

Академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды ұлттық зерттеу университеті

ӘӨЖ 373.3:37.01

Қолжазба құқығында

ЖАПАНОВА РИЗА НАБИЕВНА

**Бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты
дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық шарттары**

6D010200 – Бастауыш оқытудың педагогикасы мен әдістемесі

Философия докторы (PhD)
дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация

Ғылыми кеңесшілері
педагогика ғылымдарының докторы,
профессор
Кертаева К.М.

педагогика ғылымдарының кандидаты,
доктор PhD,
профессор
Ишанов П.З.

Шетелдік кеңесші
доктор PhD,
профессор
Мехмет А.С.

Республика Қазақстан
Қарағанды, 2025

МАЗМҰНЫ

НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР	3
АНЫҚТАМАЛАР	4
БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР	5
КІРІСПЕ	6
1 БАСТАУЫШ МЕКТЕП БІЛІМ АЛУШЫЛАРЫНЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ӘДІСНАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ	15
1.1 Бастауыш мектеп мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық мәндік сипаттамасы.....	15
1.2 Бастауыш мектептің оқу-тәрбие үдерісінде білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық шарттары.....	28
1.3 Бастауыш мектептің тұтас педагогикалық үдерісінде білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруды модельдеу.....	42
2 БАСТАУЫШ СЫНЫП БІЛІМ АЛУШЫЛАРЫНЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАЗМҰНЫ	54
2.1 Бастауыш мектеп жасындағы білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру жүйесі.....	54
2.2 Бастауыш мектептің тұтас педагогикалық үдерісінде білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру әдістемесі.....	66
2.3 Тәжірибелік жұмыс: ұйымдастыру, жүргізу, нәтиже.....	103
ҚОРЫТЫНДЫ	114
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ	118
ҚОСЫМША А – Саулық сыры: әдістемелік құралы	124
ҚОСЫМША Ә – Бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру: оқу-әдістемелік құрал	125
ҚОСЫМША Б – «Саулық сыры» электрондық оқу құралының авторлық куәлігі	126
ҚОСЫМША В – Саулық сыры: әдістемелік құрал (қайта басылым)	127
ҚОСЫМША Г – Бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру оқу-әдістемелік құрал (қайта басылым)	128
ҚОСЫМША Ғ – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру деңгейін диагностикалау	129
ҚОСЫМША Д –Ғылыми зерттеу жұмысы нәтижесін енгізу актілері	134

НОРМАТИВТІК СІЛТЕМЕЛЕР

Диссертациялық жұмыста келесідей мемлекеттік үлгіқалыптарға сілтемелер жасалды:

Қазақстан Республикасының Заңы. Білім туралы: 2007 жылдың 27 шілдесі, №319 қабылданған.

Қазақстан Республикасының Заңы. "Білім туралы" Қазақстан Республикасының Заңына өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы: 2011 жылдың 24 қазында, №487-IV ҚРЗ қабылданған.

«Қазақстанның 2050 жылға дейінгі даму стратегиясының негізгі бағыттары Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың 2012 жылғы Жолдауында көрсетілген».

Қазақстан Республикасының Заңы. Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне инновацияларды ынталандыру, цифрландыруды, ақпараттық қауіпсіздікті дамыту және білім беру мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы: 2022 жылдың 14 шілдесі, №141-VII ҚРЗ қабылданған.

Қазақстан Республикасының Президенті Қ. Тоқаевтың 2023 жылғы 1 қыркүйектегі «Әділетті Қазақстанның экономикалық бағдары» атты халыққа Жолдауы.

Қазақстан Республикасының Президенті Қ. Тоқаев. Әділетті мемлекет. Біртұтас ұлт. Берекелі қоғам: Қазақстан халқына жолдауы (1 қыркүйек 2022 ж.).

Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы №727 қаулысымен бекітілген «Қазақстанда 2023–2029 жылдар аралығында жоғары білім мен ғылымды дамыту тұжырымдамасы».

Қазақстан Республикасы Үкіметінің Қаулысы. Қазақстан Республикасында мектепке дейінгі, орта, техникалық және кәсіптік білім беруді дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасын бекіту туралы: 2023 жылдың 28 наурызда, №248 бекітілген.

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2022 жылғы 3 тамыздағы №348 бұйрығымен бекітілген мектепке дейінгі тәрбие мен оқыту, бастауыш, негізгі және жалпы орта білім, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі білім беру деңгейлеріне арналған мемлекеттік жалпыға міндетті стандарттар.

2009 жылғы 18 қыркүйектегі “Халық денсаулығы және сақтау жүйесі туралы” Қазақстан Республикасының кодексі.

2010 жылғы 29 қарашада бекітілген, 2011-2015 жылдарға арналған “Саламатты Қазақстан” мемлекеттік бағдарламасы.

2016–2019 жылдар аралығында іске асырылған "Денсаулық" атты Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытуға бағытталған мемлекеттік бағдарлама.

АНЫҚТАМАЛАР

Диссертациялық жұмыста төмендегідей анықтамаларға сәйкес терминдер қолданылды:

Денсаулық – адамның толық әрі бақытты өмір сүруі үшін ең басты құндылықтардың бірі – денсаулық. Ал оны сақтаудың негізі – мәдениетті орта мен салауатты өмір салтын ұстану.

Ұлт денсаулығы – қоғамның әлеуметтік және экономикалық дамуының маңызды көрсеткіші. Денсаулықты қалыптастыру, салауатты өмір салтын жүргізу болашақ жас ұрпақтың қалыптасуының қажетті негізіне айналады. Оқушылардың сау өмір салтын дамыту және денсаулығын жақсарту қазіргі мектептің білім беру жүйесіндегі негізгі мақсаттардың бірі болып табылады.

Өмір салты – ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекеттердің жиынтығы.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру – мақсатты, жоспарлы және жүйелі түрде жүргізілетін процесс. Оқытуды осылай ұйымдастыру балалардың денсаулыққа қатысты білімдерін арттырып, салауатты өмірді бағалауға, пайдалы мен зиянды ажыратуға үйретеді, сондай-ақ болашақта өзінің және айналасындағылардың денсаулығын сақтауға ықпал етеді.

Бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру – қозғалыс белсенділігіне, шынықтыру шараларына, тамақ, ұйқы, еңбек және демалыс тәртібін сақтауына, зиянды әдеттерден бас тартуына, өз білімі арқылы өзін, өз эмоциясын ұстауына, денсаулығын сақтай білуіне тікелей әсер ететін және оқушының салауатты өмір салты туралы түйсігі мен түсінігіне байланысты күнделікті өміріндегі формалар мен әдістер.

Дене тәрбиесі – дене мәдениетінің құрамдас бөлігі және тәрбиелеудің бір түрі. Оның міндеті – қимыл-қозғалыс дағдыларын қалыптастыру, физикалық қасиеттерді дамыту, сондай-ақ дене тәрбиесі мен спорт бойынша теориялық білім беру.

Дене қуатының рекреациясы – жаттығулар арқылы белсенді демалыс ұйымдастыру болып табылады. Ол дене шынықтыру жаттығуларының көмегімен адамның көңіл күйін жақсартып, бір іс-әрекеттен екіншісіне ауысуына мүмкіндік береді.

БЕЛГІЛЕУЛЕР МЕН ҚЫСҚАРТУЛАР

- ДДСҰ – Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы
- БДСҰ – Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымы
- ДСМ – Денсаулық сақтау министрлігі
- ҚР – Қазақстан Республикасы
- БДСҰ – Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымы

КІРІСПЕ

Зерттеудің көкейтестілігі. Адам мен қоғамның денсаулығы бүгінде өркениетті елдер үшін маңызды әлеуметтік мәнге ие. Қазіргі заманда адам өзін толыққанды білімді тұлға ретінде қарастыруы үшін, ең алдымен, салауатты өмір салтын ұстанып, денсаулық мәдениетін меңгеруі қажет. Бұл – тек жеке адамның байлығы ғана емес, сондай-ақ еліміздің дамыған мемлекеттің қатарына енуіне ықпал ететін негізгі алғышарттардың бірі. Яғни азаматтардың денсаулығы – мемлекеттің өркендеу деңгейін айқындайтын маңызды көрсеткіштердің бірі болып табылады.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру қажеттілігі Президент Жолдауында маңызды орын алады және мемлекеттік саясаттың бір бөлігі саналады, өйткені мемлекет жұртшылығының денсаулығына әсер ететін маңызды фактор – бір жағынан, мемлекеттің ауруды болдырмау жолдарын қамтамасыз ету болса, екінші жағынан, салауатты өмір салтын қалыптастыру.

Баршамызға белгілі, салауатты өмір салтын қалыптастыру әрқайсысымыздың дене жаттығуларымен айналысуымызға, гигиена мен тазалық шараларын сақтай отырып, зиянды заттарды қолданудан бас тартуға бағытталады.

Адам денсаулығын қалыптастыру және нығайту – медицинаның ғана міндеті емес, қазіргі нарықтық қатынастар жағдайында барлық қоғамды жалпы алғанда, сондай-ақ тәуелсіз Қазақстан жағдайында білім және табиғат пен адамның терең мәнін, оның психикалық және рухани жағдайын түсіну арқылы ғана шешімін табатын оқыту мен тәрбие жүйесінің де міндеті. Қазақстан Республикасында адамдардың денсаулығын сақтау мен қамқорлық жасау мемлекет саясатының басты бағыттарының бірі болып саналады.

Осыған байланысты Қазақстан Республикасының өкіметі «Қазақстан Республикасының 2025 жылға дейінгі дамуының кешенді стратегиялық жоспары» [1], Қазақстан Республикасындағы «Білім туралы» Заңы [2], «Қазақстан Республикасында білім беру мекемелерінде тәрбие берудің кешенді бағдарламасы» [3], Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2022 жылғы 24 қарашадағы №945 қаулысымен қабылданған «Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2026 жылға дейінгі тұжырымдамасы» [4], «Болашаққа бағдар: Рухани жаңғыру» бағдарламалық баяндамасы [5], Қазақстан Республикасының Президенті Қ. Тоқаевтың Әділетті мемлекет. Біртұтас ұлт. Берекелі қоғам: Қазақстан халқына жолдауы (1 қыркүйек 2022 ж.) [6], Қазақстан Республикасында мектепке дейінгі, орта, техникалық және кәсіптік білім беруді дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы [7], айқын дәлелдейді.

Адамдардың мінез-құлқы мен өмір сүру тәртібі тікелей олардың денсаулығына байланысты екенін ежелгі философтардан Гиппократ [8], Плотон [9], Аристотель [10] да айтып кеткен.

Сондай-ақ Орта Азия халықтарының прогрессивтік ағартушылық идеологиясы жас ұрпақты тәрбиелеу мен оқыту барысында айтарлықтай көзқарас туындауына әсерін тигізді.

Ибн Сина, әл-Фараби, әл-Мадхали, Ө. Тілеуқабылұлы [11], М.Х. Дулатидің [12] педагогикалық идеялары адамның жеке тұлға ретінде қалыптасуы және жас ұрпақтың дене тәрбиесі жайлы халық көзқарасымен барынша үйлеседі.

Әл-Фарабидің келесі тұжырымы бойынша: «Жан мен тән бірге дамиды, тәнсіз жан жоқ, жан – тәннің тірлік қасиеті, адамда қатарынан екі жан болмайды, адамның тәні де, жаны да өткінші, уақытша. Тән жанның дамуына, оның біртіндеп қалыптасып, жетілуіне әсер етіп отырады. Жанның дамуы үшін тәннің саулығы қажет. Тән саулығы жоқ жерде жан саулығы да жоқ» [13].

Дана ойшылдың «Жан саулығы болмаса, тән саулығы да болмайды» деген тұжырымы қазіргі мектептегі өзекті мәселелердің бірін алға тартады. Соңғы жүргізілген зерттеулерге сүйенсек, білім алушылардың шамамен 60%-ы түрлі созылмалы дерттерге шалдыққан, әрі бұл аурулардың басым бөлігі психосоматикалық сипатқа ие екендігі анықталған. Мұндай жағдайлардың жиілеп бара жатқаны «балалардың дене саулығына кері әсер етіп отырған негізгі себеп – жан дүниесінің әлсіздігі» деген қорытынды жасауға мүмкіндік береді [14].

Жас буынды салауатты өмір салтына бейімдеу барлық жағдайда ұстамдылық қағидасына сүйене отырып өз денсаулығына өзі қамқорлық жасауы тиіс екенін, денсаулықты нығайту барысында табиғи қажеттіліктерді қолданудың маңызды екенін ескерткен қазақ ағартушылары Ш. Уәлиханов [15], А.С. Ситдықов [16], К.Ш. Шаймерденованың [17] да басты назарында болған.

XX ғасырдың 20-30 жылдары қоғам қайраткері А. Байтұрсынов [18] та денсаулықтың бар байлықтан жоғары тұратынын және оны сақтау үшін қаншалықты қымбатқа түссе де барлық шараны жасау керек екенін насихаттау арқылы дені сау жас ұрпақ тәрбиесіне барынша көңіл бөлген.

XX ғасырдың 40 жылдарының соңында, 60 жылдардың басында мектептерде сауықтыру жағдайын жасау қажеттігін ескерген М.В. Антропова [19], Л.А. Ивашова [20], С.М. Громбах [21], Н.И. Бобровтар [22] оқу-тәрбие жұмысының гигиена мәселелеріне ерекше ден қояды.

XX ғасырдың 70-80 жылдары философ-әлеуметтанушылардан А.П. Бутенко [23], В.Б. Капустин [24], М.Н. Руткевич [25], Т.А. Некрасова [26], И.В. Бестужев-Лада [27] және т.б.; дәрігерлерден Н.М. Амосов [28], Д.А. Изуткин [29], И.И. Брехман [30], Ю.П. Лисицын [31], Г.Л. Апанасенко [32] және т.б.; психолог және педагогтерден М.Я. Виленский [33], В.А. Ананьев [34], В.А. Воскресенский [35], А.А. Дубровский [36] және т.б. салауатты өмір салтына байланысты көпжоспарлы талдау өткізген. Салауатты өмір салты тәрбиесінің өзекті мәселелері жөнінде бірқатар ғалым, атап айтқанда, Л.Г. Татарникова [37], С.В. Попов [38], Ж.Т. Билич, Л.В. Назаров [39], В.В. Колбанов [40], В.П. Казначеев [41], Г.К. Зайцев [42], Г.С. Акиева [43] және т.б. зерттеу жасады.

Қазақстанда халық арасында салауатты өмір салтын насихаттау бағытында әртүрлі деңгейдегі зерттеулер мен практикалық жұмыстар жүргізіліп келеді. Бұл бағытта дәстүрлі емес әдістерді пайдалана отырып, табиғи сауықтыру жолдарын сыныптағы және сыныптан тыс жұмыстарға енгізу

мәселелері де зерттелуде. Атап айтқанда, А. Досбенбетова [44] өз еңбектерінде мектеп, отбасы және қоғамның бірлесе әрекет етуі арқылы балалар мен жасөспірімдердің салауатты өмір салтын қалыптастыру жолдарын қарастырады. Қоғамның оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу және қалыптастырудағы арақатынасымен Ж.З. Торыбаева [45], салауатты өмір салтын жүйелі енгізу тұжырымдамасының әлеуметтік-медициналық аспектісімен С.Т. Сейдуманов [46], Ә.С. Әділханов [47] және т.б., оқушылардың сабақтан тыс уақыттағы дене тәрбиесімен Д.Б. Биданов [48], спорттық ғимараттарда халықтың салауатты өмір салтын қалыптастыруға байланысты әлеуметтік-педагогикалық факторларды жүзеге асыру жөніндегі зерттеулермен Р.Д. Артыкбаев [49], жалпы білім беру мектептері оқушыларын алкогольға қарсы тәрбиелеумен сауықтыру мәдениетінің теориялық-әдістемелік негіздерімен К.И. Адамбеков [50], Ш.К. Айтпаганбетова, А.Ғ. Тілек [51], А.С. Иманғалиев [52] және т.б., оқушылар арасындағы дене шынықтыру-сауықтыру жүйесінде қазақтың халықтық педагогикасы құралдарын қолданумен А.К. Акишева, Э.Н. Касимбаева [53], К.С. Абишев [54], Ж.М. Тулегенов [55] және т.б. айналысуда.

Соңғы жылдары зерттеу нысанамыздың деонтологиялық қырларын қарастырған қазақстандық зерттеуші К.М. Кертаева өзінің «Рахат» мектебі: жаңа ғасырға – жаңа мектеп» атты еңбегінде қазіргі заман мектебінің маңызды міндеттерінің бірі ретінде «педагогтердің оқушының денсаулығына және оның жан-жақты дамуына кәсіби мораль тұрғысынан қызығушылық танытып, осыны оқушы жетістіктеріне ықпал ететін фактор ретінде ұғындыруы қажет» екенін алға тартады [56]. Аталған еңбекте автор бастауыш білім беру деңгейінде балалардың оқуға деген қызығушылығы, мектепке бейімделуі, қоршаған орта мен әлеуметтік қатынастар жайлы алғашқы түсініктері, сондай-ақ негізгі оқу әрекеттері — ойлау, сөйлеу, мазмұндау, есептеу сынды дағдыларының қалыптасу барысын жан-жақты сипаттайды:

– бірінші оқу жылы жалпы тіл дамытуға арналады, яғни түрлі әдістеме қолдану арқылы тіл ақаулығын жоюға, өз ойын еркін айта білуге үйретуге арналады;

– екінші оқу жылы жазу, оқу техникаларын меңгеруге арналады;

– үшінші оқу жылы негізгі математикалық ұғымдарды игеріп, санау дағдыларын қалыптастыруға, сандық, сапалық салыстыру, талдау икемділіктерін тәрбиелеуге арналады;

– төртінші оқу жылында оқушылар табиғаттың құпияларын, қоршаған ортаны, салауатты өмір салтының негіздерін және экологиялық ұғымдардың алғашқы түсініктерін меңгеруге бағытталады [56, б. 25].

Сонымен қатар «Қазақстан – 2030» стратегиясын іске асыру мақсатында «Денсаулық, білім және Қазақстан азаматтарының әл-ауқаты» ұзақмерзімді басымдығын негізге ала отырып, Қазақстан Республикасы Үкіметінің Қаулысымен салауатты өмір салтын қалыптастырудың Ұлттық орталығы ашылды.

Психологиялық-педагогикалық еңбектерді саралау нәтижесі жас ұрпақ арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі бұрыннан зерттеліп

келе жатқан тақырыптардың бірі екенін айқындайды. Сонымен қатар, біздің көзқарасымызша, бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру оның ұйымдастырылған педагогикалық шарттардың жеткілікті зерттелмеген және арнайы ізденісті талап етеді.

Қазіргі қоғамның талаптары артып келе жатқан жағдайда өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау мен бастауыш сынып оқушыларына салауатты өмір салтының дағдыларын қалыптастыруға бағытталған психологиялық-педагогикалық негіздердің жеткілікті деңгейде қарастырылмауы өзекті мәселе болып отыр. Сонымен қатар, бұл үдерісті жүзеге асыру барысында оқушылардың жасына және жеке ерекшеліктеріне жеткілікті мән берілмеуі, салауатты өмір салтына тәрбиелеу мен қалыптастыру жағдайының қазіргі ахуалы мен мемлекеттік саясаттың талаптары арасында бірқатар сәйкессіздіктер мен **қарама қайшылықтардың** туындауына себеп болуда.

Аталған қарама-қайшылықтарды шешу және осы мәселенің педагогикалық шарттарын айқындау, бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларының қалыптасуын табысты әрі тиімді тәрбиелік жолға қою арнайы зерттеу жұмысын жүргізуге ықпал етеді.

Қарастырылған мәселелердің маңыздылығы мен бұл саланың дербес ғылыми зерттеу пәні ретінде толық ашылмауы зерттеу тақырыбын **«Бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық шарттары»** ретінде таңдауға негіз болды.

Бастауыш сынып оқушыларында салауатты өмір салтын тәрбиелеу мен қалыптастырудың маңыздылығы, қазіргі заманғы тәжірибелік қажеттіліктер және қоғамның әлеуметтік сұраныстары ескеріле отырып, бастауыш сынып мұғалімдерінің осы саладағы теориялық және практикалық дайындығы арасындағы сәйкессіздіктерді шешу жолдарын іздеу зерттеу мәселесі ретінде қарастырылды.

Зерттеудің мақсаты – бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруды ғылыми тұрғыдан негіздеу және әдістемесін әзірлеу.

Зерттеу нысаны – бастауыш мектептің оқу-тәрбие үдерісі.

Зерттеу пәні – бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру.

Зерттеудің болжамы, егер бастауыш мектептің тұтас педагогикалық үдерісінде, біз айқындаған әдіснамалық негіздеріне сәйкес жасалған педагогикалық шарттар ескерілсе, онда бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру моделінің тиімділігін анықтауға болады, өйткені бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру үдерісі әзірленген әдістеме арқылы жүзеге асады.

Зерттеудің мақсаты мен болжамына, сондай-ақ белгіленген зерттеу нысаны мен пәніне сәйкес келесі зерттеу міндеттері айқындалды:

1. Бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдылары қалыптасуының педагогикалық мәнін ашу және «өмір салты», «денсаулық» ұғымдарының мәнін нақтылау мен «бастауыш мектеп білім

алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру» ұғымының авторлық анықтамасын беру.

2. Бастауыш мектептің оқу-тәрбие үдерісінде білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық шарттарын жасау.

3. Бастауыш мектеп жасындағы білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру үдерісінің өлшемдері мен көрсеткіштерін анықтау және моделін құрастыру.

4. Бастауыш мектептің тұтас педагогикалық үдерісінде білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру әдістемесін әзірлеу және тәжірибе-эксперимент барысында тиімділігін тексеру.

Зерттеудің жетекші идеясы: Бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру – ғылыми жағынан ұйымдастырылған және мақсатты үдерісі, тұлғалық қалыптасудың жалпы жүйесінің маңызды құрамды бөлігі.

Зерттеудің әдіснамалық негіздерін келесі теориялық және ғылыми ұстанымдар құрайды:

– «денсаулық», «өмір салты» ұғымдарының философиялық, әлеуметтік, медициналық, психологиялық және педагогикалық тұрғыдан мәнін талдайтын теориялық қағидалар;

– тұлғаның жан-жақты және үйлесімді дамуына бағытталған ғылыми тұжырымдар;

– жүйелілік және тұтастық қағидаларына негізделген көзқарас;

– салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған педагогикалық идеялар мен әдіснамалық ұстанымдар, тұлға қалыптастыру және дамыту тұжырымдамалары (Н.М. Амосов, И.И. Брехман, Ю.П. Лисицын, Г.Н. Царегородцев, В.В. Колбанов);

– мотивация және мінез-құлық бірлігі (А. Маслоу, У. Джемс, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн).

Сонымен қатар келесі әдіснамалық тұғырлар негізге алынды:

– деонтологиялық тұғыр (М.М. Ермолович, К.М. Левитан, К.М. Кертаева, Л. Мардахаев, Л.Т. Рыскелдиева т.б.);

– іс-әрекеттік тұғыр (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин, Г.В. Бабина, М.А. Черкасова);

– жүйелілік ұстанымы, бұл тұғыр Ю.К. Бабанский, Н.Д. Хмель еңбектерінде жан-жақты негізделген;

– тұлғалық-бағдарлы көзқарас, оның негіздері И.А. Зимняя, Е.В. Бондаревская, В.Б. Шадриков, И.С. Якиманская еңбектерінде көрініс тапқан;

– аксиологиялық бағыт, бұл тұғыр адамды жоғары әлеуметтік құндылық ретінде қарастырып, М.С. Каган, Д.С. Лихачев, В.А. Сластенин, Е.Н. Шиянов сынды ғалымдардың зерттеулерімен тұжырымдалған;

– этнопедагогикалық негіз, бұл салада С. Қалиев, Қ. Жарықбаев, Ә. Табылдиев, С. Ұзақбаева, К. Қожахметова, Р.К. Дүйсембинова, С.К. Әбілдина, Қ.Т. Атемова, Ш.М. Мұхтарова сынды ғалымдардың

көзқарастары маңызды болып табылады;

– болашақ педагог кадрларды оқушылардың денсаулығын сақтау және нығайтуға бағыттап даярлау мәселесі М.В. Козуб, К.И. Шишикина, Н.О. Тимошенко, В.Б. Иванов сынды зерттеушілердің еңбектерінде қарастырылған.

Зерттеу көздері – дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының, Қазақстан Республикасы Білім және Ғылым министрлігі мен Денсаулық сақтау министрлігінің балалардың денсаулығын сақтау және қорғау мәселелері бойынша ресми нормативтік-құқықтық құжаттары; бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру саласындағы қазақстандық және шетелдік ғалымдардың зерттеулері; мұғалімдерді педагогикалық қызметке дайындау бағытындағы психологиялық-педагогикалық еңбектер; жоғары және бастауыш мектептердің білім беру бағдарламалары, жұмыс оқу жоспарлары, халықаралық және республикалық конференциялар мен мерзімді басылымдар материалдары.

Зерттеу әдістері. Зерттеу барысында алға қойылған міндеттерді шешу және болжамның дұрыстығын анықтау мақсатында өзара толықтырып, байыта түсетін бірқатар әдістер кешені қолданылды:

– теориялық әдістер: зерттеу мәселесіне байланысты философиялық, психологиялық-педагогикалық әдебиеттерге, нормативтік-құқықтық актілер мен оқу-әдістемелік материалдарға теориялық шолу жасау; модельдеу; бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру бойынша педагогикалық тәжірибелерді зерделеу;

– эмпирикалық әдістер: сауалнама жүргізу, сұхбат алу, бақылау, әңгімелесу, жазбаша тапсырмалар мен сұрақтар қолдану арқылы деректер жинау;

– талдау және бағалау әдістері: педагогикалық құжаттарды саралау, білім алушылардың салауатты өмір салтына бейімділік пен тәрбиелік деңгейлерін анықтауға бағытталған диагностика жүргізу;

– статистикалық өңдеу тәсілдері: алынған деректерді шкалалау, ранжирлеу, рейтинг беру, сондай-ақ зерттеу нәтижелерін математикалық және статистикалық тұрғыда талдау.

Зерттеу базасы: Зерттеу базасы ретінде Қарағанды қаласындағы №66 мектеп-лицейі мен №16 жалпы білім беретін орта мектеп таңдап алынды.

Зерттеу кезеңдері: Зерттеу үдерісі 2018–2021 жылдар аралығында үш негізгі кезеңге бөлініп жүзеге асырылды:

Бірінші кезеңде (2018–2019) зерттелетін тақырып аясында философия, медицина, биология, психология және педагогика салаларындағы әдеби көздерге талдау жүргізілді. Аталған мәселе бойынша мектепте оқу және тәрбие жұмысы үрдісін зерттеуге, сонымен қатар жалпы білім беру мектептерінде осы мәселенің теориялық-әдістемелік негіздерін анықтауға мүмкіндік тудырды.

Таңдалған әдістеме көмегімен білім алушылардың салауатты өмір салты дағдылары қалыптасуының бастапқы деңгейі анықталды. Алынған материал зерттеудің ғылыми аппаратын анықтауға, оның жетекші гипотезасын алға шығаруға, эмпирикалық бағдарламасы әдістемесін белгілеуге мүмкіндік берді.

Яғни бұл кезең теориялық ұғыну мен зерттеу мәселесінің қазіргі жағдайының бағалануымен байланысты болды.

Екінші кезең (2019-2020) бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдылары қалыптасуының мүмкіндіктері талқыланған жалпы білім беру мектептерінің ағымдық құжаттары, педагогикалық кеңестер мен мектеп есептері отырыстарының хаттамасы негізінде өткізілді. Осының негізінде іс-шаралар жүйесі әзірленді және қабылданды, оқушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып, бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың неғұрлым тиімді формалары мен жұмыс әдістері анықталды, білім алушылардың салауатты өмір салты дағдылары қалыптасу мен тәрбиелік деңгейлерінің эксперименттік жұмысқа дейінгі және одан кейінгі салыстырмалы талдауы жасалды.

Зерттеудің үшінші кезеңінде (2020–2021 оқу жылдары) алынған мәліметтерге сараптама жасалып, тәжірибе нәтижелері бойынша қорытындылар жасалды, теориялық тұжырымдар нақтыланып, диссертациялық материалдар жүйелі түрде рәсімделді:

– бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру тұжырымдамасының теориялық талдауы негізінде «өмір салты», «денсаулық» ұғымдарын мәні нақтыланды және «бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру» ұғымының авторлық анықтамасы берілді;

– бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық шарттары жасалды;

- жас ерекшеліктері ескеріле отырып, бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдылары қалыптасу көрінісінің өлшемдері мен көрсеткіштері анықталып білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру моделі құрастырылды;

– бастауыш сынып оқушыларына салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға арналған әдістемелік жүйе әзірленіп, оның тиімділігі тәжірибелік жұмыс арқылы тексерілді.

Зерттеудің ғылыми жаңалығы мен теориялық маңыздылығы:

– бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың тұжырымдамасының теориялық талдауы негізінде «өмір салты», «денсаулық» ұғымдарын мәні нақтыланды және «бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру» ұғымының авторлық анықтамасы берілді;

– бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық шарттары жасалды;

– жас ерекшеліктері ескеріле отырып, білім алушылардың салауатты өмір салты дағдылары қалыптасу деңгейлерінің өлшемдері мен көрсеткіштері анықталып білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру моделі құрастырылды;

– бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру әдістемесі әзірленіп оның тиімділігі эксперимент барысында тексерілді.

Зерттеудің практикалық маңыздылығы. Теориялық тұжырымдар мен ғылыми-әдістемелік ұсыныстар бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру үдерісін жақсартуға мүмкіндік береді, зерттеуге алынған басты мәселенің тиімді шешілуіне әсер етеді. «Саулық сыры» атты электронды оқу құралы әзірленді (Қосымшалар А, Ә, Б), таңдау пәні бойынша сабаққа арналған әдістемелік құрал, бастауыш сынып мұғалімдеріне арналған «Бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру» атты оқу-әдістемелік құрал жарық көрді (Қосымшалар В, Г). Зерттеуден алынған нәтижелерді және соның негізінде тұжырымдалған ұсыныстарды жоғары оқу орындарында болашақ жалпы білім беру мектептерінің мұғалімдерін дайындауда және білім беру мекемелері қызметкерлерінің біліктілігін арттыру курстарында, сонымен қатар мұғалімдер, тәрбиешілер, ата-аналар үшін тәрбие жұмысына байланысты әдістемелік ұсыныстар әзірлеуде пайдалануға болады.

Зерттеу нәтижелерінің шынайлығы мен негізділігі теориялық материалдың әдістемелік тұрғыда дәлелділігінен; әдістер кешенінің зерттеу пәні мен міндеттеріне сай қолданылуынан; эмпирикалық материалдың статистикалық өңделуінен, эксперименттік жұмыстың нәтижелілігінен; әзірленген жұмыстардың бастауыш мектеп және жоғары оқу орындары практикасына енгізілуінен көрінеді.

Қорғауға ұсынылатын негізгі қағидалар:

– бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдылары қалыптасуының педагогикалық мәндік сипаттамасы, сол тұрғыда «өмір салты», «денсаулық» түсініктерінің нақтыланған мәні және «бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру» ұғымының авторлық анықтамасы;

– бастауыш мектептің оқу-тәрбие үдерісінде білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық шарттары;

– бастауыш мектептің оқу-тәрбие үдерісінде білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру моделі;

– бастауыш мектептің тұтас педагогикалық үдерісінде білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру әдістемесі және оның тәжірибелік-эксперименттік нәтижелері.

Зерттеу нәтижелерін сынақтан өткізу және тәжірибеге ендіру:

Зерттеудің негізгі нәтижелері мен қағидалары халықаралық ғылыми-практикалық конференцияларда (Қарағанды, 2020; Жапония, 2019; Атырау, 2021) және Білім және ғылым саласындағы бақылау комитеті ұсынған басылымдарда (Астана, 2019; Павлодар, 2020; Қарағанды, 2020), Scopus деректер базасында жарық көрді. Зерттеу нәтижелері зерттеу базасында көрсетілген білім беру мекемелерінің педагогикалық үдерісіне ендірілді.

Диссертацияның құрылымы. Диссертация кіріспеден, екі бөлімнен, қорытындыдан, қолданылған әдебиеттер тізімі мен қосымшалардан тұрады.

Кіріспеде жұмыста зерттеу тақырыбының көкейтестілігі негізделіп, ғылыми аппараттың негізгі компоненттері – зерттеу мақсаты, нысаны мен пәні, міндеттері мен болжамы, ғылыми жаңалығы, практикалық құндылығы және

қорғауға ұсынылатын қағидалар туралы мәліметтер берілді.

«Бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың әдіснамалық негіздері» атты бірінші бөлімде бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру үдерісі әдіснамалық тұрғыдан негізделді. Бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық мәні ашылды, яғни «өмір салты», «денсаулық» түсініктерінің мәні медицина, әлеуметтану, психология, педагогика тұрғысынан талданып әрі нақтыланып, «бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру» ұғымының авторлық анықтамасы берілді. Бастауыш мектептегі оқу-тәрбие үдерісінде оқушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға қажетті педагогикалық шарттар анықталып, сондай-ақ бұл дағдыларды дамытуға бағытталған модель әзірленді.

«Бастауыш сынып білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың мазмұны» атты екінші бөлімде бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру моделін жүзеге асыру жолдары көрсетілді. «Саулық сыры» атты әдістемелік құрал бағдарламасының мақсаты, міндеті, авторлық экспериментті бағдарламаның мазмұны, оны іске асыру әдістері қарастырылды. Эксперименттік жұмыс нәтижесінде білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларының қалыптасу деңгейінің критерийлері мен көрсеткіштері жасалды. Бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру әдістемесі тәжірибелік тұрғыдан негізделіп, сынақтан өткізілді және олардың нәтижелеріне талдау жасалды.

Қорытындыда зерттеу болжамы мен қорғауға ұсынылған қағидаларды растайтын зерттеу нәтижелері келтіріліп, ұсыныстар жасалды және ғылыми ізденудің көкейтесті бағыттары айқындалды.

Қосымшада диссертациялық жұмыстың мазмұнына енгізілмеген зерттеу материалдары ұсынылды.

1 БАСТАУЫШ МЕКТЕП БІЛІМ АЛУШЫЛАРЫНЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ DAҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ӘДІСНАМАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

1.1 Бастауыш мектеп мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық мәндік сипаттамасы

Қазіргі уақытта қоғамның негізгі өзекті мәселесіне адамның салауатты өмір салтын қалыптастыру, онда да жекелеген адамның өзін жақсы сезінуіне ғана емес, сонымен қатар ұлт саулығына да септігін тигізу жатады.

Осыған байланысты, қазіргі кезеңде салауатты өмір салтын насихаттау мен қалыптастыру ұлттық идея деңгейіне көтерілуі қажет. Бұл бағыттағы идеялар қазақ халқының дәстүрлі дүниетанымында бұрыннан бар. Мысалы, Құртқа Сұлтанқожаұлының тәрбиелік мазмұндағы мұралары, жеті атаға дейін қыз алыспау жөніндегі тыйымды бекіткен «Қасым ханның қасқа жолы», «Есім ханның ескі жолы» секілді заңдар, сондай-ақ Тәуке хан енгізген «Жеті жарғы» ережелері ұлттық денсаулық пен ұрпақ тазалығына бағытталған. Сонымен қатар, Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының «Шипагерлік баян» атты еңбегінде де салауатты өмір салты мен рухани тазалық туралы құнды мәліметтер кездеседі.

Балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу жөнінде құнды ой-пікірлерді басқа да ежелгі грек философтарының еңбектерінен кездестіруге болады. Ежелгі Грекияда алғашқы философтардың бірі болған Сократ адамның табиғи бейімділігіне ерекше мән бере отырып, адамның өзін-өзі тану қабілеті жөнінде: «Кім өзін тани білсе, ол адам өзіне ненің пайдалы екенін біледі және нені істей алатынын, нені істей алмайтынын анық түсінеді» [57], – деген тұжырым жасайды. Осы ой арқылы салауатты өмір салтына әкелетін дұрыс жолды нақты көрсете білді. Яғни адамның өзін-өзі тануы және өз мінез-құлқын игере білуі қажет екенін айтты. Ал адамның «айналып өзіне келуі», өз мінез-құлқын игере білуі, өз іс-әрекетінің әдістері, өз жағдайы оның өзін ұстай білу, өз өмір салтын басқара білу дағдыларын қалыптастырады.

Сократтың ең әйгілі оқушыларының бірі Платон: «Әрбір істе ең бастысы – басталуы, бұл әсіресе жас және нәзік дүниеге қатысты болса» [57, б. 52], – дей отырып, салауатты өмір салтына тәрбиелеу ісінің ерте жастан басталуы тиіс екеніне назар аудартады. Платон идеалдар мен жан-жақты тәрбиенің бағдарламалары туралы айта келіп, афиналық педагогикалық дәстүрді дамытты. Ол «денені гимнастикамен, табиғи музыкамен» қуаттандыру қажет деп пайымдайды.

«Мемлекет» [9, с. 99] еңбегінде ұсынылған жарқын қоғам туралы ой-пікірлерін білдірген Платон болашақ аналар дүниеге келешегінен үлкен үміт күтуге болатын дені сау ұрпақ әкелуі үшін, мемлекет олардың салауатты өмір салтын сақтауын қамқорлыққа алуға тиіс деп түйеді.

Платонның жақын шәкірті Аристотель өзінің «Этика. Политика. Поэтика» [10, с. 18] атты трактаттарында адамның дербес пайымдауын ашып көрсетеді және салауатты өмір салты тақырыбының қоғамдық маңызын анықтайды. Ол дене тәрбиесі жан тәрбиесіне әсер етуі үшін, оқушы тәрбиесі «денесін күтуден» басталып, содан соң «жанын күтуге» ұласуы керек екенін

ескертеді. Сонымен бірге «баланы өзінің жасына сай аспен қоректендіру қажет, қозғалыс гигиенасымен және біртіндеп шынықтырумен айналысу керек» екенін қаперге салады. Осылайша Аристотель салауатты өмір тәрбиесін физикалық белсенді өмір салтын ұстау қажеттілігімен, шынығумен және адамдардың жас категориясына сәйкес пайдалы аспен қоректенуімен байланыстырады.

Сонымен, антикалық кезеңдегі салауатты өмір салты туралы тұжырымдамалардың ерекшелігі – салауатты өмір салтының физикалық компоненттері бірінші жоспарда болып, рухани компоненттер екінші орынға ығыстырылып отырған.

Салауатты өмір салты тәрбиесі антикалық әлем мәдениетінен кейін ортағасырлық ірі өркениет орталығына айналған мұсылмандық Шығыстың ғылыми мектептерінде дамиды. Салауатты өмір салты тәрбиесі жөніндегі көзқарас жаңа философиялық ұғымға ие болады және адам денсаулығы туралы кеңейтілген классификацияның органикалық бөліміне айналады.

Мұның жарқын үлгісі ретінде дәрігер-философ ибн Синаның осыдан мың жыл бұрын жазылған, өскелең ұрпақтың салауатты өмір салты тәрбиесі ерекше орын алатын «Канон врачебной науки» [58] атты еңбегін айтуға болады. Ибн Сина ауруды емдеудің қажеттілігін ғана емес, дені сау адамдар режимін зерттеуді де ерекше атап көрсетеді. Соңғысын теориялық және практикалық бөлімге бөлген ол екі бөлімді даралай сипаттайды. Оның біріншісі сау дене тәртібін қарастырады. Екінші бөлімі – ауру дененің сауығу тәртібін білу, бұл «емдеу ғылымы» [58, б. 42] – деп аталады.

Шығыстың енді бір атақты ойшылы Әл-Фараби физикалық және рухани тәрбие әдістері мен барлық жағдайда ұстамдылық сақтау арасындағы ұқсастыққа ерекше мән береді. Өзінің әлеуметтік-этикалық трактаттарында: «Адам денесінің жетілуі денсаулық болса, оны қорғау қажет, ал егер ол болмаса, оған қол жеткізу керек. Қалыпты мөлшердегі астың адамға арқау болатыны, қалыпты мөлшердегі еңбектің күш қосатыны секілді, қалыпты мөлшердегі іс-әрекет жақсы мінез-құлыққа жеткізеді, сондықтан адам өз денесін жетілдіруге тиіс» [59], – деп түйіндейді.

Сонымен қатар Әл-Фараби ауруды емдеу ғана емес, адам денсаулығын сақтау және нығайту шараларын қалыптастыру қажеттігін атап өтеді: «Медициналық іс-әрекет денсаулығы дұрыс адамға қолдау көрсетуге, не кеселге ұрынған адамның денсаулығын осы іс-әрекет арқылы түзеуге бағытталады» [60]. Сонымен, сау денеге норма ретінде жай ғана болжам емес, адам өмірін ұйымдастырудың маңызды компоненті ретінде денсаулықты қалыптастыру шаралары жасалады.

Көріп отырғанымыздай, ежелгі дәрігерлер денсаулықтың көпқырлылығын адам ағзасының динамикалық жағдайы ретінде қазіргіге қарағанда анағұлым тереңірек және кеңірек түсінген. Көптеген медициналық трактаттың, негізінен, ауруды емдеуге емес, денсаулықты сақтау әдістеріне жүгінгені кездейсоқ емес.

Жастардың салауатты өмір салты тәрбиесі мәселесіне халық даналары, ақылгөйлері, от ауызды, орақ тілді билері де барынша көңіл бөлген. Кейінгі

уақытта орта ғасырдың соңында өмір сүрген Өтейбойдақ Тілеуқабылұлының, Мұхамед Хайдар Дулатидің, Асан қайғының жазбаша мұралары кеңінен танылды.

Аталған ойшылдардың еңбектерінен өскелең ұрпақтың салауатты өмір салты тәрбиесі жөнінде көптеген құнды өсиет сөздер кездестіруге болады. Мәселен, орта ғасырдың көрнекті өкілі Ө. Тілеуқабылұлының XV ғасырда жазылған «Шипагерлік баян» [11, б. 51] атты еңбегінде салауатты өмір салты тәрбиесі жөнінде көптеген кеңес пен тәжірибе келтіріледі. Ойшыл жас ұрпақ менталитетінің тазалығы туралы ой сала келіп, өмірге жаңа келген сәбидің қаны таза, бекзат текті болуы үшін оның ата-анасы жеті атадан кейін ғана үйленуі тиіс екенін айтады.

XV ғасырдағы әйгілі оқымысты М.Х. Дулатидің [12, б. 39] тәрбиелік өсиет сөздерінің негізінде өскелең ұрпақты өнер мен еңбекке баулу жолдарын іске асыру арқылы зиянды әдеттерге жағымсыз көзқарас қалыптастыру тәрбиесі орын алады.

Қазақтың белгілі жырауы, философ Асан Қайғының [61] поэтикалық шығармашылығында адамның қандай болу керектігі, оның не нәрсеге талпынуы, не нәрсеге қол жеткізуі тиіс екені жөнінде көптеген қызықты ой-пікір бар.

Философтың ойынша, әрбір адам өзін-өзі жетілдіруге тиіс. Нағыз адам бойында берік жігер, адамдық, адалдық, қарапайымдылық, шыншылдық, тәкаппарлық, төзімділік, қайсарлық, кішіпейілділік секілді адами қасиеттер болуы тиіс. Асан Қайғының тұжырымдауынша, жеке тұлғаның қалыптасуы мен адами қасиеттерінің орнығуына әсер ететін негізгі алғышарт – қоғамдық орта мен жағдайлар. Осы қасиеттер мен жағдайлар оның салауатты өмір салтын ұстануға орай мінез-құлық нормасын таңдауына мүмкіндік береді.

Дене мәдениетінің, ұлттық ойындардың, спорттың алуан түрі ең алдымен дене шынықтыруға, төзімділікке, байқампаздыққа, мергендікке, көрегендікке бағытталды. Қазақтар ежелгі ғасырлардан бері дененің физикалық шынығуына ұдайы көңіл бөліп отырды. Халық дені сау, физикалық жағынан дамыған адам ғана өмірдің ауыртпалығына төзе біледі, ұрпақ өсіреді, шаруашылық жүргізеді деп санады. К. Абишев айтқандай, «физикалық тәрбиенің мойнында негізгі үш міндетті шешу мәселесі тұрды, олар: ұзақ өмір сүру, денсаулықты, еңбекке қабілеттілікті сақтау, еріктік және моральдық қасиеттерге тәрбиелеу» [62].

Қазақ балаларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруда нақты мазмұнды және ережелі ойындар маңызды орын алады. Ойындар жылдамдық, шапшаңдық, мергендік сияқты түрлі физикалық қасиетке тәрбиелейді, қозғалыс дағдыларын жетілдіреді. Сонымен қатар еріктік қасиеттері, танымдық қызығушылықтары, біліктілік дағдылары, еңбек іс-әрекетіне қажетті есте сақтау, логикалық қасиеттері дамиды.

Көптеген ертегіде батырлар, балалар, жасөспірімдер мен жас жігіттер көбінесе қиын сынақтарға түседі, бірақ физикалық шыныққаны, шыдамдылығы, тапқырлығы арқасында қиындық атаулыны еңсеріп, жеңімпаз болып шығады. «Алпамыс батыр», «Алтын шашты Тотамбай», «Жезтырнақ, пері және Мамай», «Боран батыр», «Қайым батыр», «Абат батыр», «Науша батыр», «Телқоңыр» және тағы да басқа ертегі [63] кейіпкерлері – осындай жан.

Қазіргі таңда адам мен қоғамның салауаттылығы өркениетті әлемде әлеуметтік маңызға ие мәселе ретінде қарастырылады. Денсаулық мәдениеті мен салауатты өмір салтын меңгермеген адам өзін жан-жақты дамыған тұлға деп есептей алмайды. Себебі жеке адамның денсаулығы – тек оның жеке байлығы емес, сонымен бірге еліміздің дамыған мемлекеттер қатарынан орын алуына әсер ететін маңызды алғышарттардың бірі. Яғни халық денсаулығы – мемлекеттің өркениеттік даму деңгейін айқындайтын негізгі көрсеткіштердің қатарына жатады [64].

Адам денсаулығы – оның толыққанды әрі бақытты өмір сүруінің негізгі іргетасы. Бұл ретте салауатты өмір салты мен мәдени орта басты рөл атқарады. Денсаулығы мықты халық пен өмірге құштар азаматтар – елдің тұрақты дамуының кепілі, әсіресе жас буын – оқушылардың денсаулығын сақтау – басты назарда болуға тиіс.

Осыған байланысты, қазіргі кезеңде оқушылар арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру айрықша маңызға ие болып отыр. Бұл мәселе Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президенті Н.Ә. Назарбаев ұсынған «Қазақстан – 2030» стратегиялық даму бағдарламасында да көрініс тапқан. Онда: «Салауатты өмір салты – әрбір азаматтың дене тәрбиесімен айналысуын, дұрыс тамақтануын, тазалық сақтау мен денсаулықты нығайтудың негізгі шараларын орындауын көздейді», – деп атап көрсетілген [65].

