

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ

Туганбай Майра

Казахстан, г. Алматы, Казахский национальный педагогический университет имени Абая

Резюме. В данной статье речь идет о здоровье подрастающего поколения, о том, что это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, процесс социализации - воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействия с социальными факторами.

Автор отмечает, что школа сегодня должна и может стать важнейшим звеном социализации подрастающего поколения. Через школу проходит все население, и на данном этапе социализации личности формируется как индивидуальное здоровье, так и здоровье всего общества.

Ключевые слова. Здоровье подрастающего человека, процесс социализации, здоровый образ жизни.

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR ADOLESCENTS

Tuganbay Maira

Kazakhstan, Almaty. Kazakh National Pedagogical University named after Abai

Summary. In this article we are talking about the health of a growing man, that this is a problem not only social, but also moral. The child must be able not only to be healthy, but also to bring up healthy children in the future. The schoolchildren's adherence to the problem of preserving their health is, first of all, the process of socialization-upbringing. This is the consciousness of a high level of mental comfort, which has been pawned from childhood to a lifetime. For the formation of mental comfort you need knowledge about the laws of development of your body, its interaction with social factors.

The author notes that the school today should become an important link in the socialization of the younger generation. Through the school passes the entire population, and at this stage of socialization of the individual, both individual health and the health of the whole society are formed.

Keywords. The health of the growing up person, the process of socialization, a healthy lifestyle.

Продвижение идеи здорового образа жизни ученикам - одна из актуальных проблем, с которыми сталкиваются сегодняшние образовательные учреждения. При анализе научной и педагогической литературы ясно, что воспитание здорового образа жизни в человечестве является серьезной проблемой.

Здоровье человека является сложным феноменом индивидуальности. Формирование здорового образа жизни - это долгий процесс, но это один из способов сохранения и укрепления здоровья. Это значительно увеличивает ответственность учащихся за заботу о своем здоровье.

Существует множество факторов, влияющих на здоровье студентов, поэтому их нужно научить здоровому образу жизни. Формирование здорового образа жизни является одной из основных проблем учебного процесса. Это, действительно, проблема. Потому, что 25 000 человек умирают каждый год от курения. По статистике, 27 % населения Казахстана (4,2 миллиона человек) курят. Среди детей в возрасте 12-14 - 10%, среди подростков в возрасте 15-17 - 21%, среди молодежи в возрасте 18-19 - 32% и 39% среди лиц в возрасте 20-29 лет. 17,5% школьников злоупотребляют наркоманией. И сегодня экологическая ситуация является причиной около 20% человеческих смертей.

Здоровый образ жизни - это активная деятельность направленная на сохранение и укрепление здоровья. Согласно современной информации, здоровье на 53-55% зависит от здорового образа жизни. Ясно, насколько важно поддерживать здоровый образ жизни.

В подростковые годы существует проблема выбора ценностей жизни. Подростки называются «трудными», «переменными», «переходными». Подростки открывают свой внутренний мир. Он направлен на признание чувств и мыслей. Именно в этом возрасте отрочества человек находит свое место среди категорий добра и зла. Понятия «личность», «мораль», «закон», «задача» обретают личностные смыслы.

В настоящее время число детей с недостаточным уровнем воспитанности возрастает среди казахского народа. Такие дети, как правило, грубые, аморальные и безнравственные. Каждый отец, каждая мать должны знать, что нужно сделать, чтобы развить нравственные качества ребенка. В то же время, подросток стремится постичь смыслы, найти жизненную силу и свое место среди других.

Важным показателем здоровья молодого поколения является его физическая подготовка. Одной из основных причин недостатков в этой области является снижение общей активности учащихся. Во-первых, ученики слишком заняты учебой. Во-вторых, в некоторых школах нет надлежащих классов физического воспитания. В-третьих, некоторые школы не создали условий для физического развития ребенка. В-четвертых, быстрое развитие компьютерных технологий и мобильных телефонов снижает двигательную активность школьников.

