, денсаулыққа қажетті факторларды біліп, күнделікті өмірде қозғалыстың қажеттілігін, дұрыс тамақтану жүйесін, жеке бастың тазалығын, уақытында тынығу және табиғат көздері күн, ауа, және сумен шынығу жүйелерін білу керек. Таңертең күнделікті бой жазу жаттығуларын жасау және жүгіруді әдетке айналдыру керек.

Денсаулыққа қауіпті факторлар шылым шегу, арақ, наркомания, артық салмақ, дұрыс тамақтанбау, жоғарғы қан қысымы, гиподинамия зиянды әдеттерден аулақ болған дұрыс. Мөлшерден тыс ұйқы ментамақтың да, зиянын ұғыну керек.

Бос уақытты тиімді пайдалану, әртүрлі үйірмелерге қатысу, спорттың ұнаған түрін таңдап алып, серік ету. Салауатты өмір салтын дәріптеу мақсатында түрлі кездесулер, кештер және спорттық жарыстар өткізіп, мектеп спорт залын тиімді пайдалану керек. Мектепте бала өзін еркін ашық сезінетіндей жағдай жасау, оның физиологиялық, рухани өсуіне мүмкіндік беру, сөйтіп жаны таза, тәні сау азамат болып өсуіне көмектесу. Мектеп бойынша кростар өткізу, туристік жорықтар ұйымдастыру, денсаулық топтарын құру, бос уақыттарын оқушылардың өткізуіне жағдай жасау. Қоршаған ортаны таза ұстау, үй маңына ағаштар отырғызу, оның денсаулыққа пайдасы жөнінде кеңестер беру.

Дұрыс тамақтану, демалу, Иванов методының пайдасы, жеке гигиеналық талаптарды орындау.

Демек, уақыт графиктеліп, оқушы мен ұстаздардың да, тұрғындардың да, жаттығуына жағдай жасаған жөн. Сынап сағаттарын ұйымдастыру, тәрбиелік кештер, еңбек және спорт ардагерлерімен кездесулер өткізуді жақсы жолға қою.

«Темекі ермек етеді, түбіне өзі жетеді»,

«Дұрыс тыныс тетігі, ұзақ жасау кепілі»,

«СПИД-жұқпалы ауру»,

«Арақ – аздырады», адам баласын т.б кештер, диспуттар өткізген жөн.

Осы көптеген шаруалар мектепте қалыптасқан болса, атқарған іс берекелі және өз жемісін бермей қоймайды.

«Қолда бар алтынның қадыры жоқ» дейді халық мақалы, денсаулықты жас кезден қалыптастыру керек. Әйтпесе, кеш қалуыңыз мүмкін. Ұстаздар қауымының міндеті, әр оқушыға осы қағидаларды сіңіре отырып, болашақ ұрпақты дені сау, болашағы жарқын етіп тәрбиелеу.