Осы тұрғыда К.М. Кертәева да өз еңбектерінде: «Балаларға денсаулық сақтау жөніндегі білім, дағды және әдеттерді ерте жастан бастап дарыту – оларды жалпыадамзаттық мәдениеттің ажырамас бөлігіне айналдырып, бүкіл қоғамның салауатты өмір салтын орнықтыруына ықпал етеді» деп тұжырымдайды [66].

Халқымыздың ұлы тұлғалары – Шоқан, Ыбырай және Абайдың еңбектері ұрпақ тәрбиесінде ерекше орынға ие. Абай Құнанбайұлы өзінің терең мағыналы қарасөздерінде адам жанын да, тәнін де тазартып, имандылықты бойына сіңірген тұлғаның іс-әрекеті бүкіл қоғам игілігіне айналатынын атап көрсетеді.

Ұрпақтан ұрпаққа жалғасқан ұлттық рухани мұраларды жинақтап, оны қазіргі оқушылардың адамгершілік және салауатты өмірге тәрбиелеу мақсатында пайдалану – аса құнды бағыттардың бірі.

Қазақ жерінде өшпес тәлім-тәрбие ілімін қалдырған көрнекті қайраткерлер – Шәкәрім Құдайбердіұлы, Ахмет Байтұрсынұлы, Халел Досмұхамедұлы, Мағжан Жұмабаев, Жүсіпбек Аймауытұлы мен Міржақып Дулатов және тағы басқа зиялылардың еңбектері – ұлт денсаулығына аса мән беріп, келешек буынның салауатты дамуын көздеген құнды еңбектер қатарына жатады.

Мәселен, М. Жұмабаев «Педагогика» атты оқулығында тәрбиені төрт түрге бөлген: дене тәрбиесі, ақыл тәрбиесі, сұлулық тәрбиесі һәм құлық тәрбиесі. Жан көріністері мен дене көріністері арасында қанша айырма болғанымен, араларында тіпті жақындық жоқ емес, қайта бірлік, байлам бар. Дене жанға, жан денеге байлаулы, біреуінің біреуінсіз күні қараң. ...Денеміз сау болса, жанымыздың ісі де сау болады. Яғни ақылымыз түзу, сөзіміз дұрыс, қайратымыз берік болады», – деп түйген автор онан әрі жан көріністері

адамның көзқарасынан, дұрыс аяқ басуынан көрініп тұратынын ескертеді [67]. Бұл арқылы педагог тән саулығы мен жан саулығының адам өміріндегі маңызын ашып көрсетеді. Шын мәнінде, тәні де, жаны да сау адам – нағыз салауатты өмір сүре білетін адам.

Ұлт денсаулығы – мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық дамуының негізгі көрсеткіштерінің бірі болып саналады. Салауатты өмір салтын ұстану мен денсаулықты дұрыс сақтау – жас буынның жан-жақты дамуына әсер ететін маңызды алғышарттардың қатарында. Қазіргі білім беру жүйесінде оқушылардың денсаулығын қорғау мен олардың салауатты өмір сүру дағдыларын қалыптастыру басым бағыттардың бірі ретінде қарастырылады.

Осы тұрғыдан алғанда, білім беру мекемелерінің негізгі міндеттерінің бірі – өскелең ұрпаққа денсаулықтың құндылығын ұғындыру және оны сақтау мәдениетін тәрбиелеу үшін қолайлы орта қалыптастыру. Қоғамда дені сау тұлғаны қалыптастыру мақсатында бастауыш буыннан бастап оқушыларға салауатты өмір салтының мәнін түсіндіріп, оны күнделікті тәжірибеде қолдану дағдыларын сіңіру қажет.

Салауаттылық – адам бойына туа біткен қасиет емес, ол қоғамдық ортаның, игі дәстүрлердің, білім мен біліктіліктің негізінде қалыптасады. Салауатты өмір салты – ата-бабаларымыздан келе жатқан, ұрпақтан-ұрпаққа сабақтастықпен жалғасуға тиіс құнды қазынамыз.

Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ол салауатты өмір салтын ұстану, дене қозғалыстарының белсенділігі, дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден бойын аулақ ұстау арқылы адамның қалауымен, аталған шарттарды толық әрі уақытылы орындауымен қалыптасады.

Салауатты өмір салтын меңгеру үшін әр адам бұл үрдістің маңызын терең түсініп, оның өміріндегі орнын саналы түрде қабылдауы қажет. Ғалым Қ.Жарықбаев өз еңбектерінде «қажеттілік» ұғымына былайша анықтама береді: белгілі бір өмірлік жағдайлар мен даму үрдісінде адамның міндетті түрде қажетсінетін құбылыстары мен әрекеттері.

Қазақстандық зерттеушілер Б.Ә. Әбдікәрімов, К.М. Кертаева, Г.С. Сыздықова және тағы басқа ғалымдар білім беру ұйымдарындағы оқу-тәрбие үдерісін заман талабына сай ұйымдастыру, сондай-ақ оқушылардың денсаулығын сақтау мен нығайту мәселелерінің табысты шешілуі медицина қызметкерлері мен педагогтердің бірлескен және үйлесімді іс-әрекетіне тікелей байланысты екенін атап көрсетеді.

Бастауыш сынып оқушыларында салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру – әлеуметтік, теориялық және практикалық тұрғыдан қарастырылатын көпқырлы мәселе. Оның әлеуметтік қыры – оқушының қоғамдағы салауатты өмір салтының мәні мен маңызын түсініп, оны қажетсінуінен байқалса, теориялық қыры – денсаулық сақтау мәдениетіне байланысты білімнің мазмұны мен аға буын ұрпағы жинақтаған тәжірибені сабақтастықпен меңгертуге негізделеді. Ал практикалық қыры – салауатты өмір салтын насихаттау мен енгізудің мазмұны, әдіс-тәсілдері мен қолданылатын құралдары арқылы көрініс табады.

Балалардың денсаулығын нығайту мақсатында педагогтерге оқушылардың бойында жағымды мінез-құлық, пайдалы дағдылар мен дәстүрлерді қалыптастыру, сонымен қатар салауатты өмір салты туралы білімді меңгерту және оны іс жүзінде қолдану жолдарын үйрету маңызды міндет болып табылады. Қазіргі таңда оқушылар арасында салауатты өмір салтын тәрбиелеу қажеттігі артып отыр және бұл міндетті арнайы әдіс-тәсілдер арқылы іске асырудың маңыздылығы айқындалуда.

Мектеп жасындағы балаларға салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың негізгі міндеттеріне мыналар жатады:

- «салауатты өмір салты» ұғымының мәнін меңгерту;
- халық педагогикасының элементтерін, атап айтқанда халық ауыз әдебиетін, салт-дәстүрлер мен ұлттық ойындарды тиімді пайдалану;
- оқушы тұлғасын тәрбиелеуде психологиялық-педагогикалық қолайлы жағдайларды қолдану;
- балаларды дені сау болуға және салауатты өмір салтын ұстануға ынталандыру;
- өз-өзін тәрбиелеуге мүмкіндік беру;
- денсаулығын сақтау мен салауатты өмір сүруге байланысты жауапкершілік сезімін қалыптастыру;
- денсаулық сақтау технологияларын пайдалана отырып, салауатты өмір салтына қатысты дағдыларды дамыту [68].

Салауатты өмір салтын қалыптастыру барысында отбасы жағдайы, әлеуметтік-экономикалық ахуал, қоршаған ортаның экологиялық жағдайы сияқты бірқатар кедергілер мен шектеулер ескерілгені жөн. Осыған орай, бастауыш сынып оқушыларының бойында салауатты өмір салтына деген көзқарасты дамытуға бағытталған бірқатар ұсыныстар төмендегідей:

- бастауыш буыннан бастап оқушылардың денсаулығы мен өмір салтына қатысты оң көзқарасын қалыптастыру;
- балалардың физикалық және психологиялық саулығын сақтау мен нығайту;
- оқу мен сабақтан, мектептен тыс уақытта жат әдеттерге әуес болмауын жіті қадағалау.

Бүгінгі еліміздегі мектептердің міндеті – сапалы білім берумен қатар әр баланың денсаулығын сақтау, халқымыздың тәлім-тәрбиелік мұрасына, салт-дәстүріне сүйену арқылы дені сау, сана-сезімі терең, ақыл-ойы ұшқыр, зерек ұрпақ тәрбиелеу. Оқушыға денсаулық сақтау, нығайту жолдарын білім беру арқылы үйрету, олардың әрқайсысының өз денсаулығына деген жеке жауапкершілігін арттыру – мұғалімнің міндеті. Тәуелсіз ел болашағы өсіп келе жатқан бүлдіршіндеріміздің қолында, еліміздің гүлденуі ойы мен жаны таза, дені сау ұрпаққа тікелей байланысты екенін ұмытпағанымыз жөн.

Ұрпақтан-ұрпаққа жалғасқан мұраларды жинақтап, оны бүгінгі оқушылардың тәрбиесіне, салауаттылығын қалыптастыру жолында парасаттылықпен пайдалануда Ш. Құдайбердіұлы, А. Байтұрсынұлы, Х. Досмұхамедұлы, М. Жұмабаев, Ж. Аймауытұлы, М. Дулатов және т.б. тұлғалар еңбегінің берері мол. Қазақ даласында тәлімдік ой-пікірлерімен із

қалдырған ойшылдардың қай-қайсысының да денсаулық мәселесіне арналған мұраларының орны ерекше. Мұндай асыл мұра ұрпақ саулығы үшін қам жеген әрбір педагог үшін құнды [69].

Қазақтың көптеген афоризмінде денсаулықты адам үшін баға жетпес байлық, қайтып келмес дәулет ретінде қарастырады. Басқаша айтқанда, қазақ мақал-мәтелдерінде тазалық пен гигиенаға ерекше ден қойылады. Мысалы: «Денсаулық – зор байлық», «Тазалық – деннің саулығына жол ашады, ал саулық – мол байлықтың кепілі». Сондай-ақ, дұрыс әрі құнарлы тамақтану – мықты денсаулықтың іргетасы болып табылады [70].

Денсаулықты сақтау үшін дұрыс тамақтанудың маңызы зор екені назарға алынады. Бұл тұрғыда халқымыз «Дені сау адам – жаны сау адам» деп бекер айтпаған. Сонымен қатар халық физикалық тәрбие факторларын біліп қана қойған жоқ, ақылға қонымды емдеу әдістерінің бірқатарын эмпирикалық жолмен ойлап шығарды: «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде», «Тазалық - денсаулық кепілі» [70, б. 88].

Осылайша қазақ халқында жастардың денсаулығын, еңбекке қабілеттілігін сақтау, жинақтай айтқанда, салауатты өмір салтына тәрбиелеу мәселесі қоғамның басты міндеттерінің бірі саналған және саналып келеді. Халық көзқарасы бойынша, жас ұрпақ дені сау, күшті, кез келген қиындықты жеңе білетін, рухани дамыған, жаңалық жасауға құштар, туған жерін қорғауға дайын болуы керек.

Сонымен, орта ғасырлар дәуірінде Шығыста салауатты өмір салтын тек қана норма ретінде ғана емес, адам өмірін ұйымдастырудың маңызды компоненті ретінде бағдарлады. Адамның рухани және физикалық күйі арасындағы үздіксіз байланысты анықтау бағытында ізденісте болды. Бұл ретте өскелең ұрпақты өнер мен еңбекке баулу жолдарын іске асыру арқылы зиянды әдеттерге (темекі тарту, ішімдік ішу) жағымсыз көзқарас қалыптастыруға барынша көңіл бөлінді.

Қайта өркендеу дәуірінде адамды жер бетіндегі басты құндылық деп жариялады және адамның барлық жақсы қасиетін көрсету үшін тәрбиенің жаңа бағыттары сүрлеу салды. Белгілі гуманистер Томазо Кампанелла, Франсуа Рабле, Томас Мордың және басқалардың әйгілі еңбектерінде рухани және физикалық дамыған тұлғаның жаңартылған түрі бейнесін кездестіруге болады.

Француз гуманисі Ф. Рабле де тұлғаның рухани және физикалық дамуын арқау ете отырып гуманистік тәрбиенің идеалды екенін мойындады. Оның XVI ғасырда жазылған «Гаргантюа және Пантагрюэль» [71] романында Гаргантюаны тәрбиешісі жан-жақты тәрбиелі және білімді етіп қана емес, физикалық күшті және дені сау адам етіп тәрбиелеуге күш салады. Гаргантюа ат спортымен, семсерлесумен, қылыштасумен, күреспен, жүзумен айналысады. Ал ақыл-ой жұмыстары таза ауадағы ойындармен, физикалық жаттығулармен, гимнастикамен алмасады. Яғни Ф. Рабле дәрігер ретінде адамның салауатты өмір салтының үйлесімді дамуына, табиғи сауықтыру факторлары мен физикалық жаттығуларға ерекше көңіл бөледі.

Ағылшын ойшылы Томас Мор да физикалық жаттығуларға айрықша көңіл бөледі және физикалық тәрбиенің афиналық жүйесін (гимнастика мен

әскери жаттығулар арқылы мықты, дені сау әрі сымбатты дене қалыптастыру) ұстанады.

Гигиеналық тәртібі реттелген оқушының санитарлық тұрмысының өзіндік ерекшеліктерін (тамақтану, ойын, ұйқы режимі, киім, дене гигиенасы және т.б.) көрсететін Епифания Славинецкийдің «Балалар әдет-ғұрыптарының азаматтығы» [41, с. 27] атты трактаты XVII ғасырда педагогикалық және гигиеналық ой-пікірлер ескерткіші болып танылды.

Бұл кезеңнің педагогтері тәрбиеленушілердің ақыл-ойы мен физикалық дамуына осылай ерекше көңіл бөлді, осының нәтижесінде рыцарьлық тәрбие мен гуманистік білімнің жаңа идеялары біріктірілді. Балалардың гигиеналық тәртібі реттелетін болды және дене күтімі жөнінде ережелер жазылды. Балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу денесінің, ақыл-ойының және жан дүниесінің үйлесімді дамуымен сәйкес келуі тиіс болды.

Жаңа уақыт дәуіріндегі педагогикалық ой-пікірлер Қайта өркендеу дәуірінің эстафетасын қабылдады және онан бір саты жоғары көтерілді. Бұл уақыттағы педагогтер балалар денсаулығын нығайту үшін оларға қамқорлық жасауға барынша көңіл бөлді.

Философ әрі педагог Джон Локктың шығармашылығы өскелең ұрпақты салауатты өмір салтына тәрбиелеудің жаңа идеяларын дамытуда елеулі рөл атқарды. Негізгі қағидасында: «Таза денедегі таза рух – бақыт жайлы қысқа, алайда ең толық анықтама. Кімде мұның екеуі де бар болса, ол адамға басқа ештеңе керек емес; ал кімде екеуінің біреуі жоқ болса, оған жоқтың орнын аз да болса толтыру қажет. Адамның бақытты немесе бақытсыз болуы – көбінесе өз қолындағы іс. Кімнің дені сау болмаса немесе әлсіз болса, ол адамның ілгері басуға шамасы келмейді», – деген ол өзінің XVII ғасырда жазылған «Тәрбие туралы ойлар» атты басты еңбегінде болашақ нағыз азаматтың физикалық тәрбиесінің жете зерделенген жүйесін ұсынады [72].

Бұл ретте баланы қиындыққа төзімділікке тәрбиелеу үшін оның денсаулығын үнемі шынықтырып отыру және денесін жаттықтыру қажет, бала психикасын жараламау үшін оған күш қолданудан принципті түрде бас тарту қажет. Күш қолдану яки таяқтау арқылы жазалау балаға физикалық залал ғана келтірмейді, сонымен қатар оның намысына тиеді.

XVIII ғасырдағы француз ағартушысы Жан-Жак Руссо өзінің «Эмиль немесе тәрбие туралы» [73] атты педагогикалық еңбегінде балалардың салауатты өмір тәрбиесі үрдісін биологизациялайды. Ол Эмильдің шынығу, физикалық күшін нығайту әдістеріне егжей-тегжейлі тоқталады. Жан-Жак Руссо балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеуде табиғи құралдардың маңызды рөл атқаратынын атап көрсетеді.

Француз ағартушысы «Адам, оның ақыл-ой қабілеті және тәрбиесі туралы» атты еңбегінде физикалық тәрбиенің адам денсаулығына оң ықпалы жөнінде: «Бұл бағыттағы тәрбиенің міндеті адамды мұнан да күшті, мұнан да мықты, денсаулығы мұнан да мығым, демек, мұнан да бақытты, көп жағдайда өз Отанына табыс әкелетіндей етуінде...» [74] – деп жазды.

Белгілі ағартушы Ы. Алтынсарин халыққа білім беру ісі түрлі мектеп ашумен ғана шектелмейді, сонымен бірге балалардың денсаулығына қамқорлық

жасау керек, сондықтан қазақтардың өмір салтына сәйкес келетін жылжымалы мектептер ашылуы тиіс деп санады. Оның педагогикалық еңбектерінде халықтық, гуманистік, демократтық идеялар және Отанға деген сүйіспеншілік айқын тұжырымдалады. Олар «адамдық тәрбиесі» идеясымен де барынша қабысып жатыр. Ағартушы-педагог еңбектің қаншалықты маңызды екенін ашып көрсетті және еңбекке деген құрметті тәрбие мақсаты етіп қойды. Өз әңгімелерінде халықтың еңбекші табы балаларын қабілетті, адамгершілік қасиеті мол, ақылды, тапқыр, ізденгіш етіп суреттейді, оларды табиғатынан алғыр, талантты етіп сипаттайды [75].

XIX ғасырдың 60-70 жылдары жазылған «Бай баласы мен жарлы баласы» әңгімесінде өмір салты, тәрбиесі, әдет-дағдылары қабыспас түрлі әлеуметтік жағдайда өскен екі баланың мінез-құлқы баян етіледі. Басына қиыншылық түскен бай баласының зәресі ұшып, тығырықтан қалай шығарын білмей қалатыны бізге осы әңгіме мазмұнынан мәлім. Қорқыныштан, дәрменсіздіктен құты қашқан Асан дұрыс шешім қабылдауға, яғни бұл жағдайдан тезірек шығу үшін нақты іс-әрекет етуге шамасы келмей қалады. Ал кедей баласы Үсен одан мүлде бөлек. Ол өмірден, үлкендерден көрген-білгендерін аспай-саспай ойластыра отырып іске асырады, соның арқасында екеуі көшкен ауылын аман-сау тауып барады. Осылайша Алтынсарин салауатты өмір салтына тәрбиеленген балалардың оқыс жағдайлардан жол тауып шыға білетінін, демек, қатерлі жағдайдан қалай да құтыла білетінін көрнекі түрде көрсетті.

Көрнекті ақын, ойшыл, ағартушы Абай Құнанбайұлы «барлық шамадан тыс нәрсе – зұлымдық» деген қағиданы алға қойды, демек, Ы. Алтынсарин секілді ол да өскелең ұрпақтың салауатты өмір салтын қалыптастыру тәрбиесінде ұстамдылық қағидасын ұстанды. Әйгілі қарасөздерінде де «Тамақ пен сусында, күлкі мен көңілділікте, құшақтау мен сүйісуде, ептілік пен айлакерлікте, киімде – бәрінің өз мөлшері болу керек» [76] дегенді арқау етті.

XIX ғасырдың соңында салауатты өмір салты тәрбиесі үрдісінің сана мен ерік деңгейіне байланысын қарастырған жұмыстар пайда бола бастады. Бізді В.М. Бехтерев еңбектері арасынан бала денсаулығының қалыптасуы мектептегі жұмысына байланысты екені жөніндегі «Тұлға және оның денсаулығының даму шарттары» [77] атты кітабы, онда да баланың өмір ауыртпалықтарымен күресуге қажет берік рухын дамытатын рационалды тәрбие қорытындысы қызықтырады.

И.Т. Назаровтың «Ерік мәдениеті. Дені сау тұлғаның өзін-өзі тәрбиелеу жүйесі» [78] еңбегінде мұғалімге ерекше көңіл бөлінген. Автордың ойынша, дені сау тұлға қалыптастыруда дұрыс мақсатты бағыт шарты болатын бала еркі тәрбиесіне жауапты – мұғалім. Адамның оқыс жағдайлардан қорғануына тікелей ықпал ететін өз көзқарасы мен еркі – оның бейімделу мүмкіндіктерін дамытатын бірден-бір қасиеті.

Белгілі қазақ ағартушысы Ж. Аймауытұлы да адам тек денесінің дамуын ғана емес, рухын, санасын, ақылын, еркін, мінез-құлқын да тәрбиелеуі керек, «егер жан мен тән бір-біріне сәйкес келмесе, онда ол ақсақ адам секілді болады» [79] деп санайды.

Өскелең ұрпақтың салауатты өмір салтына қазақ халқының белгілі

жазушысы М. Әуезов те айрықша көңіл бөлді. 30 жылдары жаңа ауыл жайлы хрестоматиясының «Денсаулық сақтау» бөлімінде өскелең ұрпақтың физикалық және санитарлық-гигиеналық тәрбиесіне қатысты жеке гигиена мен тазалық жөнінде біраз кеңес бере отырып, жастарды зиянды әдеттерден аулақ болуға шақырады. Хрестоматияда оның «Тырнағыңызды тістеменіз», «Мұрынмен демалыңыз», «Мектеп санитарлық комиссиясы», «Дәрігермен әңгіме», «Көктемде денсаулық күту» және т.б. [80] қысқаша әңгімелері топтастырылған. Осылайша М. Әуезовтің аталған хрестоматиясы Қазақстанда халық ағарту жұмыстарын жүргізу кезінде қазақ балаларын салауатты өмір салтына тәрбиелеу мәселесіне арналған әдебиеттің алғашқы қарлығашы болды.

Б. Төтенаев өзінің «Қазақ ұлттық ойындары» [81] атты еңбегінде үздіксіз қимыл-қозғалысқа негізделген ұлттық ойындардың тәрбиелік ықпалы кең екенін көрсете келе, ойын кезінде ескерілуі тиіс әдіснамалық талаптарға орай өз ішінен ажыратыла қаралуы тиіс екенін алға тартады. Мәселен, жалпы әдістер: адамдардың өмір салтына, олардың психикалық жағдайына, мәдениет, дәстүр деңгейіне сәйкестік; оның мазмұнының айналысатын адамдардың даму деңгейіне, біліміне, біліктілігіне, дағдыларына және физикалық қасиеттеріне сәйкестігі; тәрбиелеу, білім беру, даму, ең ақырында педагогикалық үрдістің сәтті іске асырылуы міндеттеріне жауап беру сәйкестігі. Арнайы әдіснамалық талаптарға қарай жіктелетін ұлттық ойындарды жалпы білім беру мектептерінде түрлі жастағы оқушыларды физикалық жағынан дұрыс дамыту және денсаулығын нығайту мақсатында ойнатуға болады.

90 жылдары педагогтер мемлекеттің тектік қорына (генофонд), балалар денсаулығына, қатер төніп тұрғанын байқады. Осы кезеңде алкоголь мен есірткінің залалын, сондай-ақ салауатты өмір салтын дұрыс қалыптастыру аспектісі аясында жыныстық тәрбие және жыныс психогигиенасын түсіндіруге арналған көптеген практикалық ұсыныс пайда болады. Ғалымдар психикалық жағынан саламатты болу, психофизикалық ауытқуды түзеу, яғни балалар психикасы мен жүйке жүйесінің тұрақты болу жолдарын іздеді.

У.Д. Джанибеков [82], К.С. Абишев, Қ.Д. Ордабаев [83], А.К. Айтпаева [84], Қ. Жарықбаев [85], К.Ж. Қожахметова [86], О. Кистаубаева [87] және т.б. ғалымдар қазақстандық қоғамның жаңа саяси-әлеуметтік даму жағдайларында жалпы білім беру мектептері оқушыларын өз халқының рухани байлықтарымен, ұлттық мәдениетімен, өскелең ұрпақты тәрбиелеу дәстүрлерімен егжей-тегжейлі тереңірек таныстыру қажеттігі туындайтынын атап көрсетті.

Салт-дәстүр, әдет-ғұрып және халық ауыз әдебиеті үлгілерінде насихатталатын салауатты дене сұлулығы жайындағы ереже, өсиеттер, байқап отырғанымыздай, өскелең ұрпақтың салауатты өмір салты тәрбиесінің барлық аймағында көрініс береді. Демек, К.Ж. Қожахметова, Ө. Жәнібеков, К.С. Әбішев, Қ.Д. Ордабаев, Қ.Б. Жарықбаев, В.В. Чистов және т.б. ғалымдардың жас ұрпақты дұрыс тәрбиелеу арқылы салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру жөніндегі ой-пікірлері қазіргі кезде де өзектілігін жойған жоқ.

Өскелең ұрпақтың рухани және дене тұрғысынан дамуына күйзеліс,

әлеуметтік-экономикалық және психологиялық жүктемелер теріс ықпал ететіндіктен, салауатты өмір салтын қалыптастыру үдерісінде бұл факторларға ерекше назар аудару қажет. Салауатты өмір салты тәрбиесі мәселелері бағытындағы жарияланымдарға жасалған арнайы талдау қорытындысы оның тұғыр етерлік екі түсінігі барын көрсетіп отыр, олар: «денсаулық» және «өмір салты». Ден қоярлығы – денсаулық сақтаудың немесе жоғалтудың басты факторы екіншісі, яғни «өмір салты» болады.

Өмір салтының адам денсаулығына ықпалы жөніндегі ғылыми-практикалық тұжырымның бірі – академик Ю.П. Лисицынның тұжырымы. Аталған ғалым тарапынан жүргізілген зертеу нәтижесі көрсеткендей, өмір салты алға шығады да, басқа факторлардың әсері онан әлдеқайда төменірек. Мысалы: өмір салтының ықпалы 50-55%, экологиянікі 20-25%, медициналық қызметтікі 10%. Осы мәселемен айналысатын мамандар мен Бүкіләлемдік денсаулық сақтау ұйымы келтірген мәліметтер де осыған саяды [88, 89].

Біз ғалымдардың өмір салты және оның мәні туралы ой-пікірлеріне талдау жасадық. Нәтижесі 1-кестеде көрсетілген.

Кесте 1 – «Өмір салты» түсінігін анықтау талдамасы

Авторы	Анықтау мазмұны
Ю.П. Лисицын Г.И. Царегородцев С.В. Попов В.В. Колбанов Н.Н. Куинджи	Адам өмірінің рухани және материалдық аймағындағы іс-әрекет типін анықтайтын биоәлеуметтік категория
Э. Чарлтон В.П. Петленко	Адамның еңбек жолы, әлеуметтік, психоинтеллектуалдық қозғалыс белсенділігі, қарым-қатынас және адамдармен тұрмыстық жағдайда араласу, өмірдегі әдеттер, тәртіп, ырғақ, темп, жұмыстың, демалыстың, қарым-қатынастың ерекшеліктері
А.П. Бутенко А.Д. Степанов Д.А. Изуткин	Әлеуметтік функцияларды толық орындауға және белсенді ұзақ өмір сүруге тікелей ықпалды ағзаның бейімделу мүмкіндіктерін нығайтатын іс-әрекет типтері, түрлері, әдістері
И.В. Бестужев-Лада В.И. Толстых	Адам өміріндегі ерекше және дербес диалектика үлгісіндегі типтілік (жағдайға тәуелсіз)
А.П. Шершунов Ю.П. Ожегов Е.В. Ноконорова	Адам қоғамының спецификасы
Л.А. Гордон, В. Клопов	Адамдардың күнделікті мінез-құлқы
З. Карпати	Объектілік пен субъектілік бірлестігі
Е.А. Ануфриев	Ең алдымен өндіріс, өмір деңгейі, қоғамдық-географиялық және қоғамдық-тарихи жағдайлар, сонымен қатар тұлғаның бүкіл өмір жолында құндылық нұсқаулары арқылы анықталатын іс-әрекет әдістері немесе мінез-құлқы

Кей автордың, атап айтқанда, еңбектерінде «өмір салты» түсінігі адамның өзі-өзімен және қоршаған орта факторларымен өзара қатынасы ретінде, ал адамның өз-өзімен арақатынасы оның бойында денсаулықтың табиғи қорын

нығайтатын пайдалы әдет қалыптастыратын күрделі кешен ретінде қарастырылады. Денсаулығына жауапкершілікпен қараған адамда белгілі бір деңгейде алаң болады да, мұндай алаң адамды пайдалы амал-әрекетке итермелейді, сөйтіп, жаман әдетке орын қалмайды. Ендеше денсаулыққа алаңдау, пайдалы әдет дегендер – үнемі сабақтаста болатын және адамның өзімен арақатынасынан келіп шығатын игі қасиет.

Өмір салты ұғымын біз адамның іс-әрекетіне, оның психологиялық ерекшеліктеріне, денсаулық деңгейіне және ағзаның функционалдық мүмкіндіктеріне тікелей байланысты құбылыс ретінде қарастырамыз. Себебі ол әлеуметтік-экономикалық жағдайлармен айтарлықтай деңгейде айқындалғанымен, тұлғаның жеке өміріндегі факторлармен тығыз байланыста қалыптасады.

«Денсаулық» түсінігін анықтау барысында ғылыми әдебиеттерге, оларда келтірілген басты тұжырымдарға жүгіне отырып түрлі талдау жасадық (2-кесте).

Кесте 2 – «Денсаулық» түсінігін анықтау талдамасы

Автор	Анықтау мазмұны
А.С. Иманғалиев	Адам бойында сирек кездесетін қасиеттердің бірі ғана
Н.М. Амосов	Жасушалардың, органдардың, бүкіл ағзаның резервтік қуаты. Резервтер адам генімен бағдарланған, бірақ өте айралы түрде: олар өмір сүреді, жаттығады және жаттығусыз жоғалып кетеді
Ю.П. Лисицын	Адам денсаулығы тек аурудың жоқтығына, әлсіздікке, қолайсыздық білдіруіне келіп тірелмейді, ол – бейтабиғи өмір сүруге, адамға лайық қызметтерді толықтай орындауға, демек, жан дүниелік, физикалық және әлеуметтік игіліктерді сезінуге мүмкіндік беретін жағдай
В.В. Колбанов және Г.К. Зайцев	Көп жылға берілген индульгенция емес, тіпті адамның күйі де емес, сәйкестікпен, бірақ түрлі жылдамдықпен ағып өтіп жатқан үрдістер шоғыры.
Б.Н. Чумаков	Адам бақытының ең маңызды компоненттерінің бірі, адамдық тұлғаның бөлінбес құқықтарының бірі, әлеуметтік және экономикалық дамудың бір шарты
В.П. Казначеев	Биологиялық, психикалық және физиологиялық іс-әрекеттерді сақтау және дамыту үрдісі, оңтайлы еңбек қабілеті, максималды ұзақ өмірдегі әлеуметтік белсенділік
Б.Н. Ильин	Өмір ұзақтығына, физикалық және ақыл-ой қабілетіне, өзін қалай сезінуіне және ағзасының салауатты ұрпақ жалғауға ықпал ететін функционалды күйі
Г.Д. Әлімжанова	Ағзаның тіршілік ету күйінің табиғат үндестігімен сәйкес келу күйі

В.П. Казначеев: «Денсаулық – биологиялық, психикалық және физиологиялық іс-әрекеттерді сақтау және дамыту үрдісі, оңтайлы еңбек қабілеті, максималды ұзақ өмірдегі әлеуметтік белсенділік» [41, б. 3-6], – деп көрсетеді. Мұндай тұжырым денсаулықтың ағза резерві мүмкіндіктерімен тығыз байланыста болатынына меңзейді.

Қазіргі уақытта медицина, биология, әлеуметтану, философия, психология және педагогика салаларында азаматтық құқыққа ие болған «салауатты өмір салты» категориясы белсенді зерттелуде. Осыған байланысты, оқушылар арасында салауатты өмір салтын қалыптастырудың теориялық негіздерін зерделеу – шешімін қажет ететін маңызды мәселелердің бірі болып табылады.

Г.Д. Алимжанованың көзқарасы бойынша, білім алушыларда салауатты өмір салтын қалыптастыру «білім, біліктілік, дағды жүйесін игере отырып, соның негізінде денсаулық нығайту түрлері біртіндеп күнделікті әдетке айналатындай етіп әрқайсысының денсаулығын сауатты, қауіпсіз қалыптастыруға, салауатты өмір салтын үйретуге байланысты» [90]. Г.Д. Алимжанованың ойынша, білім алушының салауатты өмір салтын қалыптастыру «әрқайсысының денсаулығын сауатты, қауіпсіз қалыптастыруға, салауатты өмір салтын үйретуге байланысты» [90, б. 1-13]. Ғалымның пайымдауынша, білім, біліктілік пен дағды жүйесін меңгеру және денсаулықты нығайту түрлері біртіндеп күнделікті әдетке айналатындай етіп үйретудің артықшылығын қоса көрсетеді.

Ж.З. Торыбаеваның пікірінше, жасөспірімдердің салауатты өмір салтына бейімделуі – бұл олардың салауатты өмір салтына қатысты әлеуметтік тәжірибені меңгеруімен, сондай-ақ жан-жақты дамыған қажеттіліктерінің (физикалық, танымдық, әлеуметтік, тұлғалық және эмоционалдық) рухани тұрғыдан қалыптасуын қамтамасыз ететін жақын ортасының (мектеп, отбасы), сондай-ақ түрлі қоғамдық іс-шаралардағы белсенді іс-әрекеттерінің нәтижесі ретінде қарастырылады [45, б. 7-4].

Жалпы алғанда, адамның денсаулығы көбінесе оның өмір сүру дағдысымен байланысты. Салауатты өмір салты дегенде көбіне зиянды әдеттердің болмауы басты назарда болады. Алайда, мұндай өмір салты тек жағымсыз әрекеттерден бас тартумен шектелмей, денсаулықты нығайтуға ықпал ететін барлық құрамдас бөліктерді толық қамтуы тиіс. Демек, салауатты өмір салты – еңбек пен демалыс, тамақтану жүйесі, шынығу және даму мақсатында жасалатын түрлі жаттығудан анағұлым ауқымды ұғым, бұған адамның өз-өзіне және басқа адамға деген, тұтас өмірге деген ұстанымы, сонымен қатар тұрмыс жайлы түсінігі, өмірлік мақсаты мен құндылықтары және т.б. енеді.

Салауатты өмір салты – мазмұны терең, көптеген қырлардан тұратын ұғым. Оның құрылымында тек медициналық, биологиялық және психологиялық аспектілер ғана емес, сонымен бірге әлеуметтік, экономикалық және экологиялық құрамдастар да көрініс табады.

Бұл ұғымның мәнін талдай отырып, салауатты өмір салты оқушының нақты әлеуметтік ортадағы өмір сүру бейнесін сипаттайтынын байқауға болады. Ол ішкі және сыртқы ықпалдармен тығыз байланыста қалыптасады.

Салауатты өмір салтын даралайтын сыртқы факторлар оның өту жағдайын (әлеуметтік орта, макро және микроорта, материалдық, табиғи, тұрмыстық жағдай және басқа да әсер етуші жағдайлар) айқындайды. Ішкі факторларға тұлғаның қажеттілік-мотивациялық аймағы, оның құнды

болжамдары, мүддесі, өзін-өзі бағалауы, дербес ерекшеліктері және басқа да психологиялық белгілері жатады.

«Салауатты өмір салты» және «денсаулық» түсініктерін анықтауда түрлі тұжырымға жасалған талдау барысында олардың өзара байланыста, өзара ықпалдастықта тұратыны мәлім болды. Осының негізінде мынадай қорытындыға келдік: бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру – оқушылардың күнделікті өмірдегі қозғалыс белсенділігіне, шынығу шараларына, тамақ, ұйқы, еңбек және демалыс тәртібін сақтауына, зиянды әдеттерден аулақ болу, денсаулығын сақтай білуіне, салауатты өмір салты туралы білімі мен түсінігіне байланысты формалар мен әдістер.

Психологиялық-педагогикалық зерттеулерде келтірілген салауатты өмір салты тәрбиесі және оның дағдыларын қалыптастыру жолдарына талдау жасалған келесі тараушада бастауыш мектеп жасындағы оқушыларды оқыту барысында салауатты өмір салтын ұстану шарттарын белгілеу және олардың мазмұнын анықтау мәселесін қарастырдық.

1.2 Бастауыш мектептің оқу-тәрбие үдерісінде білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық шарттары

Қазақстандағы қоғамдық өмірдің түрлі аймағында өтіп жатқан саяси-экономикалық, ғылыми-техникалық, мәдени өзгерістер өскелең ұрпақ тәрбиесіне тікелей ықпал етеді. Жыл сайын оқушылардың салауатты өмір салты тәрбиесі мен дағдыларын қалыптастыру бағытында атқарылып жатқан жұмыс көлемі өсіп келеді, алайда қазіргі мектептер жас ерекшелігі физиологиясының гигиеналық және табиғи ғылымдар негізі талаптарына сай келмейді деген пікір бар (М.В. Антропова, Н.В. Соколова; М.В. Антропова, Г.В. Бородкина, Л.М. Кузнецова, Г.Г. Манке; С.Т. Сейдуманов, З.Г. Брусенко, Ә.С. Әділханов; Н.Н. Куинджи және т.б.). Мектепке бейімделу көп бала үшін оңайға түспейді және көбінесе олардың функционалдық мүмкіндіктері төмендеп кетеді (А.Н. Поборский, В.С. Кожевникова; Ә.С. Әділханов, З.Г. Брусенко, Н.Н. Куинджи және т.б.). Салдарынан оқушыларда сырқаттану деңгейінің жоғарылауына әкелетін ұзаққа созылатын шаршаңдық пайда болады.

Мектептегі білім беру үдерісінде оқушылардың невроздануы оларды психологиялық тұрғыда қорғау жөнінде арнайы жоспар қажет екенін көрсетіп отыр (В.Ф. Базарный, М.Л. Лазарев, Н.В. Соколова, А.В. Репица, Е.В. Медведева).

Балалардың оқу жүйесіне бейімделуін жеңілдету, шиеленісті жағдайларды болдырмау, осы арқылы жүйкелік-психикалық ауытқушылықтың алдын алу үшін ең алдымен оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескерген жөн және оқытуда дифференциалды әдісті пайдалану қажет (Н.С. Кастионистова, М.В. Антропова, Н.В. Соколова, Л.И. Переслени, Н.П. Слабодяник, А.А. Шушковская және т.б.).

Сабақтағы психикалық күйді реттеуге ықпал ететін ұсыныстар арасынан

бірақтарын даралай көрсетуді жөн санаймыз, олар: оқу іс-әрекетінің гигиеналық нормаларын сақтау (Е.К. Глушкова, В.М. Зубкова және т.б.); сабақтың неліктен шаршататынын кешенді бағалау және оқу пәндерін оқушылардың жұмыс істеу қабілетінің күндік және апталық динамикасына сәйкес бөлу (С.М. Громбах, В.А. Доскин, Т.Н. Сорокина, Н.М. Попова, Г.М. Сапожникова және т.б.); оқушылар білімін тексерудің неғұрлым жарамды түрін іздеу (М.К. Акимова, В.Т. Козлова; жалпы мәдениетті көтеру және өзін-өзі дамыту әдістерін оқыту (Т.М. Хрусталева; оқушыларға эмоционалды-интеллектуалдық қолдау көрсету, ішкі резервтерін аша білуге және өзіне деген сенімін қалыптастыруға үйрету В.И. Сыренский, А.А. Дубровский).

Өкінішке орай, мұғалім өз оқушыларының психофизиологиялық ерекшеліктерін үнемі аңғара бермейді, сондықтан оқыту барысында бұл қасиеттер жөнінде сирек айтылады. Демек, салауатты өмір салтына тәрбиелеу арқылы оқушылар дағдысын қалыптастыру мәселесінде психофизиологиялық гигиена мен жас ерекшелігі физиологиясының жаратылыстану-ғылыми негіздері талабына қазіргі мектеп жүйесі жауап беруі және оқушылар денсаулығын сақтауы әрі нығайтуы қажет.

Қазіргі уақытта Қазақстан Республикасында өскелең ұрпақтың жыныстық тәрбиесі әдеттегіше репродуктивті денсаулық орталығы аясында қаралады. Тәрбиенің бұл түрімен көбінесе оны дәстүрлі, яғни оқушыларға жыныстық өмір туралы білім беру процесі ретінде ғана түсінетін медицина қызметкерлері айналысады.

Алайда бізде, өкінішке орай, жыныстық тәрбие міндеттерін шешетін адекватты әдістер әзірленбейді. Осы уақытқа дейін жарық көрген жарияланымдарда оқушыларға қатысты жыныстық тәрбие жөніндегі пікір біркелкі емес. Мәселен, біраз еңбекте мектепке дейінгі мекеменің және төменгі сынып оқушыларына жынысы бөлек адамдар арасындағы дұрыс байланыс үлгілерін көрсетудің маңыздылығы жөнінде айтылады (Г.К. Зайцев, Д.Н. Исаев, В.Е. Каган, Т.А. Репина).

Кейбір зерттеушілердің (М.П. Стурова, В.В. Абраменкова) пайымдауынша, балаларға арналған жыныстық тәрбие олардың тек рухани дамуына ғана емес, сонымен қатар дене саулығына да кері әсерін тигізуі мүмкін. Мұндай тәрбие балалардың субмәдениетінің қалыптасуына ықпал етіп, жалпы алғанда, олардың дамуына зиян келтіруі мүмкін екендігі атап өтіледі. Бұл бағыттағы зерттеудің үшінші тобы отбасы өміріне дайындық тек жоғары сынып оқушылары арасында рөлдік ойындар мен ойын-тренингтер өткізуден тұруы керек дегенді ұстанады (Т.В. Пискунова, Н.Н. Михайлова, С.В. Ковалев).

Байқалып отырғандай, мотивация негіздері тәрбиесі бала жетілуінің түрлі кезеңіне қатысты талданады. Дамушы тұлғаның жеке жыныстық тәртіп стилін қалыптастыруына, денсаулығын сақтауға және нығайтуына осындай зерттеулерді саралау арқылы ғана жәрдемші боламыз.

Қазіргі уақытта оқушылардың физикалық дайындығы әлсіз екенін көптеген автор көрсетіп отыр (А.А. Аканов [91], М.Т. Сейдуманов, М.Ж. Альтаев [92], Т.К. Ергазина, В.Б. Хасин, М.М. Молдашев [93], Г.П. Касымова [94] және т.б.).

Аталған зерттеушілердің дені оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділігінің төмендеу себебін, бір жағынан, сабақ оқуға шамадан тыс көп уақыт жұмсауына және оқу орындарындағы физикалық тәрбиеге бөлінген сағаттардың аздығына, екінші жағынан, физикалық жаттығулармен өз бетінше айналысуға қызығушылығы жоқ екеніне байланысты деп санайды.

Сонымен, оқушылардың физикалық жетілуі және салауатты өмір салтына деген қажеттілігін қалыптастыру жөнінде қазіргі кезде айтарлықтай жиі қозғалады. Дегенмен бұл міндеттерді физикалық тәрбиеге дәстүрлі көзқарас арқылы шешу мүмкін емес. Себебі дәстүрлі көзқарас оқушылардың жаттығу дағдысы мен физикалық қабілетін ықтиярсыз, яғни стандартты түрде қалыптастыру процесіне негізделген.

Мектептегі дене шынықтыру сабақтарында ең танымал және ең көп таңдалатыны – командалық әдіс. Шындығында, бұл әдістің тиімділігі жоққа тән. Бақылау тәжірибесі көрсетіп отырғандай, мұндай стандартты қалыптан оқушылар мотивация алмайды, дене жаттығуларының қажет екенін саналы түрде ұғынбайды (Г.К. Зайцев [42, с. 65]).

Ендеше дене шынықтыру саласындағы жағымсыз үрдістің шынайы себебін түсіну үшін оқушылардың қозғалыс белсенділігіне түрткі болатын негізгі тетікті табу қажет, сондай-ақ физикалық тәрбие жұмысын реформалаудың түпкілікті ғылыми бағдарламасы жасалуы тиіс.

Зерттеу мәселесіне қатысты әдебиеттерді саралай келе, салауатты өмір салты құрылымына әлеуметтік жағдайлардың да кіретінін айта кету маңызды. Мұның бірнеше себебі бар. Біріншіден, көптеген ауру оқушылардың әлеуметтік жағдайының нашарлығынан туындайды.

Екіншіден, оқушы денсаулығы қандай да бір дәрежеде өмір салтына, моральдық-еріктік және мотивациялық құндылықтар құрылымына, сонымен қатар әлеуметтік ортаға бейімделу біліктілігіне байланысты болады.

Ендеше оқушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруда тәрбие жұмысымен шектелмей, салауатты өмір салтының әлеуметтік аспектілерін де ескеру қажет.

И.И. Брехман [95], В.В. Колбанов [96] және т.б. белгілі валеологтердің пікірінше, оқушылардың салауатты өмір салты тәрбиесін анықтайтын аспект – оқушының адами қасиеттері. Адами қасиет деңгейінің негізгі сипаты оқушының өз денсаулығына және басқа адамдардың денсаулығына деген қатынасынан көрінеді.

Сонымен, республиканың еркіндігі, білімнің гуманитарлануы, ұлттық сана-сезімнің өсуі, мәдени және рухани құндылықтардың қайта жаңғыруына орай салауатты ұрпақ тәрбиелеу қажеттігі ұлғая түсуде.

Қандай қоғамда да адам ұрпағы әлеуметтік жағдай шеңберінде ғана тәрбиеленбейді, сонымен бірге мәдениет пен тұрмыс түрлерін, өмір салты ерекшеліктерін, халықтық әдет-ғұрып пен салт-дәстүр атаулыны түгелдей қамтитын белгілі бір ұлттық ортада тәрбиеленеді. Ұлттар мен халықтардың жас буынды тәрбиелеуде өзіне тән қайталанбас тәсілдері бар. Мұндай ерекшеліктер ұлттық дүниетаным, салт-дәстүрлер, тілдік ерекшеліктер мен тарихи сана арқылы көрініс табады. Мәселен, біздің ұрпақ тәрбиеленіп жатқан ұлттық орта

қазақ этносынікі.

Өскелең ұрпақтың салауатты өмір салты тәрбиесінің ғасырлар бойы қалыптасқан бірегей жүйесі қазақ халқында да бар. Тамыры мыңдаған жылдық тарихтан бастау алатын халық ауыз әдебиеті, ұлттық дәстүр, әдет-ғұрып, ұлттық мәдениет арқылы ұрпақтан-ұрпаққа жеткен тәрбие жүйесінің құндылығын ешкім де жоққа шығара алмайды.

Тәрбиеші маман осындай ұлттық құндылықты, сонымен қатар бүгінгі қазақстандық қоғамда өтіп жатқан демографиялық құбылыстардың ерекшелігін де ескеруі қажет. Себебі қазіргі демографиялық құбылыс оқушылардың әлеуметтік жағдайы жайлы кешенді мәлімет береді, яғни мұғалім бала отбасындағы әлеуметтік жағдайға орай бағдарланады. Сайып келгенде, мұның өзі – оқушының салауатты өмір салтын ұстануына ықпал ететін фактор. Оқушы бейімделу үрдісінің қай нұсқасын қалайды, айталық, ол бір жақтан әлеуметтік қолдау көрсетілуінен үміттенеміз, яғни әлсіздеу ұстанымда бола ма, әлде әлеуметтік игіліктерге өз күшімен қол жеткізгісі келе ме, яғни белсенді ұстанымда бола ма – салауатты өмір салтын ұстанудың әлеуметтік жағдаймен тікелей байланысы осыдан келіп шығады.