Следующим важным фактором является психическое здоровье школьников. Сегодня нервно-психическая аномалия наблюдается у 15-20% учеников. Эти аномалии возникают, особенно в случае учеников 1 класса, когда они начинают посещать школу, 5-го класса – с увеличением учебной нагрузки, у старшеклассников [3].

При этом основными проблемами являются курение, употребление алкоголя и наркомании. Существует много источников вредного воздействия на эти привычки. Школьные учителя должны, прежде всего, сосредоточиться на предотвращении жестокого обращения с детьми, а не на курении сигарет, злоупотреблении алкоголем и наркотиками.

Мировая педагогическая деятельность - это своего рода деятельность, направленная на социализацию ребенка, социальный и культурный опыт. Все мероприятия по формированию здорового образа жизни детей планируются социальным педагогом, в зависимости от их индивидуальных, возрастных, морфофизиологических и психологических особенностей.

Социальный педагог тесно сотрудничает со школьной медсестрой, которая занимается здоровым образом жизни. Выделим основные направления деятельности, направленной на формирование здорового образа жизни:

- оптимальная физическая активность, научно обоснованное физическое воспитание;
- адекватное питание;
- психологические и психопрофилактические комплексы;
- мониторинг воздействия на окружающую среду;
- профилактика и лечение собственных проблем здоровья;
- профилактика вредных факторов здоровья - алкоголь, курение, наркотики;
- пропаганда личной гигиены детей.

Благодаря совместным усилиям семьи, школы и общественности можно воспитать в молодом поколении ответственность за свое будущее, основанную на ценностном отношении к здоровью.

Литература

1. Амосов Н.М. . Здоровоохранение. - Алматы. Казахстан, 1989.
2. Колбанов В.В. Зайцев Г.К. // Валеология в школе.- СПб.: СПГУПМ, 2002.
3. Безрукова О.А. Работа сколько социального педагога по формированию здорового образа жизни в подростков. - Орск, 2013.

ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР СҮРУ САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Туғанбай Майра

Салауатты өмір салтын оқушыларға дәріптеу бүгінгі күнгі білім беру мекемелерінің алдында тұрған көкейкесті мәселенің бірі. Ғылыми және педагогикалық әдебиеттерге талдау жасау барысында адамзатта салауатты өмір салтын тәрбиелеу терең мағыналы мәселе екендігін айқындай түстік.

Адамның денсаулығы – бұл жалпы адамзаттық және жеке болмыстың күрделі феномені болып саналады. Бүгінгі күні ол кешенді немесе дене, психологиялық, әлеуметтік және жеке тәртіптің көптеген күрделі факторларының, кейде философиялық қасиеттердің өзара әсеріне қатысты болады.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру ұзақ үрдіс, бірақ бұл нағыз денсаулықты сақтайтын және нығайтатын жолдардың бірі. Ол оқушылардың өз денсаулығын сақтауға жауапкершілігін едәуір дәрежеде арттырады. Академик Н.М. Амосов айтқандай: Денсаулығың мықты болуы үшін өзіңнің күшің болуы қажет, оны ешнәрсемен ауыстыруға болмайды [1].