Осындай әлсіздеу ұстанымда немесе белсенді ұстанымда болатын оқушылардың сыныптан тыс салауатты өмір салты тәрбиесінің әлеуметтік-психологиялық жағдайларын нақтырақ сипаттайтын боламыз. Оқушылардың салауатты өмір салты тәрбиесі ұжым тәрбиесінің ережелері және ұжым арқылы педагогикалық технологияда лайықты орнын алуға тиіс. Тәрбиелеу ұжымында алға қойылған мақсатқа талпыну, бір-біріне көмек көрсету ұжымдағы әрбір адамның айналадан жағымды әрекет көре білуіне, өзгенің эмоционалдық күйін дұрыс түсіне білуіне, салауатты өмір салтын ұстанудағы біліктілік деңгейінің көрсеткіші болатын сана-сезімі арқылы конфликтілерді шеше білуіне байланысты.

Екінші жағынан алғанда, салауатты өмір салты тәрбиесінің тиімділігін жоғарылату барысында мұғалімнің педагогикалық қарым-қатынастың осындай түрлері мен әдістерін іске асыруы өте маңызды. Себебі мұндай орта – әркім өзін ұжым мүшесі ретінде сезінетін, яғни салауатты мәртебеде тұратын орта. Байқампаздық, мейірімділік, жылулық, сенімділік сезімдері тоғысқан жұмыс ұжымының психологиялық климатына көп нәрсе байланысты. Сондықтан тәрбиелеу ұжымындағы өзара арақатынаста салауатты өмір салтының негізгі қағидаларының, адами тәжірибелердің, сыйластық пен оптимистік қасиеттердің сақталуы – маңызды талап. Бұл ретте салауатты өмір салтына және мектеп өмірі салауаттылығына бағытталған мұғалім мен оқушы қарым-қатынасының қалыптасу стилі айрықша рөл атқарады. Дұрыс жолға қойылған қарым-қатынас мұғалімдер мен оқушылар арасына сенім, мейірім ұялатады. Оқушыға жанашырлықпен қарау, оны құрметтеу, оның жеке қабілеті мен әлеуетіне сенім білдіру – оқушының ішкі сенімін нығайтып, өзіне деген сенімділігін арттырады. Осындай педагогикалық қарым-қатынас мектептегі оқу-тәрбие үдерісін тиімді етіп, білім алушының салауатты өмір салтын қалыптастыруына жағымды ықпал етеді. Білім алушылардың салауатты өмір салты тәрбиесі және оның қос тарапқа да тиімді болуы белгілі бір деңгейде мұғалімдер мен ата-аналар

арақатынасына да тәуелді. Оқушыға отбасы мен жақындарының ықпалы тұрақты болатындықтан, әлеуметтік ортаның бұл түрін салауатты өмір салты тәрбиесінің шынайы базасы деп қараған жөн. Балалардың салауатты өмір салты тәрбиесінің негізгі жауапкершілігі отбасына жүктелсе де, қазіргі дағдарыс жағдайында отбасының бұған қажет педагогикалық әлеуеті көбіне жеткіліксіз болып жатады. Осы орайда оқушының отбасындағы салауатты өмір салты жөнінде ата-аналарға арналған жалпыға міндетті оқу курсы қажет екені аңғарылады.

Қазақстандық ғалым Қ.М. Кертаева өз еңбегі «Рахат» мектебі: жаңа ғасырға – жаңа мектеп» атты жұмысында былай деп тұжырымдайды: оқушы үшін психологиялық жайлылықтың қамтамасыз етілуі – оның дене және рухани саулығына зиян келтірмеудің негізі. Оның айтуынша, мектеп – мемлекеттің көрінісі, түрлі әлеуметтік өзгерістердің алғашқы бастау нүктесі болып саналады. Сондықтан заман талабына сай тұлға тәрбиелеу үшін мектепке жаңа көзқараспен қарау қажет. Ұрпақты әлсіз, уайымшыл, ынжық, денсаулығы осал емес, керісінше, рухани әрі тән саулығы мықты, еңбекқор, өзгерістерге икемді, жаңаға тез бейімделетін, шеберлігі мен іскерлігі дамыған азамат ретінде қалыптастыру үшін тәрбиелеу үдерісіне психологиялық қолдау міндетті түрде енгізілуі тиіс. Бұл көзқарас дидактикалық қағидаттар қатарынан орын алуы қажет. Сонымен қатар психологиялық қолдау ұстанымының деонтологиялық қағидалармен үйлесімділігі – оқушыға зиянсыз психологиялық ықпал жасаудың шарты. Мұндай ұстанымдар ескерілмесе, оқушының тұлғалық дамуы тежеліп, тіпті психосоматикалық дерттер мен өзіне қол жұмсау сияқты ауыр салдарға әкелуі мүмкін екенін автор атап өтеді [97].

Салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған тәрбие үдерісінде әлеуметтік-психологиялық факторлардың ішінде ғылыми негізделген ақпараттардың маңызы зор. Мұндай мәліметтер оқушылардың денсаулық пен салауатты өмір салты құндылықтарын саналы түрде ұғынуына, олардың өмірлік тәжірибесін байытуына, аталған өмір салтына сенімі мен көзқарасының нығаюына, сондай-ақ осы бағытта әрекет ету себептерінің қалыптасуына септігін тигізеді.

Осы тұрғыда жүзеге асырылатын тәжірибелік әрекеттер тәрбие жүйесінің барлық құрамдас элементтерін қамти отырып, салауатты өмір салтына қажетті басқа да қағидаларға оң көзқарас қалыптастыруға жағдай жасауы тиіс. Сонымен қатар оқушының бұл бағыттағы білімін тереңдетіп, оны саналы түрде түсініп, әрі қарай жеке жұмыс жасауына негіз болатын тірек қалыптастыруы маңызды.

Оқушыны айналадағы адамдар жайлы жағымды пікірде болуға, яғни олардың денсаулығына қамқор болу қажет екенін саналы түрде түсінуіне бағыттайтын ұжымдық қызметтің оңтайлы әлеуметтік даму үйлесімі де маңызды саналады. Сыныптан тыс жұмыс мазмұны оқушылардың салауатты өмір салты жөнінде оқу үдерісі кезінде алған білімін мектеп ұжымы мен қоғамдағы түрлі іс-әрекеттерімен байланыстырады. Оқушылардың салауатты өмір салтының неден, қандай амал-әрекет пен дағдыдан көрінетінін айыра білу машығын қалыптастыруға және оны онан әрі дамытуына ықпал ету үшін,

қысқаша айтқанда, салауатты өмір салты нормаларын дұрыс қабылдауы үшін, оларды салауатты өмір салтына сай мінез-құлық қағидаларын өз еркімен қабылдай білуге баулу керек.

Салауатты өмір салтына бағытталған сыныптан тыс жұмыс мазмұнының барынша терең болуын ескеру, оқушылар мінез-құлқының салауатты өмір салтына сәйкестігін анықтау және оларды өзіне, өз күшіне сеніммен қарай білуге, мақсатқа жету жолында күрес жүргізуге, өзін-өзі тәрбиелеу қажет екенін түсінуге баулу оқушылардың сана-сезіміне, еркіне әсер ету дегенді білдіреді.

Оқушылардың салауатты өмір салтын ұстануына қажетті қасиеттерін дамыту үшін оларды өзгелердің денсаулығына жауапкершілікпен және қамқорлықпен қарауға тәрбиелеу маңызды. Мұндай тәрбиелік бағыт оқушыларда мейірімділік пен әлеуметтік сезімталдықты қалыптастырады. Сонымен қатар, салауатты өмір салтына баулуды оқушының жеке қажеттіліктері мен қызығушылықтарын ескере отырып жүргізу қажет. Бұл үдерісті мектептің салауатты өмір салтын қалыптастыруға арналған нақты жоспарларымен ұштастыра отырып жүзеге асыру тиімді нәтиже береді.

Егер оқушылар алдын ала белгіленген ұжымдық немесе жекелеген жоспарларды белсенді түрде іске асырып бастаса, онда бұл үдеріс салауатты өмір салтын ұстануға бағытталған іс-шаралардың сырттай бақылануымен қатар, біртіндеп олардың өз бетінше орындау дағдыларының артуына жол ашады. Мұндай тәсіл оқушының жауапкершілігін арттырып, өзіндік белсенді әрекетке көшуіне ықпал етеді.

Оқушылар өз денсаулығына деген жауапкершілікті сыныптан тыс уақытта да әрбір жеке тұлғаға тән басты мақсат деп ұғынуы тиіс. Осы орайда педагогтер мен оқушылардың салауатты өмір салтына бағытталған жұмысының бірлескен сипатта болғаны абзал, яғни бірлесе еңбек етеді, шығармашылықпен де бірлесе айналысады.

Мектепте салауатты микроклимат қалыптасуына мұғалім мен оқушының сыныптан тыс уақыттағы өзара ықпалдастығы айрықша әсер етеді. Бір-біріне қол ұшын беру, өзара құрмет, сенім – барлығының мектепте салауатты ахуал орнауына тікелей әсер ететін маңызды фактор екені сөзсіз. Ұжымда әрбір оқушының қамқорлық, қолдау табуы, сондай-ақ ұжым тарапынан әрбір оқушының салауатты өмір салтын ұстануына тілеулестігі ерекше маңызға ие. Бұл жағдайда салауатты өмір салтын ұстануға деген талпыныс әрбір оқушыдан айқын аңғарылып тұрады.

Оқушының ерік-жігеріне мақсатты түрде әсер ету – кез келген педагогке қойылатын талап. Мұнан оқушының ерік-жігерін тәрбиелеу мәселесі келіп шығады. Салауатты өмір салтына бағытталған жұмыстардың сәтті орындалуы сыныптан тыс уақыттағы жарасымды әрекетпен ғана өлшенбейді, ең бастысы, оқушылар мұны қандай эмоциямен қабылдайды, көңілдерінен шыға ма және өз тараптарынан шынайы ықылас таныта ма, міне, ескерілуге тиіс критерий – осы. Әлбетте, оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеуде мұғалімнің салауатты өмір салты құндылығының маңызы мен пайдасын ашып беруі, шәкірттеріне ұғынықты тілмен, үлгі боларлық әрекетімен жеткізе білуі, қызығушылығын оятуы, саналы түрде қабылдауына, яғни жетістік ретінде

құлшыныспен орындауына ықпал етуі алғашқы орында тұрады. Бұл арқылы мұғалім оқушылардың ерік-жігерін ғана емес, жалпы болмысын, тұтас тұлға тәрбиелеуге қол жеткізеді.

Оқушылардың салауатты өмір салтын саналы түрде меңгеруі мен оны дұрыс қалыптастыруы үшін бұл өмір салты ең алдымен педагогтің өзінен басталуы қажет. Мұғалімнің сөйлеу әдебі, мінез-құлқы, жүріс-тұрысы мен жалпы мәдениеті оқушының тұлғалық қалыптасуына тікелей әсер етеді. Салауатты өмір салтының мәнін түсіндіру және оны оқушылардың бойына дарыту жолында табысқа жету үшін педагогтың өзі осы құндылықтарға сай өмір сүріп, оқушыларға үлгі бола білуі қажет. Тек өзінің мінез-құлқы мен өмір салты арқылы салауатты өмірдің маңыздылығын көрсете алатын мұғалім ғана тәрбиелік ықпал ету тұрғысынан нәтижеге жете алады. Осыдан барып оқушылар салауатты өмір салтының пайдасына көз жеткізеді, мұғалімін идеал деп таниды, салауаттылық шарттарын ықыластана қабылдайтын болады.

Мұғалімнің салауатты өмір салтын ұстануы, оқушыны алаңдатар мәселелерге көңіл қоюы, қажет болған жағдайда уақытылы көмек көрсете білуі көп жайттың басын ашып береді, мақсатты түрде алдын ала жоспарланған жұмыстар кешенінің оң бағытта орындалуына жол ашады. Мұғалім тарапынан өздеріне деген шексіз қамқорлық сезген, әрқайсысының мүддесі үшін неге де болса дайын екеніне көз жеткізген оқушылар оған еліктей бастайды, ұқсауға тырысады.

Оқушылардың салауатты өмір салты тәрбиесі идеясын жүзеге асыру салауатты, өзіне құрметпен қарайтын, оқушыны тұлға ретінде көретін, еркін әрі шығармашылық ойлау қабілеті бар педагогтің ғана қолынан келеді. Сонымен қатар педагог бар әлемге оптимистік көзбен қарауы керек, себебі оптимист адам ойлаған жоспарын жеңіл әрі жылдам жүзеге асырады.

Оқушылардың әрқайсысымен жеке жұмыс жүргізудің де берері мол, өйткені оқушымен жеке жұмыс – педагогикалық қызметтің ғана шарты емес, оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеудің де басты шарты. Ендеше салауатты өмір салтына баулуда әрбір оқушымен жеке жұмыс жүргізу мұғалім үшін де, шәкірт үшін де тиімді болмақ.

Оқушылардың денсаулығы, темпераменті, қабілеті, қызығушылығы әр түрлі, бұл – заңды ерекшелік. Әрбір оқушының алаңдатар мәселесі, ой-пайымы, денсаулығын сақтау үшін жасайтын амал-әрекеті, әдісі бар. Бір сөзбен айтқанда, әр оқушы – жеке әлем. Олардың әрқайсысының өзіне ғана тән психикасы, өзіне ғана тән толғанысы бар, сондай-ақ физикалық және интеллектуалды даму ерекшелігі де әр басқа. Дербес сипаты жағынан бірін-бірі қайталамайтын олар осынысымен де дара, осынысымен де жеке тұлға.

Оқушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу жұмысы бірдей, бәріне ортақ жүргізілгенмен, олардың мұндай тәрбиені игеру деңгейі де әр түрлі. Түптеп келгенде, әрқайсысы өзінше қабылдайды. Сондықтан сыныптан тыс уақыттағы салауатты өмір салтына тәрбиелеуде табысқа жеткісі келген мұғалім оқу-тәрбие жұмыстарының шығармашылық түрлері мен әдістерін шеберлікпен қолдана білуі тиіс. Осы бағытта жүргізілген жеке жұмыс оқушының өз-өзіне деген сенімін күшейтеді, өзін-өзі бағалау деңгейі жоғарылайды, өзіне деген

құрметі артады. Оқушымен жеке жұмыс жүргізудің осындай тиімді жақтарын ескерсек және жеке жұмыстың тиімді жүргізілуін қаперде ұстасақ, жоғарыда келтірілгендей, мұндай жұмыс түрінің сыныптан тыс салауатты өмір салты тәрбиесіндегі негізгі шарт екені нақтылана түседі.

Сыныптан тыс салауатты өмір салты тәрбиесіндегі педагогикалық-психологиялық жағдайлар арасында оқушының салауатты өмір салтына өзін-өзі тәрбиелеуіне мүмкіндік жасаудың орны айрықша.

Оқушының сыныптан тыс уақытта салауатты өмір салтына өзін-өзі тәрбиелеуіне мүмкіндік жасаған, яғни түрткі болған педагог, біріншіден, тәртібінде мін жоқ, бос уақытын тиімді пайдаланатын, салауатты өмір дағдысына саналы түрде ден қойған жеке тұлға қалыптастыруда мақсатына жеткен болып есептеледі.

Оқушыны салауатты өмір салтын ұстануға бағыттап, өзін-өзі тәрбиелеуге ынталандыру – ең алдымен, оның бос уақытын ұтымды өткізуіне, сондай-ақ денсаулықты нығайтатын өмір салтына саналы әрі белсенді түрде бет бұруына түрткі болып, ішкі мотивациясын арттырады.

Екіншіден, оқушылардың өз іс-әрекетіне сын көзбен қарау, салауатты өмір салтын ұстануын жетістік деп бағалау, қатарластарымен арақатынасын реттеу секілді рефлексивті қасиеттерін дамытады. Аталған барлық әрекеттер оқушының өз бетінше салауатты өмір салтын таңдап, оны ұстануға деген ұмтылысын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады.

Салауатты өмір салтына тәрбиелеудің тиімділігін қамтамасыз ететін басты шарттардың бірі – оқушылардың бұл құндылықты саналы түрде қабылдап, оған белсенді түрде қатысуы. Бұл жағдайда олар өздері жүрген ортаға белсенді түрде ықпал ете бастайды, салауатты өмір салтының насихатшысына айналады. Демек, педагог мақсаты қарамағындағы оқушылар жеке мінез-құлқы мен тұлғалық сапасын жақсартуға ықыластана ниет танытқан жағдайда ғана орындалады.

С.Л. Рубинштейн адам өз әрекеті мен өзгенің әрекетін бақылау барысында өз әрекетінің басқа адамға қалай әсер ететіні және басқа адам әрекетінің өзіне қалай әсер ететіні жайында ойлана келе, денсаулық мәселесіне мән бере бастауын тәрбие жұмысының ішкі шарты деп есептейді. «Салауатты адам бейнесін қалыптастыру жұмысының нәтижелі болуы тәрбиенің осындай ішкі шартына, яғни тәрбиенің адамды қаншалықты ынталандыра алатынына байланысты. Ең бастысы – осы», – дейді.

Оқушының салауатты өмір салтына өзін-өзі тәрбиелеу құлшынысын белсендендіруде, біздің көзқарасымыз бойынша, салауатты өмір салты тәрбиесінің басты ерекшелігі туралы ұғым, оның нақты жүзеге асуы және салауатты өмір салтын әдетке айналдырған адамның дене, психикалық және ақыл-ой қабілеттерінің артықшылықтарын сипаттайтын көзқарастарды кеңінен насихаттау шынайы тәжірибелік шараларды түгелдей қамтыған ерекше жүйе (педагогикалық жүйе) алғашқы орынға шығарылуы тиіс.

Салауатты өмір салты дағдыларын өздігінен игеретіндей етіп тәрбиелеуде оқушыларды арнайы жаттығулар орындауға, жеке қасиеттерін, өз-өзі тәрбиелеу жұмысын жетілдіру әдістеріне баулу қашан да маңызды.

Оқушының салауатты өмір салтына өзін-өзі тәрбиелеуіне үнемі түрткі болып отыратын, өзін-өзі тәрбиелеу үдерісін үнемі жетілдіріп, дамытып отыратын педагогикалық жетекшіліктің орны бөлек. Дегенмен педагогтің оқушыға қатысты ұстанымы, оны жалықтырып жібермейтін позиция таңдай білуі, әрбір шәкіртін өзін-өзі дамытып жатқан белсенді субъект ретінде тануының да айрықша рөлі бар. Сонда ғана оқушы өзі үшін жауап бере алатын еркін тұлға айналады, өзгелердің өзімен санасатынын, ой-пікірін бағалайтынын, сенім артатынын, ақылдасатынын сонда ғана түсінеді.

Оқушылар әр жас кезеңінде физиологиялық, психологиялық және әлеуметтік тұрғыдан жеке-дара дамиды. Бала ағзасының, жүйке жүйесінің, дене құрылымының және соған байланысты танымдық қабілетінің биологиялық жетілу сатылары табиғи заңдылықтарға бағынады. Сондықтан оқушылармен өткізілетін сыныптан тыс іс-шараларда салауатты өмір салты тәрбиесі саналы түрде жоспарланып, олардың жас ерекшеліктеріне сәйкес ұйымдастырылуы қажет.

Бастауыш сынып оқушысының салауатты өмір салты тәрбиесі ересектермен (мұғалімдермен) және қатарластарымен (сыныптастарымен) қарым-қатынас кезінде, айталық, ұжымдық (жалпымектептік, сыныптық) шаралар барысында өтеді әрі дамытылып отырады.

Бастауыш сынып оқушысының әлеуметтік сезім элементтері, қоғамдық тәртіп дағдылары (ұжымшылдық, амал-әрекеттеріне жауапкершілік, достық, өзара көмекке ұмтылу) қалыптасады. Бұл жастағы оқушы әсіресе сыртқы жағдайларға бейім болады.

Дегенмен төменгі сынып оқушысының қабылдау қабілеті тұрақсыз әрі шашыраңқы яки бейтараптау болады, сонымен қатар әлдене жайында туындаған сұрағына табан астында жауап алғысы келетінімен, зеректігімен ерекше. Болмысынан сезімтал бала назарын жарқын, бейнелі, көрнекі материалға, эмоционалды көрініске аударады. Бұл жаста тұрмыстық жағдайлар мен тәрбие әсерінен қозу және тежелу сезімдері жайлап үйлесім таба бастайды.

Алайда төменгі сынып оқушысы тым белсенді, қағылез әрі ширақ болмысынан айнымайды. Оның санасы салауатты өмір салтын ұстануға бағытталған пайдалы амал-әрекет пен дағдыларды сіңіру үшін, дұрыс таңдау жасау үшін жеткілікті деңгейде қалыптасып болғанын қаперде ұстаған абзал.

Төменгі сынып оқушысы өзінде салауатты өмір салтына деген қызығушылық пайда болғанын ұғынады және оған деген белсенді көзқарасы мен ерік-жігерін қалыптастыратын қабілет пайда болады. Сонымен қатар бастауыш сынып оқушысының бейнелі жады (көру, есту) жақсырақ, ал логикасы оған қарағанда кешеуілдеп дамитынын ескеру қажет. Яғни олар сезімтал, сондықтан күшті сезім тудыратын жағдайлардың бәрін жеңіл қабылдайды және ұзақ уақыт есте сақтайды.

Және бір ерекшелігі – бастауыш сынып оқушысы белгілі бір дәрежеде еліктегіш келеді. Ойына алған нәрсесін жасауға немесе ойын барысында көрген-білгенін қайталауға тырысады. Осыдан барып оның қиялы да ерекше қарқынмен дамиды. Осыған орай, бастауыш мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктері салауатты өмір салтын меңгеруге қажетті тұлғалық қасиеттерді

тиімді әрі жедел қалыптастыруға қолайлы кезең болып табылады.

Сонымен, бастауыш сынып оқушысына тән көндікшілтік, иланғыштық, еліктегіштік қасиет және мұғалімді идеал деп тануы – оларды салауатты өмір салтына тәрбиелеу ісін оңтайландыратын табиғи сапа. Ендеше бастауыш сынып оқушысының өзіне таңсық болған дүниеге құштарлықпен ұмтылатын талпынысын, әлемді және өзін танығысы келетін ықыласын, жас ерекшелігіне орай қағілездігін – барлығын салауатты өмір салтына тәрбиелеу үшін тамаша мүмкіндік деп қараған дұрыс, сондай-ақ аталған қасиеттерін балаға пайдалы және көңілінен шығатын ойын ойнату барысында тиімді пайдалану қажет.

Бастауыш сынып оқушыларының тұлғалық қасиеттерін салауатты өмір салтына баулу арқылы қалыптастыру үдерісі әлеуметтік, теориялық және практикалық тұрғыда зерделенеді. Білім алушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелеудің әлеуметтік сипаты оның қоғамдық мәнін түсінуі мен оның қажеттілігін сезінуінен, ал теориялық сипаты салауатты өмір салтына қажетті теориялық білім саласын, аға ұрпақ жинақтаған тәжірибені сабақтастықпен бүгінгі ұрпаққа жеткізуден көрінеді. Салауатты өмір салтына қажетті жұмыстың мазмұны, әдістемесі, оны өмірге ендіру жолдары, құралдары оның практикалық сипатын көрсетеді.

Салауатты өмір салтына тәрбиелеу – біртіндеп жоспарланған, жүйелі түрде ұйымдастырылатын үдеріс болып табылады. Мұндай тәрбие оқыту барысында дұрыс құрылмаса, балаларда денсаулықты сақтау туралы нақты түсінік қалыптаспайды, салауатты өмір сүрудің артықшылықтарын ажырата білмейді және болашақта өз денсаулығы мен өзгелердің амандығына жауапты қарым- қатынасқа үйренбейді.

Салауатты өмірлік дағдылардың деңгейін бағалау үшін түрлі бақылау құралдары қолданылады: оқушылар мен олардың ата- аналары арасында жеке және топтық әңгімелесу, сауалнама жүргізу, медициналық тексеру нәтижелерін талдау, сонымен қатар денсаулықты нығайту туралы білімдерін тексеру және оқу процесіндегі шеберліктері мен машықтары арқылы мониторинг жасау.

Балалардың денсаулығын сақтауы үшін педагогтар оларға салауатты өмір салтына қатысты жақсы қалыптасқан дәстүрлер мен әдеттерді көрсетіп, практикалық түрде оны қалай жүзеге асыру керектігін үйретуі қажет.

Салауатты өмір салты дағдыларын оқушыларға ең алдымен оқыту процесі арқылы дарыту қолға алынған. Қазіргі педагогикалық теорияда оқыту – бұл білімі жоқ баланы белгілі бір дағдыға, ептілікке үйрететін үдеріс ретінде қарастырылады. Ол әртүрлі педагогикалық технологиялар мен әдістер жиынтығына сүйеніп ұйымдастырылады, мұнда мұғалім мен оқушының күш-жігері, уақыты және тіпті денсаулығы жұмсалып, оқу-тәрбиенің тиімділігі мен нәтижелілігі қамтамасыз етіледі.

Профессор Қ.М. Кертаеваның пікірінше, «Мемлекетімізге жеке кәсіби қызмет атқаратын біржақты мамандар ғана емес, ғылыми білімі терең, рухани дүниесі бай, өз кәсіби парызын саналы түрде орындайтын, жан-жақты дамыған, белсенді, адамгершілігі мол адамдар қажет. Қоғам сұранысы «адам – адам» жүйесінде қызмет ететін маман тұлғасына, оның ішінде ұстаздарға ерекше маңызды талаптар қояды. Қазіргі таңда аталмыш салада қызмет ететін әрбір

маман кәсіби біліктілік пен іскерлікті меңгеріп қана қою табысты қызмет үшін жеткіліксіз екенін жақсы түсінеді.

Бұл үшін көптеген ептіліктер қажет, соның ішінде: тәрбиеленушінің жай күйін ұғып қана қоймай, оны тыңдағанда ести білу, қарым-қатынастағы серіктестігінің эмоционалды жай-күйін байқау, өзара дұрыс қарым-қатынас орната білуі. Бұл келелі міндеттерді іске асырудың жолдарын ашу педагогикалық деонтология еншісінде» [97, б. 116].

«Сау денеде – сергек рух» деген даналық сөзден бастау алады: адам тек сергек және қамқор денсаулық арқасында ғана қоғаммен үйлесімді өмір сүре алады. Мұндай жанның ойы өткір, ақыл-парасаты кемел, шама-шарқы мен мүмкіндігін дұрыс бағалайды. Ол сезімтал әрі сабырлы, жауапкершілікті сезінеді, басқалармен тез тіл табысады. Сондай-ақ табиғатқа құрметпен қарайды, қоршаған ортаны байқайды және өмірдің мәнін түсінеді.

Бастауыш оқытудың мемлекеттік стандарт талаптары бұлжымайды. Сондықтан осындай стандарт талабына сай ұйымдастырылған оқу-тәрбие үдерісі барысында оқушылардың денсаулық сақтау дағдысын қалыптастыру қоса қамтылады. Сонымен қатар оқушыларға салауатты өмір салтын ұстануға ынталандыру керек, әрі жақындарының денсаулығына да жауапкершілік сезімін тәрбиелеу маңызды. Бұл тек денсаулықты күту мен нығайту әдістерін үйрету емес, сонымен бірге денсаулыққа пайдалы мінез-құқықтық үлгілерді қалыптастыру болып табылады.

Осыған байланысты салауатты өмір салты мен өмірлік дағдылардың қазіргі заманғы тұжырымдамасымен таныстыратын сабақтарда келесі сияқты тапсырмалар қарастырылуы мүмкін. Алдымен балаларға қысқа әңгіме оқылып, «салауатты өмір салты» ұғымының мәні талқыланады. Сосын олардан өмірлік әл-ауқаттың онтологиялық құрамдас бөліктерін бейнелейтін суреттер салу сұралады: рухани қанағат (күн бейнесі), жүрек жылылығы, күлкі мен қуаныш, әлеуметтік байланыстар мен интеллектуалдық өсу, эмоциялық тепе-теңдік сияқты элементтерді таңдап көрсете отырып. Бұл жаттығу оқушыларға салауатты өмір салтының көпқырлы табиғатын көрнекі түрде түсінуге көмектеседі. Одан кейін олармен суретті қалай салғаны және неге дәл осы суретті салғаны туралы әңгіме жүргізіледі. Сонымен қатар миға шабуыл өткізуге болады. Балаларға бір сұрақ қойып, оны олармен белсенді талқылау керек. Мысалы, мынадай сұрақты талқылауға ұсынуға болады: «Өсімдіктердің жақсы өсуіне не қажет?». Оқушылар өз ойларын тақтаға жаза алады. Негізгі аспектілерін бөліп көрсету керек: өсімдіктердің дұрыс өсуі үшін оларды күтіп-баптау, арамшөптерден тазарту; жақсы дамуы үшін жүйелі түрде суару; зиянды жәндіктер мен аурулардан қорғау және қажет болған жағдайда ем жүргізу.

Салауатты өмір салты дегеніміз – денсаулықты сақтау, нығайту және үйлесімді дамыту мақсатында жүйелі іс-шаралар ұйымдастырып, соған сай келетін педагогикалық жағдайларды қамтамасыз ету үдерісі.

Бастауыш мектеп оқушыларының тәрбиесі мен салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға әсер ететін педагогикалық шарттар ретінде біз негізгі төрт шартты қарастырдық.

Біріншісі, интеллектуалдық-психологиялық шарттарын анықтаймыз, яғни

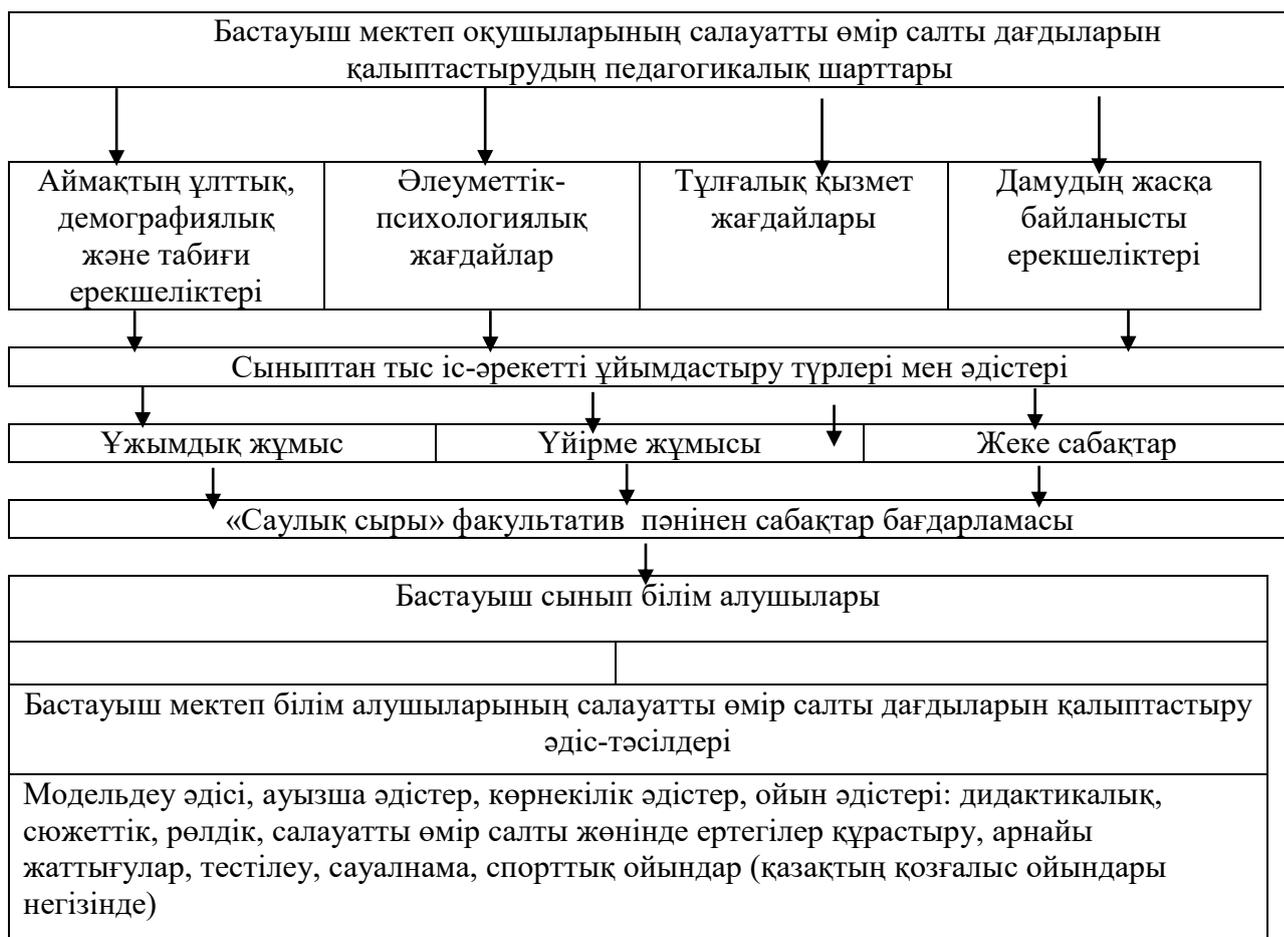
біз ең алдымен оқушы мақсатты түрде өзі таңдайтындай қызығушылық туғызатындарын, психикалық, физикалық және интеллектуалды денсаулығын сақтауға ықпал ететіндерін бөліп көрсетеміз. Мұны аймақтың этникалық, демографиялық және табиғи ерекшеліктерін есепке ала отырып жүзеге асыруға болады.

Екіншісі, бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруды неғұрлым қолайлы ететін әлеуметтік-психологиялық шарттарын қарастырдық.

Үшіншісі, бастауыш сынып білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру барысында олардың психологиялық жай-күйін және салауатты өмір сүру бағытын дербес дамытуына ықпал ететін тұлғалық әрекет шарттарын зерделенді.

Төртіншісі, бастауыш мектеп жасындағы балаларда салауатты өмір салтына баулу үдерісінде, бұл бағыттағы тәрбиелік жұмыстар оқушылар дамуының жас ерекшеліктерін есепке алатын шарттар негізінде жүзеге асырылуы тиіс.

Жоғарыда қарастырылған педагогикалық шарттар негізінде бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру жүйесінің біртұтас құрылымдық үлгісі әзірленді (1-сурет).



Сурет 1 – Бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру жүйесінің құрылымдық үлгісі

Бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру жүйесінің құрылымдық үлгісін құрастыруда біз Қарағанды қаласы мектептерінің жаңа міндеттерді, оқушы талаптарының жоғарылауы және мектеп дамуының қазіргі кезеңдегі ерекшеліктерінің үнемі жаңарып отыратын соны түрлерін ескере отырып жинақтаған көпқырлы тәжірибесін үйлестіруге тырыстық.

Қарағанды қаласының №66 мектеп-лицейінің «Зиянды заттар – сенің көзге көрінбес жауың», «Дұрыс тамақтану ережесі» атты және тағы басқа сыныптан тыс сабақтарында бейнелі, ертегілік персонаждар Дәрумен және оның ең жақын достары Сүтбек, Қызыл сәбіз, Жасыл алма, Балықжандардың қатысуымен театрланған элементтер, сонымен қатар пародия, ток-шоулар кеңінен пайдаланылады.

Бұл мектепте спорттың волейбол, футбол, каратэ сынды алуан түрі, гимнастикалық сайысқа арналған «Олимпиадалық ойындар» өткізіледі.

Сыныптан тыс жоспарланған бұл жұмыстар өткізілген соң, оқушылар салауатты өмір салтын насихаттайтын плакаттар ойлап табады және суретші-безендірушінің көмегімен бұл плакаттардан мектеп холына көрме жасайды. Содан соң ұсынылған плакаттардың қасында өздері алдын ала әзірлеген жоспар бойынша басқа оқушылармен сұхбат жүргізеді. Яғни оқушылар ән салу, би билеу, тақпақ құрастыру және театрландырылған қойылымдарда ойнау, спорттың әр түрінен өзара сайысқа түсу арқылы спорт пен салауатты өмір салтының шынайы насихатшысына айналады.

Қарағанды қаласының №66 мектебіндегі салауатты өмір салты тәрбиесінде «Саулық сыры» вариативті курсына дайындалған сабақтар циклі пайдаланылды. Бұл цикл Адамның ішкі сұлулығы, Біз бәріміз ұқсаспыз және әр түрліміз, Менің сыныбым – менің ұжымым, Қарым-қатынас мәдениеті, Өзінді тану-өмірді тану, Мінез-адамның айнасы, Салауаттылық-өмір негізі, Менің – күн тәртібім, Ұйқы, Ұйқы және сергек жүру тәртібі, Еңбек – өмір мәні, Күн тәртібін сақтаудың маңызы, Дұрыс тамақтану–денсаулық кепілі, Тамақтану ережелері, Ағзаның дұрыс дамуы үшін ас қорыту жүйесінің құрылымы мен маңызы, Дұрыс тамақтана біл! Тамақтану рационы. Тамақ өнімдерін өндіру, сақтау және тарату. Гигиена-біздің көмекшіміз. Неліктен қолды жуып, ауызды шайып, тісті тазалау керек? Гигиена және біз. Тазалықты сүйеміз, тіс тазалап жүреміз. Жақсы көру қабілетін қалай сақтауға болады. Жұқпалы аурулардың алдын алу. Темекі тартқаның - өзінді құртқаның. Зиянды заттардың зардабы. Аулақ бол жаман әдеттен! Адам қалай есейеді? Күн, ауа және су – біздің жақсы достарымыз Дененің дамуы үшін спорттың маңызы. Шомылу ережелері. Күннің көзінен сақтану. Ұлттық және қозғалмалы ойындар. Зиянды әдеттең сақтан мақал-мәтелдер сайысы. Біздің сүйікті досымыз - СӨС (салауатты өмір салты). СӨС еліне саяхат тақырыптарына негізделген 34 сағаттық сабақтан тұрады.

Бұл сабақтардың әдістемелік құрылымы дәріс, қызу дискуссия мен тақырыптық медитациялау, нақты өмірлік жағдаяттар талдауы, рөлдік және іскерлік ойындар мен актерлік тренинг тәрізді алуан түрлі жұмыс түрін қамтиды.

Салауатты психологиялық атмосфера салауатты өмір салты компонентінің бірі саналатындықтан, бұл сабақтарда оқушылар бойына конструктивті және шиеленіссіз қарым-қатынас дағдыларын ұялатуға, өзіне және жалпы қоғамға қатысты арақатынаста ұстамдылық қасиетін сіңіруге баса назар аударылады.

Бұл үшін балалар санасында өзіне, айналасындағы адамдарға және өмірге деген жалпыға ортақ адамгершілік нормаларына сәйкес дұрыс қатынас қалыптастыру қажет. Дәл осы жерде практикалық психологияның қолданыстары мен әдістері, білім беру және тәрбие жұмысының жаңа формасы ретінде қазіргі әдістер оқушылардың салауатты өмір салты тәрбиесінде, көпмәдениетті қоғамдағы әлеуметтік бейімделуінде маңызды рөл атқаруы мүмкін.

Қарағанды қаласының №66 мектеп-лицейінде 4-сынып оқушыларына сабақтан тыс шаралар өткердік. Бұл үшін әуелі осы жастағы балалардың қоршаған ортаға, өзіне, дербес мүмкіндігіне байланысты танымдық бағытына ыңғайласатын салауатты өмір салтын қалыптастыру әдістері таңдалып алынады.

Сыныптан тыс жұмыстардан рөлдік ойындар, бейнефильм көрсетілімі, спорттық мерекелер, ертеңгіліктер, экскурсиялар секілді түрлері мен әдістері пайдаланылады.

Бұл шаралардың тақырыбы: «Мойдодыр ережелері» (дене гигиенасы, инфекциялық аурулардың алдын алу, күн тәртібі, толыққанды тамақтану); «Салауатты денеде – салауатты жан» (гимнастика, қимыл-қозғалыс ойындары, шынығу). Аталған кезеңде оқушылар салауатты өмір салты туралы алғашқы түсініктерді меңгереді.

«Саулық сыры» вариативті курсына білім алушыларды салауатты өмір салтына тәрбиелей отырып жас ерекшелігіне орай базалық қажеттіліктерін ескеру керек. Төменгі сынып оқушыларына өз қажеттіліктерін ойындар мен шығармашылық іс-әрекетте жүзеге асырудың түрлі әдісі ұсынылады.

Мектеп тәжірибесі көрсеткендей, бұл жастағы оқушылар категориясы үшін олардың көңілінен шығатын ғана емес, сонымен қатар салауатты өмір салты жөніндегі білімді жылдамырақ әрі сапалы игеруге, салауатты өмір салтына сәйкес белгілі мінез-құлық дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік беретін дидактикалық, сюжеттік, рөлдік, иллюстративтік ойындар анағұрлым қолайлы.

Төменгі сынып оқушыларының назарын аударуда салауатты өмір салты материалдарының мазмұны мен ұсынылу сипаты (тәрбиешінің қызықтыра, әсерлі, эмоционалды әңгімелеуі, нақты үлгі мен фактілер көрсетуі, көрнекі құралдар қолдануы) өте маңызды орын алады.

Төменгі сынып оқушыларында елестету қасиеті өте жақсы жұмыс істейді, олар қиял және ертегі әлемін жақсы көреді, сондықтан олардың салауатты өмір салты жөнінде ұлттық салт-дәстүр мен әдет-ғұрыпқа негізделген ертегілер ойлап табуына ықпал ету қажет.

Төменгі сынып оқушыларының ептілік, шыдамдылық, батылдық, төзімділік, табандылық сияқты қасиеттерінің дамуына көп жағдайда асық

ойнау, ақсүйек, бес тас, теңге алу секілді қимыл-қозғалыс ойындары ықпал етеді.

Төменгі сынып оқушыларының салауатты өмір салты жөніндегі біліктілігі мен дағдыларын тиімді қалыптастыру және нығайту мақсатында, оларды меңгеру мен олардың сапасын жоғарылату мақсатында қайта орындауды қажет ететін жоспарлық-ұйымдастырушылық жаттығулар арнайы әзірленеді.

Педагогтің ұйымдастыруымен өткізілетін «Салауатты өмір салты мемлекетіне саяхатта» сыныптан тыс театрландырылған сабағы төменгі сынып оқушыларының салауатты өмір салты жөнінде алған білімдерін қолдануға мүмкіндік береді.

Оқушылар бәсекеге, басымдыққа, лидер болуға табиғатынан бейім. Осындай табиғи ерекшелігін тиімді пайдалану арқылы олардың спорттың әр түрінен жарыстарға, халықтық қимыл-қозғалыс ойындарына қатысуына ықпал ету керек.

Оқушылардың салауатты өмір салты бойынша сауаттылық деңгейін, оны түсіну дәрежесін және мінез-құлқының салауатты өмір салтына сәйкестігін анықтау мақсатында, олардың жас ерекшеліктерін ескере отырып әзірленген тест тапсырмаларын, сауалнамаларды, сонымен қатар балдық жүйемен бағаланатын арнайы сұрақтардан тұратын өзін-өзі бақылауға арналған жаттығуларды қолдану тиімді болып табылады.

Оқушылардың сыныптан тыс ұйымдастырылатын салауатты өмір салты тәрбиесі жөнінде Қарағанды қаласы мектептерінің тәжірибесін зерделей келе, сыныптан тыс жұмыс ұйымдастыру түрлері мен әдістерінің көп екеніне көз жетті.

Дегенмен денсаулықтың жоғары деңгейіне жету және оқушыларды салауатты өмір салтына дұрыс тәрбиелеу үшін сыныптан тыс жұмыс түрлері мен әдістерінде оқушылардың тұлғалық-әлеуметтік тәжірибесі, жас ерекшеліктері, сондай-ақ аймақтық ерекшеліктер мен салт-дәстүр барынша толыққанды, дәйекті пайдаланылуы керек екенін ұмытпау қажет.

Осылайша, мектептегі практика материалдарын талдау барысында көрсетілген бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын сыныптан тыс іс-шаралар арқылы қалыптастыруға арналған педагогикалық шарттарды ұйымдастыру әдістері, сондай-ақ психологиялық-педагогикалық әдебиеттерден алынған эмпирикалық деректер бұл бағыттағы арнайы құрылған біртұтас жүйенің тиімділігін айқындайды.

1.3 Бастауыш мектептің тұтас педагогикалық үдерісінде білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруды модельдеу

Қазіргі жағдайда әлемдік бірлестік алдында жалпыадамзаттық құндылықтар арқылы ауқымды мәселелердің иерархиясын және тәрбиелеу басымдығын анықтау мақсаты тұр.

Алдағы уақытта мемлекеттік саясаттың маңызды құрамдас бөлігіне айналатын салауатты өмір салтына тәрбиелеу – ұлттың геноқорының әлсіреуін

болдырмауға, сондай-ақ адамның рухани, физикалық, психикалық, соматикалық және репродуктивті әлеуетін арттыруға бағытталған басым бағыттардың қатарына жатады.

Қазақстан Республикасының қайта құрылуы мен жаңғыру үдерісіндегі негізгі міндеттердің бірі – жас ұрпақтың бойында салауатты өмір салтын ұстануға қажетті дағдылар мен көзқарастарды қалыптастыру болып табылады.

Ал бұл міндет ұлтымыздың салауатты өмір салты тәрбиесінің мәнаңызы анық көрінетін салт-дәстүр, әдет-ғұрып, ұлттық ойындар және халық ауыз әдебиеті негізінде шешім таппақ.

Осыған байланысты, бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру үдерісін модельдеу қажеттілігі туындайды.

Бұл модельдеу процесі аталған дағдыларды қалыптастырудың құрылымдық компоненттерін айқындауға, оны жүзеге асыру технологиясын әзірлеуге, ұйымдастыру кезеңдері мен түрлерін, қолданылатын әдіс-тәсілдер мен бағалау өлшемдері мен көрсеткіштерін нақтылауға, сондай-ақ диагностикалық құралдарды іріктеп алып, барлық элементтерді біртұтас құрылым ретінде жүйелі түрде жүзеге асыруға жағдай жасайды.

Бастауыш мектеп жасындағы оқушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру процесін модельдеу – өзінің даму қисыны, заңдылықтары мен принциптері бар жүйелі құбылыс.

Модельдеу – бұл эмпирикалық әдістердің бірі болып табылады, яғни ол ғылыми мәселелерді шешуде, білім беру саласында жаңа мәліметтер алуда, сондай-ақ жүйелерді, құбылыстарды және үдерістерді зерттеп, негіздеу кезінде кеңінен қолданылады. Егер зерттелетін нысанды тікелей зерделеу мүмкін емес немесе айтарлықтай күрделі болса, онда оны модельдеу арқылы зерттеу қажет болады.

Сонымен қатар модельдеу – қандай да бір құбылыстардың, үдерістердің, жүйелердің модельдерін құру мен зерттеуді қарастыратын теориялық әдістердің бірі ретінде күрделі жүйелерді зерттеудің тиімді жолын және түпнұсқаның өзіндік қасиеттерін айқындайтын жасанды жүйелер (модельдер) жасауды болжайтын теориялық зерттеу әдісі.

Кәсіби педагогикалық білім беруде модельдеуді пайдаланудың ерекшелігі – оның «тұлғалық және кәсіби қызметінің инвариативті, идеалданған параметрлерін ғана емес, сонымен қатар қалыптасу процесінің өзін» ашуға мүмкіндік беретін білім беру стандартына және педагогтің біліктілік сипатына сүйенуі.

Осылайша, ғылыми таным аясында педагогикалық жүйелерді модельдеу арқылы жүйенің маңызды сипаттамаларын, иерархиялық құрылымын, негізгі құрамдас бөліктерін және олардың өзара әрекеттесу жолдарын айқындауға, сондай-ақ оның даму барысына қатысты ғылыми негізделген болжамдарды іске асыруға жағдай жасалады.

Жалпы алғанда, «модель» сөзі латын тілінен аударғанда «үлгі» немесе «өлшем» деген мағынаны білдіреді. Бұл ұғым белгілі бір күрделі немесе тікелей зерттеуге қиын нысандарды олардың ұқсастырылған түрлерін қолдану арқылы зерделеу тәсілін білдіреді.

Модель (латынша *modulus* – үлгі, өлшем) – қандай да бір объектіге тән негізгі қасиеттер мен параметрлерді сипаттайтын шартты бейне, схема немесе басқа да көрнекі құралдар. Көбіне бұл модельдер сандық сипаттамаларды бейнелеуге қолданылады.

Ал модельдеу – бұл теориялық зерттеу әдістерінің бірі болып, нақты бір құбылыс, үдеріс немесе жүйені оның моделі арқылы зерттеуді көздейді. Мұндай тәсіл зерттелетін нысанның даму жолдарын талдауға және оны болжауға мүмкіндік береді.

«Теориялық ережелер жиынтығын», әдіснамалық негіздерді, «түсінік пен құндылық өлшемдерін» қамтитын педагогикалық ғылымның парадигмасы кез келген модельдің негізін қалайды, сондықтан кез келген модельді жобалау оның парадигмасын, мазмұнды толықтырылуын, яғни әдіснамалық негіздерін нақтылаудан басталады.

Модель құру барысында ғылыми тәсілді дұрыс таңдау немесе оны қалыптастыру маңызды рөл атқарады. Біз ұсынған модельде жүйелілік тәсілі қолданылды.

Аталған тәсіл зерттелетін нысанға бірқатар талаптар қоя отырып, мақсаттарды айқындау мен нақтылау ерекшеліктерін белгілейді, сонымен қатар туындайтын кіші жүйелер мен блоктарды анықтауға, олардың өзара байланысы мен үйлесімін орнатуға негізделеді.

Бұл тәсілдің мәні ғылыми таным тәсіл ретінде А.Д. Болтаев, Р.А. Дәрменова, Н.А. Оразахынова, М.И. Жексембекованың жұмыстарында қарастырылған, ал оның педагогикалық құбылыстардағы орнын В.П. Беспалько және т. б. анықтады.

Ю.К. Бабанский, А.Н. Беляева, В.П. Беспалько және Н.Д. Хмельдің ғылыми еңбектерінде модельдеу әдісінің соңғы жылдары ғылым мен практиканың түрлі салаларында кең ауқымда қолданылып жүргені дәлелденген.

Н.Д. Хмель модельдеуді зерттеуші-ұстаз үшін және практик-ұстаз үшін деп екіге бөледі. Ғалым зерттелетін құбылыстың идеалды моделін қайта жасаудың тәсілін зерттеуші-ұстаз үшін, ал модельдеу іс-әрекетінің мақсатына қарай ұстаз өзгерткісі келетін белгілі бір педагогикалық құбылысты немесе үдерісті тұтасымен ойша (алдын ала) қайта құру тәсілін практик-ұстаз үшін деп қарастырады.

Басқаша айтқанда, модельдеуді біртұтас педагогикалық үдерісті жүзеге асырудың маңызды бөлігі деп есептеген ғалым: «Модельдеу ұстаз үшін педагогикалық теория мен нақты практикалық іс-әрекет арасындағы бөлік болады», – дейді .

Ал ғалым А.Н. Дахин педагогикалық модельдеу кезеңдерін анықтап, оларды төмендегіше сипаттайды:

- 1) үдеріске кіру және модельдеу үшін әдіснамалық негіздер таңдау, зерттеу пәнінің сапалы сипаттамасы;
- 2) модельдеу міндеттерін қою;
- 3) модель құрастыру, өлшеу әдістемелерін таңдау;
- 4) қойылған міндеттерді шешуде модельдің дұрыстығын зерттеу;
- 5) модельді педагогикалық экспериментте қолдану;

б) модельдеу нәтижелерін дәйекті түрде түсіндіру.

Оқу үдерісін жобалау мәселелері В.М. Монахов, Л.Н. Оразбекова, Г.Ш. Әлназарова, Қ.Ө. Қариева, Г.О. Қожашева және т.б. көптеген педагог-ғалымның еңбегінде зерттеу мақсатына байланысты сипатталып отырады.

Қазіргі таңда жобалау қызметі білім беру жүйесін жетілдірудің маңызды тетігіне айналып отыр әрі оның көпнұсқалы ұйымдастырылу формалары іс жүзінде кеңінен қолданылуда.

Педагогикалық технологияны жасау және құрастырудың жалпы мәселелерімен шұғылданған Г.О. Қожашева зерттеу жұмыстарының жалпы теориялық негізінің, бағыттарының бірі ретінде оқу үдерісін технологиялық тәсілмен жобалаудағы мәселеге мән береді.

«Жобалау» ұғымы латын тілінен аударғанда «ілгері тасталған», «алға ұсынылған» деген мағынаны білдіреді. Бұл термин белгілі бір нысанның немесе алдағы уақытта жүзеге асатын үдерістің қажетті үлгісін немесе моделін жасау әрекетін білдіреді. Жобалаудың негізгі мәні – болашақта қажет болатын жағдайды алдын ала құрастыру мен бейнелеуде жатыр.

Философияда модельдеу – адам танымының тәсілдерін (әдістері мен жолдарын) сипаттайтын негізгі ұғымдардың бірі ретінде танылады.

Психология ғылымында модельдеу – шынайылықты зерделеуде кеңінен қолданылатын ғылыми әдістердің бірі болып табылады әрі ол зерттелетін құбылыстың сызбасы немесе жалпыланған, абстрактілі нысанның құрылысы ретінде көрініс табады. Мұндай нысан зерттеу үлгісі ретінде қарастырылады.

Педагогикалық зерттеулерде модельдеу – маңызды құрылымдау құралы ретінде бағаланады. Ал дидактика саласында бұл әдіс бірқатар маңызды жағдайларда пайдаланылады:

- оқу материалының құрылымын оңтайландыруда;
- оқу барысы жоспарлануын жақсартуда;
- танымдық қызметті басқаруда;
- оқу-тәрбие үдерісін басқаруда;
- диагностика, болжау, оқытуды жобалауда.

Білім беру саласындағы модельдеу әрекеті – бұл саналы түрде құрылымдау мен педагогикалық жаңашылдықтарды енгізудің бір тәсілі болып табылады.

Ал педагогикалық жүйені жобалау – білім берудің даму үлгісін мақсатқа бағытталған және жүйелі түрде қалыптастыру үдерісі, сондай-ақ педагогикалық инновациялар ұсынған үлгілі модельдерді тәжірибеге енгізудің нәтижесі.

Педагогика ғылымында модельдеу – күрделі әрі ауқымды болуына байланысты зерттеу немесе практикада тікелей зерделеуге қиындық келтіретін нысандарды жақындату тәсілі ретінде қарастырылады.

Бұл әдіс педагогикалық құбылысты біріктірілген динамикалық жүйе ретінде бейнелеуге мүмкіндік береді, оған диаграммалар, бейнелер және қысқаша ауызша сипаттамалар арқылы қол жеткізіледі.

Педагогикалық жүйенің моделін жасау – зерттеліп жатқан құбылысқа қатысты теориялық тұжырымдардың толықтығын тексеруге және

педагогикалық теория мен практиканың арасындағы өзара байланысты камтамасыз етуге мүмкіндік беретін тиімді құрал болып табылады.

В.А. Штоффың айтуынша: «Модель – зерттелетін объектіні бейнелейтін немесе қайта жаңғыртатын, ойда елестетілетін не материалдық тұрғыда жүзеге асырылған жүйе. Ол объектіні ауыстыра отырып, сол объекті туралы жаңа ақпарат алуға мүмкіндік береді».

И.П. Подласыйдың пікірінше: «Модельдеу – бұл модельдерді құру және зерттеу әдісі. Модельдеудің басты артықшылығы – ақпаратты тұтас әрі толық түрде ұсынуы».

Бастауыш мектеп жасындағы оқушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру процесін модельдеу барысында біз оқушылардың салауатты өмір салты тәрбиесінің мақсатын, міндетін және мазмұнын анықтау үшін оқушылардың салауатты өмір салты тәрбиесін қалыптастыру бағытындағы негізгі практикалық бағдарламалар мен оқу-әдістемелік құралдарға талдау жүргіздік.

Кезінде валеологиядан Қазақстан мектептеріне арнап Ә.С. Әділханов, З.Г. Брусенко, С.Т. Сейдуманов әзірлеген «Қалай салауатты болу керек?» бағдарламасында оқушылардың гигиеналық тәрбиесі мен денсаулық сақтауы сөз етіледі.

Оқушыларға салауатты өмір салтына тәрбиелеудің мақсаты мен міндеттері – бұл ұғымның мәні, оған қатысты дағдылар мен уәждемелер оқу бағдарламасындағы пәндер мен курстар аясында қарастырылады.

Авторлардың көзқарасы бойынша, білім алушыларға салауатты өмір салты тәрбиесі аспектісінің түсініктері мен дағдыларын пәндерді оқыту кезінде қалыптастыру қажет. Яғни салауатты өмір салты тәрбиесі мақсатты түрде күнделікті іске асырылуға тиіс.

Оқушылар білімі сыныптан-сыныпқа көшкен сайын кеңеюге және тереңдей түсуге тиіс.

Салауатты өмір салты тәрбиесі мынадай үш топтағы оқушылардың жас ерекшелігіне байланысты дараланып отырады: 6-9 жастағы балалар (1-4 сыныптар), 10-14 жас аралығындағы жасөспірімдер (5-8 сыныптар), 15-17 жас аралығындағы жоғары сынып оқушылары (9-11 сыныптар).

Салауатты өмір салты тәрбиесі жөніндегі аталған бағдарлама 8 бөлімнен тұрады, олар:

1. Дене мәдениеті мен шынығудың сауықтыру маңыздылығы.
2. Оқушылардың ақыл-ой жұмысының психогигиенасы.
3. Еңбекке оқыту психогигиенасы.
4. Жалпы және жеке гигиена.
5. Жұқпалы аурулар туралы алдын ала ескерту.
6. Жарақаттанудың алдын алу.
7. Рухани және жыныстық тәрбиенің гигиеналық аспектілері.
8. Зиянды заттарды қолданудың алдын алу.

Бағдарлама авторлары төменгі сынып оқушыларының салауатты өмір салты тәрбиесінің негізгі формасы «денсаулық сақтау» және «практикалық гигиена» сабақтары, сонымен қатар қоршаған ортамен, табиғатпен танысу (1

және 2-сыныптар) сабақтары, «дүниетану» сабағы курсы (3 және 4-сыныптар) деп санайды.

Салауатты өмір салтына үндеу аймақтық бағдарламасының Сорос қорында дайындалған материалдар Қазақстан мектептерінде кеңінен қолданылды.

Бұл оқу бағдарламасының мақсаты – оқушыларға білім беру және олардың қоғамның бір бөлігі екенін, әлеуметтік жауапкершілік дегеннің есірткі қолданудан, темекі шегуден бас тарту екенін, сондай-ақ өз денсаулығының, жалпы қоғамның жоғары деңгейге жетуі екенін түсінуіне көмектесу.

Сондай-ақ еңбек, пайдалы демалыс, ақыл-ой сабақтарын физикалық жаттығулармен және түрлі практикалық іс-әрекетпен алмастыру арқылы оқушылардың санитарлық-гигиеналық дағдыларын қалыптастыру, білім алушылардың дене шынықтыру мен спорт арқылы физикалық дамуы, оқушыларда денсаулық күту және физикалық даму жеке басқа ғана қатысты іс емес, қоғамдық парыз екені жөнінде түсінік қалыптастыру, әрбір бала денесінің ақыл-ой, еңбек, адами-эмоционалдық, эстетикалық тәрбиемен тығыз бірлестікте үйлесімді дамуы жөнінде ортақ ой-пікірлер де көрініс береді.

Т.А. Ильина салауатты өмір салты тәрбиесі үдерісінің жүзеге асырылуын мынадай мақсаттар мен міндеттердің орындалуымен байланыстырады:

1. Оқушылар денсаулығын нығайту, оларды еңбекке және қоғамдық өмірге белсене араласуға дайындау.

2. Тұлғаны адамгершілік қасиеттерге (еріктік, тәртіптілік, ұйымдастырушылық, өзіне деген сенімділік, парыз бен жауапкершілік сезімі, тәртіп мәдениеті дағдылары) тәрбиелеу.

3. Оқушыларда денсаулық күту, физикалық даму, физикалық тұрғыда дайын болу жеке басқа ғана қатысты іс емес, қоғамдық парыз екені жөнінде түсінік қалыптастыру.

4. Оқушыларды Үкіметтің дене шынықтыру және спорт мәселелері жөніндегі маңызды шешімдерімен таныстыру.

5. Оқушыларға қандай да бір басқа қозғалысты толыққанды және тиімді орындау жөнінде білім беру .

В.А. Слостенин, Ю.К. Бабанскийлер салауатты өмір салты тәрбиесін мынадай тәрбиелік мақсаттар мен міндеттердің толық шешім табуымен байланыстырады: физикалық жағынан дұрыс даму және денсаулығын нығайту, шынығу, оқушының жұмыс қабілетін жоғарылату, оқушыларды жоғары адамгершілік қасиеттерге тәрбиелеу, негізгі қимыл-қозғалысын дамыту, өмірлік маңызы бар қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыру, дене шынықтыру сабақтарына тұрақты қызығушылығы болатындай қажеттілікке тәрбиелеу.

Б. Лихачевтің пікірінше, салауатты өмір салтына тәрбиелеудің негізгі мақсаты – әрбір баланың дене дамуының ақыл-ой, еңбекке бейімділік, адамгершілік-эмоционалдық және эстетикалық тәрбие түрлерімен өзара тығыз байланыста үйлесімді түрде қалыптасуын қамтамасыз ету болып табылады.

И.И. Подласый тәрбие жұмыстарының мақсатын салауатты өмір салты тәрбиесінің мынадай міндеттерімен байланыстырады: денсаулықты нығайту,

оқушылардың дұрыс физикалық дамуына ықпал ету, спорт және дене шынықтыру тәртібі жөнінде білім беру, қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыру, қимыл-қозғалысын дамыту, адамгершілік қасиеттерге (батылдық, табандылық, тәртіп, ұжымшылдық және т.б.) тәрбиелеу, эстетикалық қасиеттерін (жауырынын түзу ұстау, дұрыс жүру мәдениеті) қалыптастыру, дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысуға әдеттендіру, гигиеналық біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыру.

Осылайша, салауатты өмір салтына тәрбиелеуге арналған негізгі практикалық бағдарламалар мен оқу-әдістемелік материалдарды сараптау нәтижесінде анықталғандай, бұл бағыттағы ой-пайымдар мен көзқарастар оқушылардың бойында тұрақты уәжге негізделген жеке мінез-құлық стратегиясын қалыптастыруды басты мақсат ретінде қарастырады.

Қазіргі кезеңде оқушылардың салауатты өмір салтына тәрбиеленуін қамтамасыз етудегі басты міндеттерге төмендегі әдіс-тәсілдерді жатқызуға болады:

- қазақ халық педагогикасының құралдарын (халық ауыз әдебиеті, салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптар, ұлттық ойын түрлері) оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға тиімді ықпал ететін тәсіл ретінде қолдану;

- салауатты өмір салтына тәрбиелеу барысында оқушыларға қолайлы психологиялық-педагогикалық жағдайларды қамтамасыз ету;

- салауатты өмір салты туралы оқушылардың жағымды көзқарасы мен түсініктерін қалыптастыру;

- оқушыларды салауатты өмір салтын саналы түрде ұстануға ынталандыру және қызығушылығын арттыру;

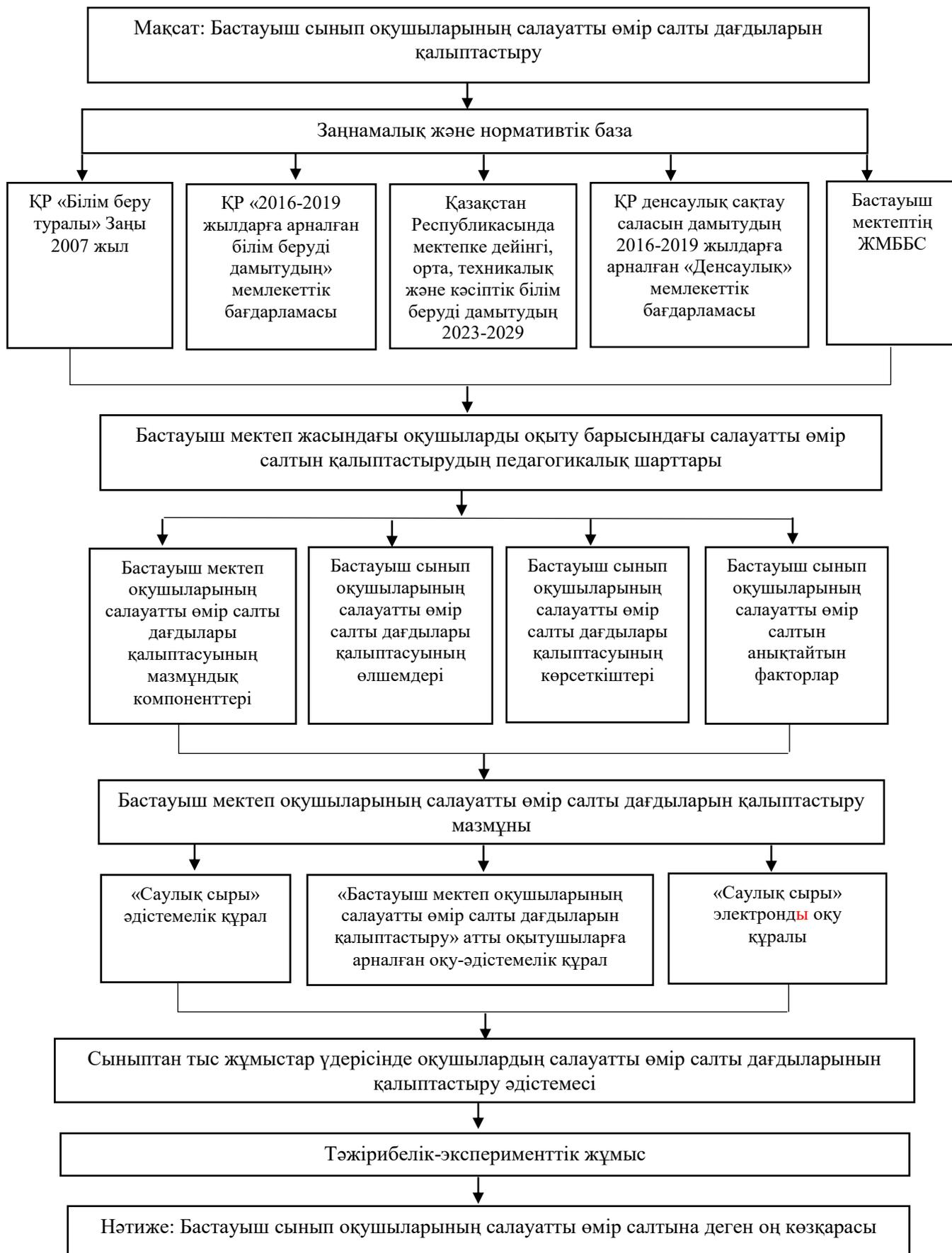
- оқушылардың өзін-өзі салауатты өмір салтына тәрбиелеуі барысында көмек көрсету.

Н.М. Амосов, В.В. Колбанов, Г.К. Зайцев, А. Иманғалиев, Г. Сисенғалиева, Ғ. Тыныбаев, С. Исаев, Е.Г. Жук және т.б. бірқатар зерттеуші салауатты өмір салты тәрбиесінің педагогикалық стратегиясы оқушыларға берілетін білім және соның негізінде жинақталатын тәжірибе негізінде олар өздігінен талаптанатындай, саналы түрде оң таңдау жасайтындай дәрежеде ықпал ету екенін атап өтеді.

Бұл көзқарас салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруда тұлғаның ішкі уәжін оятудың маңыздылығын көрсетеді.

Сондықтан педагогтар оқушылардың өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауын дамытуға бағытталған оқу-тәрбие үдерісін тиімді ұйымдастыруы қажет.

Біз жүргізген эмпирикалық мәліметтер талдауы және қала мектептеріндегі оқушылардың салауатты өмір салты тәрбиесін арнайы бақылау нәтижесі бізге бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың үлгісін құрастыруға мүмкіндік берді (2-сурет). Ұсынылған үлгі оқу-тәрбие үдерісінде жүйелі түрде қолдануға, бастауыш сынып оқушыларының денсаулыққа ұқыпты қатынасын дамытуға бағытталған. Үлгі құрылымы оқушылардың жас ерекшеліктері мен оқу үдерісінің талаптары ескеріле отырып құрастырылған.



Сурет 2 – Бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың үлгісі

Салауатты өмір салтына қатысты сауаттылық – бұл оқушының аталмыш саладағы білім жүйесін меңгеруге бағытталған белгілі бір көзқарасынан бастау алады және оның өзін-өзі тануы, айналасындағы ортамен және өмір салтымен өзара қарым-қатынасына сай түсініктерді, пайымдарды және дағдыларды қамтиды [98].

Осыдан шығатын қорытынды – білім алушының салауатты өмір салты туралы түсінігін қалыптастыру үшін олардың физиологиялық, психологиялық, әлеуметтік, тұлғалық және интеллектуалдық ерекшеліктерін танып-білуіне мүмкіндік беретін, шығармашылық ізденістер жасауға жол ашатын, денсаулық пен салауатты өмір салтының мәнін түсіндіруге бағытталған ақпараттық орта құрылуы қажет.

Салауатты өмір салтына қатысты сауаттылық – оқушының денсаулықтың маңыздылығын түсінуі мен салауатты өмір салтына қажеттілікті сезінуінің алғы шарты болып табылады. Адамның салауатты өмір салты жөніндегі кең көлемдегі білімі оның денсаулыққа деген көзқарасын жақсартуға ықпал етеді. Сондықтан оқушыларда салауатты өмір салтына қатысты ұғымның мақсатты дамуы – осы тәрбиенің келесі маңызды құрамдас бөлігі болып саналады.

Салауатты өмір салты түсінігі оқушының салауатты өмір салтына деген жеке қатынасын білдіреді және оның өз денсаулығын сақтау әрі нығайтуына бағытталған амал-әрекеті, сезімі, көзқарасы арқылы көрініс береді.

Салауатты өмір салты түсінігі оқушыға салауатты өмір салтын ұстану қажеттігін сезіндіреді және күнделікті өмірде соған талпынуына, бейімделуіне ықпал етеді.

Оқушының салауатты өмір салтын ұстануы – мінез-құлықтағы жағымсыз сипаттарды жағымды қасиеттерге, зиянды әдеттерді пайдалы істерге ауыстыруы, денсаулықты түзеу жолдарына ден қоюы үшін міндетті қажеттіліктің өтеуі. Қажеттіліктің келесі деңгейі «білетін» мен «білмейтіннің» арасындағы алшақтықты азайтуға, тәжірибе жинауға және айналадағы адамдардың салауатты өмір салтын ұстану әдеттерін танып-білуге бағытталады. Сонда қажеттілік – салауатты өмір салтының негізгі элементтерін сақтау арқылы өз-өзіне көңілі толатындай сезім тудыратын, күнделікті тұрмыс пен сабақта қатарластарымен де, ересектермен де қарым-қатынасын жақсартатын негізгі ережелер тәртібі.

Сонымен қатар, бұл қажеттіліктер оқушылардың салауатты өмір салтына бағытталған іс-әрекеттерінің уәждік тұрақтылығын қамтамасыз етуде маңызды рөл атқарады. Мұндай уәж – оқушының белгілі бір қажеттілігінің көрінісі ретінде әрекетке итермелейтін негізгі қозғаушы күш болып табылады және оның салауатты өмір салтына бет бұруына ықпал етеді. Кейбір жағдайларда оқушының құндылықтық бағдарға негізделген салауатты өмір салтына деген жеке қатынасы оның қажеттіліктері мен эмоциялық сезімдерінен де айқын байқалады. Салауатты өмір салтын ұстануға эмоциялық тұрғыда әсер етеді және сонысына қарай оқушы өмірінде айрықша мәні бар игілік саналады. Сондықтан оқушы бойында іс-әрекет жасауға деген ынта-жігер оянуына түрткі болады. Оқушылар игерген салауатты өмір салты құндылықтарын тәжірибе барысында жүзеге асыру кезінде не үшін нақты осындай әрекет жасап жатқаны

жөнінде ішкі түсінігін орнықтыратын, әрекет жасауға белгілі бір деңгейде мәжбүр ететін, яғни пайдалы әрекетке талпындыратын мінез-құлық мотивін оң арнаға бағыттайтын өмірлік жағдаят қатарына жатады.

Мінез-құлық мотивациясының күрделілігі, бір жағынан, оқушылар игерген салауатты өмір салты құндылықтары нәтижесіне, екінші жағынан, олардың өмірінің шынайы, яғни өзгермелі жағдайларына байланысты болғандықтан, кейде салауатты өмір салты нормаларын игеру және оны жүзеге асыру арасында айтарлықтай алшақтық болуы мүмкін.

Оқушылардың салауатты өмір салты туралы түсінігінің маңызды құрамдас бөліктерінің бірі – олардың өз денсаулығы мен өмір сүру салтына деген жеке қатынасынан туындайтын сезімдері. Бұл сезімдер — адамның шынайы өмірмен байланыстағы ішкі күйінің көрінісі ретінде көрінеді және олар оқушының салауатты өмір салты жөніндегі ақпаратты іріктеп алуына, оны меңгеруіне, сондай-ақ әлеуметтік ортада өз мінез-құлқының қай жағдайда тиімді болатынын анықтауына мүмкіндік беретін маңызды ізденіс механизмі ретінде әрекет етеді.

Тұтастай алғанда, бұл сезімдер әсіресе кей оқушының өзінде бар жағымсыз әдеттерімен күресуі барысында танылады. Басқаша айтқанда, салауатты өмір салтын ұстануға бағытталған іс-әрекетке дайындығын, оны орындауға деген табандылығын, ерік-жігерін белсендендіреді.

Жігер, табандылық, өзара түсіністік пен ұстамдылық – оқушының мінез-құлық нормаларын қабылдап, оларды тәжірибеде қолдануға деген ішкі сезімдік толғанысын, сондай-ақ салауатты өмір салтын ұстануға қатысты белгілі бір қажеттіліктің бар екенін көрсететін эмоционалдық күйлер болып табылады.

Біз оқушының денсаулығына деген оң қатынасы, оның әрекеті мен өмірлік бағыты дәл осы сезімдер арқылы қалыптасады деп пайымдаймыз. Салауатты өмір салтына қатысты оң эмоциялардың дамуы оқушыда тиісті көзқарас пен сенімнің орнығуына ықпал етеді.

Салауатты өмір салтына деген дұрыс көзқарас – бұл нақты деректерге оң баға беру, салауатты тұлғаның қасиеттерін қабылдау, әрі ең бастысы, осы өмір салтын ұстану қажеттілігін терең сезініп, оған сенімді болуды қамтамасыз ететін негізгі факторлардың бірі болып саналады. Мұнан түйетініміз – психологиялық-педагогикалық әдебиетте сенім адам санасы мен әрекеті арасындағы кедергіні еңсеруге сеп болатын, көзқарасы мен принциптерінің, идеалдарының дұрыс екеніне көз жеткізгенін білдіретін, жалпы, тұлғатанудың белгілі бір күйі деп түсіндірілсе, біз ұсынған экспериментте оқушылардың қорқыныштан емес, ішкі түйсігімен әрекет ететінін көруге болады.

Салауатты өмір салты түсінігі – бұл тек салауатты өмір салты тәрбиесінің құрамдас бөлігі ғана емес, сонымен қатар мінез-құлықтың түрлі ерекшеліктері мен жеке тұлғаның денсаулығын нығайту жолдарының әлеуметтік бағдарланған тәсілін білдіреді. Сондықтан аталған ұғымды салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды құралы ретінде қарастыру орынды. Салауатты өмір салты туралы әлемдік деңгейде қалыптасқан теориялық тұжырымдардың тәжірибеде нәтижелі іске асуы – адамның ішкі ұстанымына тікелей байланысты. Дұрыс қалыптасқан ішкі көзқарас пен бағдар оқушыны

салауатты өмір салтын ұстануға жетелейді.

Мінез-құлық «оқушының алуан түрлі белсенді іс-әрекетін, табанды талпынысын, рухани күшінің әлеуетін, өз денсаулығын қастерлеуге бағытталған білімін, біліктілігін, сауығу және салауатты өмір салтын ұстану әрекетінде белсенділік танытуын қамтиды» .

Мінез-құлықтың іс-әрекет арқылы байқалатынын ескере отырып, салауатты өмір салты аясындағы мінез-құлықтың негізгі құрылымдық элементтерін – денсаулықты нығайтуға және салауатты өмір салтын қамтамасыз ететін пайдалы дағдыларға бағытталған іс-әрекеттер жүйесі ретінде қарастыруға болады. Дәл осы әрекеттер арқылы оқушының өз денсаулығына және салауатты өмір салтының қағидаттарына деген жеке көзқарасы мен қатынасы айқын көрініс табады. Салауатты өмір салтына бағдарланған амалдарды жүйелі түрде жасайтын оқушы кейін оны әдетке айналдырады.

Психологияда әдет «орындалуы белгілі жағдайларда қажеттілік болатын автоматтандырылған іс-әрекет» ретінде қарастырылады. Әдет іс-әрекетті бірнеше рет қайталау негізінде қалыптасады. Ол үшін қандай да бір әрекетпен айналысу барысында ерік не таным тұрғысынан ешқандай келеңсіздік туындамауы тиіс. Демек, ерік пен таным тарапынан кедергі болмауы қайталамалы әрекеттің әдетке айналуына жол ашады.

Бұл ретте «көңіл сүйсінерлік рақат» сезімі, яғни физикалық әрі психикалық (эмоциялық) жағымды күй шешуші рөл атқарады.

Үнемі қайталанып отыратын бұл үрдіс әрекет жасау үшін артық ойланып жатуды қажет етпейді, барлығы әдет бойынша атқарылып жатады, сондықтан әдет бойынша амал ететін оқушы санасының белсенділігін белгілі бір мөлшерде төмендетеді. Салауатты өмір салтына сай әдет қалыптастыру оқушының салауатты өмір салты тәрбиесінің даму деңгейін көрсетеді. Мұндай мінез-құлық оқушыда белсенді өмірлік ұстаным бар екенін аңғартады.

Салауатты өмір салтына байланысты белсенді көзқарас – оның құрамына енетін көрсеткіштердің (денсаулық пен салауатты өмір салтының мәнін түсіну деңгейі, оны ұстануға деген сенім, салауатты өмір салтына бағытталған әрекеттер, жеткілікті ерік-жігер және тағы басқалар) ішіндегі аса маңыздысы болып табылады.

Осылайша жинақталатын тәжірибе оқушы мінез-құлқының орнығуына және кез келген жағдаятта психологиялық жағынан мызғымас тұрақты болуына кепілдік береді. Бұл қасиеттер оқушының өз өмір салтына деген қатынасынан, амалдары мен мінез-құлқынан көрінеді, сондай-ақ мінез-құлқы жөніндегі білім, мотив және әдістерінің бірлігін танытады, оқушы бойындағы артықшылықтарды (елгезектік, байсалдылық, батылдық, мақсаттылық, зиянды әдеттерді жақтырмау) онан әрі дамытады.

Оқушының салауатты өмір салтына өзін-өзі тәрбиелеуі және оған басқа адамдарды да тәрбиелеуі арасындағы ықпалдастық бірден аңғарылады. Адамның өзгелерге тәрбиеші болуы өзінің салауатты өмір салтын онан әрі жетілдіре түсуіне қосымша мотивация тудырады. Осыдан барып оқушы қанағаттану сезімімен басқа адамдарға, әсіресе өзінен кішілерге шын ниетпен белсенді түрде жолбасшы бола бастайды, туысқандары мен жақындарының

салауатты өмір салтын ұстануына ықпал етерлік қажеттілігін, орны бар екенін сезінеді.

Нақ осы салауатты өмір салтын ұстану қажеттілігі – оқушының салауатты өмір салтына сенімділігінің, оған деген жағымды эмоциялық көзқарасының, белсенді ұстанымының, салауатты өмір салтына бағытталған әрекеттерінің негізгі қозғаушы күші әрі осы бағыттағы тұрақты әдеттердің қалыптасуына ықпал ететін маңызды фактор болып табылады. Бұл өз кезегінде оқушының салауатты өмір салты тәрбиесінің негізін, яғни «кұрылыс материалы» рөлін атқарады.

Демек, салауатты өмір салтына тәрбиелеу үдерісі – бұл оқушыларда салауатты өмір салты жөніндегі сауаттылықтың қалыптасуымен, салауатты өмір салты ұғымын меңгеруімен және соған сай мінез-құлық дағдыларын игеруімен тікелей байланысты үрдіс деп пайымдаймыз.

Сонымен, бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру моделі бұл үдерістің компонентті құрамын жүйеге келтіруге, бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты жөніндегі сауаттылығы, салауатты өмір салтын ұғынғандығы, салауатты өмір салтына сай мінез-құлқы секілді эксперименттік жұмыстың педагогикалық негізіне жататын қасиеттерінің қалыптасу деңгейі мен дәрежесін анықтауға көмектеседі деп тұжырымдаймыз.

2 БАСТАУЫШ СЫНЫП БІЛІМ АЛУШЫЛАРЫНЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ МАЗМҰНЫ

2.1 Бастауыш мектеп жасындағы білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру жүйесі

Бүгінгі таңда білім беру ұйымдарының алдында тұрған маңызды міндеттердің бірі – жас ұрпақтың денсаулығын нығайтып, олардың бойында салауатты өмір салтына оң көзқарас қалыптастыру, қоршаған ортаны таза ұстауға деген жауапкершілікке тәрбиелеу және сапалы білім алып, оны болашақ өмірінде тиімді қолдана білуге бағыттау. Өмір салты мен денсаулықтың тығыз байланысы «салауатты өмір салты» ұғымының мәнін ашады. Бұл бағытта салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мен дамытуға арналған нақты басымдықтарды белгілейтін ғылыми тұжырымдар мен тәрбиелеу, оқыту үрдісінде тиімді әдістерді пайдаланатын білім жүйесі қажет.

Мектеп жасындағы балалардың осы тақырып бойынша меңгерген теориялық және тәжірибелік білімі – олардың болашақтағы денсаулығы үшін сенімді негіз бола алады. Салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру – бұл, бір жағынан, тұлғаның табиғи және әлеуметтік ортамен үйлесімді өмір сүруін қамтамасыз етуге, екінші жағынан, өз өмірін Отанға, қоғамға, отбасы мен өзіне пайдалы бағытта ұйымдастыруға негізделген дағдылар жиынтығы. Сондай-ақ салауатты өмір салты – бұл денсаулықты сақтауға, нығайтуға және дамытуға бағытталған мақсатты іс-әрекеттер жиынтығы.

Оқушылардың денсаулығын сақтау мен нығайтудағы мектептің басты мақсаты – оқушы тұлғасының психологиялық және физиологиялық мүмкіндіктерін, жас ерекшеліктерін ескере отырып, салауатты өмір салтына бағытталған гигиеналық түсініктер мен жеке бастың тазалығы жайлы ұғымдарды тереңдету. Сонымен бірге олардың іс-әрекеттерінде санитарлық-гигиеналық тұрақтылықты қалыптастыру, өзін-өзі күтуге, өз денсаулығына қамқор болуға, мәдени-гигиеналық дағдыларды меңгеруге жетелеу.

«Салауатты өмір салты қандай жағдайлар арқылы қалыптасады?» және «Өмір салты дегеніміз не?» деген сұрақтарға жауап іздегенде, бұл ұғым жеке тұлғаның өмір сүруге бағытталған қабілеттерінің жиынтығы екенін байқаймыз. Біздің көзқарасымыз бойынша, адамның әлеуметтік-психологиялық және биологиялық тұрғыдан салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал ететін бірқатар негізгі шарттар бар:

- ағзаны тұрақты түрде қозғалыс арқылы шынықтыру, дене тәрбиесімен немесе спортпен айналысу;
- еңбек қызметінде гигиеналық нормаларды сақтау;
- жеке және қоғамдық гигиена ережелерін сақтау;
- қарым-қатынас мәдениеті мен экологиялық сауаттылықты арттыру.

Оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыру кезінде бастауыш сынып мұғалімдері оқушылармен жұмысты олардың жан-жақты дамуына ықпал ететіндей етіп құруы қажет. Барлық тапсырма мен сұрақтар оқушының ойлау жүйесін,

киялын, шығармашылығын, зейінін, есте сақтау қабілетін дамытуға бағытталуы тиіс.

Бұл бөлімде жалпы білім беру мектептеріндегі оқушылардың сыныптан тыс іс-әрекетіне бағытталған біз әзірлеген салауатты өмір салты біртұтас тәрбие жүйесінің қаншалықты оңтайландырылғанын көрсететін эмпирикалық материал болып отыр.

Зерттеу барысында біз философияның жалпы тұжырымдамасына сүйендік: «Жүйенің барлық элементі бір-бірімен тығыз байланысты, олар қоршаған ортаға және басқа жүйелерге қатысты біртұтас әрекет етеді. Кез келген жүйе – бөліктердің бірлігі. Бөлік өз бөліктерінде болатын тұтас әрекетке ұшырайды» [99].

Сонымен, бөлік пен тұтастық – объектілердің жиынтығы мен оларды біріктіретін және жаңа қасиеттер мен заңдылықтардың пайда болуына әкелетін объективті байланыс арасындағы қатынасты білдіретін философиялық категориялар, бұл байланыс тұтас, ал объектілер оның бөліктері ретінде әрекет етеді [100].

Жоғарыда айтылғандарды және мектеп оқушыларының білімі, санасы мен мінез-құлқының біртұтастығын қалыптастыру оларға тәрбие арқылы тікелей және жанама әсер етудің түрлі әдістері мен әдістерінің тұтас жүйесі негізінде ғана жүзеге асырылатынын ескере отырып, біз сыныптан тыс жұмыстарда мектеп оқушыларын салауатты өмір салтына тәрбиелеудің осы жүйедегі ең тиімді компоненттерін қолдандық.

Сыныптан тыс салауатты өмір салты тәрбиесі жүйесінің педагогикалық жобалануы салауатты өмір салты сауаттылығының нақты міндеттерін, оқушылардың іс-әрекет жолындағы дамуын және өзін-өзі дамыту түрлері мен әдістерін, өзін-өзі тануын, салауатты өмір салтына сай әдеті мен тәртібінің қаншалықты саналы түрде қалыптасқанын анықтауды қарастырады.

Біз бастауыш сынып оқушыларында салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың негізі ретінде тәрбиені таңдадық. Сондықтан бастауыш сынып оқушыларын салауатты өмір салтына тәрбиелейтін сыныптан тыс жұмыстар жүйесін ішкі бірлік пен байланыста ұйымдастырылуына қарай қалай да оқушылардың салауатты өмір салты тәрбиесін дамытатын, мұғалімдер мен оқушылардың жүйелі әрі мақсатты түрде бірлескен іс-әрекеті мен амалдар тәртібі деп түсінеміз.

Оқушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың теориялық тұжырымдары негізінде оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру жөнінде эксперименттік жұмыс бағдарламасы жасалды. Бұл бағдарлама кезең-кезеңімен (анықтау және қалыптастыру кезеңдері) жүзеге асырылды.

Білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру бағытында Қарағанды қаласының №66 мектеп-лицей (эксперименттік топ) және №16 мектеп (бақылау тобы) базаларында өткізілген эксперименттік жұмысқа 125 оқушы қатысты. Олар 4 сынып оқушылары (67 оқушы эксперименттік, 58 оқушы бақылау тобын құрады).

Анықтаушы эксперименттің негізгі мақсаты – оқушылардың салауатты өмір салты тәрбиесінің деңгейін диагностикалық тұрғыдан зерттеу болып табылады. Осы мақсатты жүзеге асыру барысында төмендегідей міндеттер айқындалды: оқушылардың салауатты өмір салты жөніндегі білімдарлық деңгейін бағалау; олардың салауатты өмір салты ұғымын меңгеру дәрежесін анықтау; оқушылардың салауатты өмір салтына сай мінез-құлық деңгейін зерттеу; салауатты өмір салты туралы білім мен соған сәйкес мінез-құлық деңгейіне салыстырмалы-педагогикалық талдау жасау.

Қалыптастырушы эксперименттің мақсаты әзірленген әдістемені сынақтан өткізу және оның тиімділігін тексеру болды. Қалыптастырушы эксперименттің міндеттері: мектеп оқушыларын салауатты өмір салтына тәрбиелеу бағытындағы іс-шаралар жүйесін әзірлеу және енгізу; бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруда тәрбиелеу жұмысының неғұрлым тиімді нысандары мен әдістерін анықтау; қалыптастырушы эксперименттен кейін бастауыш мектеп оқушыларында салауатты өмір салтына тәрбиелену деңгейін анықтау, сонымен бірге мектеп оқушыларында салауатты өмір салты тәрбиесі деңгейінің динамикасын анықтау.

Мектеп оқушыларының құндылық бағдарларының қалыптасу жағдайын диагностикалау бағдарламасы келесі бағыттар бойынша жүзеге асырылды: қозғалыс белсенділігі, шынығу, күн тәртібін сақтау, теңгерімді тамақтану, жеке гигиена ұстану. Аталған бағыттар салауатты өмір салтын айқындайтын негізгі құрамдас бөліктердің адам денсаулығына ықпалы жөніндегі түсініктерді сипаттайды. Анықтаушы эксперимент кезеңінде диагностикалық әдістер ретінде сауалнама жүргізу, тест тапсырмаларын орындау, өзінің денсаулығы мен өмір сүру салтына талдау жасау, шығармашылық тапсырмаларды орындау, әңгімелесу түріндегі жұмыстар, сондай-ақ оқушылардың оқу үрдісінде және бос уақытында салауатты өмір салтына бағытталған әрекеттерінің тиімділігін айқындайтын мінез-құлықтық белгілерін бақылау сынды тәсілдер қолданылды.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларының қалыптасу деңгейін диагностикалау. Құрметті оқушылар! Біз сіздерден денсаулықтарыңыз бойынша мектептердің жұмысын жақсартуға көмектесетін зерттеуге қатысуларыңызды сұраймыз (Қосымша F):

I. Сауалнамаға жауап беріңіз.

- Қазақтың қандай қозғалмалы ойындарын білесіз?
- Ағзаны шынықтыру түрлерін атаңыз.
- Тамақтану тәртібі дегеніміз не?
- Жеке гигиена дегеніміз не?
- Оқушының күн режимінің элементтерін тізімдеңіз.
- Дене белсенділігіне қандай әрекеттер жатады?
- Дұрыс ұйқы үшін не қажет?
- Жалқаулықты қалай жеңуге болады?
- Су ішудің пайдасы қандай?
- Аурудың алдын алу үшін не істеу керек?

Салауатты өмір салтын ұстанудың жоғары деңгейі 10-дан 8 балға дейін;

орташа деңгей 7-тен 5 балға дейін, 1-ден 4 балға дейін төмен).

II. Салауатты өмір салтын өзін-өзі талдау (Өзіне ыңғайлы жауапты таңда).

Мен физикалық жаттығулармен айналысамын...

- а) күшті қатайту және аз ауыру үшін;
- ә) дене шынықтыру сабағынан жақсы баға алу үшін.

Мен шынығамын, себебі...

- а) денсаулықты нығайту үшін;
- ә) достардың құрметіне ие болу үшін.

Мен дене гигиенасын сақтаймын, себебі...

- а) ата-аналар мәжбүрлейді;
- ә) ұқыпты болғым келеді.

Салауатты болу үшін не істеу керек?

- а) Күнде қозғалып, жеміс-жидек жеу.
- ә) Көп тәтті жеп, теледидар қарап жату.

Неліктен күн сайын тазалық сақтау керек?

- а) Ауруға шалдықпау үшін.
- ә) Киімдер кір болып тұрғаны қызық.

Жақсы тамақтану керек...

- а) ... мықты және сау болу үшін;
- ә) ... әдемі болу үшін.

Күн тәртібін сақтау үшін қажет...

- а) ... бәрін уақытында жасау үшін;
- ә) ... ата-аналар ұрыспау үшін.

Мен таза ауада серуендеймін...

- а) ... денем сергек болу үшін;
- ә) ... достармен көңіл көтеру үшін.

Мен ұйқыға уақытылы жатамын...

- а) ... жақсы демалу үшін;
- ә) ... келесі күні сергек болу үшін.

Мен жеке бас гигиенасын сақтау арқылы...

- а) ... аурудың алдын аламын;
- ә) ... өзімді жайлы сезінемін.

Салауатты өмір салтын ұстанудың жоғары деңгейі 10-дан 8 балға дейін; орташа деңгей 7-тен 5 балға дейін, 1-ден 4 балға дейін төмен).

III. Тест сұрақтарына жауап бер (Өзінің мінез-құлқына және жағдайына сәйкес келетін жауаптардың астын сыз).

Мен спортпен айналысамын, жаттығу жасаймын:

- а) иә; ә) жоқ

Мен өз ағзамды шынықтырамын.

- а) иә; ә) жоқ

Мен күн тәртібін ұстанамын.

- а) иә; ә) жоқ

Мен ұтымды және толық тамақтанамын.

- а) иә; ә) жоқ

Мен өзімді, өз эмоциямды және өз әрекетімді ұстай аламын.

а) иә; ә) жоқ

Мен денсаулығымға зиян келтіретін нәрселерден аулақ жүремін.

а) иә; ә) жоқ

Мен жеке гигиенаны ұстанамын.

а) иә; ә) жоқ

Мен әр күні ұйқы және демалыс уақытымды қадағалаймын.

а) иә; ә) жоқ

Мен ауырмау үшін алдын ала дәрігерге қаралып, денсаулығымды тексертіп тұрамын.

а) иә; ә) жоқ

Мен зиянды әдеттер мен дұрыс емес өмір салты туралы достарыма айтып, оларға үлгі болуға тырысамын.

а) иә; ә) жоқ

Салауатты өмір салтына сәйкес мінез-құлықтың жоғары деңгейі 10-дан 9 балға дейін, орташа деңгей 8-тен 6 балға дейін, 1-ден 5 балға дейін).

Осының негізінде, біз барынша іріктелуі және көпөлшемді әдістеме арқылы оқушылардың салауатты өмір салты дағдыларының қалыптасу деңгейін көрсететін нақты фактіге қол жеткіздік.