Профессор В.В. Колбановтың айтуы бойынша салауаттану білімі денсаулық білім алу үшін, ал білім денсаулықты сақтау үшін сөзіне негізделу керек дейді. Салауаттану түрлі жас ерекшеліктері кезеңдерінде денсаулық пен салауатты өмір сүру деген орнықты өмірлік көзқарасы бар адамды тәрбиелеу мен оқыту мәселесін зерттейді. Адамдардың организміндегі физиологиялық өзгерістерді, олардың өзара әрекеттесуін, организмнің қоршаған орта әсеріне қайтаратын жауабына бейімделу реакцияларын қамтамасыз ететін морфологиялық және функционалдық тұрақтылығын зерттей отырып нозологияға дейінгі күйді анықтау [2]. Оқушылардың денсаулығына әсер ететін факторлар өте көп, сол себептен оларды салауатты өмір салтына үйрету қажет. салауатты өмір салтын қалыптастыру оқу-тәрбие үрдісіндегі басты мәселелердің бірі болып отыр. Бұл мәселе жәй көтеріліп отырған жоқ. Себебі, жылына шылым шеккеннен 25 000 адам қайтыс болады. Статистика бойынша Қазақстанның 27 пайызы (4,2 миллион адам) шылым шегеді. 12-14 жастағы балалар арасында – 10%, 15-17 жастағы жасөспірімдер арасында – 21%, 18-19 жастағы жастар арасында – 32%, 20-29 жастағы адамдар арасында - 39%. Жасөспірімдердің арасында әрбір 2-ші ұл бала, әрбір 4-ші қыз бала шылым шегеді. Мектеп оқушыларының 17,5%-ы нашакорлыққа ауызданған. Ал экологиялық нашар ахуал бүгінде адам өлімінің 20%-на себеп болып отыр.

Салауатты өмір салты (СӨС) — бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Өмір Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55% - ға салауатты өмір салтына тәуелді болады екен. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі айқын.

Жасөспірім кезеңі 15-16, 21-25 жас аралыққа дейінгі жас мөлшерін қамтиды. Бұл кезең адамның сенімсіздік пен жүйесіздік кезеңінен шынайы ер жету шағы. Жасөспірім кезеңінде адамдарда өмір құндылықтарын таңдау мәселесі пайда болады. Жасөспірім жасындағыларды

«Қиын», «өзгерілу», «ауысу жастары» деп атайды. Соңғы жағдайда «ауысу жасында» жеткіншек балалық кезеңдерден ересек жасына ауысады. Себебі бұл кезеңде оның психикалық даму ерекшелігі жас баламен ересектерге қарағанда әлде қайда өзгеше болады. Бұл кезеңге тән тағы бір ерекшелік жасөспірім барлық нәрсені өз бетімен орындап, үлкен адамдардың қамқорлығымен ақыл кеңесінен құтылғысы келеді.

Жасөспірім шақта және жасөспірім кезеңінде де ересек жастағы сияқты адам өзінің ішкі әлемін дамыған рефлексивті қабілеттері арқылы ашады. Бұл сезім мен ой – тылсымдарын тануға бағытталған. Жасөспірім өзіне деген ішкі қарым – қатынасын қалыптастыруға (мен қандай болғым келеді?) басқа адамдарға деген қарым – қатынысқа, және де моральдық құндылықтарға талпынады. Нақ осы жасөспірім кезеңінде адам өзінің жақсылық пен жамандық категориялары арасында саналы түрде өз орнын табады. «Намыс», «адамгершілік», «құқық», «міндет» сияқты тұлғаның сипатын басқа да ұғымдар толғандырады.

Шығыстың ғұламасы Әл-Фараби: «Жас жеткіншектеріңізді көрсетіңіз, мен сіздің болашақтарыңызды айтып берейін» деген. Қазіргі кезеңде қазақ халықының өмірінде бұрын соңды болмаған оқуға, еңбекке, қоғамдық өмірге ықыласы жоқ балалар саны күннен күнге артуда. Бұлар дөрекі, әдепсіз, барлық жарамсыз әдеттерге еліктеуге бейім келеді. Баланың мінезін жалпы деңгейін ынтасын жақсы білу үшін, оның дамуына адамгершілік қасиеттерінің қалыптасуына не нәрсе қажет екендігін әрбір әке, әрбір ана білуге міндетті.

Сонымен жасөспірім шақта адам өзінің өмір сүруіндегі мәнділікті іздейді, өзінің біртұтастылығын игеруге талпынады, басқалар арасында өз орнын табуға тырысады.

Қимыл белсенділігі – салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі шарты болып табылады. Ол өмірлік маңызды мүшелердің және мүшелер жүйесінің қызметін жақсартады, сондықтан салауатты өмір салтын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру организмнің өсу мен дамуына белсенді ықпал етеді, организмнің жұмысқа қабілеттігін жоғарылатады, әр түрлі ауруларға төзімділігін арттырады. Ал аз қозғалған кезде организмде өзгерістер дамиды.