Осылайша біз бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты (СӨС) дағдылары қалыптасуының критерийлері мен көрсеткіштерін анықтадық (3-кесте).

Кесте 3 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты (СӨС) дағдылары қалыптасуының критерийлері мен көрсеткіштері

Критерийлер	Оқушылар (СӨС) дағдыларының қалыптасу көрсеткіші		
	жоғары	орта	төменгі
1	2	3	4
1. Оқушылардың СӨС тәрбиесін дамыту үшін негіз ретінде СӨС мәні туралы білімінің, оны қалай ұғынуының, түсінігінің толықтығы	СӨС-тің ең маңызды принциптері белгілі, СӨС жөнінде негізгі түсініктер ашылып көрсетіледі. Бұл түсініктерін өмірден алынған мысалдармен бекіте алады.	СӨС-тің мәні туралы білімінің, көзқарасының, түсінігінің басым бөлігі белгілі, бірақ оның барлығы дұрыс ашылып көрсетілмейді немесе жеткілікті көрсетілмейді.	СӨС жөнінде білімі жүйесіз, шашыраңқы сипатта, тым шектеулі, ол туралы ұғым-түсінігі келте.
2. СӨС-тің әлеуметтік және жеке тұлғалық мәнділігін тереңдете түсінуі	СӨС-тің барлық негізгі принципі бір уақытта жеке қажеттілік ретінде танылады және оның сеніміне айналады. Айналадағылар арасында СӨС	СӨС-тің негізгі элементтерінің әлеуметтік және жеке маңыздылығы туралы түсінік бар. СӨС-ке сәйкес келетін мінез-	СӨС жайлы білімі өз денсаулығы құндылығының әлеуметтік әрі жеке маңызын түсінуге негізделмейтін ақпараттық деңгейде, мінез-құлық идеалы СӨС-ке сай емес.

3-кестенің жалғасы

1	2	3	4
	жүргізуді жеке мысалмен және түсіндіру әрекеттерімен насихаттайды	құлық идеалы тек пайда болады. СӨС-ке деген көзқарас жеткіліксіз	
3. Мінез-құлықтың СӨС-ке бағытталуы және оның тұрақтылығы	СӨС-ке сай тұрақты және шынайы мінез-құлық болған кезде көрініс береді. СӨС қалыптастыратын іс-әрекетке дайындығының ақыл-ойлық, физикалық және адами-психологиялық бірлігі байқалады	СӨС-ке деген көзқарасы тұрақсыздау өзін-өзі ретке келтіруі байқалады, бірақ СӨС-ке деген белсенділігі ұдайы емес. Мінез-құлық тәжірибесі үлкендердің және ішкі ынтасының көмегімен реттеледі	СӨС-ке сай мінез-құлық тәжірибесі мүлде жоқ, өзін-өзі реттеуі жағдайға байланысты. СӨС құндылықтарын өмір сүру әрекетінде мүлдем ескермейді.

Анықтаушы эксперименттің бастапқы кезеңінде оқушылардың салауатты өмір салты жөніндегі түсінігіне, ұстануға ықпал еткен нақты мотивациясына, соған сәйкес моральдық дайындығына, жеке мүддесін, бейімін, қабілетін жүзеге асырумен қатар өз денсаулығына өзі әсер ете алуына, оны сақтауына және нығайтуына орай салауатты өмір салты сауаттылығының деңгейін анықтадық.

Осылайша біз салауатты өмір салты деңгейі оқушыда бұл бағыттағы дағдылардың қалыптасуына әсер ететін білімінің мазмұны мен көлеміне, сондай-ақ салауатты өмір салтына қатысты түсініктерінің тереңдігіне тәуелді екенін айқын аңғардық.

Сөйтіп, оқушылардың салауатты өмір салты сауаттылығын жоғары, орташа және төменгі деңгейге бөліп қараудың оңтайлы екені белгілі болды [101].

Жоғары деңгейдегі оқушылардың білімі, салауатты өмір салты жөніндегі түсінігі толық, оқушылар салауатты өмір салтының ең маңызды шарттарын біледі, салауатты өмір салты түсінігін барлық компонентімен қоса дұрыс ашып көрсете алады. Бұл деңгейдегі оқушылар салауатты өмір салты жөніндегі білімін күнделікті тұрмыста тәжірибемен бекіте алатындай дәрежеде болады.

Орташа деңгейдегі оқушылардың білім қоры жеткіліксіз, ал салауатты өмір салтына қатысты түсініктері толық қалыптаспаған. Бұл оқушыларда белгілі бір ұғымдар болғанымен, оларды нақты мысалдар арқылы дәлелдеп түсіндіруде қиындықтар кездеседі.

Төменгі деңгейдегі оқушыларда салауатты өмір салты жөніндегі білім-түсінігі үстірт, жалпы көзқарасы жүйесіз, бытыраңқы. Салауатты өмір салты жөнінде қарапайым түсініктердің өзін мысалдармен бекіте алмайды.

Жас ерекшеліктеріне сәйкес салауатты өмір салтын сипаттайтын білім, ұғымдар мен түрлі факторлар жөніндегі түсінік деңгейі балдық өлшем арқылы

сарапталды. Соның нәтижесінде бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтына қатысты сауаттылығы келесі деңгейлер бойынша жіктелді: жоғары деңгей – 8-10 балл аралығында, орташа деңгей – 5-7 балл шегінде, ал төмен деңгей – 1-4 балл аралығында бағаланды.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты туралы білімін көрсететін факторларды меңгеру дәрежесі жөнінде жүргізілген анықтаушы эксперимент нәтижелері 4-кестеде ұсынылып отыр.

Кесте 4 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын көрсететін факторлар туралы сауаттылық деңгейін талдау динамикасы (эксперимент басында %-бен)

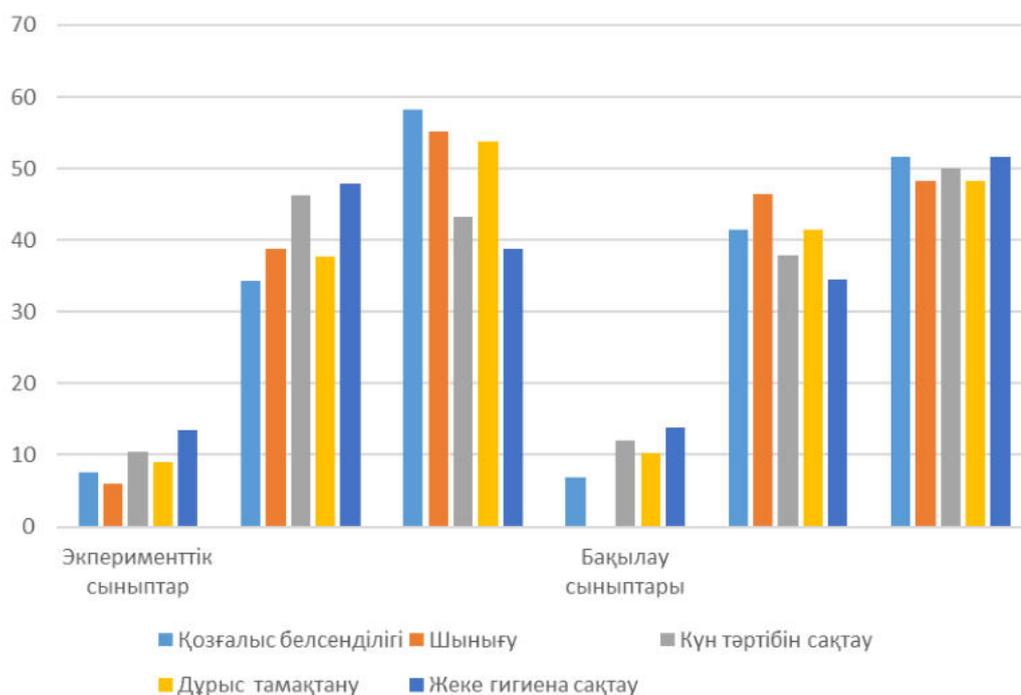
Факторлар	Салауатты өмір салтына сай мінез-құлық деңгейі					
	экперименттік сыныптар (n = 67)			бақылау сыныптары (n = 58)		
	жоғары	орта	төмен	жоғары	орта	төмен
Қозғалыс белсенділігі	7,5	34,3	58,2	6,9	41,4	51,7
Шынығу	6	38,8	55,2	5,2,	46,5	48,3
Күн тәртібін сақтау	10,4	46,3	43,3	12,1	37,9	50
Дұрыс тамақтану	9	37,8	53,7	10,3	41,4	48,3
Жеке гигиена сақтау	13,4	47,8	38,8	13,8	34,5	51,7

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторлары туралы сауаттылығының жоғарғы деңгейі келесідей сипатта: эксперименттік сыныптарда 4,5%-дан 13,4%-ға дейін және бақылау сыныптарында 5,2%-дан 13,8%-ға дейін, сондай-ақ жоғарыдағы рет бойынша қозғалыс белсенділігі –7,5 және 6,9%; шынығу – 6 және 5,2%, күн тәртібін сақтау – 10,4 және 12,1%, дұрыс тамақтану – 9 және 10,3%, жеке гигиена сақтау – 13,4 және 13,8%.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторлары жайлы білімін межелейтін орташа дәреже көрсеткіші келесідей: эксперименттік сыныптарда 34,3%-дан 47,8%-ға дейін және бақылау сыныптарында 34,5%-дан 46,5%-ға дейін; сондай-ақ дәл осы рет бойынша қозғалыс белсенділігі –34,3% және 41,4%, шынығу – 38,8 және 46,5%, күн тәртібін сақтау – 46,3 және 37,9%, дұрыс тамақтану – 37,3 және 41,4%, жеке гигиена сақтау – 47,8 және 34,5%.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторлары жайлы сауаттының төменгі дәрежесі келесідей: эксперименттік сыныптарда 38,8%-дан 58,2%-ға дейін және бақылау сыныптарында 48,3%-дан 51,7%-ға дейін; сонымен қатар осы рет бойынша қозғалыс белсенділігі – 58,2 және 51,7%, шынығу – 55,2 және 48,3%, күн тәртібін сақтау – 43,3 және 50%, дұрыс тамақтану – 53,7 және 48,3%, жеке гигиена сақтау – 38,8 және 51,7%.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын көрсететін факторлар туралы сауаттылық деңгейін талдау динамикасы 3-суретте көрсетілген.



Сурет 3 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын көрсететін факторлар туралы сауаттылық деңгейін талдау диагностикасы

Анықтаушы эксперименттің келесі сатысында бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты жөніндегі білім деңгейіне әсер ететін факторларды айқындауға назар аударылды.

Оқушының салауатты өмір салты деңгейі өз денсаулығын сақтауға және қайта нығайтуға бағытталған сезімі, білімі мен наным-сенімі, салауатты өмір салтына деген жеке тұлғалық қатынасы арқылы көрінеді. Оқушының салауатты өмір салты туралы білім деңгейі салауатты өмір салтын ұстану қажеттігіне және өз мүмкіндігіне сенімінен, сондай-ақ күнделікті өмірде оған деген ұмтылысынан, дайындығынан және бейімділігінен байқалып тұрады.

Бұл ретте біз оқушылардың салауатты өмір салты туралы білім жоғары, орташа және төменгі деңгей арқылы бөліп көрсеттік.

Жоғары деңгейдегі оқушылар салауатты өмір салтының ең негізгі барлық принципін жеке тұлғалық қажеттілік ретінде бір уақытта ұғынады және салауатты өмір салтын ұстану тұрғысынан айналасындағыларға үлгі бола біледі, салауаттылықты насихат етумен сеніміне кіреді.

Ортаңғы деңгейдегі оқушыларда салауатты өмір салтының негізгі элементтерінің әлеуметтік және жеке тұлғалық мән-маңызы жөнінде түсінігі таяз болады. Салауатты өмір салтына сай мінез-құлық идеалы енді ғана ояна бастайды. Дегенмен бұл деңгейдегі оқушыда салауатты өмір салтына деген қатынасы тұрақты емес.

Төменгі деңгейдегі оқушылар денсаулық құндылығының жеке тұлғалық-әлеуметтік мәнін түсінбейді. Салауатты өмір салтына сәйкес мінез-құлықтың идеалды үлгісі әлі де толық қалыптаса қоймаған.

Бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салтының әрбір құрамдас элементін әлеуметтік және тұлғалық тұрғыдан түсіну деңгейі арнайы балл жүйесі арқылы бағаланды.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтына қатысты білім деңгейі: жоғары – 8-10 балл аралығында, орташа – 5-7 балл шегінде, төмен – 1-4 балл арасында бағаланды.

Оқушылардың салауатты өмір салтына байланысты түсінігін сипаттайтын факторлар туралы хабардар болу деңгейі бойынша жүргізілген анықтаушы эксперименттің нәтижелері 5-кестеде берілген.

Кесте 5 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын көрсететін факторлардың қалыптасу деңгейін талдау динамикасы (эксперимент басында %-бен)

Факторлар	Салауатты өмір салтының қалыптасу деңгейі					
	эксперименттік сыныптар (n = 67)			бақылау сыныптары (n = 58)		
	жоғары	орта	төмен	жоғары	орта	төмен
Қозғалыс белсенділігі	6	29,8	64,2	5,2	36,2	58,6
Шынығу	4,5	34,3	61,2	3,4	41,4	55,2
Күн тәртібін сақтау	9	41,8	49,2	10,3	34,5	55,2
Дұрыс тамақтану	7,5	32,8	59,7	8,6	38	53,4
Жеке гигиена сақтау	10,4	43,3	46,3	12,1	31	56,9

Жүргізілген педагогикалық-салыстырмалы зерттеудің қорытындысы мынадай тұжырым жасауға мүмкіндік береді: салауатты өмір салтын сипаттайтын факторлар туралы жеткілікті білімі бар оқушылардың барлығы бірдей бұл факторлардың өз денсаулығы мен айналасындағы адамдарға әсерін терең және саналы түрде ұғына бермейді.

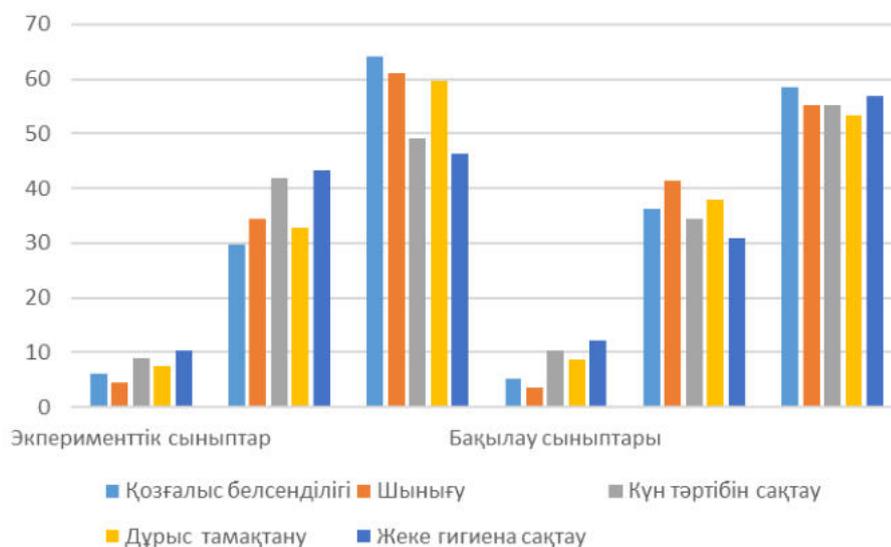
Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторлары туралы білімдерінің жоғарғы дәрежесі келесідей: эксперименттік сыныптарда 3%-дан 10,4%-ға дейін және бақылау сыныптарында 3,4%-дан 12,1%-ға дейін; сондай-ақ жоғарыдағы рет бойынша қозғалыс белсенділігі – 6 және 5,2%, шынығу – 4,5 және 3,4%, күн тәртібін сақтау – 9 және 10,3%, дұрыс тамақтану – 7,5 және 8,6%, жеке гигиена сақтау – 10,4 және 12,1%.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторлары жайлы білімдерінің ортаңғы дәрежесі: эксперименттік сыныптарда 29,8%-дан 43,3%-ға дейін және бақылау сыныптарында 31%-дан 41,%-ға дейін; сондай-ақ осы рет бойынша қозғалыс белсенділігі – 29,8 және 36,2%, шынығу – 34,3 және 41,4%, күн тәртібін сақтау – 41,8 және 34,5%, дұрыс тамақтану – 32,8 және 38%, жеке гигиена сақтау – 43,3 және 31%.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторлары жайлы білімдерінің төменгі дәрежесі келесідей: эксперименттік сыныптарда 46,3%-дан 64,2%-ға дейін және бақылау сыныптарында 53,4%-дан 58,6%-ға дейін; сондай-ақ осы рет бойынша қозғалыс белсенділігі – 64,2 және 58,6%, шынығу – 61,2 және 55,2%, күн тәртібін сақтау – 49,2 және 55,2%, дұрыс

тамақтану – 59,7 және 53,4%, жеке гигиена сақтау – 46,3 және 56,9%.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын көрсететін факторлардың қалыптасу деңгейін талдау динамикасы 4-суретте көрсетілген.



Сурет 4 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын көрсететін факторлардың қалыптасу деңгейін талдау диагностикасы

Салауатты өмір салтына қатысты білім мен түсінік осы бағыттағы құндылықтық бағдарды дұрыс қалыптастыруға негіз болады, сонымен қатар оның мазмұны мен атқаратын қызметін терең ұғынуға ықпал етеді және оны өмірде жүзеге асырудың дара жолдарын игеруге жағдай жасайды. Осыған орай, зерттеудің келесі кезеңінде бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын сипаттайтын факторлар негізінде мінез-құлық деңгейлері айқындалды.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтына сай мінез-құлық деңгейі дегеніміз – оқушының белсенді әрекеті. Бұл – адамның денсаулығын күтуге, ағзаны сауықтыруға және салауатты өмір салтын ұстануда белсенді әрекеттер жасауға бағытталған күш-қуатты, психологиялық жігерді, білім мен білікті, дағдыларды талап етеді.

Салауатты өмір салтына тән әрбір факторға байланысты мінез-құлық бағыты мен оның тұрақтылық деңгейі арнайы балдық жүйе арқылы бағаланды. Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтына сәйкес мінез-құлқының жоғары деңгейі 8–10 балл аралығында, орташа деңгейі 5–7 балл, ал төменгі деңгейі 1–4 балл аралығында бағаланды.

Мұнда да біз бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтына сай мінез-құлқының жоғары, орта және төменгі деңгейін анықтадық.

Жоғары деңгейдегі оқушылар салауатты өмір салтын көрсететін негізгі факторларды өмірлік іс-әрекеттерінде тиімді пайдалануға қабілетті. Мұндай оқушыда тұрақты және жағымды мінез-құлық тәжірибесі, мызғымас ұстаным болады.

Орта деңгейде бағаланған оқушылар салауатты өмір салты талаптарына сәйкес келетін мінез-құлық үлгілерін үнемі сақтай бермейді. Олар белгілі бір жағдайда өз тәртібін реттей алғанымен, бұл үдеріс жүйелі емес және салауатты

өмір салтын саналы әрі тұрақты түрде ұстануға толық дайын емес. Мұндай мінез-құлық көбіне күнделікті өмір жағдайларының әсерінен және салауатты өмір салтын ұстанатын ересектердің (мұғалімдер, ата-аналар), сондай-ақ құрдастарының үлгісіне сүйене отырып қалыптасады. Бұл оқушылардың жетекші мотивтері – өз денсаулығына және айналасындағы жандардың саулығына белгілі бір деңгейде назар аударуымен сипатталады.

Ал төменгі деңгейге жататын білім алушыларда салауатты өмір салтына сай мінез-құлықтық тәжірибе қалыптаспаған. Олардың өзін-өзі бақылауы көбінесе жағдайға тәуелді, ал салауатты өмір салтының негізгі құндылықтары мен принциптері күнделікті әрекеттерінде көрініс таппайды.

Әдетте мінез-құлық тәжірибесі салауатты өмір салтын ұстанбайтын адамдардың және денсаулыққа теріс ықпалы бар сыртқы факторлардың әсерінен қалыптасады.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын көрсететін факторларға қатысты мінез-құлық дәрежесі жөнінде жүргізілген анықтаушы эксперимент нәтижелері 6-кестеде.

Кесте 6 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторларына сай мінез-құлық деңгейін талдау динамикасы (эксперимент басында %-бен)

Факторлар	Салауатты өмір салтына сай мінез-құлық деңгейі					
	эксперименттік сыныптар (n = 67)			бақылау сыныптары (n = 58)		
	жоғары	орта	төмен	жоғары	орта	төмен
Қозғалыс белсенділігі	4,5	26,9	68,6	5,2	34,5	60,3
Шынығу	3	31,3	65,7	1,7	39,7	58,6
Күн тәртібін сақтау	7,5	38,8	53,7	8,6	43,1	48,3
Дұрыс тамақтану	6	29,8	64,2	6,9	41,4	51,7
Жеке гигиена сақтау	9	40,3	50,7	10,3	38	51,7

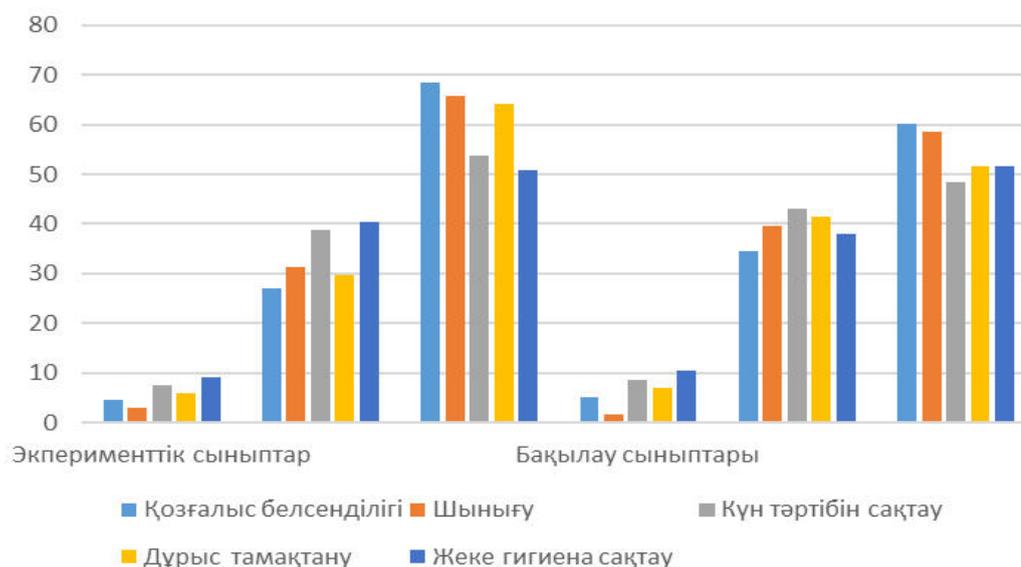
Төменгі сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторларына сай мінез-құлқының жоғарғы дәрежесі келесідей: эксперименттік сыныптарда 3%-дан 91%-ға дейін және бақылау сыныптарында 1,7%-дан 93,1%-ға дейін; сондай-ақ дәл осы тәртіп бойынша қозғалыс белсенділігі – 4,5 және 5,2%, шынығу – 3 және 1,7%, күн тәртібін сақтау – 7,5 және 8,6%, дұрыс тамақтану – 6 және 6,9%, жеке гигиена сақтау – 9 және 10,3%.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторларына лайық мінез-құлқының ортаңғы дәрежесі: эксперименттік сыныптарда 6%-дан 40,3%-ға дейін және бақылау сыныптарында 5,2%-дан 43,1%-ға дейін; сондай-ақ осы тәртіп бойынша қозғалыс белсенділігі – 26,9% және 34,5%, шынығу – 31,3 және 43,1%, күн тәртібін сақтау – 38,8 және 48,8%, дұрыс тамақтану – 29,8 және 41,4%, жеке гигиена сақтау – 40,3 және 38%.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторларына сай мінез-құлқының төменгі дәрежесі: эксперименттік сыныптарда 3%-дан 68,6%-ға дейін және бақылау сыныптарында 1,7%-дан 60,3%-ға дейін; сондай-

ақ осы тәртіп бойынша қозғалыс белсенділігі – 68,6 және 60,3%, шынығу – 65,7 және 48,3%, күн тәртібін сақтау – 53,7 және 46,5%, теңгерімді тамақтану – 64,2 және 51,7%, жеке гигиена сақтау – 50,7 және 51,7%.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторларына сай мінез-құлық деңгейін талдау динамикасы 5-суретте көрсетілген.



Сурет 5 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторларына сай мінез-құлық деңгейін талдау диагностикасы

Анықтаушы эксперименттің осы кезеңінде жүргізілген салыстырмалы-педагогикалық талдау нәтижесінде мынадай қорытындыға келдік: салауатты өмір салтына тән мінез-құлық деңгейі оқушылардың осы салаға қатысты сауаттылық және түсінік деңгейлерінен сәл артта қалып отыр.

Эксперимент барысында алынған деректер оқушылардың салауатты өмір салтының құрамдас бөліктерінің маңызын түсінуі мен өзіндік мінез-құлқын осы бағытта реттей алу дағдылары жеткілікті дәрежеде дамымағанын айғақтайды. Бастауыш сынып оқушылары өз өмірлеріндегі салауатты өмір салтын қалыптастыруға қажет элементтерді тек көру және танып-білу деңгейінде ғана қабылдай алады. Бұл жағдай олардың салауатты өмір салты дағдыларының қалыптасуы бастапқы деңгейде тұрғанын көрсетеді.

Оқушыларда салауатты өмір салтына тұрақты ұстаным қалыптаспаған, сонымен қатар олардың осы салаға қатысты түсініктері мен мінез-құлқы жеткіліксіз деңгейде.

Осыған орай, эксперименттің бастапқы кезеңіндегі нәтижелерді талдай келе, салауатты өмір салты дағдыларын сыныптан тыс іс-әрекеттер арқылы дамытуға арналған әдістемелерді жетілдіру қажеттігі туралы тұжырым жасадық. Бұл әдістемелер оқушылардың қызығушылығын арттыруға және олардың белсенділігін тұрақты түрде дамытуға бағытталған. Жетілдірілген әдістемелерді жүйелі түрде қолдану оқушылардың денсаулыққа деген жауапкершілігін нығайтуға және салауатты өмір салты дағдыларын тұрақты қалыптастыруға мүмкіндік береді.

2.2 Бастауыш мектептің тұтас педагогикалық үдерісінде білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру әдістемесі

Анықтаушы эксперимент барысында алынған нәтижелер бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға бағытталған қалыптастырушы эксперименттің мақсатты бағдарламасын әзірлеудің негізіне айналды.

Сондықтан қалыптастырушы эксперименттің негізгі мақсаты әзірленген әдістемені сынақтан өткізу және оның дайындығын тексеру болды.

Осы мақсат негізінде қалыптастырушы эксперимент міндеттері анықталды, олар: іс-шаралар жүйесін әзірлеу және қолдану, оқушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруда ең тиімді формалар мен әдістерді анықтау, бұл ретте салауатты өмір салты динамикасын анықтай отырып, оқушылардың анықтаушы эксперименттен кейінгі салауатты өмір салты дағдыларының қалыптасу деңгейін анықтау.

Эксперименттік жұмыстың қалыптастырушы кезеңінде таңдау пәні бойынша сыныптан тыс сабаққа арналған «Саулық сыры» әдістемелік құралы апробациядан өткізілді.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру бағытында Қарағанды қаласының №16 мектеп және №66 мектеп-лицей базаларында өткізілген эксперименттік жұмыста бастауыш сыныптың 125 оқушысы қамтылды 67 оқушы эксперименттік, 58 оқушы бақылау сыныптарын құрады (Қосымша Д).

«Саулық сыры» атты әдістемелік құрал мазмұнының оқушылар салауатты өмір салты дағдыларын сабақ процесінде қалыптастыруға және тәрбиесіне бағдарланған «Қалай салауатты болу керек?» (Ә.С. Әділханов, З.Г. Брусенко, С.Т. Сейдуманов) және басқа да практикалық бағдарламалардан айырмашылығы – мұнда сыныптан тыс іс-әрекет әрбір оқушының ерекше шығармашылық аймағы ретінде қаралады, салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру мен тәрбиелеуде осындай шығармашылық аймақ басшылыққа алынады (Қосымша Ә).

Бұл жерде біз сыныптан тыс іс-әрекет аясында сабақтар жүйесін және оқушылардың сабақтан кейінгі қарым-қатынасын қоса ескереміз. Сыныптан тыс іс-әрекетті мектептегі тұтас оқу-тәрбие процесінің құрамдас бөлігі және бос уақытта салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған іс-әрекет ұйымдастырудың ең маңызды түрлерінің бірі ретінде қарастырамыз.

Салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған іс-әрекеттер сан түрлі сипатқа ие және олар көбіне ресми емес түрде жүзеге асады. Мұндай жұмысты ұйымдастыруда оқушылардың жеке қызығушылықтары мен бейімділіктерін ескеру – басты қағидалардың бірі болып табылады.

Дұрыс құрылымдалған сыныптан тыс жұмыстар әрбір оқушының өзін-өзі тануына, жеке ойларын жүзеге асыруына, жетістіктерге қол жеткізу арқылы өзін маңызды сезінуіне, өз күшіне сенімділікпен қарауына ықпал етеді. Сонымен қатар, бұл үдеріс олардың салауатты өмір салтын саналы түрде меңгеруіне, өзін-өзі осы бағытта тәрбиелеуіне, сондай-ақ осы тақырыптағы

мәселелерді тереңірек зерттеуіне ынталандырады.

Ал мұның барлығы – салауатты өмір салтын жүргізудегі жеке әдістердің шарты. «Саулық сыры» әдістемелік құралында әр оқушының жасына байланысты физикалық, психикалық, әлеуметтік жағынан дамуы және негізгі қажеттіліктері ескерілген, яғни салауатты өмір салтының арнайы жобаланған тұтастай жүйесін жүзеге асырады.

Дайындалған бағдарлама салауатты өмір салты дағдылары қалыптасуының және тәрбиелілігінің өзара қарым-қатынастағы элементтерінің: салауатты өмір салты сауаттылығының, салауатты өмір салтына сай түсінік пен мінез-құлықтың қалыптастырылуын қамтамасыз етеді.

Сонымен қатар «Саулық сыры» әдістемелік құрал бағдарламасы оқушыларды салауатты өмір салтына ұлттық педагогика тәжірибесі (халық ауыз әдебиеті, ұлттық ойындар, салт-дәстүр) арқылы тәрбиелеуге бағытталған.

«Саулық сыры» атты әдістемелік бағдарлама оқушылардың салауатты өмір салтына ынтасын қалыптастыруды, өзін-өзі жетілдірудің жеке жолын табуға ықпал етуді, өзін тану мен басқару, денсаулықты нығайту жолдарын меңгертуді көздейді.

Бағдарлама аясында оқушылар денсаулықтың барлық қырын – физикалық, психологиялық және рухани-адамгершілік саулықты – дамытып, нығайтуға мүмкіндік беретін жағдай жасалады.

Аталған әдістемелік құрал бағдарламасының мақсатына орай мынадай міндеттер қойылды: гигиеналық мінез-құлық негіздерін қалыптастыру; физикалық және психикалық жағынан өзін-өзі дамытуына жағдай жасау; зиянды әдеттерге теріс қатынас қалыптастыру; ағзаның дұрыс дамуы үшін дұрыс тамақтану жауапкершілігін сезіндіру; денсаулық үшін аса маңызды екенін ұғындыру арқылы жеке күн тәртібін жасауға және оны сақтауға үйрету.

Бағдарламаның мазмұны 7 бөлімнен тұрады:

1. Өзіңізді және басқаларды біліңіз.
2. Күн тәртібі.
3. Дұрыс тамақтану.
4. Дене гигиенасы.
5. Денсаулыққа зиянды әрекеттер.
6. Дененің физикалық дамуы және қатаюы.
7. Қорытынды.

Бағдарламаның бірінші, яғни «Өзіңізді және басқаларды біліңіз» бөлімінде жан-жақты мазмұны ашылған тақырыптар:

- адамның ішкі сұлулығы;
- бәріміз ұқсаспыз және әр түрліміз;
- менің сыныбым – менің ұжымым;
- қарым-қатынас мәдениеті;
- өзіңді тану – өмірді тану;
- мінез – адамның айнасы.

Бағдарламаның екінші, яғни «Күн тәртібі» бөлімінде қамтылған тақырыптар:

- салауаттылық – өмір негізі;

- менің күн тәртібім;
- ұйқы. ұйқы және сергек жүру тәртібі;
- еңбек – өмір мәні;
- күн тәртібін сақтаудың маңызы.

Бағдарламаның үшінші, яғни «Дұрыс тамақтану» бөліміне арқау болған тақырыптар:

- дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі;
- тамақтану ережелері;
- ағзаның дұрыс дамуы үшін ас қорыту жүйесінің құрылымы мен маңызы;
- дұрыс тамақтана біл!;
- тамақтану рационы;
- тамақ өнімдерін өндіру, сақтау және тарату.

Бағдарламаның төртінші, яғни «Дене гигиенасы» бөлімінің тақырыптары:

- гигиена – біздің көмекшіміз;
- неліктен қолды жуып, ауызды шайып, тісті тазалау керек?;
- гигиена және біз;
- тазалықты сүйеміз, тіс тазалап жүреміз;
- көру қабілетін қалай сақтауға болады?;
- жұқпалы аурулардың алдын алу.

Бағдарламаның бесінші, яғни «Денсаулыққа зиянды әрекеттер» бөлімінің тақырыптары:

- темекі тартқаның – өзіңді құртқаның;
- зиянды заттардың зардабы;
- аулақ бол жаман әдеттен!;
- «зиянды әдеттен сақтан» мақал-мәтелдер сайысы.

Бағдарламаның алтыншы, яғни «Дененің физикалық дамуы және қатаюы» бөлімінде қамтылған тақырыптар:

- Адам қалай есейеді?;
- күн, ауа және су – біздің жақсы достарымыз;
- дене дамуы үшін спорттың маңызы;
- шомылу ережелері;
- күн көзінен сақтану;
- ұлттық және қозғалыс ойындары.

Бағдарламаның жетінші, яғни «Қорытынды» бөліміне арқау болған тақырыптар:

1. Біздің сүйікті досымыз – СӨС (салауатты өмір салты).
2. СӨС еліне саяхат.

«Саулық сыры» атты әдістемелік құрал бағдарламасында тәрбиелік іс-әрекет бірін-бірі толықтырып отырады және ондағы ұйымдастыру формалары, әдіс-тәсілдері мен құралдар салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі жолдарын ашып көрсетуге мүмкіндік береді.

Бұл ретте қазақ халық педагогикасы денсаулық, адамгершілік, еңбек, игілік, жігердің адам өміріндегі баға жетпес құндылық екенін бейнелейді.

Қазақ салтында өскелең ұрпақты салауатты өмір салтына тәрбиелеуде отбасы айрықша орын алады. Отбасы – ересектер мен балалар қарым-қатынасының, тұрмысының мәдени даму ортасы. Қазіргі уақытта, «өзгеше» ойлайтын қоғам тұрғысынан қарағанда, өткен күннің пайдасы мол көп белгісі жоғалғанын көріп отырмыз.

Сондықтан бағдарламадағы «Өзіңізді және басқаларды біліңіз» бөлімінің «Мінез – адамның айнасы» тақырыбына негізгі бағыттарды ашып көрсететін моральдық ережелер қалыптастырушы мінез-құлық түрлері, ата-бабаларына, ата-аналарына, туыстарына деген сыйластық қарым-қатынас, бауырмалдық, қонақжайлық, толеранттық (шыдамдылық, кішіпейілдік), дау-жанжалда өзін-өзі ұстай білу, әдептілік, қыздар мен ұлдарға тән қасиеттер, балалардың отбасы мүшелеріне көңіл бөле білуі, отбасы өмірі режимін орындау, өзінің жұмыс орнын ыңғайлау; үй гигиенасын сақтау тәртіптері енгізілген.

Қазақстанның орталық аймағы қазақтарының өздеріне тән ауқаттану этикеті, оның құрамы, дайындау әдісі, тамақтану уақыты, гигиеналық әдеттері және тұрмыс эстетикасы сияқты адамдар арасындағы қарым-қатынастың жалпыға қатысты түрлері бар.

Өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау мен нығайтудың бұл әдістері көптеген мыңжылдық бойы қалыптасқан және халық ауыз әдебиеті, салт-дәстүр, әдет-ғұрып, ұлттық ойындар арқылы ұрпақтан-ұрпаққа жетіп отырған.

Осыған орай біз әр бөлімнің бір сабақ үлгісін көрсетуді жөн көрдік. (7-кесте).

Кесте 7 – Өзіңізді және басқаларды біліңіз

1-сабақ				
Бөлім	Өзіңізді және басқаларды біліңіз			
Педагогтің аты-жөні				
Күні				
Сынып: 4	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Адамның ішкі сұлулығы			
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	<ul style="list-style-type: none"> – Оқушыларға А.Құнанбайұлы мен Ш.Құдайбердіұлы іліміндегі өмір мақсаты туралы түсінік бере отырып ақиқат құндылығының мәнін ашу; – Адамның ішкі сұлулығының маңыздылығын түсіндіре отырып сүйіспеншілік құндылығының мәнін ашу. 			
Сабақтың мақсаты	Барлық оқушы: оқушылар бойындағы достық қасиеттері дамиды.			
	Көптеген оқушы: бәрін жақсы көре білуді үйренеді.			
	Кей оқушы: алға ұмтылуды көздейді.			
Сабақтың барысы				
сабақтың кезеңі/ уақыт	педагог әрекеті	оқушы әрекеті	бағалау	ресурстар
Сабақтың басы	1. Ұйымдастыру кезеңі. «Т» ережесі: <ul style="list-style-type: none"> – тәртіп – талап – тыныштық 	Балалар, сабағымызды жақсы көңіл күймен бастау үшін ережелерді еске түсірейік.		

7-кестенің жалғасы

1				
	<p>– тазалық – татулық Жағымды көңіл күй қалыптастыру. Амандасу. «Күлкімен бөліс» жаттығуы. 1. «Талаптыға нұр жауар» деген нақылды қалай ұғасыздар? (Шәкәрім Құдайбердіұлы) 2. Осы дәйексөзден қандай түйін шығаруға болады</p>	<p>Сынып ішінде тәртіп сақтап, білім алуға ынта қойып, тыныштық орнатып, тазалық ты ұмытпай, бүгінгі күнді бірлік пен түсіністікпен өткізуге тырысайық. Сабақтың дәйексөзі: <i>«Талтын, білім мен өнерге қол жеткіз, Білім мен өнерсіз өмір – бос және мәңсіз»</i></p>		<p>Мақал-мәтел жинағы</p>
<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>Шәкәрім Құдайбердіұлы – қазақтың біртуар ақыны, терең ойлы философы, тамаша композиторы және ұлт мәдениетінің көрнекті қайраткері. Ол 1858 жылы қазіргі Шығыс Қазақстан облысының Абай ауданында дүниеге келген. Әкеден ерте айырылған Шәкәрімнің тәрбиесі немере ағасы Абай Құнанбайұлының қолында өтеді. Бұл оның ақын болып қалыптасуына зор ықпал еткен. Шәкәрім бірнеше тілде еркін сөйлеп, Шығыс пен Батыс әдебиетін жетік меңгерген. Оның шығармалары терең мағыналы, тәрбиелік мазмұны жоғары.</p>	<p>Халқына, әсіресе ескелең ұрпақтың жарқын болашағына зор сенім артып, оларды үнемі алға ұмтылуға шақыруды ақын өзінің азаматтық борышы деп білгенін байқауға болады. Шығармашылық тапсырма. Топтық жұмыс: Оқушылар екі топқа бөлінеді: 1-топ: «Абай» Тақырыбы: «Абай – дана, Абай – дара» 2-топ: «Шәкәрім» Тақырыбы: «Шәкәрім – қазақ әдебиетінің ірі өкілі» Тапсырма: Әр топ өздеріне берілген тақырып аясында постер дайындап, оны сынып алдында қорғауы тиіс.</p>		<p>Шәкәрім Құдайбердіұлы</p> <p>Постер, фломастер.</p>

7-кестенің жалғасы

1				
	<p>Сұрақтар:</p> <p>1. «Талаптыға нұр жауар» дегенді қалай түсінесіз?</p> <p>2. Дәйексөзден қандай ой түйдіңіз?</p> <p>3. Оқиға айту (Мұғалім сыйы).</p> <p>Шәкәрім Құдайбердіұлы Қазақ халқының көрнекті өкілі, ақын, ойшыл, композитор әрі аудармашы Шәкәрім Құдайбердіұлы 1858 жылы қазіргі Шығыс Қазақстан облысы, Абай ауданына қарасты Қарауыл ауылында дүниеге келген. Ерте жасында әкесінен айырылған Шәкәрімді атақты ақын Абай Құнанбайұлы өз қамқорлығына алған. Бұл жағдай оның дүниетанымына, ақын ретіндегі дамуына елеулі ықпал еткен. Шәкәрім араб, парсы, түрік және орыс тілдерін еркін меңгеріп, Шығыс пен Батыс әдебиетін терең игерген.</p>	<p>Жұмыс барысында ақындардың өмір жолы, шығармашылығы, нақыл сөздері мен өлең үзінділері қолданылуы мүмкін. Бұл тапсырма оқушылардың шығармашылық қабілеттерін, топпен жұмыс жасау дағдысын, сөйлеу және ойлау мәдениетін дамытуды көздейді.</p>		
	<p>Ол жеті жасынан бастап өлең жазып, өмірінің соңына дейін ағартушылық бағытты ұстанған қаламгер. Абай салған соқпақпен жүріп, оның идеяларын жалғастырған, әрі Абайдан кейінгі</p>			

7-кестенің жалғасы

1			
	<p>қазақ әдебиетіндегі көрнекті реалист ақындардың бірі саналған.</p> <p>Шәкәрімнің поэзиясы жан-жақтылығымен ерекшеленеді. «Жастарға», «Жастық туралы», «Кәрілік туралы» секілді өлеңдері Абай дәстүрін жалғастырады.</p> <p>Сонымен қатар, «Өмір», «Сәнқойлар», «Бізақорлар», «Анық асық – әулие», «Шынсырым», «Арман», «Насихат» тәрізді туындыларында қоғам, адам табиғаты, мораль мәселелері терең қозғалған.</p> <p>Абайдың даналығына терең сүйсінген Шәкәрім оның ағартушылық мұрасын биік бағалап, оны халыққа жол көрсетуші ретінде сипаттайды «Жастарға» атты өлеңінде ол Абайдың терең ой-парасатын үлгі етіп, ел жастарын сол ілімнен өнеге алуға, ғибратқа жүгінуге үндейді.</p> <p>«Білімді сол кісіден іздейік!» «Арнайы іздеп келдік сізге», – деп, «Бізден ақылыңызды аямасңыз екен», – деп тілектес боламыз.</p> <p>Ақын бұл жерде Абайдың ел үшін</p>		

7-кестенің жалғасы

1				
	<p>маңызды, ұлы тұлға екенін көрегендікпен алдын ала сезіп, оның жарқын болашаққа бастайтын шамшырақ, бағыт берер жұлдыз екенін жеткізеді.</p> <p>«Надандықтан еліріп, бекер жүрсек, Бүгінгі күн бізге тарлық әкелер», – деген жолдар арқылы ол терең философиялық ой түйеді.</p> <p>Бұл тұста ақын жастардың санасын оятып, дұрыс жолды таңдау қажеттігін меңзейді.</p> <p>Абайдың кемеңгерлігін бағаламайтын дарды сынға алып, олардың білімсіздігін ашық айтады және сондай адамдардан аулақ жүруге үндейді.</p> <p>Шәкәрім үшін халқының, әсіресе жастардың болашағы аса маңызды болған.</p> <p>Ол оларды үнемі білімге, ізгілікке, алға ұмтылуға шақырып отырған.</p> <p>Бұл оның азаматтық борышы ретінде көрінеді.</p> <p>Ақын қазақ елінің басқа өркениетті халықтармен терезесі тең, мәдениетті, білімді қоғам болғанын армандаған.</p>			

7-кестенің жалғасы

1				
	<p>Сондықтан да ел ішінде кездесетін жат қылықтарға алаңдап, зиянды әдеттерден арылуға үндейді, жақсылық пен жаңаруға жол сілтейді.</p> <p>«Қазақтың жайнап тұрған даласы, Білімге ұмтылады жас баласы. Мені алаңдататыны – Олардың ішкі бақталасы», – деген шумақтардан ақынның шынайы сезімі мен жан айқайы айқын көрінеді. Бұл ой-толғаудың бүгінгі де, болашақ ұрпақ үшін де маңызы мен құндылығы жойылмайтыны анық. Ақынның жүрек түбінен шыққан алаңдаушылығы оқырманды бейжай қалдырмайды.</p> <p>Ол күндестік пен мақтангершіліктің адамды жақсылыққа жеткізбейтінін ашық әрі нақты жеткізеді.</p> <p>Шәкәрім – өзінің терең ойларын, еліне деген шынайы сүйіспеншілігін жыр арқылы жеткізе білген ақын. Оның шығармаларынан адамгершілікке, әділетке, білім мен ізгілікке үндейтін үн естіледі</p>			

7-кестенің жалғасы

1				
Сабақтың соңы	<p>Тыныс алуға назар аудару жаттығуы</p> <p>Жайлы, баяу әуен қойылады.</p> <p>Мұғалім: Балалар, аяқ-қолдарыңызды айқастырмай, түзу, ыңғайлы отырсаңыздар.</p> <p>Қазір біз тыныс алуға бағытталған жаттығу орын дайымыз. Мұндай сәтте біздің ойымыз тынышталып, бойымыз босаңсиды</p> <p>Ауаны ішке жұтқан кезде – тыныштық пен шаттықты бойымызға сіңіреміз. Ал демді сыртқа шығарған кезде – ішіміздегі уайым мен мазасыздықты сыртқа шығарамыз.</p> <p>Ендеше, дайын болайық. Көзімізді жұмып, арқамызды тік ұстайық. Қолдарыңызды тізеле ріңіздің үстіне жай ғастыруға болады</p>	<p>Көзімізді жұмып, арқамызды тік ұстайық, қолымызды тіземізге жайғастыруға болады.</p> <p>Рақмет, балалар! Бүгінгі сабақ барысында бойымызға сіңірген жақсы қасиеттерді есімізде ұстап, жүрегіміздің тереңінде сақтайық.</p>		Музыка

«Педагог әрекеті» бағанында тапсырмадан соң саралау тәсілі, құндылықты дарыту жолы толық ашылып, нақты жазылады.

«Бағалау» бағанында тапсырма тұсына критерий, кері байланыс түрі (ауызша, жазбаша және графикалық түрінің бірі), әдісі («Бағдаршам» т.б.) тапсырмамен байланыстырылып жазылады. ҚБ тапсырмасы тұсына критерий, дескриптор және кері байланыс түрі әдісімен қоса жазылады.

Ресурстар әр тапсырма тұсына сілтеме т.б. арқылы жазылады.

Сабақ жоспарының аталған тармақтары міндетті. Педагог пән ерекшелігі мен оқушылардың қажеттілігіне қарай қосымша элементтер енгізуге құқылы. Бұл қосымша элементтер сабақтың тиімділігін арттыруға және білім алушылардың оқу мотивациясын күшейтуге бағытталады. (8-кесте).

Кесте 8 – Күн тәртібі

7-сабақ				
1				
Бөлім		Күн тәртібі		
Педагогтің аты-жөні				
Күні				
Сынып: 4		Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:	
Сабақтың тақырыбы		Салауаттылық – өмір негізі		
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары		Оқушылардың денсаулық, салауаттылық туралы түсініктерін кеңейту		
Сабақтың мақсаты		Барлық оқушы: салауатты өмір салтын сақтаудың адам өміріндегі маңызын түсінеді.		
		Көптеген оқушы: денсаулық күту іскерліктері дамиды.		
		Кей оқушы: денсаулық күтуге, қадірлеуге тәрбиеленеді.		
Сабақтың барысы				
сабақтың кезеңі / уақыт	педагог әрекеті	оқушы әрекеті	бағалау	ресурстар
Сабақтың басы	<p>Тыныштық сәті. Балалар, денелеріңізді түзу, бастарыңызды жоғары көтеріп ыңғайланып отырыңыздар. Көздеріңізді жұмыңыздар. Терең тыныс алыңыздар, еркін демалыңыздар. Денелеріңізді босаңсытыңыздар. Өздеріңізді табиғат аясында, айналадағы тіршілік иелерінің мейірімді қамқорлығына бөленіп отырғандай елестетіңіздер. Сіздердің ішкі әлемдеріңіз мейірім мен сүйіспеншілікке толы екенін есте сақтаңыздар. Саф ауаның бойларыңызға тыныштық пен бақыт сыйлап, бүкіл денеңізді қуаттандырып жатқанын сезініңіздер.</p> <p>Әңгімелесу: Мұғалім оқушыларға оқулықтағы сұрақтарды ұсынып, оларды терең ойлануға ынталандырады. Бұл жұмыстың негізгі мақсаты – денсаулық пен салауатты өмір салтының адамның өміріне тигізер ықпалын және өмірлік ұстаным дарын қалыптастырудағы рөлін айқындау. Денсаулық, салауаттылық дегенді қалай түсіне сіздер?</p> <p>«Денсаулық» пен «салауаттылық» ұғымдарының өзара байланысы неде деп ойлайсыз?</p>	<p>Назар аударыңыз! Денсаулықты тек дененің сыртқы сау қалпымен байланыстыру – дұрыс емес. Негізінде, денсаулық дегеніміз – ағзаның жан-жақты жетіліп, барлық мүшелер мен жүйелердің толық әрі дұрыс жұмыс істеуі.</p> <p>«Салауаттылық – өмір негізі» деген ойға көзқарасыңыз қандай?</p>		Қағаз, А4, А3, фломастер, суреттер, стикер.

8-кестенің жалғасы

1				
	<p>Өміріңізде салауатты өмір салтын ұстану үшін қандай қадамдар жасайсыз? «Салауатты өмір – өмірдің тірегі» деген пікірге сіздің көзқарасыңыз қандай?</p>			
Сабақтың ортасы	<p>Дені сау адам – табиғаттың ең қымбат жемісі. Салауатты өмір салты – бұл адамның күнделікті қозғалыста болуы мен шынығуы арқылы ағзаның жүйелі жұмыс істеуіне жағдай жасау. Шынығу адам денесінің түрлі жүйелерінің қызметін жақсартып, сыртқы ортадағы түрлі аурулар мен қолайсыз жағдайларға қарсы тұру қабілетін күшейтеді. Өз уақытында дұрыс әрі сапалы тамақтану, жеке бас гигиенасы мен тазалық талаптарын сақтау – жеке және қоғамдық тазалықтың негізі болып табылады. Сонымен қатар, дұрыс мінез-құлық пен өз әрекеттерін басқара білу де адамның сапалы өмір сүруіне септігін тигізеді.</p>		 <p>ҚБ: Отшашу арқылы бірін-бірі бағалау.</p>	
Сабақтың соңы	<p>Тыныштық сәті. Балалар, денелеріңізді тік ұстап, бастарыңызды жоғары көтеріп, ыңғайланып отырыңыздар. Көздеріңізді жұмсаңыздар да болады. Терең тыныс алып, еркін дем шығарыңыздар. Бұл сәтте денеңізді толық босаңсытыңыздар. Елестетіп көріңіздер: сіздерді қоршаған табиғат пен тіршілік иелері мейіріммен, қамқорлықпен қарап тұр. Ішкі жан дүниенің мейірім мен сүйіспеншілікке толы екенін ұмытпаңыздар. Жаныңызды тыныштандырып, бойыңызға қуат беретін таза ауаның сізді толықтай баурап алғанын сезініңіздер.</p>			

«Педагог әрекеті» бағанында тапсырмадан соң саралау тәсілі, құндылықты дарыту жолы толық ашылып, нақты жазылады.

«Бағалау» бағанында тапсырма тұсына критерий, кері байланыс түрі (ауызша, жазбаша және графикалық түрінің бірі), әдісі («Бағдаршам» т.б.) тапсырмамен байланыстырылып жазылады. ҚБ тапсырмасы тұсына критерий, дескриптор және кері байланыс түрі әдісімен қоса жазылады.

Ресурстар әр тапсырма тұсына сілтеме т.б. арқылы жазылады.

Сабақ жоспарының аталған тармақтары міндетті. Педагог пән ерекшелігі мен оқушылардың қажеттілігіне қарай қосымша элементтер енгізуге құқылы. (9-кесте).

Кесте 9 – Дұрыс тамақтану

12-сабақ				
1				
Бөлім	Дұрыс тамақтану			
Педагогтің аты-жөні				
Күні				
Сынып: 4	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі			
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	<ul style="list-style-type: none"> – дұрыс тамақтануға қатысты білімдерін толықтырып, жүйелендіру; – оқушылардың ойлау қабілетін, есте сақтауын, салыстыра білуін және танымдық белсенділігін дамыту; – жеке бас гигиенасын сақтауға үйретіп, тазалыққа тәрбиелеу. 			
Сабақтың мақсаты	Барлық оқушы: тамақтану тәртібін үйренеді.			
	Көптеген оқушы: тамақтану мәдениеті дамиды.			
	Кей оқушы: жан-жақты дамуының кепілі тиімді және үйлесімді тамақтану болып саналатынын ұғынады.			
Сабақтың барысы				
сабақтың кезеңі / уақыт	педагог әрекеті	оқушы әрекеті	бағалау	ресурстар
Сабақтың басы	<p>Дұрыс тамақтанудың біздің денсаулығымыз үшін не себепті маңызды екенін қалай түсінесіздер?</p> <p>Жеміс пен көкөністерді жудық па, жоқ па – бұл неге маңызды?</p> <p>Ас алдында қолды жуып, тістерді тазарту не үшін қажет деп ойлайсыздар?</p> <p>Балалар, өткен сабақтарда біз отбасындағы</p>	<p>Адам ағзасы үшін тағам – аса қажет тіршілік көзі. Біздің денсаулығымыз көбінесе тұтынатын тамақ түріне және оның мөлшеріне байланысты. Адам күні бойы белгілі бір мөлшерде күш жұмсайды, ал бұл жоғалтқан қуатты қалпына келтіру үшін дұрыс әрі үйлесімді тамақтану қажет. Себебі салауатты тамақтану – мықты денсаулықтың іргетасы.</p> <p>Бұрынғы заманның ойшылдары: «Адам өмір сүру үшін тамақтанады, бірақ тамақтану үшін өмір</p>		<p>Қағаз, А4, А3, фломастер, суреттер, стикер.</p>

9-кестенің жалғасы

1			
	<p>Көздерін ашқан соң, бір оқушы тақтада тұрған затты сипаттайды: оның түсін, пішінін, дәмін, иісін, құрамындағы дәрумендер туралы айтады.</p> <p>Қалған оқушылар өз кезегінде айтылған ақпаратты толықтырады.</p> <p>Сабақты қорыту: Сабақ соңында оқушылар төмендегі үлгі бойынша өз жұмысын бағалайды: Мен сабақта белсенді болдым. Мен пайдалы тағамдар туралы жаңа мәлімет білдім. Мен өз ойымды еркін жеткізе алдым.</p> <p>Үйге тапсырма: Әр оқушы дұрыс тамақтанудың сызбасын сызып келеді.</p>	<p>Оқушылар өздігінен дұрыс тамақтану мен оған қарама-қарсы әрекеттердің ережелерін құрастырып, әрқайсысының себебін дәлелмен түсіндіреді.</p>	
			

«Педагог әрекеті» бағанында тапсырмадан соң саралау тәсілі, құндылықты дарыту жолы толық ашылып, нақты жазылады.

«Бағалау» бағанында тапсырма тұсына критерий, кері байланыс түрі (ауызша, жазбаша және графикалық түрінің бірі), әдісі («Бағдаршам» т.б.) тапсырмамен байланыстырылып жазылады. ҚБ тапсырмасы тұсына критерий, дескриптор және кері байланыс түрі әдісімен қоса жазылады.

Ресурстар әр тапсырма тұсына сілтеме т.б. арқылы жазылады.

Сабақ жоспарының аталған тармақтары міндетті. Педагог пән ерекшелігі мен оқушылардың қажеттілігіне қарай қосымша элементтер енгізуге құқылы. Бұл талаптар сабақтың құрылымдық бірлігін сақтауға бағытталған. Қосымша элементтерді енгізу оқыту мазмұнын оқушылардың дайындық деңгейіне бейімдеуге мүмкіндік береді (10-кесте).

Кесте 10 – Дене гигиенасы

18-сабақ				
1				
Бөлім	Дене гигиенасы			
Педагогтің аты-жөні				
Күні				
Сынып: 4	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:		
Сабақтың тақырыбы	Гигиена – біздің көмекшіміз. Неліктен қолды жуып, ауызды шайып, тісті тазалау керек?			
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	– Балаларға «гигиена» ұғымының мәнін ашып, жеке бас тазалығының негізгі ережелерін үйрету.			
Сабақтың мақсаты	Барлық оқушы: тазалық туралы түсінігі тереңдей түседі.			
	Көптеген оқушы: жеке бас гигиенасына қатысты мәдени дағдыларын нығайтады.			
	Кей оқушы: жеке денсаулығын бағалай білуге және айналасындағы адамдарға құрметпен қарауға үйренеді..			
Сабақтың барысы				
сабақтың кезеңі / уақыт	педагог әрекеті	оқушы әрекеті	бағалау	ресурстар
Сабақтың басы	<p>1. Салауатты өмір салтын ұстану үшін қандай әрекеттер жасау қажет? Денсаулықтың сенімді серіктері туралы айтып көрейік:</p> <p>1.Шынығу жаттығуларын жасау.</p> <p>2.Таза ауада жиі серуендеу.</p> <p>3.Теңдестірілген және пайдалы тамақтану.</p> <p>4. Жеке бас гигиенасын сақтау.</p> <p>5.Демалып, күш жинау.</p> <p>6.Белгілі бір күн тәртібін ұстану.</p> <p>7.Жағымды көңіл күйде болу.</p> <p>Суретпен жұмыс: Адам өміріндегі ең маңызды байлық – денсаулық.</p> <p>2. Көрініс: «Жалқаубек және тіс ауруы» Жалқаубек қапшығын ұстап, жүзі сұрланып, кір-қожалақ кейіпте келеді. Бетін сипалап, мазасыздана сөйлейді:</p>	<p>Сәлемдесу сәті: Балалар шеңбер жасап, бір-біріне қарап, жылы лебіздерін білдіреді.</p> <hr/> <p>Өлең жолдары арқылы тазалыққа үндеу: Сабынмен дос бол әрдайым, Сумен жу әрбір жағың. Таңертең де, кешкісін, Күндіз, түсте, кеш мезгіл – Жуынуға ерінбе, Тамақ алдында – міндетті, Тамақтан соң – қажет те, Ұйқыға жатар сәтінде, Тұрған кезде – есте де!</p> <hr/> <p>Суретпен жұмыс: а) тісті күніне екі мәрте тазарту қажет – таңертең және кешкісін. ә) жылына екі рет тіс дәрігерінің қабылдауында болу маңызды.</p>		Қағаз, А4, А3, флом астер, суреттер, стикер

10-кестенің жалғасы

1				
	<p>– Жалқаубек, саған не болған?</p> <p>– Тісім қатты ауырып тұр.</p> <p>– Не себепті тісің ауырды деп ойлайсың?</p> <p>– Дәл білмеймін...</p> <p>– Тістеріңді күнде тазалайсың ба?</p> <p>– Жоқ, тазарта бермеймін...</p> <p>Мұғалім оқушыларға сұрақ қояды:</p> <p>– Балалар, қалай ойлайсындар, Жалқаубектің тісі неге ауырған?</p> <p>Оқушылардың мүмкін жауаптары:</p> <p>– Тісті уақытылы тазаламағаннан;</p> <p>– Тамақтан кейін ауыз шаймағаннан;</p> <p>– Қант пен тәтті тағамдарды шамадан тыс тұтынғаннан;</p> <p>– Дәрігерге дер кезінде бармағаннан.</p> <p>Тіс күтімі туралы ереже: Айран ішсең, шай ішсең де, Тамақтан соң ауызды шай! Тәжірибелік жұмыс: Бір күн бұрын бір стақан «Кола» сусынына алдын</p>	<p>б) көп мөлшерде тәтті жеуден бас тарту керек.</p> <p>в) қатты заттарды тіспен шағу – зиянды әдет.</p> <p>г) әр адамда өзінің жеке тіс щеткасы болуы тиіс.</p>		
Сабақтың ортасы	<p>ала піскен жұмыртқа салып қойылады. Сабақта балалар жұмыртқаның бір шегін тіс пастасымен ысқылап тазалап көреді. Осы арқылы тіс пастасының тістерге тигізетін оң әсері туралы түсіндіріледі.</p> <p>– Қарадың ба, Жалқаубек? Енді сенің сөмкеңдегі заттарға көз жүгіртейік. Алдымен жұмбақ шешіп көрейік:</p> <p>Q <i>«Таңертең қолыңа алып, Кірді кетіресің анық. Хош иісті, жұмсақ өзі, Айырар тазаны лас кірден өзі!»</i></p>	<p>Практикалық әрекет: «Қол жуу ережесі»</p> <p>– Балалар, қолды дұрыс жуу үшін қандай қадамдарды орындауымыз керек? Ең алдымен, қолымызды сумен шылап аламыз. Содан кейін сабынды алып, жақсылап көпіршітіп, екі қолымызды уқалап сабындаймыз. Осы сәтте қолымызда «сабыннан жасалған қолғап» пайда болады. Көпіршікті таза сумен мұқият шайып тастап, сүлгімен</p>		Тақтаға суреттер ілу. «Қол жуу ережесі». Практикалық әрекет.

1	
<p>– Бұл не? – Сабын. (Сабын иісін иіскеу арқылы оның хош иісті екенін айту. Сабынның пайдасы туралы түсінік беру.)</p> <p>Q «Жуынған соң жақын дос, Сені құрғатады бос. Қолыңды да, бетіңді де, Сүртеді ол – таза дос.»</p> <p>– Бұл не? – Сүлгі. – Сүлгі қандай болады? – Жұмсақ, жағымды, таза. Мұғалім балалармен сабын мен су туралы ашық әңгіме жүргізеді: – Қай бала қолын сабындап жууды әдетке айналдырса, ол бала жиі ауырмайды. – Әр адам жеке тазалығына мұқият болуы тиіс. – Мұндай қарапайым гигиена талаптары күнделікті өмір салтына енуі қажет. Сұрақтар арқылы бекіту: – Қолды күніне неше рет жуған дұрыс деп ойлайсындар? – Тамақтан бұрын, көшеден келгенде, лас жұмыс жасаған соң, қоғамдық көлікке мінгеннен кейін міндетті түрде жуу қажет. – Су мен сабын – тазалықтың негізгі құралы. – Қолымызды сабындағанда не байқалады? – Көпіршіктер пайда болады. – Әрбір көпіршік кірді жуады, ал таза су оны шайып жібереді. «Қол жуу ережесі» тақырыбындағы суреттер тақтаға ілінеді. Балалар суретке қарап, гигиеналық ережелерді айтып береді.</p>	<p>құрғатып сүртеміз. Сүлгіні қолдану ережесі: – Әр адамның жеке тазалық құралдары болуы қажет. Олар: сүлгі, жеке тіс щеткасы (қорапшасымен), тіс пастасы, сабын, шампунь, тарақ, қалта орамал, т.б. Педагог арнайы қапшықтан осы заттарды шығарып, балаларға көрсетеді. Сахналық көрініс: «Жалқаубек және алма» Жалқаубек қалтасынан алма алып, байқамай жерге түсіріп алады. Жерден көтерген соң, оны жумай-ақ жей бастайды. – Тоқта, Жалқаубек! – Балалар, қалай ойлайсындар, ол дұрыс әрекет жасады ма? Оқушылардың жауабы талданады.</p> <hr/> <p>– Жемістер мен көкөністерді жумастан жеу – ішекке зиянды микробтардың түсуіне әкелуі мүмкін. Микроб сөзі грек тілінен алынған: «микрос» – «кішкентай», «биос» – «өмір». Микробтар пайдалы да, зиянды да болады. Олар ауада, суда, топырақта және адамның өз ағзасында да кездеседі. Алайда оларды жай көзбен көру мүмкін емес, тек микроскоп арқылы көруге болады.</p> <hr/>

10-кестенің жалғасы

1	
Сабақтың соңы	<p>Тазалық – мықты денсаулықтың негізі Балалар, тазалық болмаса – денсаулықтың да дұрыс болмайтынын жақсы білесіңдер, солай емес пе? Тән саулығы мен сергектік үшін әрқашан тазалықты ұстану қажет. Ол үшін басты серігіміз – су. Су – тазалықтың ең жақсы көмекшісі. Қане, бірге өлең жолдарын еске түсірейік: <i>Сылдыр-сылдыр етіп аққан су, Жуынуға таптырмас – тап-таза бу. Бетіңді жу да, маңдайыңды, Жарқырасын жарықтай күндей жарқыны.</i> Сондықтан да: «Су – тазалықтың сенімді досы» деп бекер айтылмаған. – Түсіндім. Енді әрқашан тісімді күніне екі рет жуамын.</p>
	<p>Қорытынды: Аурулардың алдын алу үшін: – жеке бас гигиенасын сақтау; – тамақ алдында және қоғамдық орындардан соң қол жуу; – жеміс пен көкөністерді жақсылап жуу; – тек қайнатылған немесе сүзілген таза су ішу қажет. Суретпен жұмыс: Оқушыларға тазалыққа қатысты иллюстрациялар көрсетіледі. Олар суретке қарап, қандай тазалық ережелері бейнеленгенін айтып береді. Бұл тапсырма оқушылардың визуалды қабылдауын, сөйлеу қабілетін және қорытынды жасау дағдыларын дамытады. Мақал-мәтел: а) сусыз тіршілік жоқ; ә) судың да сұрауы бар. – Жалқаубек, тісіңнің ауырғанын енді ұнатпайтының белгілі. Ендеше, келешекте мұндай жағдай қайталанбауы үшін не істеу керектігін түсіндің бе? Балалармен бірге қорытындылау: – Тісіміз ауырмас үшін не істеуіміз керек? – Таңертең және кешке тісті міндетті түрде тазалау қажет. – Тамақтан кейін ауызды сумен шайып отыру керек. – Тәттіні көп мөлшерде жемеуге тырысу қажет.</p>



10-кестенің жалғасы

1				
		<p>– Жылына екі рет тіс дәрігерінің қарауында болу – маңызды шарт. – Әр адамда өзіне тиесілі жеке тіс щеткасы болуы керек.</p> <p>Педагог оқушылардың ойын түйіндейді: – Тазалық – денсаулық кепілі. Сондықтан сумен және сабынмен дос болайық. Әрдайым жеке бас гигиенасын сақтап, салауатты өмір салтын ұстанайық!</p>		

«Педагог әрекеті» бағанында тапсырмадан соң саралау тәсілі, құндылықты дарыту жолы толық ашылып, нақты жазылады.

«Бағалау» бағанында тапсырма тұсына критерий, кері байланыс түрі (ауызша, жазбаша және графикалық түрінің бірі), әдісі («Бағдаршам» т.б.) тапсырмамен байланыстырылып жазылады. ҚБ тапсырмасы тұсына критерий, дескриптор және кері байланыс түрі әдісімен қоса жазылады.

Ресурстар әр тапсырма тұсына сілтеме т.б. арқылы жазылады.

Сабақ жоспарының аталған тармақтары міндетті. Педагог пән ерекшелігі мен оқушылардың қажеттілігіне қарай қосымша элементтер енгізуге құқылы (11-кесте).

Кесте 11 – Денсаулыққа зиянды әрекеттер

23-сабақ		
1		
Бөлім	Денсаулыққа зиянды әрекеттер	
Педагогтің аты-жөні		
Күні		
Сынып: 4	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:

11-кестенің жалғасы

1				
Сабақтың тақырыбы	Темекі тартқаның – өзіңді құртқаның			
Оқу бағдарламасына сәйкес оқыту мақсаттары	<p>– «Қазақстан–2030» стратегиялық бағдарламасында көзделген маңызды мақсаттардың бірі – салауатты өмір салтын орнықтыру бағытында халыққа түсіндіру жұмыстарын жүргізу;</p> <p>– Адам денсаулығы – ең басты құндылық, ол – өмір сүрудің негізі әрі қайталанбас байлық екенін оқушылардың санасына сіңіру.</p>			
Сабақтың мақсаты	Барлық оқушы: өмірге, әсіресе адам баласының ұрпағына деген қамқорлық пен жанашырлық сезімі қалыптасады, түрлі аурулардың алдын алу жолдарын меңгереді.			
	Көптеген оқушы: балалар зиянды әдеттерден аулақ болуға және санитарлық-гигиеналық талаптарды орындауға дағдыланады.			
	Кей оқушы: еліміздің болашағы жастардың қолында екенін біліп, болашаққа деген көзқарасы қалыптасады.			
Сабақтың барысы				
сабақтың кезеңі / уақыт	педагог әрекеті	оқушы әрекеті	бағалау	ресурстар
Сабақтың басы	<p>Денсаулық – адам баласы үшін ең қымбат, қайталанбас, жоғалса орны оңайлықпен тола қоймайтын асыл байлық. Жаңа ғасырдан күтетін үмітіміз мол болғанымен, бүгінгі заманда адам ағзасына кері әсер ететін қауіп-қатерлер де аз емес. Қазіргі уақытта тірі ағзаға әсер ететін экологиялық үш негізгі фактордың зияны айқын байқалып отыр.</p> <p>Тұңғыш Президент Н.Ә. Назарбаев «Қазақстан – 2030» стратегиялық бағдарламасында халықтың салауатты өмір салтын ұстануына қол жеткізу үшін басты үш бағытта жүйелі түрде күрес жүргізу қажет екенін атап өткен болатын.</p> <p>Бірінші бағыт – темекі шегудің алдын алу және оны тоқтату;</p> <p>Екінші бағыт – есірткіге тәуелділік пен заңсыз есірткі</p>	<p>Никотиннің зияны туралы көрініс</p> <p>1-оқушы:</p> <p>Бір дана адамнан темекі жайлы пікір сұрағанда, ол былай депті:</p> <p>– Мен оның үш «пайдасын» білемін. Біріншісі – темекі тартқан адамның үйіне ұры түспейді. Екіншісі – оны ит қаппайды. Үшіншісі – үнемі жас болып көрінеді.</p> <p>Түсіндіріп беруін сұрағанда:</p> <p>– Түн ұзақ жөтеліп шығатындықтан, ұры үйде адам ояу деп ойлап кері қайтады. Белі ерте бүгіліп, таяқпен жүретіндіктен, ит те жақындауға батпайды. Ал өмірден ерте озатындықтан, ол ешқашан қартаймай, жас</p> <p>2-оқушы:</p> <p>Қазақстанда темекі мен ішімдікті балаларға сатуға тыйым салынған заң бар. Алайда, бұл талаптың</p>	 <p>- өте жақсы - жақсы - орташа</p>	Қағаз, А4, А3, фломастер, суреттер, стикер

11-кестенің жалғасы

1			
	<p>айналымына қарсы күрес; Үшінші бағыт – ішімдікке салыну мен алкогольизмнің алдын алу.</p> <p>Салауатты өмір салтын ұстанудың негізгі мақсаты – адамның өмірінің мәні мен маңызын терең ұғындыру.</p> <p>Денсаулықты әлсірететін зиянды әрекеттер – темекі шегу, ішімдік ішу, нашақорлық – адам ағзасына ғана емес, рухани дүниесіне де орны толмас зиян келтіреді. Бұл әдеттерден бойды аулақ ұстау – әрбір саналы азаматтың міндеті. "Денсаулық – басты байлық" екенін терең түсіну арқылы ғана адам өз өміріне жауапкершілікпен қарайды. Осыған орай, бүгінгі тәрбие сағатымыз «Темекі тартқаның – өзіңе қастық жасағаның» деген тақырып аясында өтеді.</p>	<p>орындала бермейтіні жасөспірімдердің шылым шегуінен-ақ көрініп тұр. Сарапшылардың айтуынша, заңдарды күшейту керек немесе темекінің қолжетімді бағасы да балалардың оған әуестенуіне себеп.</p> <p>3-оқушы:</p> <p>Темекі қайдан шықты дейсіздер ме? Ертеде үндістер түтін арқылы мас болу үшін бір шөпті өртеп, оның түтінін жұтқан. Бұл өсімдікті олар «табако» деп атаған. қалпында кетеді, 1560 жылы бұл шөп француз патшайымы Екатерина Медичиге бас ауруына ем ретінде ұсынылды. Кейін ол қызығушылық тудырып, дәрілік өсімдік ретінде тарап кетті. Ресейге де саудагерлер арқылы жеткен екен</p>	
	<p>19 қараша – Халықаралық темекі тартудан бас тарту күні.</p> <p>Салауатты өмір салты дегеніміз – адамның денсаулығын нығайтуға және өмір сүру сапасын арттыруға бағытталған күнделікті әдеттер мен мінез-құлықтар жүйесі. Мұндай өмір салтына мыналар жатады:</p> <p>1. Спортпен немесе дене белсенділігімен тұрақты түрде айналысу;</p> <p>2. Тиімді күн тәртібін сақтау – ұйқы мен тынығу, еңбек пен демалысты үйлестіру;</p> <p>3. Жеке бас тазалығына көңіл бөлу, гигиеналық ережелерді орындау.</p>	<p>– деп жауап беріпті.</p> <p>4-оқушы:</p> <p>Темекінің зияны өте үлкен. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы жыл сайын 5 миллионға жуық адам темекінің кесірінен көз жұматынын мәлімдеген. Егер бұл үрдіс жалғаса берсе, 2027 жылға қарай бұл көрсеткіш 10 миллион адамға жетуі мүмкін. Сонымен қатар, шылым шегушілер арасында көмей қатерлі ісігі 6-10 есе, өңеш қатерлі ісігі 2-6 есе жиі кездеседі. Бір тал темекі 15 минут өмірді қысқартады.</p> <p>5-оқушы:</p> <p>Темекі шегу – тек адамға емес, қоршаған ортаға да</p>	

11-кестенің жалғасы

1					
			<p>қауіп төндіреді. Жыл сайын ауаға жүздеген мың тонна улы заттар бөлінеді: күкірт қышқылы – 720 мың тонна, аммиак – 384 мың тонна, никотин – 180 мың тонна, темекі майы – 660 мың тонна, иісті газ – 550 мың тонна. Бұл заттар түрлі аурулардың өршуіне әкеледі, жүйке жүйесін бұзады.</p> <p>6-оқушы: Темекінің бір граммында 10-15 мг никотин болады. Темекі жанып жатқанда, шоғы 300°С-қа дейін қызады, ал оны сорғанда ауыз ішінің температурасы 60°С-қа жетеді. Бұл жағдай ауыз, өңеш, тыныс жолдарының нәзік жасушаларын зақымдайды. Шылым шегетін адам өмірін 10-15 жылға қысқартады.</p>		
Сабақ тың ортасы		<p>Сөзтізбек шешу (Денсаулық)</p> <p>1. Денсаулық сақтау үшін немен шұғылдану керек? (дене шынықтыру)</p> <p>2. Тазалық сақтау туралы ғылымды не дейді? (гигиена)</p> <p>3. Гигиенаны ерте кезден бастаған қай ел? (үнді)</p> <p>4. Адамға ең керекті тағамдардың бірі (су)</p> <p>5. Адам не жетіспегенде өмір сүре алмайды? (ауа)</p> <p>6. Денсаулықты әлсірететін жағдайлардың бірі (шылым шегу)</p> <p>7. Дені сау адамның денсаулығын сақтау туралы қандай ғылым бар? (валеология)</p> <p>8. Адам денсаулығына ең керекті не нәрсе? (ұйқы)</p>	<p>ҚБ: Бас бармақ арқылы бірін-бірі бағалау.</p>		

11-кестенің жалғасы

1			
Сабак тың соңы	<p>Егер темекіні тастасаңыз: Темекіден бас тартудың адам ағзасына пайдасы біртіндеп байқалады. Мәселен, темекіні тастағаннан кейін небәрі 24 сағат өткен соң жүрек талмасына шалдығу қаупі төмендейді. Екі күн ішінде адамның иіс пен дәм сезу қабілеті қалпына келеді. Ал үш күннен соң тыныс алу жеңілдеп, қалыпты жағдайға жақындайды.</p> <p>Үш ай өткеннен кейін өкпенің жұмыс істеу қабілеті шамамен 30%-ға артады. Бір жылдан соң жүрек-қан тамырлары ауруларының қаупі екі есеге азаяды. Он жылдық уақыт аралығында өкпе қатерлі ісігінің даму ықтималдығы темекі шекпеген адаммен бірдей деңгейге түседі. Ал он бес жылдан кейін қан қысымы мен жүрек жұмысы мүлде темекі шекпеген жандардікімен теңеседі.</p> <p>Темекіні тастау – күрделі, бірақ қолжетімді үрдіс. Күнделікті шылым шегу мөлшерін азайта отырып, оны мүлде тоқтатуға болады. Ең бастысы – қайта шылым шегуге оралмау, яғни бұл зиянды әдеттен түбегейлі арылу қажет.</p> <p>«Сау тән, еркін ой, таза жүрек – осы үшеуі адамның өмірін бақытты етеді» деген даналық сөз бар. Адам болып өмірге келген соң, сол өмірді мән-мағынамен өткізу – әрбіріміздің борышымыз. Болашаққа сеніммен қарап, өз өміріңді мазмұнды ету үшін салауатты өмір салтын ұстану қажет.</p> <p>Халқының денсаулығы</p>	<p>9. Америка ғалымы П.Брэг адамдарда болатын аурулардың 99%-ы неден болатынын айтқан? (тамақтанбаудан)</p> <p>Үндеу.</p> <p>Құрметті мектеп оқушылары! Біз, 4-сынып оқушылары, барлық мектеп оқушыларын салауатты өмір сүруге шақырамыз.</p>	

11-кестенің жалғасы

1			
	<p>мықты болса – ел де қуатты, мемлекет те тұрақты болады. Дені сау ұлт – елдің басты байлығы. Тәні таза, рухы мықты ұрпақ – тәуелсіз еліміздің болашағы мен тірегі. Отанымыздың көк туын биікте желбіретіп, аманатқа адал болайық!</p> <p>«Денсаулық – зор байлық» демекші, денсаулығымыздың өз қолымызда екенін әрдайым есте сақтайық. Сіз өз өміріңіздің қандай болғанын қалар едіңіз?</p>		

«Педагог әрекеті» бағанында тапсырмадан соң саралау тәсілі, құндылықты дарыту жолы толық ашылып, нақты жазылады.

«Бағалау» бағанында тапсырма тұсына критерий, кері байланыс түрі (ауызша, жазбаша және графикалық түрінің бірі), әдісі («Бағдаршам» т.б.) тапсырмамен байланыстырылып жазылады. ҚБ тапсырмасы тұсына критерий, дескриптор және кері байланыс түрі әдісімен қоса жазылады.

Ресурстар әр тапсырма тұсына сілтеме т.б. арқылы жазылады.

Сабақ жоспарының аталған тармақтары міндетті. Педагог пән ерекшелігі мен оқушылардың қажеттілігіне қарай қосымша элементтер енгізуге құқылы. (12-кесте).

Кесте 12 – Дененің физикалық дамуы және қатаюы

27-сабақ		
1		
Бөлім	Дененің физикалық дамуы және қатаюы	
Педагогтің аты-жөні		
Күні		
Сынып: 4	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	Адам қалай есейеді?	
Оқу бағдарлама сына сәйкес оқыту мақсаттары	<ul style="list-style-type: none"> – Адам өмірінің әрбір кезеңінің ерекшеліктерін сипаттау; – Адамның толыққанды өсуі мен дамуына қажет негізгі қажеттіліктерді айқындау. 	
Сабақтың мақсаты	Барлық оқушы: адам өмірінің жас кезеңдерін атайды және сипаттайды. Сәби, бүлдіршін және оқушыға қажетті заттарды ажырата алады.	
	Көптеген оқушы: жастық шақ, кемелдену кезеңі, қарттық шақты бір-бірінен ажырата алады.	
	Кей оқушы: адам жасына қарай қимыл іс-әрекеттерін көрсете алады.	
Сабақтың барысы		

12-кестенің жалғасы

1				
сабақтың кезеңі / уақыт	педагог әрекеті	оқушы әрекеті	бағалау	ресурстар
Сабақтың басы	<p>Психологиялық жағымды орта қалыптастыру</p> <p>Сабақтың басында балалардың көңіл-күйін көтеріп, оң эмоциялық орта орнату мақсатында сергіту жаттығуы өткізіледі.</p> <p>Сергіту сәті: «Мен ақылды баламын»</p> <p>Әр оқушы өз есімін атап, өзінің жақсы қасиеттері мен өсу жолындағы тілегін білдіреді.</p>	<p>оқушылардың назарын жаңа тақырыпқа аудару және тілдік дағдыларын дамыту мақсатында арнайы тақпақтар дауыстап оқылады. Бұл жаттығу оқушылардың психологиялық ахуалын</p>	 <p>ҚБ: Отшашу арқылы бірін-бірі бағалау.</p>	<p>Психологиялық ахуал.</p> <p>Алдыңғы білімді еске түсіру тапсырмалары.</p>
	<p>Мысалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Мен, Балнұр, балдай тәтті үйдің еркесімін. – Мен, Асқар, біліміммен алға шыққым келеді. <p>«Бір сөзбен» әдісі</p> <p>Оқушылар ұсынылған сөздер ішінен қазіргі көңіл-күйін сипаттайтын үш сөз таңдайды: қуаныш, шабыт, немқұрайдылық, зерігу, сенімділік, сенімсіздік, рақаттану, алаңдау.</p> <p>Сабақтың жұмыс ережесімен келісу</p> <p>Оқушылармен бірлесе отырып, сабақта орындалатын жұмыс түрлері мен ережелері талқыланады.</p> <p>Кіріспе тапсырма</p> <p>Тақырыпқа байланысты сұрақтар:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сенің бауырың немесе қарындасың (сіңлің) бар ма? Ол туралы айтып бер. – Сен өзің қалай өстің? – Суреттерді салыстыра отырып, балалық шағыңды еске түсір. – Кішкентай 	<p>Сабақтың басында қалыптастыруға, сөйлеу қабілетін дамытуға және сабаққа ынтасын арттыруға ықпал етеді.</p> <p>Оқушылар ұсынылған сұрақтарға жауап беріп, тапсырмаларды түріне сәйкес орындайды.</p> <p>Әр тапсырма оқушының танымдық белсенділігі мен сабаққа қатысу деңгейіне қарай ұйымдастырылады.</p>		

12-кестенің жалғасы

1			
	<p>кезіңнен бүгінге дейінгі өз бойыңдағы өзгерістерді айт.</p> <p>Талқылау:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сіз туғаннан кейін сәби болдыңыз, одан кейін балалық шақ келді, ал қазіргі сәтте сіз – бастауыш сынып оқушысысыз. – Осы әр кезеңде адамға қандай қажеттіліктер керек екенін бірге ойланайық. – Суреттер арқылы еске түсіріп, өз ойларыңмен бөлісіңдер. – Қосымша қандай заттарды айтуға болады? 		
	<p>Өсу мен даму кезеңдері туралы</p> <p>Кіші мектеп жасынан кейін жасөспірімдік кезең басталады, оны жастық шақ, кемелдену кезеңі және қарттық шақ жалғастырады.</p> <p>Түсінік:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Бала сәбилік, ерте балалық және жасөспірімдік шақтарда белсенді өсіп дамиды. – Жастық кезеңде жетілу жүреді. – Кемелдену мен қарттық шақта өсудің қарқыны баяулайды немесе тоқтайды. <p>Сәбиге, бүлдіршінге және оқушыға қажетті заттар</p> <p>Сұрақ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сәби қалай тамақтанады? Оған не беру керек? Қандай ойыншықтар қажет? <p>Жауаптар үлгісі:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сәбилік шақ: арнайы бөтелке, сылдырмақ. – Ерте балалық кезең: түрлі-түсті текшелер. 		

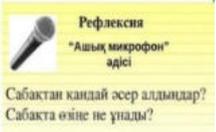
12-кестенің жалғасы

1				
	<p>– Мектепке дейінгі шақ: балаларға арналған кітаптар.</p> <p>– Бастауыш сынып оқушысы: мектеп сөмкесі (портфель).</p> <p>Ширату жаттығуы: «Адам денесі»</p> <p>Бұл кезеңде оқушылар дене мүшелері туралы білімдерін еске түсіреді және қозғалыс арқылы сергіп, назарларын шоғырландырады.</p>			
	<p>Ширату тапсырмасы.</p> <p>Ширату тапсырмасы: «Отбасым – өмір сатыларында»</p>	<p>Оқушы берілген сұрақтарға нақты жауап беріп, тапсырмаларды қойылған талаптарға сәйкес орындайды.</p>		
<p>Сабақтың ортасы</p>	<p>Оқушылар төмендегі кесте арқылы өз отбасы мүшелерін олардың өмірлік кезеңдеріне сәйкес орналастырады. Кейбір оқушылар отбасы мүшелерінің тек жасын және атын жазса, енді біреулері оларды жасының өсу реті бойынша орналастыра алады. Бұл тапсырма балалардың жас ерекшеліктері туралы түсінігін дамытуға бағытталған.</p> <p>Мақсат: Оқушылар «балалық шақ», «жастық», «кемелдену», «қарттық» кезеңдерін ажырата алуы тиіс.</p> <p>«Атасы мен немересі» тапсырмасы</p> <p>Оқушыларға түрлі әрекеттер тізімі беріледі. Олар қандай әрекетті атасы жасай алатынын және қандайын немересі орындай алатынын әртүрлі түспен бояу арқылы белгілейді.</p>	<p>Белсенді оқу әрекеттері (топтық және ұжымдық форматта ұйымдастырылады)</p> <p>Сабақ барысында оқушылар өзара топтаса отырып және ұжыммен бірлесе отырып, белсенді оқу тапсырмаларын орындайды. Бұл әрекеттер олардың ынтымақтастықта жұмыс істеу дағдыларын дамытып, жаңа білімді меңгеруін жеңілдетеді.</p> <p>Жазылым дағдыларын жетілдіру</p> <p>Оқушылар жұмыс дәптеріндегі жазу жұмыстарына арналған тапсырмаларды мұқият орындап,</p>	<p>Формативті бағалау</p>	

12-кестенің жалғасы

1				
	<p>Мысалы: Немересі орындайтын әрекеттер: жүгіру, секіру, велосипед тебу, ағашқа өрмелеу. Атасы орындайтын әрекеттер: оқу, ертегі айту, жазу, табыс табу, өмірден мысал келтіру. Бағалау: Тапсырманы мұқият, нақты және қатесіз орындаған оқушылар мадақталады. Белсенді оқу тапсырмалары Жұмыс түрі: жұптық, топтық, ұжымдық форматта жүзеге асады. Дескрипторлар – Жаңа тақырып аясындағы білімін өмірлік жағдаяттармен байланыстыра біледі. – Сұрақтарға толық, түсінікті жауап береді. – Тапсырмаларды берілген талаптарға сай орындайды. Жазылым әрекеті Оқушылар жұмыс дәптерінде ұсынылған тапсырмалар арқылы жаңа білімді бекітеді.</p> <p>Жаңа білімді қолдану: Топтық жұмыс – «Галереяға ой серуені» әдісі Әр топ өзіне берілген тақырып аясында постер дайындайды. Дайын жұмыстар сынып қабырғаларына ілінеді. Басқа топтар жұмыстарды аралап, жапсырма қағазға пікір немесе баға жазып қалдырады. Көптеген оң баға жинаған топ жұмысы сыныппен бірге талқыланады. Рефлексия: «Ашық микрофон» әдісі</p>	<p>алған білімдерін бекітеді және шығармашылық қабілеттерін дамытады.</p>	<p>ҚБ: Бас бармақ арқылы бірін-бірі бағалау</p>  <p>ҚБ: Отпашу арқылы бірін-бірі бағалау.</p>	

12-кестенің жалғасы

1				
	Сабақ соңында оқушыларға кері байланыс парағы таратылады. Оқушылар сабақ барысындағы өз көзқарасын, ойларын, сезімдерін белгілейді. Бұл тапсырма жеке, жұппен, топпен немесе бүкіл ұжыммен орындалуы мүмкін			
Сабақтың соңы	Рефлексия (жеке, жұпта, топта, ұжымда) Оқушыларға «Ашық микрофон» кері байланыс парағы таратылады. Оқушылар өздері белгілейді. 	Оқулықтағы қосымша тапсырмалар Сабақтан алған әсерлерін стикерге жазып, суретін жібереді.	ҚБ: Бағдаршам көздері арқылы бірін-бірі бағалау «Ашық микрофон»	Топтық тапсырмалар. «Ашық микрофон» кері байланыс парағы

«Бағалау» бағанында тапсырма тұсына критерий, кері байланыс түрі (ауызша, жазбаша және графикалық түрінің бірі), әдісі («Бағдаршам» т.б.) тапсырмамен байланыстырылып жазылады. ҚБ тапсырмасы тұсына критерий, дескриптор және кері байланыс түрі әдісімен қоса жазылады.

Ресурстар әр тапсырма тұсына сілтеме т.б. арқылы жазылады.

Сабақ жоспарының аталған тармақтары міндетті. Педагог пән ерекшелігі мен оқушылардың қажеттілігіне қарай қосымша элементтер енгізуге құқылы. (13-кесте).

Кесте 13 – Қорытынды сабақтар

33-34 сабақ		
1		
Бөлім	Дененің физикалық дамуы және қалыптасуы	
1	2	
Педагогтің аты-жөні		
Күні		
Сынып: 4	Қатысушылар саны:	Қатыспағандар саны:
Сабақтың тақырыбы	СӨС еліне саяхат. Біздің сүйікті досымыз – СӨС (салауатты өмір салты)	

13-кестенің жалғасы

1				
Оқу бағдарла масына сәйкес оқыту мақсаттары	– Балалардың тілін, ой-өрісін дамыту; – Салауатты өмір салты туралы білімдерін бекіту.			
Сабақтың мақсаты	Барлық оқушы: денсаулық сақтау туралы түсініктері қалыптасады.			
	Көптеген оқушы: дене мүшелері туралы біліп, тазалыққа, ұқыптылыққа бейімделеді.			
	Кей оқушы: өз денсаулықтарына деген дұрыс көзқарас қалыптастырады.			
Сабақтың барысы				
сабақтың кезеңі / уақыт	педагог әрекеті	оқушы әрекеті	бағалау	ресурс тар
Сабақтың басы	<p>«Валеология» әлемінен қонақ келетінін хабарлайды.</p> <p>Шеңбер құрып: Сәлем саған, алтын күн! Сәлем саған, жер ана! Сәлем сен, сәлем мен! Есік қағып топқа СӨС дәрігері келеді.</p> <p>- Сәлеметсіздер ме, балалар. - Менің атым – СӨС дәрігері. - Салауатты өмір сүру үшін «Валеология» әлеміне шақырамын. - Балаларға «Валеология» біздің денсаулығымыздың мықты болып өсуіне көмектесетінін, ауырмай, бақытты өмір сүру жолдарын үйрететінін және бұл ғылым салауатты өмір есігін ашатын сиқырлы кілт екенін түсіндіреді.</p> <p>Суреттермен жұмыс: СӨС дәрігері балаларға суреттерге қарап әңгіме құрас тыруды ұсынады.</p> <p>Ойын: «Бұл зат кімдікі?».</p> <p>Мақсаты: Заттарды ажырата отырып оның атын атай білуге үйрету.</p> <p>Сөздік жұмысы: дәрігер, салауатты өмір салты</p> <p>Сергіту сәті: Иіліп оңға бір, Иіліп солға бір, Доп тепті оң аяқ, Доп тепті сол аяқ.</p>	<p>Балалар қонақ қарсы алуға дайындалады.</p> <p>Балалар шеңберге тұра қалады, тәрбиешімен бірге қимыл-қозғалыс арқылы көрсетеді. Балалар СӨС дәрігеріне назар аударады. Амандасады.</p> <p>Балалар мұқият тыңдайды. Балалар суреттерге қарайды. Шарты: СӨС дәрігері мен дәрігер Айболит қолданатын заттарды ажыратып, қалай аталатынын, не үшін және қалай қолданатынын айтып беру. Балалар бірнеше рет қайталап айтады.</p> <p>Балалар сергіту сәтін қимылмен орындайды.</p>	 <p>- өте жақсы - жақсы - орташа</p>	<p>Қағаз, А4, А3, фломастер, суреттер, стикер.</p> <p>ҚБ: Бағдар шам көздері арқылы бірін-бірі бағалау.</p>

13-кестенің жалғасы

1	2	3	4	5
Сабақтың ортасы	<p>Қорытындылау: Сұрақ-жауап</p> <p>Мақсаты: Сұрақ қою арқылы білімдерін тиянақтау. Балалар біз бүгін қандай ғылыммен (сабақпен) таныстық? Тағы кімдермен таныстық?</p> <p>СӨС дәрігері: – Балалар, мен айтқан нәрселерді ұмытпай қайталап жүріңіздер. Келесі кездескенше ауырмаңыздар. Сау болыңыздар, балалар! – деп қоштасып шығып кетеді.</p> <p>Сабаққа жақсы қатысқан балаларды мақтайды.</p>	<p>Балалар қойылған сұрақтарға жарыса жауап береді. СӨС дәрігерімен қоштасады.</p> <p>Балалар мақтауға риза болады.</p>		
Сабақтың соңы				

«Бағалау» бағанында тапсырма тұсына критерий, кері байланыс түрі (ауызша, жазбаша және графикалық түрінің бірі), әдісі («Бағдаршам» т.б.) тапсырмамен байланыстырылып жазылады. Қорытынды бағалау тапсырмасы тұсына критерий, дескриптор және кері байланыс түрі әдісімен қоса жазылады.

Ресурстар әр тапсырма тұсына сілтеме т.б. арқылы жазылады.

Сабақ жоспарының аталған тармақтары міндетті. Педагог пән ерекшелігі мен оқушылардың қажеттілігіне қарай қосымша элементтер енгізуге құқылы.