Жас ұрпақтың денсаулығының маңызды көрсеткіші оның дене дамуы мен денесінің жұмысқа жарамдылығы болып табылады. Осы саладағы кемшіліктің басты себептерінің бірі – оқушылардың жалпы қимыл белсенділігінің төмендеуі.

Біріншіден, оқушылар оқу әрекетімен шамадан тыс шұғылданады. Екіншіден, кейбір мектептерде дене шынықтыру сабақтары тиісті дәрежеде өткізілмейді. Үшіншіден, баланың өз бетімен дене жаттығуларын жасауға кейбір мектептерде жағдай жасалынбаған. Төртіншіден, компьютерлік техниканың қарқынды дамып, балалар ұялы телефон мен компьютердің алдында тапжылмай отыруы. Келесі атап көрсетерлік көрсеткіш – мектеп оқушыларының психикалық саулығы. Бүгінгі таңда нерв-психикалық ауытқушылық орта есеппен 15-20 пайызы оқушыларда кездеседі. Бұл ауытқушылықтар, әсіресе, 1-сынып оқушыларында мектепке үйрену кезінде, 5-сыныптан орта буынға ауысу барысында және жоғарғы сынып оқушыларында оқу жүктемесінің көлемінің артуына байланысты пайда болады [3].

Салауатты өмір салтының басты ұстанымдары: шылым шегуден, алкогольді сусындарды ішуден және есірткіден бас тарту. Осы зиянды қасиеттердің денсаулыққа кері әсерлері жайлы көп әдебиеттер жазылған. Мектептегі мұғалімдер іс әрекеттері балалардың шылым шегуін, алкогольді сусындар мен есірткі пайдалануын тоқтатуға емес, баланың сол зиянды әрекеттерді бастамауына бағытталуы керек.

Әлеуметтік-педагогикалық қызмет – баланың әлеуметтенуіне, әлеуметтік-мәдени тәжірибені ұғынуына бағытталған қызмет түрі. Балалардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы барлық жұмыстарын әлеуметтік педагог олардың индивидтік, жастық, морфофизиологиялық және психологиялық ерекшеліктеріне қарай жоспарлап жүргізеді.

Әлеуметтік педагог салауатты өмір салтын жүзеге асырып жүрген мектептегі медицина қызметкерімен тығыз жұмыс жасайды. Олардың салауатты өмір салтын қалыптастырудағы бағытталған жұмыстар қатарына жатады:

- оптималды физикалық белсенділік, ғылыми негізделген дене шынықтыру жұмыстары;
- адекватты тамақтану концепциясына сәйкес дұрыс тамақтану;
- психологиялық және психопрофилактикалық әсер ету комплекстері;
- қоршаған ортаның денсаулыққа әсерін қадағалау;
- өз басымен емделудің пайдасы мен зиянын ескерту;
- денсаулыққа зиянды факторларды ескерту – алкоголь, шылым шегу, есірткі;
- балалардың жеке бас гигиенасын ұстануын насихаттау.

Отбасы, мектеп және ұжымның бірлескен іс әрекеттері арқылы өскелең ұрпаққа денсаулығына жауапты өзі екенін және оған жоғарғы құндылық ретінде қарауы керек екенін ұғындыруға болады. Өйткені денсаулық – жарқын болашаққа сенімділік, жеке бастың бақыты, зор байлық.

Пайдаланған әдебиеттер:

1. Амосов Н.М.. Денсаулық туралы толғаныстар. – Алматы. Қазақстан, 1989.
2. Колбанов В.В. Зайцев Г.К. // Валеология в школе.- СПб.: СПГУПМ, 2002.
3. Безрукова О.А. Работа школьного социального педагога по формированию здорового образа жизни у подростков. - Орск, 2013.