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық формалары мен әдістері ең әуелі өзара байланыста болады, өйткені тәрбиенің белгілі бір формаларына қатысты әдістер оқушылар мен мұғалімдердің бірлескен іс-әрекетінің әдістері саналады.

Осыған орай, оқушылардың салауатты өмір салтына қатысты дағдыларының қалыптасуы мен жетілуі бұл өңір халқының ғасырлар бойғы өмір салтымен, тұрмыс-тіршілігімен және тарихи тәжірибесімен тығыз байланыста дамып келеді. Осыдан келіп бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға бағытталған сыныптан тыс сағаттар процесінде біз мынадай ең тиімді әдістемені, яғни формалар мен әдістерді анықтадық: ауызша әдіс, ойын әдісі, (дидактикалық, сюжеттік, рөлдік), салауатты өмір салты жөнінде ертегілер құрастыру, арнайы

жаттығулар, тестілеу, сауалнама жүргізу, спорттық мерекелер (қазақтың қозғалыс ойындары негізінде), «Салауатты өмір салты еліне саяхат».

Бастауыш сынып оқушыларында көбінесе өзін-өзі дамыту және өзін-өзі тану, ойын ойнау және біреуге еліктеудің күрделі биологиялық қажеттілігі басым, мәселеге осы қырынан келгенде, олар үшін негізгі іс-әрекет түрлі ойын ойнау, қолымен қимылдар жасау және ауызша шығармашылықпен айналысу екені түсінікті. Ендеше бала табиғатына тән қимыл белсенділігін қанағаттандыру үшін оларға осы бағытта нақты нені қалайтынын таңдау еркіндігін беру міндетті шарт саналады [102].

Яғни бастауыш сынып оқушыларының тәрбиесіне қатысты жұмыстың барлық мазмұны ол үшін ойын және шығармашылық мақсатқа жету құралы болуы қажет. Бұл жағдайда салауатты өмір салтына бағытталған, сонымен қатар салауатты өмір жөнінде ең маңызды деген бастапқы білім қалыптастыратын іс-әрекет түрлері екіжақты «ымырада» меңгертіледі.

Бастауыш сыныптағы оқушылардың өте белсенді, қимыл-қозғалысы шапшаң болуына байланысты, олардың бойындағы осы қозғалысқа деген энергиясы мен сұранысын тиімді арнаға бағыттау үшін түрлі ойын түріндегі белсенді және мазмұнды сыныптан тыс іс-шараларды ұйымдастыру қажет.

Сонда жасының кішілігіне қарамастан бастауыш сынып оқушыларында өзін-өзі басқару қабілеті дами түседі. Бастауыш сынып оқушысы салауатты өмір салты жөніндегі білімін ойын формасындағы іс-әрекет арқылы жылдамырақ және өте берік меңгереді, олардың салауатты өмір салтына деген игі көзқарасы қалыптасады.

Бастауыш сынып оқушыларында күш, ептілік, батылдық, төзімділік, шыдамдылық, табандылық сияқты қасиеттердің дамуына көбінесе қазақтың қозғалыс ойындары (асық ойнау, ақсүйек, бес тас, теңге алу) ықпал етеді. Қимыл-қозғалысқа құрылған ұлттық ойындар арқылы бастауыш сынып оқушылары қазақ халқының салауатты өмір салтын насихаттайтын салт-дәстүрі мен әдет-ғұрпын меңгереді, сондай-ақ өлеңдер, мақал-мәтелдер мен жұмбақтарды жаттауға мүмкіндік алады («Денсаулық – зор байлық», «Тазалық – саулық негізі, саулық – байлық негізі», «Денсаулық – бірінші байлық, білім – екінші байлық», «Дені сау бала – болашақ тірегі» және т.б.).

Халық ойындары – бала тілін дамытудың және байытудың ең тиімді әдістерінің бірі. Әрбір ойындағы әрекет баланың ауызша сөз сөйлеуімен іске асырылады. Мысалы, «Өзінді-өзің таны және басқаларды таны» атты сыныптан тыс сабақты өткізу барысында біз бастауыш сынып оқушысын қазақ тұрмысымен таныстыратын, қоршаған орта туралы көзқарасын тудыратын, адам денесі мүшелерінің атауларын еске сақтауға сеп болатын «Санамақ» ойынын пайдаландық.

Бұл жағдайда есту, көру, моторлы-қимылдық, сенсорлық анализаторлар түгелдей қатысатындықтан, ойын барысында олардың салауатты өмір салты жөніндегі жаңа түсініктерді еске сақтауы, салауатты өмір салтын ұстану біліктілігін иеленуі неғұрлым тиімді өтеді [103].

Сыныптан тыс сағаттар жүйесінде рөлдік, сюжеттік және дидактикалық ойындар кеңінен қолданылды. Рөлдік ойынның негізгі элементтері – қиялдағы

жағдаяттар, сюжет және рөл. Мұндай ойындарды ұйымдастыру кезінде міндетті түрде салауатты өмір салтын насихаттауға бағытталған мақсат қойылып, ойынның негізгі желісін құрайтын сюжет пен оны дамытып отыратын шиеленіс айқындалуы тиіс. Сюжеттік-рөлдік ойын барысында бастауыш сынып оқушысы салауатты өмір салтына қатысты өз түсініктерін нақтылап, кеңейтіп және тереңдете түседі. Сондай-ақ бұл ойын өзінің жеке салауатты өмір салты әдісін іздеуге шынайы ұйымдастырушылығы мен шығармашылық ізденісін көрсетуге мүмкіндік бере отырып, әрбір қатысушыны өз бетінше жұмыс істеу жағдайына бейімдейді. Дидактикалық ойындар бастауыш сынып оқушысының салауатты өмір салты жөнінде жинақтаған барлық білімін жұмылдырады, шұғыл шешім қабылдауға, көбінесе стандартты емес, парадоксалды жағдаяттарда тапқырлық танытуға және нәтижесінде сайыста жеңіп шығуға баулиды.

«Өзіңізді және басқаларды біліңіз» сыныптан тыс сабақтар циклінде айна орнына басқа бала алынатын (бейнемен ойнау) ойындар өте пайдалы. Ол үнсіз тұрып өз жолдасының бет кескінін салып көрсетеді және сонысымен оның эмоциялық жағдайын жақсырақ түсінеді. Мұндай жаттығулар балаларды басқа адамдардың қобалжуына бейтарап қарамауға, яғни елгезектік танытуға, олардың эмоциясын түсінуге үйретеді. Бастауыш сынып оқушысы эмоция тілін игеруі үшін, қандай да бір эмоциялардың қалай көрсетілетінін жақсы білуі үшін, түрлі көңіл-күйдегі бет пішінінің қалай құбылатынын білуі үшін арнайы жаттығуларда айна қолдануға да болады. Айна оқушыға өзінің сырт көзге қалай көрінетінін, яғни түрлі жағдайда басқалар оны қандай кейіпте көретінін көрсетуге арналады. Адамның өз бейнесін қалыптастыруына ықпал етуде бұл қарапайым заттың қызметі орасан. Мұндай құрал (айна) балаларды еліктіру үшін ғана емес, сонымен қатар өзінің және басқалардың эмоциялық жағдайын сезінуі үшін де өте пайдалы. Бастауыш сынып оқушылары үшін қарастырылатын тақырыптардың олардың жас ерекшеліктеріне сай қызығушылық тудыратын, жаңалық элементі бар және өмірлік тәжірибелерімен ұштастыра алатындай мазмұнда болуы басты назарда ұсталынды. Бұл оқушылардың өздеріне таныс өмірлік жағдайлармен байланыстыра отырып, тақырыпты тереңірек түсінуіне мүмкіндік береді.

Мысалы, 2-3 сыныптағы оқушыларымен нақты әрекеттерге, жағдаяттарға талқылау жүргізуге тырыссақ, 4-сынып оқушыларымен жалпыланған түсініктер (денсаулық, әсемдік, жарқындық, зиянды әдеттер) жөнінде талқылау ұйымдастыруға мүмкіндік болды.

А.В. Мудриктің бастауыш сынып оқушыларымен әңгімелесу кезінде ұжымдық қарым-қатынасқа негізделген эмоционалды танымдық әрекет ұйымдастырылуы қажет екені жөніндегі пікірін басшылыққа ала отырып, қатарластарының пікірі, проблемалық жағдайдағы мінез-құлықты анықтау тәсілін талап ететін тапсырмалар орындау, бастауыш сынып оқушысының үйдегі өз мінез-құлық тәсілін сыныптастарымен бірге бағалау және т.б. тәсілдерді пайдаландық.

Мәселен, «Күн тәртібі» атты сыныптан тыс сабағында бастауыш сынып оқушысы өз күн тәртібін екі сыныптасының күн тәртібімен салыстырады. Мұнан әрі талқылау мынадай сұрақтар бойынша жүргізіледі: Сіз қандай күн

тәртібін ұстанасыз? Аталған күн тәртіптерінің қайсысы салауатты өмір салтын ұстануға ықпал етеді және неліктен? Нәтижесінде таңертеңгі жаттығу, күнделікті серуен, спорт секциясындағы сабақтар, оқу уақытын және бос уақытты ұтымды ұйымдастыру адам денсаулығына ықпал ететін маңызды факторлар екені жөнінде ортақ қорытынды жасалады.

Бала табиғатынан әсерленгіш, бастауыш сынып оқушысының назары ең әуелі айшықты, бейнелі, көрнекі материалға ауады. Сондықтан баяндаудың өміршендігі мен эмоционалдығына, нақты мысалдар мен фактілер келтірілуіне, көрнекі құралдар қолданылуына ден қойған жөн. Кез келген ашық түс, үлкен, қозғалатын заттар бастауыш мектеп оқушысын баурап ала қояды. Басқаша айтқанда, балалар көрнекілігімен ерекшеленетін заттарды дерексіз, абстрактілі материалға қарағанда жақсырақ қабылдайды.

Демек, бастауыш сынып оқушыларын салауатты өмір салтына тәрбиелеуде көрнекілік қажет, алайда тым шектен шықпаған дұрыс. Маңыздысы – оқушының өз ойын және салауатты өмір салты жөніндегі түсінігін жинақтай білуі. Бастауыш мектеп оқушыларын логикалық және сыни тұрғыда ойлана білуге үйрету қажет. Салауатты өмір салтына орай өздері істеген жұмыстарына қатысты «неге? неліктен?» деген сұрақтар қою арқылы оларды өз бетінше бағалай және бақылау жасай білуге төселдіру керек. Сонымен бірге салауатты өмір салты туралы пікірлерін негіздеуге, оларды іс жүзінде тексеруге, дұрыстығын дәлелдеуге немесе өз пікірінің қателігін мойындатуға тырысу керек.

Бастауыш сыныптың өзінде оқушылар мұғалімге ғана емес, өздеріне де сұрақ қоя білуі тиіс және оған өздігімен жауап алуға, содан кейін өз ойының дұрыстығын тәжірибеде немесе салауатты өмір салты жөнінде мұғаліммен әңгіме барысында тексеруі қажет. Мұндай әңгімелер кезінде пікірталас элементтерін пайдалануға рұқсат етіледі және бұл өте қажет саналады. Салауатты өмір салты жөніндегі нағыз шынайы әңгіме оның өзектілігі төңірегінде өрбиді.

Бастауыш сынып оқушыларының қабылдауы тұрақсыздығымен, сонымен қатар тапқырлықпен, сергектікпен ерекшеленетінін ескерсек, «Өзіңізді және басқаларды біліңіз», «Дұрыс тамақтану», «Денсаулыққа зиянды әрекеттер» атты сыныптан тыс сабақтарда оқушылардың адам денесінің сыртқы және ішкі құрылымы мен тепе-теңдігін, ас қорыту жүйесін, көру және есту органдарының қызметін меңгеруіне ықпал ететін және зиянды әдеттерге деген көзқарасын анықтайтын иллюстрация әдісі айтарлықтай тиімді.

«Өзіңізді және басқаларды біліңіз» атты сыныптан тыс сағатта мазмұнды суреттермен жұмыс істеуге ерекше көңіл бөлінуі қажет. Балалар әуелі суреттердің жеке бөліктерін танып, атауын атайды. Содан кейін оларды бір-бірімен байланыстыра отырып суреттейді. Үшінші сатыда олар қабылданған сюжетті енді жаңаша түсінуге тырысады. Олар өз тәжірибесінде көру арқылы, тек көріп қана қоймай, бейнеленген суреттегі жағдайды сезіну арқылы оның қандай екенін түсінуге де болатынына көз жеткізеді. Сонымен қатар, балалар өз ағзалары арқылы кеңістікті қабылдауға және өзінше талдау жасауға үйренеді. Үстірт қабылдау салдары бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір

салты белгілерін бір-бірімен байланыстырмай, яғни оның неғұрлым мәнді қасиеттерін байқамай, жекелеп қабылдауына әкеледі.

Бастауыш сынып оқушыларында белгілі дәрежеде еліктеушілік сипат беретін қиялдау түйсігі белсенді. Көңіл аударарлық жайт – бастауыш мектеп оқушысының қиялшылдығы оның күнделікті тәжірибесімен байланысты және құрғақ қиял күйінде қалып қоймайды, біртіндеп салауатты өмір салтына бағытталған іс-әрекеттің түрткісіне айналады. Ендеше бастауыш сынып оқушыларының қиялшыл қасиетін де тиімді пайдалана білген абзал. Демек, құрғақ қиял орнын салауатты өмір салты жөніндегі ғылыми түсінігіне негіз болатын, қоршаған ортаның шынайылығын дұрыс бейнелейтін нақты фактілермен толтыруға күш салу қажет.

Шындығында, қиялдау үшін де шығармашылық қабілет керек. Сондықтан оқушы қиялын салауатты өмір салты жөнінде шығарма жазуға бағыттау – салауатты өмір салтын қалыптастырудың тамаша тәсілі. Ал бастауыш сынып оқушысы шығармасын мәтін түрінде де, сурет салу арқылы да бейнелей біледі.

Қазіргі кезде бастауыш сынып оқушысы ертегілер стереотипін жеңе біледі және оларға өзі ойлап тапқан кейіпкерлерін енгізе бастайды, кейбір сюжеттік желіні өзінше өзгертеді. Айталық, «Алпамыс батыр», «Қобыланды батыр», «Ер Төстік», «Кендебай батыр» және т.б. ертегілердің негізгі және «қосымша» кейіпкерлерін шендестіре отырып салауатты өмір салты жөнінде өз ертегісін ойлап табады.

Салауатты өмір салты жөніндегі ертегілер нақты, бейнелі сәттерден арылып, оларға деректі ойлау элементтері енеді. Бастауыш сынып оқушысы енді шынайы дүниеге емес, қиялындағы түсінікті көріністер мен заттарға еліктейді. Осылайша, бастауыш сынып оқушысында салауатты өмір салты ертегі мазмұны арқылы қалыптасады. Денсаулық пен салауатты өмір салтының маңызын түсіну және оған сай мінез-құлықтың орнығуы үшін, оқушыға күнделікті өмірде меңгерген білімін оқу үдерісінде алған ақпараттармен байланыстырып әңгімелеуге мүмкіндік беру мен арнайы жаттығулар орындату аса маңызды. Сондай-ақ оқушылар игерген білім, білік, дағды жүйесіне шығармашылықпен жаңа материал қосу, атап айтқанда, салауатты өмір салтының негізгі элементтеріне және денсаулық әлеміне апаратын жолдар туралы білімін кеңейту, ағза жүйесі мен негізгі мүшелер жұмысына ықпал ететін сауықтыру шараларын, адамдармен қарым-қатынас жасай білу, өз эмоциясын ұстай білу тәсілдерін меңгерту аса тиімді [104].

Салауатты өмір салтына қатысты білімді жинақтау мен жүйелеуге бағытталған сыныптан тыс сабақтар барысында екі негізгі дидактикалық міндет іске асырылды: біріншіден, салауатты өмір салтына байланысты өзекті мәселелер жөніндегі теориялық түсініктердің деңгейі айқындалды, екіншіден, оқушылардың танымдық іс-әрекет дағдыларын қалыптастыру жолдары қарастырылды.

Эксперименттің бірінші кезеңінде мектеп тәжірибесі, бастауыш сынып оқушыларының шығармашылық жұмыстары талданды. Талдау қорытындысында салауатты өмір салтының көптеген аспектісін оқушылардың нашар түсінгенін байқадық. Осыдан барып біздің эксперименттік зерттеуде

жалпылама сипаттағы арнайы практикалық жұмыстар қолданылды. Мысалы, «Күн тәртібі», «Дұрыс тамақтану» бөлімдері оқытылғаннан кейін, бастауыш сынып оқушыларына өз бетінше жеке күн тәртібін жасау, гигиена мен техникалық қауіпсіздіктің қарапайым ережелерін сақтай отырып жеңіл әзірленетін пайдалы ас дайындау ұсынылды.

Салауатты өмір салтын ұстану қабілетін қалыптастыру үшін неғұрлым тиімдісі – нәтижесінде бастауыш сынып оқушылары ойындық-практикалық сабақтарда өздерінің арнайы білімдерін тексеріп, салауатты өмір салты дағдыларын нығайтатын Наурыз мейрамын, Денсаулық күнін, спорттық мерекелер (қимыл-қозғалысқа негізделген ұлттық ойындар негізінде) және «Салауатты өмір салты еліне саяхат» ойынын ұйымдастыру. Осындай жалпылама сыныптан тыс сағаттарды біз әдетте әр бөлімді оқып өткеннен кейін өткізіп отырдық. Әсіресе балалар көтеріңкі көңіл-күймен жұмбақ шешетін, өлең оқитын, денсаулық туралы мақал-мәтел айтатын «Зиянды әдеттен сақтан» мақал-мәтелдер сайысын ерекше атап айтуға болады. Сыныптан тыс сағаттың соңында бастауыш сынып оқушыларына сауалнама сұрақтарына, тестілерге жауап беру, өз денсаулығы мен өмір салтына өзіндік талдау жасау ұсынылды.

Аталған іс-шаралар бастауыш сынып оқушыларына ойын элементтері мен тәжірибеге сүйенген сабақтар арқылы өз білімдерін іс жүзінде қолдануға мүмкіндік беріп, салауатты өмір салтына қатысты дағдыларын жетілдіруге жағдай жасады [105].

Осы үдерісті ұйымдастырудың психологиялық-педагогикалық жағдайлары, сауалнама, тестілеу, салауатты өмір салтын өз бетінше талдау нәтижелері ескеріле келе, оқушылардың сыныптан тыс сабақтардағы әрекеті бақыланды, бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдысын қалыптастырудың түрлі нысаны мен әдістері қолданылды.

Осы арқылы бастауыш сынып оқушыларының сыныптан тыс сабақтардан алған нәтижелері, теориялық білімді меңгеру деңгейі, дағдылары мен іскерліктерінің қалыптасу ерекшеліктері, салауатты өмір салты мен оған сәйкес мінез-құлықты қабылдау деңгейі, сондай-ақ салауатты өмір салты дағдыларының дамуы жан-жақты сарапқа салынды. Жүргізілген жұмыс нәтижелері салауатты өмір салты мен мінез-құлық жайлы білім деңгейін айқындауға бағытталған қалыптастырушы эксперименттің келесі кезеңіне өтуге негіз болды.

2.3 Тәжірибелік жұмыс: ұйымдастыру, жүргізу, нәтиже

Оқушылардың салауатты өмір салты жөніндегі сауаттылығының артуы, салауатты өмір салтына сәйкес әрекет ету мен оны сезіну деңгейінің жоғарылауы – сыныптан тыс өткізілген сабақтардың әдістемелік тұрғыдан тиімділігін дәлелдей түседі.

Оқушылардың салауатты өмір салты дағдыларының қалыптасу диагностикасын бастапқы кезеңнен қорытынды кезеңге дейінгі динамикалы объективті өзгерістер негізінде ұсынып отырмыз. Бұл тұжырымды дәлелдейтін дерек ретінде бастауыш сынып оқушыларына жүргізілген сауалнама нәтижелері мен эксперименттік жұмыстың басы мен соңында алынған тестілеу

қорытындыларын келтіруге болады. Мысалы, 14-кестеде – оқушылардың салауатты өмір салтын сипаттайтын факторлар жөніндегі білім деңгейі, 15-кестеде – осы факторларды түсіну деңгейі, ал 16-кестеде – салауатты өмір салтына сай мінез-құлықтың қалыптасу деңгейі талданған.

Кесте 14 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын көрсететін факторлар туралы сауаттылық деңгейін талдау динамикасы (эксперимент соңында %-бен)

Факторлар	Салауатты өмір салтын көрсететін факторлар туралы сауаттылық деңгейі					
	эксперименттік сыныптар (n=67)			бақылау сыныптары (n=58)		
	жоғары	орта	төмен	жоғары	орта	төмен
Қозғалыс белсенділігі	13,4	62,7	23,9	8,6	43,1	48,3
Шынығу	11,9	47,1	41,0	5,2	48,3	46,5
Күн тәртібін сақтау	17,9	73,2	8,9	15,5	41,4	43,1
Теңгерімді тамақтану	16,4	64,2	19,4	12,1	43,1	44,8
Жеке гигиена сақтау	20,9	70,2	8,9	15,5	38	46,5

Енді бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салтына қатысты сауаттылық деңгейін қалыптастыруға бағытталған эксперименттік жұмыстың нәтижелерін жан-жақты талдап көрейік. Бұл тұрғыда оқушыларға ұсынылған білім мазмұнының меңгерілуін бағалауға арналған диагностикалық көрсеткіштерде белгілі бір заңдылықтардың байқалатынын атап өту маңызды.

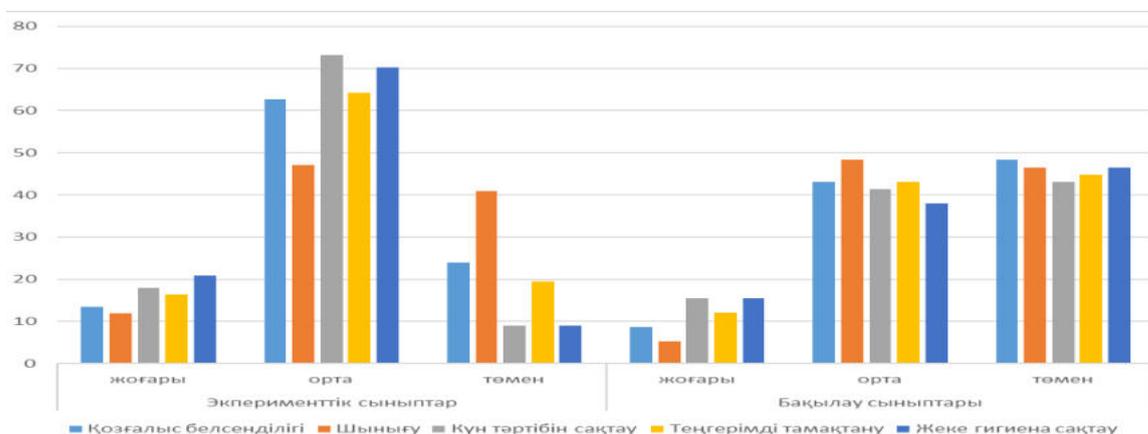
Салауатты өмір салтын көрсететін факторлар: қозғалыс белсенділігі (қозғалыс ойындары, спорт секцияларындағы сабақтар, дене шынықтыру сабақтары) 7,5%-дан 13,4%-ға дейін; шынығу 6%-дан 11,9%-ға дейін, күн тәртібін сақтау 10,4%-дан 17,9%-ға дейін.

Эксперименттік сыныптарда бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын көрсететін факторлар жөніндегі сауаттылық деңгейі жоғарылады: қозғалыс белсенділігі (қозғалыс ойындары, спорт секцияларындағы сабақтар, дене шынықтыру сабақтары) 7,5%-дан 13,4%-ға дейін, шынығу 6%-дан 11,9%-ға дейін, күн тәртібін сақтау 10,4%-дан 17,9%-ға дейін, теңгерімді тамақтану 9%-дан 16,4%-ға дейін, зиянды әдеттерден арылу 4,5%-дан 11,9%-ға дейін, өз эмоцияларын меңгеру қабілеті 4,5%-дан 7,5%-ға дейін.

Эксперименттік сыныптарда оқушылардың салауатты өмір салтына қатысты сауаттылық деңгейі бірқатар факторлар бойынша елеулі түрде артты. Атап айтқанда, қозғалыс белсенділігіне (қимылды ойындар, спорт үйірмелеріндегі жаттығулар, дене шынықтыру пәні бойынша өткізілетін сабақтар) қатысты білім мен түсінік деңгейінің өсімі байқалды 34,3%-дан 62,7%-ға дейін, шынығу 38,8%-дан 47,1%-ға дейін, күн тәртібін сақтау 46,3%-дан 73,2%-ға дейін, теңгерімді тамақтану 37,3%-дан 64,2%-ға дейін, жеке гигиена сақтау 47,8%-дан 70,2%-ға дейін, зиянды әдеттерден арылу 41,8%-дан 61,2%-ға дейін, өз эмоцияларын меңгеру қабілеті 40,3%-дан 56,7%-ға дейін.

Осы факторлар бойынша эксперименттік сыныптарда бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты туралы сауаттылығының төмен деңгейі

айтарлықтай төмендеді: қозғалыс белсенділігі (қозғалыс ойындары, спорт секцияларындағы сабақтар, дене шынықтыру сабақтары) 58,2%-дан 23,9%-ға дейін, шынығу 55,2%-дан 17,9%-ға дейін, күн тәртібін сақтау 43,3%-дан 8,9%-ға дейін, теңгерімді тамақтану 53,7%-дан 19,4%-ға дейін, жеке гигиена сақтау 38,8%-дан 8,9%-ға дейін, зиянды әдеттерден арылу 53,7%-дан 26,9%-ға дейін, өз эмоцияларын меңгеру қабілеті 55,2%-дан 35,8%-ға дейін (6-сурет).



Сурет 6 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын көрсететін факторлар туралы сауаттылық деңгейін талдау диагностикасы

Байқалып отырғандай, жүргізілген тәжірибелік-эксперименттік жұмыс нәтижесінде бастауыш сынып оқушыларының қозғалыс белсенділігі, жеке гигиена сақтау, шынығу, күн тәртібін сақтау мәселелері бойынша білімі айтарлықтай өсті, салауатты өмір салтын көрсететін факторлар (теңгерімді тамақтану және зиянды әдеттерден арылу) жөніндегі білім деңгейінің өсу динамикасы біршама төмен. Ал салауатты өмір салты туралы сауаттылық деңгейінің ең төмен көрсеткіші өзін-өзі, өз эмоцияларын меңгеру факторынан байқалады.

Келесі бөлімде оқушылардың салауатты өмір салты жайындағы хабардарлығын қалыптастыруға бағытталған эксперименттік жұмыстың нәтижелері қарастырылады. Бұл жерде салауатты өмір салтын сипаттайтын факторларға қатысты сауаттылық деңгейінің динамикасы – жоғары, орташа және төмен деңгейлерде байқалады.

Эксперименттік топтарда бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын көрсететін факторларды ұғынудың жоғары деңгейі көтерілді: қозғалыс белсенділігі (қозғалыс ойындары, спорт секцияларындағы сабақтар, дене шынықтыру сабақтары) 6%-дан 11,9%-ға дейін, шынығу 4,5%-дан 39%-ға дейін, күн тәртібін сақтау 9%-дан 16,4%-ға дейін, теңгерімді тамақтану 7,5%-дан 11,9%-ға дейін, жеке гигиена сақтау 10,4%-дан 19,4%-ға дейін, зиянды әдеттерден арылу 3%-дан 10,4%-ға дейін, өзін және өз эмоцияларын меңгеру қабілеті 3%-дан 7,5%-ға дейін.

Эксперименттік топтардың бастауыш сынып оқушыларында салауатты өмір салтына сай факторларды ұғынудың орта деңгейі де айтарлықтай өсті: қозғалыс белсенділігі (қозғалыс ойындары, спорт секцияларындағы сабақтар,

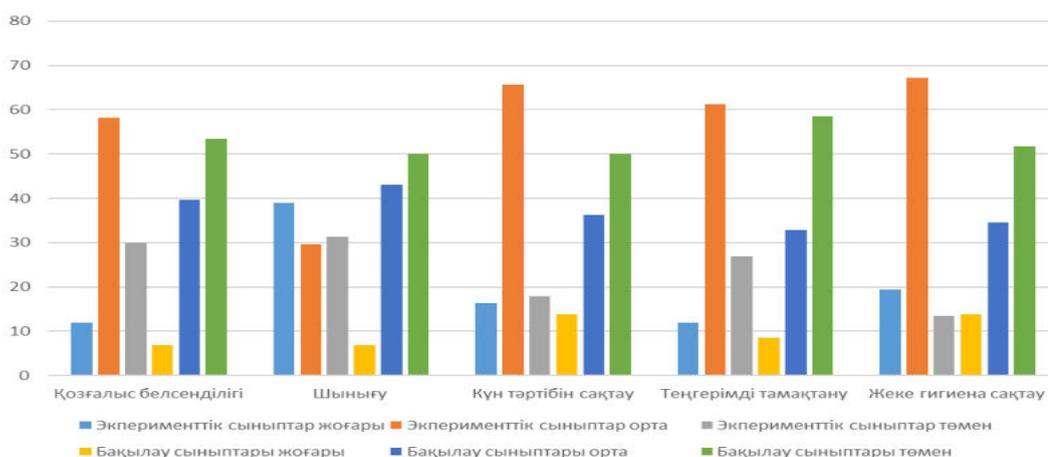
дене шынықтыру сабақтары) 29,8%-дан 58,2%-ға дейін, шынығу 34,3%-дан 29,7%-ға дейін, күн тәртібін сақтау 41,8%-дан 65,7%-ға дейін, теңгерімді тамақтану 32,8%-дан 61,2%-ға дейін, жеке гигиена сақтау 43,3%-дан 67,2%-ға дейін, зиянды әдеттерден арылу 37,3%-дан 68,7%-ға дейін, өзін, өз эмоцияларын меңгеру қабілеті 35,8%-дан 44,8%-ға дейін.

Эксперименттік топтардың бастауыш сынып оқушыларында салауатты өмір салты туралы факторларды түсінудің төменгі деңгейі айтарлықтай төмендеді: қозғалыс белсенділігі (қозғалыс ойындары, спорт секцияларындағы сабақтар, дене шынықтыру сабақтары) 64,2%-дан 29,9%-ға дейін, шынығу 61,2%-дан 31,3%-ға дейін, күн тәртібін сақтау 49,2%-дан 17,9%-ға дейін, теңгерімді тамақтану 59,7%-дан 26,9%-ға дейін, жеке гигиена сақтау 46,3%-дан 13,4%-ға дейін, зиянды әдеттерден арылу 59,7%-дан 20,9%-ға дейін, өзін, өз эмоцияларын меңгеру қабілеті 61,2%-дан 47,7%-ға дейін.

Бұл ретте бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтының сауаттылық деңгейімен салыстырғанда эксперименттік жұмыс соңында салауатты өмір салтын түсіну деңгейі салауатты өмір салтын көрсететін барлық фактор бойынша (қозғалыс белсенділігі, шынығу, күн тәртібін сақтау, теңгерімді тамақтану, жеке гигиена сақтау, зиянды әдеттерден арылу, өзін-өзі, өз эмоцияларын басқара білу) біршама төмен болып қалатынын атап өткен жөн (15-кесте, 7-сурет).

Кесте 15 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын көрсететін факторларды түсіну деңгейін талдау динамикасы (эксперимент соңында %-бен)

Факторлар	Салауатты өмір салтын көрсететін факторларды түсіну деңгейі					
	эксперименттік топ (n = 67)			бақылау тобы (n = 58)		
	жоғары	орта	төмен	жоғары	орта	төмен
Қозғалыс белсенділігі	11,9	58,2	29,9	6,9	39,7	53,4
Шынығу	39	29,7	31,3	6,9	43,1	50
Күн тәртібін сақтау	16,4	65,7	17,9	13,8	36,2	50
Теңгерімді тамақтану	11,9	61,2	26,9	8,6	32,8	58,6
Жеке гигиена сақтау	19,4	67,2	13,4	13,8	34,5	51,7



Сурет 7 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын көрсететін факторларды түсіну деңгейін талдау диагностикасы

Төменде бастауыш сынып оқушыларының эксперименттік жұмыс соңындағы салауатты өмір салты факторларына сай мінез-құлық деңгейіне жасалған талдау нәтижелері ұсынылып отыр.

Сонымен, эксперименттік сыныптардағы бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтына лайық мінез-құлқының жоғары деңгейі мынадай сипатта жақсарды: қозғалыс белсенділігі 4,5%-дан 7,5%-ға, шынығу 3%-дан 4,5%-ға, күн тәртібін сақтау 7,5%-дан 40,5%-ға, теңгерімді тамақтану 6%-дан 7,5%-ға, жеке гигиена сақтау 9%-дан 16,4%-ға, зиянды әдеттерден арылу 91-дан 95,5%-ға, өзін және өз эмоцияларын басқара білу қабілеті 3%-дан 4,5%-ға.

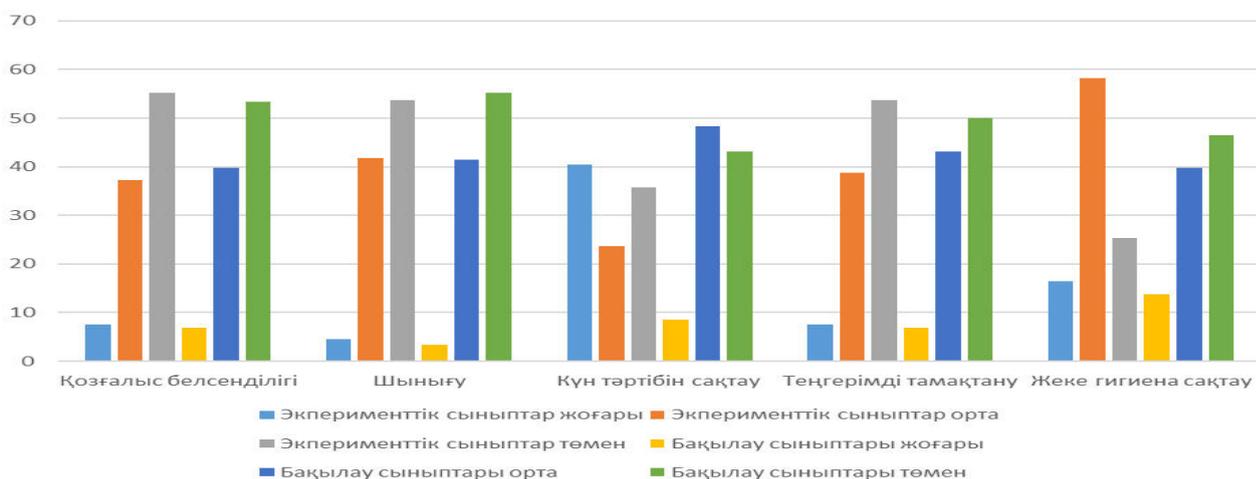
Эксперименттік сыныптарда бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтына сай мінез-құлқының орта деңгейі де айтарлықтай жоғарылады, қараңыз: қозғалыс белсенділігі 26,9%-дан 37,3%-ға, шынығу 31,3%-дан 41,8%-ға, күн тәртібін сақтау 38,8%-дан 23,7%-ға, теңгерімді тамақтану 29,8%-дан 38,8%-ға, жеке гигиена сақтау 40,3%-дан 58,2%-ға, зиянды әдеттерден арылу 6%-дан 3%-ға, өзін және өз эмоцияларын басқару қабілеті 32,8%-дан 40,3%-ға.

Эксперименттік сыныптардағы бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтына сай мінез-құлқының төмен деңгейі айтарлықтай төмендеді: қозғалыс белсенділігі 68,6%-дан 55,2%-ға, шынығу 65,7%-дан 53,7%-ға, күн тәртібін сақтау 53,7%-дан 35,8%-ға, теңгерімді тамақтану 64,2%-дан 53,7%-ға, жеке гигиена сақтау 50,7%-дан 25,4%-ға, зиянды әдеттерден арылу 3%-дан 1,5%-ға, өзін және өз эмоцияларын басқару қабілеті 64,2%-дан 55,2%-ға. (16-кесте, 8-сурет).

Кесте 16 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторларына сай мінез-құлық деңгейін талдау динамикасы (эксперимент соңында %-бен)

Факторлар	Салауатты өмір салтына сай мінез-құлық деңгейі					
	эксперименттік сыныптар (n = 67)			бақылау сыныптары (n = 58)		
	жоғары	орта	төмен	жоғары	орта	төмен
Қозғалыс белсенділігі	7,5	37,3	55,2	6,9	39,7	53,4
Шынығу	4,5	41,8	53,7	3,4	41,4	55,2
Күн тәртібін сақтау	40,5	23,7	35,8	8,6	48,3	43,1
Теңгерімді тамақтану	7,5	38,8	53,7	6,9	43,1	50
Жеке гигиена сақтау	16,4	58,2	25,4	13,8	39,7	46,5

16-кестедегі мәліметтен көріп отырғанымыздай, эксперименттік жұмыс соңында бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтына лайық мінез-құлық деңгейі барлық фактор бойынша (қозғалыс белсенділігі, шынығу, күн тәртібін сақтау, жеке гигиена сақтау, зиянды әдеттерден арылу, өзін және өз эмоцияларын ұстай білу) артты, бірақ салауатты өмір салты жөніндегі сауаттылық деңгейінен және салауатты өмір салтын түсіну деңгейінен біршама төмен болып отыр.



Сурет 8 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты факторларына сай мінез-құлық деңгейін талдау диагностикасы

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру деңгейінің өсу динамикасын зерттеу біз әзірлеген «Саулық сыры» атты әдістемелік құрал бағдарламасы негізінде ұйымдастырылған сыныптан тыс сабақтар барысын бақылау, арнайы сауалнама, тестілеу, сауалнама жүргізу және олардың көріну критерийлерін белгілеу арқылы жүргізілді.

Біріншіден, салауатты өмір салтына сәйкес келетін мінез-құлық ерекшелігі ескерілді (салауатты өмір салты тәрбиесіне ден қою белсенділігі, салауатты өмір салты туралы материалды қабылдау ықыласы, оған құмарлықпен көңіл бөлуі, сыныптан тыс жұмыстар процесінде мәселелердің пайда болуы және т.б.).

Екіншіден, оқушылардың мінез-құлқында салауатты өмір салтын ұстануға бейімділік пен оның көрініс формалары ескерілді. Атап айтқанда, салауатты өмір салты тақырыбына қатысты қызығушылық танытып, өз көзқарасын білдіруі, үй тапсырмаларын саналы түрде, ынтамен орындауы, сондай-ақ бұл бағыттағы сауаттылықты арттыру мақсатында қосымша әдебиеттерді оқуға ұмтылуы назарға алынды.

Үшіншіден, салауатты өмір салтына деген қызығушылықтың артуы оқушы өмір салтына оң ықпал етіп, оның күнделікті әрекеттері мен дағдыларын өзгертуге себеп болатындығы байқалды. Жүргізілген эмпирикалық мәліметтерді талдау нәтижесінде, эксперименттік сынып оқушылары салауатты өмір салтына сай мінез-құлықтарының ерекшеліктеріне қарай бірнеше деңгейге топтастырылды.

Бірінші топтағы оқушылардың өз денсаулығына деген көзқарасы тұрақты, белсенді. Олар күнделікті тұрмыста салауатты өмір салтының негізгі деген барлық элементін қамтиды, күн сайын таңертең жаттығу арқылы шынығады, гигиена ережелерін сақтайды, теңгерімді тамақтанады, өзін және өз эмоцияларын басқара біледі.

Екінші деңгейге жататын оқушыларда жеке денсаулығына қатысты тұрақты көзқарас толық қалыптаспаған, бұл олардың салауатты өмір салтына

деген ішкі уәжінің (мотивациясының) әлсіздігімен сипатталады. Мұндай уәж көбінесе уақытша, жағдайға байланысты көрініс табады, яғни жүйелі түрде қалыптасқан тұрақты құндылық ретінде орнықтаған.

Олардың күнделікті өмірінде салауатты өмір салтының жекелеген факторлары ғана сақталады. Бұл топтағы оқушылар денсаулық сақтаудың маңыздылығы мен қажеттілігін түсінеді, дегенмен нақты практикалық әрекеттерді көбіне басқа сыныптастарының немесе ересектердің ықпал-талабы арқылы жасайды.

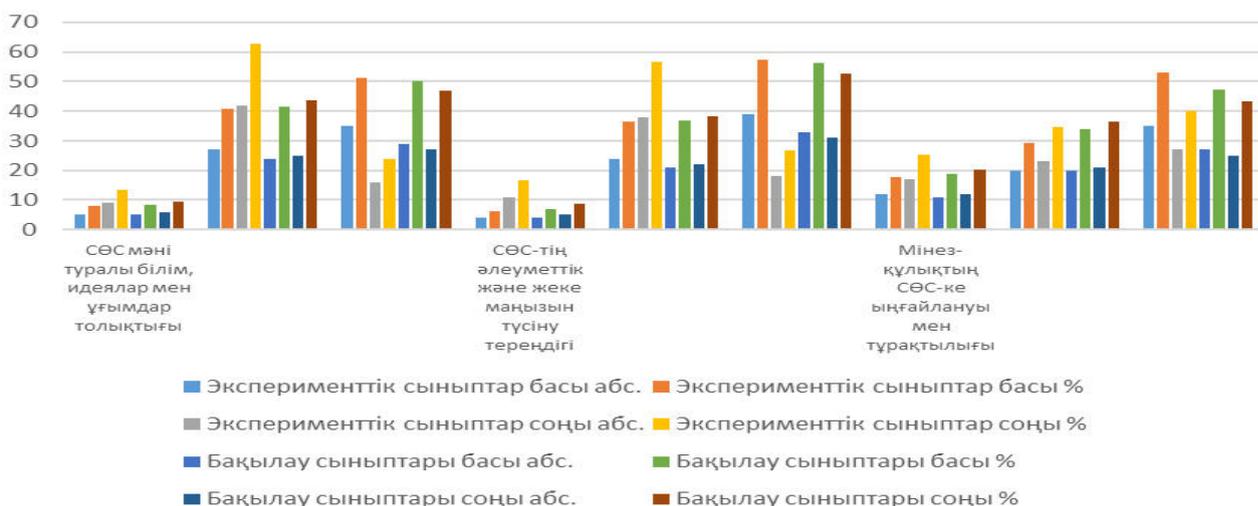
Үшінші деңгейдегі оқушылардың салауатты өмір салты туралы түсініктері жүйелі емес әрі жеткіліксіз. Осы себепті олар салауаттылыққа қатысты талаптарды күнделікті өмірінде толық көлемде қолданбайды немесе оны шектеулі түрде ғана (мысалы, таза ауада серуендеу, ойын әрекеттері арқылы) жүзеге асырады. Олар салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған амал-әрекет құндылығын, мәселен, өзге адамдардың салауатты өмір салты қағидаларын сақтауын, зиянды әдеттерден арылуын өзіміздік деп түсінеді.

Сонымен, бастауыш мектеп оқушыларына арналған сыныптан тыс сабақтардың «Саулық сыры» әдістемелік құралында ұсынылған бағдарламасы арқылы қол жеткен нәтиже – бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың негізгі критерийлері олардың мотивациялық, танымдық-гностикалық, мазмұндық-әрекеттік, өзін-өзі ұйымдастыру амалдарының өсу динамикасынан көрінеді.

Салауатты өмір салты дағдыларының бастауыш сынып оқушылары арасында қалыптасу деңгейін сипаттайтын көрсеткіштер (салауатты өмір салтының мәнін ұғыну, оның әлеуметтік әрі жеке тұлғалық маңызын сезіну дәрежесі, сондай-ақ осы бағыттағы мінез-құлықтың тұрақтылығы) 17-кестеде жүйеленіп берілген.

Кесте 17 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларының эксперименттік жұмыстың басынан аяғына дейінгі қалыптасу деңгейінің даму динамикасы (санымен және %-бен)

Өлшемдер мен көрсеткіштер	Деңгейлер	Бастауыш сынып оқушылары контингенті							
		эксперименттік сыныптар (n = 67)				бақылау сыныптары (n = 58)			
		басы		соңы		басы		соңы	
		абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
СӨС мәні туралы білім, идеялар мен ұғымдар толықтығы	жоғары	5	7,9	9	13,4	5	8,4	6	9,6
	орташа	27	40,9	42	62,7	24	41,4	25	43,6
	төмен	35	51,2	16	23,9	29	50,2	27	46,8
СӨС-тің әлеуметтік және жеке маңызын түсіну тереңдігі	жоғары	4	6,2	11	16,6	4	6,9	5	8,9
	орташа	24	36,4	38	56,5	21	36,9	22	38,4
	төмен	39	57,4	18	26,9	33	56,2	31	52,7
Мінез-құлықтың СӨС-ке ыңғайлануы мен тұрақтылығы	жоғары	12	17,7	17	25,2	11	18,7	12	20,2
	орташа	20	29,4	23	34,7	20	34	21	36,5
	төмен	35	52,9	27	40,1	27	47,3	25	43,3



Сурет 9 – Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларының эксперименттік жұмыстың басынан аяғына дейінгі қалыптасу деңгейінің даму диагностикасы

9-суретте, бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың тиісті деңгейіне сай оқушылардың орташа санын анықтау барлық өлшем мен көрсеткіштер бойынша математикалық түрде есептелді.

$$A = E/n \quad (1)$$

мұнда E салауатты өмір салтын тәрбиелеу деңгейінің барлық өлшемі бойынша алынған сандық деректердің сомасын көрсетеді;

N – критерийлер саны;

Мысалы, эксперименттік сыныптардағы бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың жоғары деңгейі эксперименттік жұмыс бастауға арналған барлық критерий бойынша анықталады: $7,9\% + 6,2\% + 17,7\% = 31,8\%$, а $n = 3$, бұл дегеніміз $A = 31,8\% : 3 = 10,6$.

Алынған деректердің дұрыстығын растау үшін біз χ^2 критерийін (критерийдің хи квадраты) есептеуден тұратын екінші статикалық өңдеу әдісін қолдандық, оны біз (2) формула бойынша есептедік:

$$\chi^2 = \sum_{k=1}^n \frac{(q_k - p_k)^2}{p_k} \quad (2)$$

мұнда $k = 1$ бақылау сыныптарының бақылау нәтижелерін көрсетеді;

P_k – эксперименттік сыныптардың бақылау нәтижелері;

n – салауатты өмір салты дағдылардың деңгейлерінің саны;

$(n-1)$ – еркіндік дәрежелерінің саны (жол берілетін қателіктің ықтималдығын тапқан кезде екі еркіндік дәрежесіне сәйкес келетін кестелік мән

алынады).

Есептеу біз белгілеген барлық критерий бойынша жүргізілді.

Мысал ретінде бастауыш сыныптарда тәжірибелік-эксперименттік жұмыс жүргізгеннен кейінгі бірінші критерий бойынша χ^2 есептеуді алуға болады. Жоғарыда кестеден Р үшін мән аламыз – 9,6, 43,6, 46,8% және V үшін – 13,4, 62,7, 23,9%, оларды формулаға ауыстырамыз. Олардың алынған мәні $\chi^2=21,08$, 0,1%-дан аспайтын жол берілетін қателік ықтималдығы кезінде 13,82 құрайтын тиісті кестелік мәннен артық.

Осылайша бастауыш мектеп оқушыларына арналған сыныптан тыс сабақтардың «Саулық сыры» әдістемелік құралында ұсынылған бағдарламасы негізінде ұйымдастырылған сыныптан тыс жұмыстардың сәттілігі эксперимент жүзінде расталды, бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру деңгейінің жоғарылауына ықпал етті.

Дегенмен, жүргізілген эксперименттік жұмыс нәтижелері салауатты өмір салты дағдыларының қалыптасу деңгейі әлі де жеткілікті емес екенін көрсетті. Бұл жағдай бастауыш сынып оқушыларының аталған дағдыларды меңгерудің бастапқы сатысында тұрғанын, сондай-ақ олардың салауатты өмір салты туралы түсінігі мен осы бағыттағы мінез-құлық нормалары жөніндегі білімінің әлі де шектеулі екенін дәлелдейді.

Осыдан туындайтын қорытынды – салауатты өмір салтын ұстануға бағытталған әрекеттерге деген тұрақты мұқтаждық байқалады.

Сонымен, жүргізілген эксперимент нәтижесінде және бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру жөнінде мақсатты педагогикалық қызмет қамтылған «Саулық сыры» атты әдістемелік құрал негізінде сыныптан тыс сабақтар бағдарламасын іске асыру нәтижесінде келесідей қорытынды жасауға болады:

Қазақстан мектептерінің практикалық қызметін талдау нәтижесі оқушылардың салауатты өмір салтын сыныптан тыс сабақтарда қалыптастыру жұмысының жаппай педагогикалық тәжірибеде қолға алынуы жеткіліксіз екенін көрсетеді. Мұны аталған мәселені шешу барысында педагогикалық ұжымдарға нақты әдістемелік көмек көрсетудің жеткіліксіздігінен туындайтын кемшіліктерге, балаларды салауатты өмір салтына тәрбиелеудің және оқытудың бірыңғай бағдарламасының болмауына байланысты деп түсінген жөн. Салдарынан оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру іс жүзінде сыныптан тыс жұмыстар қатарынан орын таппайды.

Егер жасалған жүйе салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру моделіне сүйенсе, онда сыныптан тыс іс-әрекеттердің мазмұны мен міндеттерінің өзара байланысы, сондай-ақ олардың негізгі құрамдас бөліктерінің үштұғырлығы негізінде салауатты өмір салтын қалыптастыру мен тәрбиелеудің бірізді жүйесін құру және іске асыру мүмкін болады. Бұл ретте салауатты өмір салты жөніндегі білім деңгейі, оны түсіну және осыған сай мінез-құлық үлгілерін меңгеру үдерісін психологиялық-педагогикалық негіздерге сүйене отырып ұйымдастыру – сыныптан тыс жұмыстардың тиімділігін арттырады:

1. Зерттеу барысында бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір

салты дағдыларын қалыптастыру мен тәрбие жұмысын тиімді ұйымдастыруға ықпал ететін жайт, атап айтқанда, еліміздің демографиялық және табиғи ерекшелігінің (қазақ халқының сан ғасырлық тарихымен тығыз байланыс орнатады) және оқушылар жас ерекшелігінің (мұғалімге қарама-қайшылықтарды шешетін және жас санатына қарай басты қажеттілікті қанағаттандыратын әсер ету тетіктерін қолдануға мүмкіндік береді) педагогикалық шарттары жасалды.

2. Бастауыш мектеп жасындағы балаларда өзін-өзі дамыту мен өзін-өзі танудың, ойын мен еліктеудің күрделі биологиялық қажеттіліктері басым болатынын ескерсек, ойын түрлері (ойын формасы арқылы оқушылар салауатты өмір салты туралы білімді жылдам әрі берік игереді) және қол шығармашылығы мен ауызша шығармашылық (салауатты өмір салты туралы ертегі құрау, сурет салу, сюжеттік суреттермен жұмыс жасау, жұмбақ шешу, салауатты өмір салты туралы өлең шығару) олар үшін басты шарт саналады.

3. Эксперименттік жұмыс нәтижелерін талдау арқылы бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру деңгейінің мынадай өлшемдері анықталды: білім толықтығы, салауатты өмір салтының мәні туралы ұғым-түсінік орнығуы; салауатты өмір салтының әлеуметтік-тұлғалық маңызын түсіну тереңдігі; мінез-құлықтың салауатты өмір салтына ыңғайлануы әрі тұрақтылығы.

4. Эксперименттік жұмыс барысында бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың төмендегідей үш түрлі деңгейі (жоғары, орта, төмен) белгілі болды:

Жоғары деңгейде оқушылардың мінез-құлқы салауатты өмір салтына бағытталған, тұрақты сипатқа ие болады. Мұндай оқушылар салауатты өмір салтына қатысты ұғымдарды өмірлік тәжірибемен байланыстыра отырып өздігінен толықтыра алады. Олардың мінез-құлқының жетекші мотивтері – салауатты өмір салтын ұстануға деген ішкі қажеттіліктің тұрақтылығы мен белсенді талпыныс болып табылады.

Орта деңгейде оқушылардың мінез-құлқы салауатты өмір салтына саналы әрі жүйелі бағытталады. Олар күнделікті өмірде салауатты өмір сүрудің негізгі элементтерінің маңыздылығын түсінеді. Дегенмен, бұл бағыттағы белсенділігі мен тұрақтылығы, әсіресе тәрбиеші тарапынан бақылау болмаған жағдайда, айқын көріне бермейді.

Төменгі деңгейде оқушылардың салауатты өмір салтына бейімделуі әлсіз, бағыттылығы тұрақсыз сипатта болады. Салауатты өмір салты жөніндегі білімдері жүйеленбеген, шектеулі және фрагменттік сипатқа ие.

Эксперименттік жұмыс нәтижелері көрсеткендей, бастауыш сынып оқушыларының көпшілігінде салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру бастапқы кезеңде, жасөспірімдердің көбінде, негізінен, өзіндік қалыптасу кезеңінде өтеді, ал жоғары сынып оқушылары үшін ол жаңа сапалы күйге түседі.

Өткізілген эксперименттік зерттеу нәтижесінде бастауыш сынып оқушыларының 25,2%-ында салауатты өмір салтына сәйкес келетін мінез-құлықтың тұрақты қалыптасқаны анықталды. Сонымен қатар, 13,4% оқушыда

салауатты өмір салты туралы жағымды көзқарас орнығып, осы бағыттағы түсініктер біртұтас сипат алған. Ал 16,6%-ы салауатты өмір салтын жеке өмірінің маңызды құндылығы ретінде қабылдайтыны байқалды.

Дегенмен де, салауатты өмір салтына бейім мінез-құлық деңгейі жалпы сауаттылық пен салауатты өмір салтына қатысты ұғым-түсініктермен салыстырғанда анағұрлым баяу қалыптасуда. Бұл жайт, оқушыларда денсаулыққа бағытталған мінез-құлықтық әдеттердің енді ғана дами бастағанын және олардың әлі тұрақты дағдылар ретінде орнықпағанын көрсетеді.

Осылайша эксперименттік жұмысымыз эксперименттік сыныптардағы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру деңгейіндегі оң өзгерістерді анықтауға мүмкіндік берді. Олардың көпшілігінде салауатты өмір салты туралы сауаттылық деңгейі жақсарды, күн тәртібі мен дене гигиенасын сақтайтын, спорт секцияларына қатысатын, таңғы жаттығумен айналысатын балалар саны артты, жеке қасиеттерінде оң өзгерістер болды.

Қалыптастырушы эксперимент нәтижесінде алынған эксперименттік мәліметтер бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын сыныптан тыс жұмыстар процесінде қалыптастырудың дамыған тұтас жүйесінің ерекше практикалық маңыздылығын растайды. Жоғарыда аталғандардың барлығы салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған әрекеттерге тұрақты қажеттіліктің қалыптасқанын көрсетеді және сыныптан тыс жұмыстардың бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру процесінде мектептегі тұтас тәрбие жұмысының маңызды құрамдас бөлігі ретінде үлкен рөлі бар екенін дәлелдейді.

ҚОРЫТЫНДЫ

Мемлекеттің, ұлттың денсаулығы әрбір адамның денсаулығымен анықталады. Сондықтан халық денсаулығы туралы қамқорлық – дамыған экономикасы бар және әлемдік бірлестіктерде өз авторитеті бар күшті тәуелсіз мемлекет құру үшін күрес.

Денсаулық – адамның ең басты құндылықтарының бірі. Тек дені сау, жан-жақты дамыған, білімді адам ғана өз тағдырының қожайыны бола алады. Әр адам дене, психикалық, рухани және әлеуметтік денсаулықты нығайту талаптарының біріне жататын салауатты өмір салтын таңдаған болса, онда ол өз денсаулығын қалыптастыра алады. Дені сау, күшті, қозғалысы ширақ, энергиясы қуатты және ғұмырының ұзақ болғанын әр адам қалайды. Денсаулық сақтау жауапкершілігі ең әуелі әр адамның өзіне және жалпы қоғамға жүктеледі. Еліміздің Тұңғыш Президенті «Қазақстан – 2030» Жолдауында денсаулығының сақталуына әркім өзі жауапты болуы керек екенін көрсеткен-ді.

Аурулардың алдын алу және салауатты өмір салтын насихаттау мәселесіне қазіргі таңда мемлекеттік деңгейде айрықша назар аударылып отыр. Бұл бағыттағы жұмыс ұлт пен қоғам денсаулығының жалпы жағдайын жақсартуға ықпал етеді және мемлекеттің әлеуметтік саясатының маңызды бөлігі болып саналады. Ұлттық деңгейдегі денсаулық көрсеткіштері, ең алдымен, жеке тұлғаның өмір сүру салты мен денсаулық мәдениетіне тәуелді.

Салауатты өмір салты (СӨС) – бұл адамның денсаулығын сақтау мен нығайтуға бағытталған жүйелі әрі белсенді әрекеттер жиынтығы. Денсаулықты жоғары деңгейде ұстау тек салауатты өмір салтын жүйелі түрде ұстану арқылы мүмкін болады. Мұндай өмір салты адамның жеке мақсаттарына жетуіне, арман-тілектерін жүзеге асыруына қолайлы жағдай жасайды. Демек, салауатты өмір салтын қалыптастыру – аурудың алдын алудың және жалпы денсаулықты нығайтудың басты шарты болып табылады. Бұл дағды мен көзқарас өмір бойы мақсатты түрде қалыптасады және үздіксіз жетілдіруді қажет етеді.

Қазіргі білім беру үдерісі оқушы мүмкіндіктерін неғұрлым толық іске асыруға, оның күрделі әлеуметтік шындық жағдайында өсуі мен дамуы үшін жағдай жасауға баса назар аударады. Сондықтан салауатты өмір салтын ұстану және өзін табиғи сау күйде ұстау әдеті бала кезінен басталып, жастық шағында жетіліп, өмір бойы сақталуы керек. Демек, оқушыларда салауатты өмір салты тәрбиесінің тұтас жүйесін қалыптастыру процесі дайындықтың барлық деңгейінде жүзеге асырылуы және барлық пәнде, таңдау сабақтарында, үйірмелер мен секциялар жұмысында арнайы жоспарлануы тиіс.

Денсаулық сақтауға бағытталған әдістемелер оқыту мен білім берудің жүйелі тәсілі ретінде педагогтің оқушы денсаулығына зиян келтірмеуге тырысуына негізделеді. Әдетте адам көп жұмыс істегеннен емес, жұмысты тиімсіз істегеннен жиірек шаршайды, ауырады. Сондықтан баланы дұрыс жұмыс істей білуге дағдыландыру, жеке күн тәртібін (мектептегі және мектептен тыс) тиімді құруға баулу мектепке келген алғашқы күннен басталғаны абзал. Баланың күнделікті сабақта шаршауы материалдың күрделілігіне немесе психологиялық тұрғыда ширығу салдарына емес, көбіне-

көп басқа факторлардың әсеріне байланысты болып жатады. Денсаулық сақтайтын әдістемелерді пайдалану осы проблемаларды шешуге мүмкіндік береді.

Қазіргі зертеулер мектептегі тәуекел факторларды барынша азайтуға және оларды оқушы денсаулығына ықпал етуі жағынан ретке келтіруге жол ашады.

Оқушы мүмкіндігін ескерген мұғалім әр тақырып бойынша тапсырманың бірнеше нұсқасын әзірлейді. Сабақтағы жұмыс әр түрлі болуы қажет, өткізгенде түрлі әдіс пен формалар қолдануы тиіс. Сондай-ақ мұғалім жұмыстың әрбір кезеңін тексеріп отырғаны, талдау жасағаны дұрыс.

Біз ұсынған әдістемелерді пайдалануда оқушы мен мұғалім үшін қолайлы ахуал орнайды, аз шаршайды, анағұрлым өнімді жұмыс жасайды. Оқушылар сабаққа қарым-қатынасқа, білімге құштар көңілмен келеді. Ал мұндай ахуал аз шығынмен анағұрлым жоғары нәтижеге, сабақ пен оқытудың тиімділігіне қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Ол үшін мұғалім оқушыларға мектептің мүмкіндіктері туралы хабарлайды, олармен түрлі іс-шараға қатысады және салауатты өмір салтын қалыптастыруларына жәрдемдеседі. Оқушылар іс-әрекетін ұйымдастыру формалары мен тәсілдерін таңдау дегеніміз мұғалім тарапынан берілетін кеңес, сауықтыру, дене шынықтыру және мәдени іс-шараларға қатысу, бос уақытты тиімді өткізу жөнінде нақты мәлімет беру, тәжірибе жүзінде көрсету міндеттерін қамтиды. Сонда оқушылардың салауатты шығармашылықпен белсене айналысуына, жеке өмір салтын құруда да белсенділік танытуына және шығармашылық тәжірибе жинақтауына жан-жақты мүмкіндік туады.

Әзірленген ғылыми-теориялық ережелер мен эксперименттік жұмыс барысында алынған мәліметтер негізінде біз жасаған тұжырымдар келесідей:

1. Сыныптан тыс іс-шаралар процесінде бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың тұтас жүйесі моделінің жетекші идеясы – оқушының денсаулық құндылығы және оның жауапкершіліктен хабардар болуын өзектендіру, бұл жайт оның салауатты өмір салтына деген оң қатынасын қалыптастыруға мүмкіндік береді.

2. Сыныптан тыс іс-шаралар барысында бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға бағытталған тұтас жүйенің жобаланып, жүзеге асырылуы осы іс-әрекеттің мазмұны мен міндеттерінің өзара байланысын қамтамасыз ететін үш құрамдас бөлікке негізделгені тиімді нәтиже беретінін дәлелдейді. Бұл үштұғырлы құрылым салауатты өмір салты жөніндегі білім деңгейін (сауаттылықты), оны түсіну қабілетін және осы ұстанымдарға сай мінез-құлық модельдерін қамтиды. Міне, осындай үйлесімді жүйе арқылы салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру үдерісінің тиімділігі артады.

3. Сонымен қатар, бастауыш сынып білім алушыларының сыныптан тыс сабақтарда салауатты өмір салты дағдыларын меңгеруіне және осы бағыттағы жұмыстың нәтижелілігін арттыруға ықпал ететін бірқатар психологиялық-педагогикалық ұстанымдар айқындалды. Атап айтқанда, олар: ұлттық мәдениет пен тұрмысқа негізделген табиғи-тарихи факторлар (қазақ халқының

көпғасырлық тәжірибесімен өзара сабақтастықта болу), әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктер (оқушылардың салауатты өмір салты туралы теориялық білімдерін практикалық әрекет арқылы бекітуге деген ішкі қажеттілігін арттыру) және жас ерекшеліктеріне қатысты факторлар (мұғалімнің оқушы жасына тән қажеттіліктерді ескере отырып, эмоционалдық және танымдық деңгейде ықпал ете алуы). Бұл ұстанымдар салауатты өмір салтына тәрбиелеу үдерісінің мазмұндық және әдістемелік негіздерін айқындауда маңызды рөл атқарады.

4. Оқушының салауатты өмір салтын ұстану әдістерін, тәсілдерін меңгеру процесіне қосылуы өзін-өзі тану негізінде жүреді және оңтайлы «Мен» тұжырымдамасын сақтай отырып денсаулығын сақтауға, нығайтуға және ұлғайтуға кепілдік береді.

5. Бастауыш мектеп жасындағы білім алушылардың салауатты өмір салты дағдыларын сыныптан тыс іс-әрекеттер арқылы қалыптастырудың негізгі критерийлері – оқушылардың денсаулық пен салауатты өмір салтына қатысты түсініктерін мотивациялық, танымдық-әрекеттік, эмоциялық және практикалық-пәрменді деңгейлерде меңгеру дәрежесімен, сондай-ақ осы бағыттағы жауапкершілігі мен мінез-құлық тәжірибесімен өлшенеді. Бұл дағдылардың қалыптасуы оқушылардың жеке тәжірибесінде көрініс табады.

6. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға бағытталған жүйелі жұмыстың тиімді жүзеге асырылуы үшін маңызды шарттардың бірі – педагогтің кәсіби даярлығы. Бұл дайындықтың құрамына денсаулық сақтау мен салауатты өмір салтының маңызын терең түсіну, денсаулықты нығайтуға деген ішкі мотивация, сондай-ақ мұндай өмір салтын ұстануға моральдық тұрғыдан дайын болуы жатады.

7. Бастауыш сынып білім алушыларына салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға бағытталған модельді табысты іске асыру мұғалім, ата-ана және оқушы арасындағы бірлескен әрекетті ұйымдастыру арқылы, әсіресе сыныптан тыс іс-шаралар барысында тиімді жүзеге асады. Осындай өзара әрекет оқушылардың күнделікті өмірінде салауатты өмір салтын жүйелі түрде енгізуге жағдай жасайды.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері мен эксперименттік жұмыс негізінде бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын тиімді қалыптастыру мақсатында келесі ұсыныстар ұсынылады:

– салауатты өмір салтына тәрбиелеу және оны дамыту үдерісі сол өңір тұрғындарының көпғасырлық мәдениетімен, тұрмысымен және өмір салтымен тығыз байланыста құрылуы қажет. Мұндай байланыс ұлттық құндылықтарды оқушылардың күнделікті тәжірибесімен ұштастырып, тәрбиелік ықпалдың артуына мүмкіндік береді;

– сыныптан тыс сабақтарда саналы түрде ұйымдастырылған салауатты өмір салты тәрбиесі танымдық әрі физикалық тұрғыда оқушылардың жас ерекшелігіне лайықты болуға тиіс;

– мұғалім оқушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруға бағытталған сыныптан тыс іс-әрекеттерді ұйымдастырудың түрлі нысаны мен әдістерін қамтитын арнайы шаралар басында тұратын тұлға

ретінде салауатты өмір салтын жүйелі дамыту әдістемесін меңгеруі тиіс;

– бастауыш мектеп білім алушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру үдерісі мен оның нәтижелілігі, ең алдымен, мұғалімдер мен ата-аналардың мақсатты түрде ұйымдастырылған тәрбиелік іс-әрекетіне тікелей байланысты. Осыған орай, ата-аналар бала тәрбиесінде отбасы жағдайында салауатты өмір салты мәдениетін қалыптастыруға бағытталған жалпыға ортақ білім беру мазмұны мен талаптарын терең меңгеруі қажет;

– мұғалімде салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырушы тұлғаға тән қасиеттер болуы қажет, өйткені бастауыш мектеп оқушыларында салауатты өмір салтын қалыптастыру идеяларын жүзеге асыру салауатты, өзін құрметтейтін, оқушыға тұлға ретінде қарайтын, шығармашыл және ерекше ойлану жолын таба білетін педагогтің ғана қолынан келеді;

– оқушыларға қажетті жаттығуларды, тұлға ретінде жеке қасиеттерін жетілдірудің белсенді әдістерін, өз-өзімен жұмыс жасау әдістері мен тәсілдерін үйрету барысында олардың салауатты өмір салтына өзін-өзі тәрбиелеуіне түрткі болар тетіктерді анықтау әрі ұтымды пайдалану әрбір педагогтің басты ұстанымы болуы тиіс.

Осы ұсыныстардың тәжірибелік маңызы мен мазмұндық бірлігін ескеру оқушылардың физикалық және зияткерлік қабілетіне, эмоциясы мен мінез-құлқына тиімді әсер етеді, сөйтіп, салауатты өмір салты дағдыларының жоғары деңгейде қалыптасуына ықпал етеді.

Арнайы зерттеу келешекте мынадай маңызды мәселелерді шешуді талап етеді: қазақ халық педагогикасының бастауыш мектеп білім алушыларын салауатты өмір салтына тәрбиелеудегі әлеуетін зерделеу; әлеуметтік осал топтардан шыққан білім алушылардың салауатты өмір салтын тиімді меңгеру үдерісін қарастыру; болашақ педагог мамандарды білім алушыларға салауатты өмір салты тәрбиесін ұйымдастыру және іске асыруға даярлау; сонымен қатар, бұл бағыттағы тәрбиені жекелеп және саралап жүргізудің жолдарын айқындау қажеттілігі туындайды.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 Қазақстан Республикасының өкіметі "Қазақстан Республикасының 2025 жылға дейінгі Стратегиялық даму жоспарын бекіту және Қазақстан Республикасы Президентінің кейбір жарлықтарының күші жойылды деп тану туралы" Қазақстан Республикасының Президенті Жарлығының жобасы туралы: 2017 жылдың 30 қарашада, №799 бекітілген // <https://adilet.zan.kz>. 30.11.2025.
- 2 Қазақстан Республикасының Заңы. Білім туралы: 2007 жылдың 27 шілдесі, №319 қабылданған // <https://adilet.zan.kz/rus/docs>. 27.11.2025.
- 3 Қазақстан Республикасы Үкіметінің Қаулысы Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасын бекіту туралы: 2019 жылдың 27 желтоқсанда, №988 бекітілген // <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/>. 27.11.2025.
- 4 Қазақстан Республикасы Үкіметінің Қаулысы. Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2026 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы: 2022 жылдың 24 қарашада, №945 бекітілген // <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2200000945>. 24.10.2025.
- 5 Назарбаев Н.А. Болашаққа бағдар: Рухани жаңғыру: бағдарламалық баяндамасы // https://www.akorda.kz/kz/events/akorda_news. 12.04.2023.
- 6 Қазақстан Республикасының Президенті Қ. Тоқаев. Әділетті мемлекет. Біртұтас ұлт. Берекелі қоғам: Қазақстан халқына жолдауы (1 қыркүйек 2022 ж.) // // https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K22002022_2. 01.11.2025.
- 7 Қазақстан Республикасы Үкіметінің Қаулысы. Қазақстан Республикасында мектепке дейінгі, орта, техникалық және кәсіптік білім беруді дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасын бекіту туралы: 2023 жылдың 28 наурызда, №249 бекітілген // <https://adilet.zan.kz>. 11.11.2025.
- 8 Гиппократ. О природе человека / пер. с греч. – М., 2019. – 344 с.
- 9 Платон. Соч.: в 3 т. – М., 1992. – Т. 3, ч. 1. – 685 с.
- 10 Аристотель. Собр. соч.: в 4 т. – М., 1994. – Т. 4. – 831 с.
- 11 Тілеуқабылұлы Ө. Шипагерлік баян. – Алматы: Marfu Press, 2010. – 250 б.
- 12 Дулати М.Х. Тарих- и Рашиди: хақ жолындағылар тарихы. – Алматы: Жалын, 2003 – 614 б.
- 13 Жапанова Р.Н., Кертәева К.М., Шаушекова Б.Қ. Білім беру мекемесі жағдайында оқушылардың салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру // С. Торайғыров университетінің ғылыми журналы. – 2020. – №4. – Б. 213-224.
- 14 Жапанова Р.Н., Кертәева К.М. Мектепке дейінгі мекеме кеңістігінде баланың денсаулығын сақтауда педагогтің деонтологиялық әлеуеті хақында // С. Торайғыров университетінің ғылыми журналы. – 2019. – №3. – Б. 178-185.
- 15 Уәлиханов Ш. Таңдамалы шығармалар. – Алматы: Жазушы, 1985. – 256 б.
- 16 Ситдықов А.С. Ы. Алтынсариннің педагогикалық идеялары және ағартушылық қызметі. – Алматы: Мектеп, 1969. – 156 б.
- 17 Шаймерденова К.Ш. Абай Құнанбаевтың педагогикалық көзқарастары. – Алматы: Рауан, 2000. – 56 б.

- 18 Байтұрсынұлы А. Алты томдық шығармалар жинағы. – Алматы, 2013. – Т. 5. – 384 б.
- 19 Антропова М.В., Манке Г.Г. и др. Оздоровительное значение индивидуально-дифференцированного обучения // Школа здоровья. – 2006. – Т. 3, №3. – С. 32-39.
- 20 Ивашова Л.А. Вопросы гигиены в курсе анатомии, физиологии и гигиены человека: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. – Л., 1964. – 314 с.
- 21 Руководство по гигиене детей и подростков / под ред. С.М. Громбаха. – М., 1964. – 512 с.
- 22 Мажаева Т.В., Дубенко С.Э. Оценка эффективности разработанных рационов для детей с аллергопатологией, проживающих в условиях неблагоприятного воздействия окружающей среды. Гигиена и санитария. 2023. Том 102, - №12. С.1348—1353.
- 23 Бутенко А.П. Социалистический образ жизни и формирование нового человека. – М.: Знание, 1995. – 48 с.
- 24 Капустин М.Я. Образование и здоровье. – Казань, 1904. – 50 с.
- 25 Руткевич М.Н. Социалистический образ жизни. – М., 1983. – 64 с.
- 26 Некрасова Т.А. Здоровый образ жизни в контексте современного социологического знания // Сервис PLUS. – 2010. – №4. – С. 20-27.
- 27 Бестужев-Лада И.В. Социалистический образ жизни и идеологическая борьба. – М., 1976. – 350 с.
- 28 Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М., 1997. – 67 с.
- 29 Изуткин Д.А. Здоровый образ жизни как основа профилактики: автореф. ... канд. мед. наук: 14.00.33. – М., 1992. – 19 с.
- 30 Брехман И.И. Валеология: лекарства для здоровых // Советская Россия. – 1990. – №157.
- 31 Лисицын Ю.П. Образ жизни И здоровье населения. – М., 2002. – 40 с.
- 32 Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария. – 1995. – №6. – С. 55-58.
- 33 Виленский М.Я., Беляева В.А. Физическая культура в самовоспитании будущего учителя. – М., 1995. – 60 с.
- 34 Ананьев В.А. Психогигиенические И психопрофилактические основы здорового образа жизни // Сб. науч. тр. Ленинградского института усовершенствования врачей. – Л., 1998. – С. 085-112.
- 35 Воскресенский В.А. Здоровый образ жизни И гигиеническое воспитание подростков и молодежи. – М.: Знание, 2010. – 152 с.
- 36 Дубровский А.А. Учителям Кубани о лечебной педагогике. – Краснодар, 2009. – 103 с.
- 37 Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: генезис, тенденции развития: дис. ... док. пед. наук: 13.00.01. – М., 2006. – 640 с.
- 38 Попов С.В. Валеология в школе и дома (о физическом благополучии школьников). – СПб.: СОЮЗ, 2008. – 256 с.
- 39 Билич Г.Л., Назаров Л.В. Основы валеологии. – СПб., 2000. – 558 с.
- 40 Колбанов В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения

здоровья: сб. – Владивосток, 1996. – Вып. 3. – С. 139-147.

41 Казначеев В.П. Основы общей валеологии. – М., 1997. – 46 с.

42 Зайцев Г.К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. – Изд. 2-е, перер. и доп. – СПб.: Акцидент, 1998. – 159 с.

43 Акиева Г.С. Педагогические основы развития и совершенствования системы охраны здоровья школьников в Кыргызстане: автореф. ... док. пед. наук: 13.00.01. – Алматы, 1997. – 47 с.

44 Досбенбетова А., Испандияров М., Избасханов А. Формирование здорового образа жизни у детей и подростков во внеклассной и внешкольной работе: учеб.-метод. пос. – Шымкент, 2012. – 73 с.

45 Торыбаева Ж.З. Совместная работа школы, семьи и общественности по формированию здорового образа жизни школьников подростков: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Шымкент, 2011. – 30 с.

46 Сейдуманов С.Т. Формирование здорового образа жизни у школьников и студентов // Актуальные проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в рамках стратегии «Казахстан – 2030»: матер. национ. конф., посв. всемир. Дню народонаселения. – Алматы, 2008. – С. 6-11.

47 Әділханов А.С. Принципы здорового образа жизни - в школьную программу // Актуальные проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в рамках стратегии «Казахстан – 2030»: матер. национ. конф., посв. всемир. Дню народонаселения. – Алматы, 2008. – С. 23-26.

48 Биданов Д.Б. Педагогические основы физического воспитания школьников во внеурочное время: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2002. – 24 с.

49 Артыкбаев Р.Д. Социально-педагогические факторы совершенствования работы с населением на спортивных сооружениях по формированию здорового образа жизни: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Л, 2001. – 24 с.

50 Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся: дис. ... док. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2005. – 312 с.

51 Айтпаганбетова Ш.К., Тілек А.Ғ. Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастырудағы сынып жетекшісінің рөлі // Алтынсаринские педагогические чтения «Инновации, знания, опыт – векторы образовательных треков»: матер. междунар. науч.-практ. конф. – Астана, 2023. – Б. 14-17.

52 Имангалиев А.С. Педагогическая валеология: учеб. – Уральск, 2012. – 262 с.

53 Акишева А.К., Касимбаева Э.Н. Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру // Молодой ученый. – 2021. – №51(393). – С. 545-549.

54 Абишев К.С. Национальные традиции и обычаи в системе физкультурно-оздоровительной работы среди учащейся молодежи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2003. – 154 с.

55 Тулегенов ЖМ. Внедрение казахских национальных форм и средств

физического воспитания в современном педагогическом процессе: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 1992. – 24 с.

56 Кертәева К.М. «Рахат» мектебі: жаңа ғасырға – жаңа мектеп. – Павлодар, 2005. – 298 б.

57 Қалиев М.Т. Сократ пен Платон педагогикасындағы «өзін-өзі тану» принципі // ҚазҰУ хабаршысы. – 2019. – №4. – Б. 45-52.

58 Әбу Әли Ибн Сина. Дәрігерлік ғылымның қағидасы. – Ташкент, 1994. – Кіт. 1. – 400 б.

59 Әл-Фараби. Әлеуметтік-этикалық трактаттар. – Алматы: Ғылым, 1993. – 186 б.

60 Қасымжанов Ә.Х. Әл-Фараби философиясындағы денсаулық пен этика. – Алматы, 2010. – 210 б.

61 Қыраубаева А. Ежелгі әдебиет: 5 т. – Алматы, 2008. – Т. 2. – 216 б.

62 Абишев К. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. – Алматы, 2015. – 184 б.

63 Канбак шал: каз. быт. сказки / сост. А. Барлыбаев. – Алма-Ата, 1983. – 187 с.

64 Жапанова Р.Н., Қордабаева Ж.У Жаңартылған білім беру жүйесі жағдайында балалардың денсаулығын сақтау және нығайту жолдары // Профессор Қүсекен Шәукенұлы және қазіргі тіл білімінің зерттеу парадигмалары: республ. ғыл.-тәжір. конф. матер. – Атырау, 2020. – Б. 318-322.

65 Президент Республика Казаксатн Н.А. Назарбаев Н.Ә. Казакстан-2030: процветание, безопасность и улучшение благосостояния всех казахстанцев: послание народу Казакстана // <https://adilet.zan.kz/rus/>. 10.11.2025.

66 Кертәева К.М., Жапанова Р.Н., Шаушекова Б.Қ. Бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салтына құндылық бағдарын қалыптастыру // Қазақстанның ғылымы мен өмірі. – 2019. – №2(77). – Б. 127-132.

67 Жұмабаев М. Педагогика. – Алматы: Самға баспасы, 2024. – 160 б.

68 Қалиева С.А. Эксперименттік мектепте денсаулық сақтау педагогикасының идеяларын дамыту – бүгінгі күннің өзекті мәселесі // 12 жылдық білім. – 2005. – №5. – Б. 41-43.

69 Жұмабаева А.Қ. Салауатты өмір салты: теориядан практикаға. – Шымкент, 2023. – 210 б.

70 Ақкөзін М. Қазақ мақал-мәтелдері. – Алматы: Қазақстан, 2000. – 288 б.

71 Жарықбаев Қ., Қалиев С. Қазақтың тәлім-тәрбиелік ойлар антологиясы. – Алматы: Рауан, 1994. – 352 б.

72 Бейсенова А. Салауатты өмір салты – ұлт болашағының кепілі. – Астана: Фолиант, 2017. – 200 б.

73 Ыбырайымжанов М. Ағартушылық идеялар және ұлттық тәрбие. – Шымкент: Ордабасы, 2018. – 164 б.

74 Сатыбалдиева Б. Ұрпақ тәрбиесіндегі дене мәдениеті. – Алматы: Білім, 2015. – 172 б.

75 Алтынсарин Ы.Х. Толық шығармалар. – Алматы: Жазушы, 1984. – 560 б.

76 Құнанбайұлы А. Қара сөздер және өлеңдер. – Алматы : Жазушы, 1989. – 480 б.

- 77 Жұмабаев М. XIX ғасырдағы педагогикалық идеялар. – Шымкент: Ордабасы, 2010. – 240 б.
- 78 Назаров И.Т. Ерік мәдениеті. Дені сау тұлғаның өзін-өзі тәрбиелеу жүйесі. – Алматы, 2003. – 256 б.
- 79 Нұртаев Б.Қ. Алаш ағартушыларындағы денсаулық пен тәрбие идеялары // Ұлт тағылымы. – 2018. – №4.
- 80 Тайжанов А.Т. М. Әуезовтің педагогикалық көзқарастары. — Алматы: Рауан, 1990. – 72 б.
- 81 Төтенаев Б. Қазақтың ұлттық ойындары: көркем емес әдебиет. – Алматы: Қайнар, 1994. – 144 б.
- 82 Джанибеков У.Д. Эхо По следам легенды о золотой Домбре. – Алма-Ата, 1991. – 304 с.
- 83 Ордабаев К.Д. Спортивные игры как средство воспитания нравственных и физических качеств учащихся: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.06. – Алматы, 2007. – 23 с.
- 84 Айтпаева А.К. Казахские народные игры как средство воспитания младших школьников: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.02. – Алматы, 2007. – 23 с.
- 85 Жарықбаев Қ. Психология негіздері. – Бас. 7-ші, өнд., толық. – Алматы, 2012. – 464 б.
- 86 Кожахметова К.Ж. Казахская этнопедагогика: методология, теория, практика. – Алматы: Ғылым, 2008. – 317 с.
- 87 Кистаубаева О. Народные игры и их использование во внеурочной и внешкольной работе // Поиск. – 2009. – №6. – С. 173-177.
- 88 Basic Definition of Health / World Health Organization // <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK591719/>.
- 89 Большая медицинская энциклопедия: 30 т. / под ред. А.М. Прохорова. – М., 1985. – Т. 24. – 544 с.
- 90 Алимжанова Г.Д. Концепция формирования здорового образа жизни школьников. – Алматы, 2011. – 28 с.
- 91 Аканов А.А. Проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни для улучшения состояния народонаселения Республики Казахстан // Актуальные проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в рамках стратегии «Казахстан – 2030»: матер. национ. конф., посв. всемир. Дню народонаселения. – Алматы, 2008. – С.6-11.
- 92 Сейдуманов М.Т., Альтаев М.Ж. Наше здоровье – наше богатство // Актуальные проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в рамках стратегии «Казахстан – 2030»: матер. национ. конф., посв. всемир. Дню народонаселения. – Алматы, 2008. – С. 54-56.
- 93 Ергазина Т.К., Хасин В.Б., Молдашев М.М. К вопросу об оздоровлении детей средствами физической культуры // Актуальные проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в рамках стратегии «Казахстан – 2030»: матер. национ. конф., посв. всемир. Дню народонаселения. – Алматы, 2008. – С. 133-134.
- 94 Касымова Г.П. Физическое воспитание детей и подростков- фактор

формирования здорового образа жизни // Актуальные проблемы и перспективы формирования здорового образа жизни в рамках стратегии «Казахстан – 2030»: матер. национ. конф., посв. всемир. Дню народонаселения. – Алматы, 2008. – С. 152-154.

95 Брехман И.И. Проблема обучения человека здоровью // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья: сб. – Владивосток: Даль-Наука, 2005. – Вып. 2. – С. 40-49.

96 Колбанов В.В. Валеологический аспект гуманизации школьного образования // Проблемы педагогической валеологии: сб. научн тр. – СПб., 2006. – С. 26-28.

97 Кертаева К.М. Педагогикалық деонтология негіздері: оқу құр. – Павлодар, 2011. – 298 б.

98 Митяева А.М. Психолого-педагогические условия становления валеологической культуры младших подростков: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Орел, 2009. – 209 с.

99 Краткий словарь по философии / под ред. И.В. Блауберга, И.К. Пантина. – Изд. 3-е, доработ. и доп. – М.: Политиздат, 1999. – 287 с.

100 Торохова Е.И. Валеология: словарь. – М., 2009. – 248 с.

101 Кертаева К.М., Жапанова Р.Н. Бастауыш мектепте салауатты – өмір салтын қалыптастыру жолдары // Integration of the Scientific Community to the Global Challenges of Our Time: mater. of the 4th internat. scient.-pract. conf. – Sapporo, 2019. – Vol. 2. – P. 165-172.

102 Kertayeva G.M., Zhapanova R.N. Theoretical bases of healthy lifestyle formation skills of pupils // Современные векторы развития образования: Актуальные проблемы и перспективные решения: матер. 11-й междунар. науч.-практ. конф. «Шамовские педагогические чтения научной школы Управления образовательными системами. – М., 2019. – Ч. 1. – С. 54-59.

103 Kusainova M.A., Zhapanova R.N., Kertayeva G.M. et al. Ethno-pedagogical conditions for forming a healthy lifestyle in the educational process of younger schoolchildren // Retos. – 2021. – Issue 39. – P. 488-493.

104 Mardahaev L.V., Zhapanova R.N., Kertayeva G.M. et al. The formation of children's healthy lifestyle in the educational process is the main issue // Қарағанды Университетінің хабаршысы. – 2020. – №1(97). – Б. 30-38.

105 Zhapanova R.N., Kertayeva G.M., Ishanov P.Z. et al. The role of elective courses in developing healthy lifestyle skills among primary schoolchildren through extracurricular activities // Journal of Advanced Pharmacy Education and Research. – 2024. – Vol. 14, Issue 4. – P. 146-154.

ҚОСЫМША А

Саулық сыры: әдістемелік құралы



ҚОСЫМША Ә

Бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыру: оқу-әдістемелік құрал

Р.Н. Жапанова, Ж.Б. Тусенова, П.З. Ишанов

БАСТАУЫШ МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Оқу-әдістемелік құралы



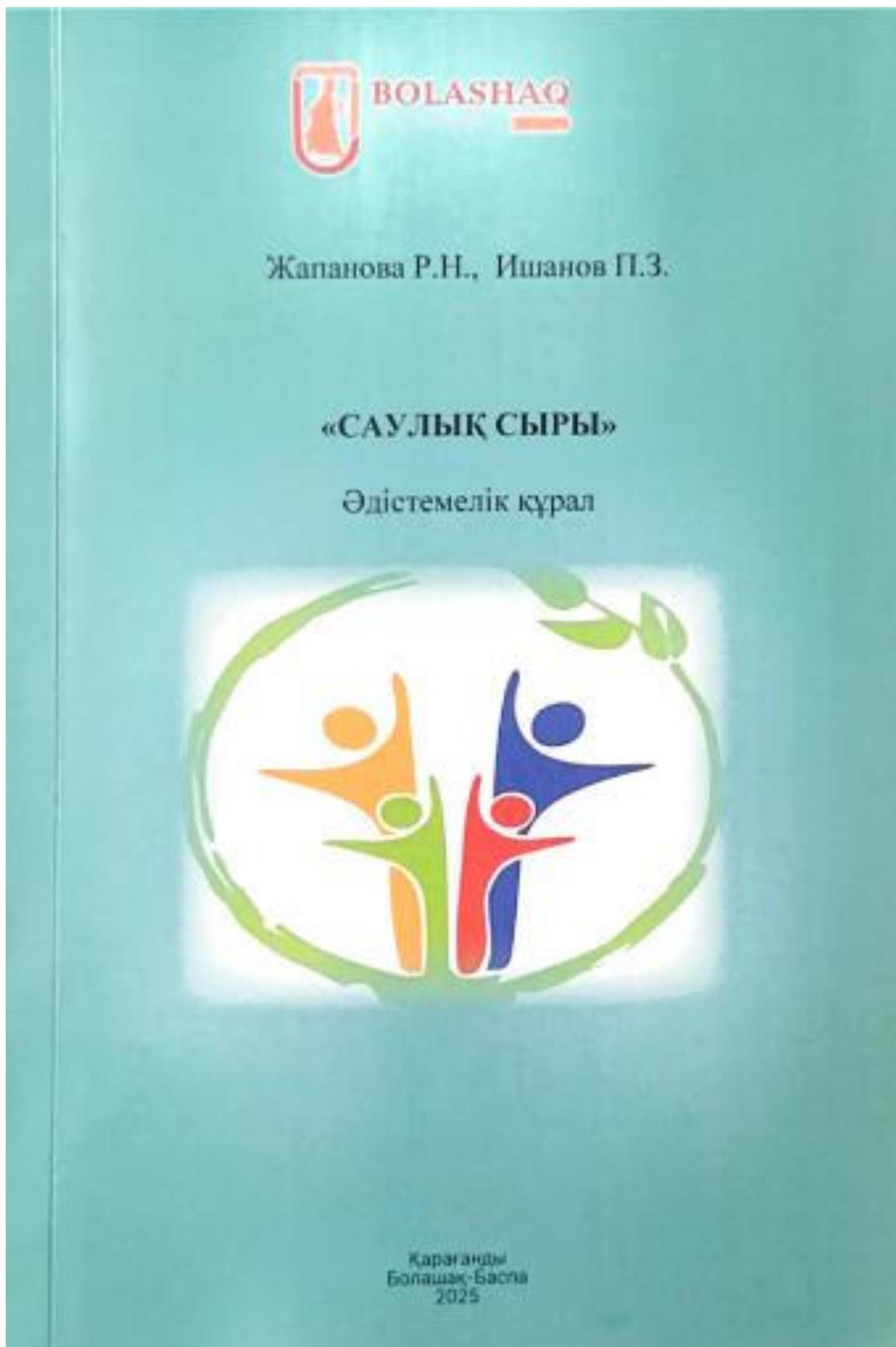
ҚОСЫМША Б

«Саулық сыры» электрондық оқу құралының авторлық куәлігі



ҚОСЫМША В

Саулық сыры: әдістемелік құрал (қайта басылым)



ҚОСЫМША Ғ

Бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру деңгейін диагностикалау

I. Сауалнамаға жауап беріңіз.

Нұсқау: Екі жауаптан тұратын тізімді қосыңыз.

Қазақтың қандай қозғалмалы ойындарын білесіз?

(Көкпар, ақсерек-көксерек)

Ағзаны шынықтыру түрлерін атаңыз.

(Ауа ваннасы, сумен шынығу)

Тамақтану режимі дегеніміз не?

(Сіз күніне 3 рет тамақтануыңыз керек. Тағам уақытылы әрі пайдалы болуы қажет.)

Жеке гигиена дегеніміз не?

(Дене күтімі, тазалық сақтау ережелері)

Оқушының күн режимінің элементтерін тізімдеңіз.

(Ұйқының ұзақтығы. Сабаққа дайындық уақыты)

Дене белсенділігіне қандай әрекеттер жатады?

(Жүгіру, жаттығу жасау)

Дұрыс ұйқы үшін не қажет?

(Түнгі 8–10 сағат ұйықтау. Тыныш ортада ұйықтау)

Стрессті қалай женуге болады?

(Демалыс, терең тыныс алу жаттығулары)

Су ішудің пайдасы қандай?

(Зат алмасуды жақсартады. Денені уыттардан тазартады)

Аурудың алдын алу үшін не істеу керек?

(Иммунитетті күшейту, қолды жиі жуу)

Бағалау нәтижесі: Салауатты өмір салты туралы сауаттылықтың ең жоғары деңгейі 10 -ден 8 балға дейін, орташа деңгей 7 -ден 6 балға дейін, ең төменгісі 5 балға дейін.

II. Салауатты өмір салтын өзін-өзі талдау.

Нұсқау: Өзіне ыңғайлы жауапты таңдаңыз.

Мен физикалық жаттығулармен айналысамын...

А) күшті қатайту және аз ауыру үшін;

Б) дене шынықтыру сабағынан жақсы баға алу үшін.

Мен шынығамын, себебі...

А) денсаулықты нығайту үшін;

Б) достардың құрметіне ие болу үшін.

Мен дене гигиенасын сақтаймын, себебі...

- А) ата-аналар мәжбүрлейді;
 Б) ұқыпты болғым келеді.
 Салауатты болу үшін не істеу керек?
 А) Күнде қозғалып, жеміс-жидек жеу.
 Б) Көп тәтті жеп, теледидар қарап жату.
 Неліктен күн сайын тазалық сақтау керек?
 А) Ауруға шалдықпау үшін.
 Б) Киімдер кір болып тұрғаны қызық.
 Жақсы тамақтану керек...
 А) мықты және сау болу үшін;
 Б) әдемі болу үшін.
 Күн тәртібін сақтау үшін қажет...
 А) бәрін уақытында жасау үшін;
 Ә) ата-аналар ұрыспау үшін.
 Мен таза ауада серуендеймін...
 А) денем сергек болу үшін;
 Б) достармен көңіл көтеру үшін.
 Мен ұйқыға уақытылы жатамын...
 А) жақсы демалу үшін;
 Б) келесі күні сергек болу үшін.
 Мен жеке бас гигиенасын сақтау арқылы...
 А) аурудың алдын аламын;
 Б) өзімді жайлы сезінемін.
 Бағалау нәтижесі: Салауатты өмір салтын ұстанудың жоғары деңгейі 10-дан 8 балға дейін, орташа деңгей 7-тен 6 балға дейін, 1-ден 5 балға дейін төмен.

III. Тест сұрақтарына жауап бер.

Нұсқау: Өзінің мінез-құлқына және жағдайына сәйкес келетін жауаптардың астын сызыңыз.

Мен спортпен айналысамын, жаттығу жасаймын.

- Иә Жоқ

Мен өз ағзамды шынықтырамын.

- Иә Жоқ

Мен күн тәртібін ұстанамын.

- Иә Жоқ

Мен ұтымды және толық тамақтанамын.

- Иә Жоқ

Мен өзімді, өз эмоциямды және өз әрекетімді ұстай аламын.

- Иә Жоқ

Мен денсаулығыма зиян келтіретін нәрселерден аулақ жүремін.

Иә Жоқ

Мен жеке гигиенаны ұстанамын.

Иә Жоқ

Мен әр күні ұйқы және демалыс уақытымды қадағалаймын.

Иә Жоқ

Мен ауырмау үшін алдын ала дәрігерге қаралып, денсаулығымды тексертіп тұрамын.

Иә Жоқ

Мен зиянды әдеттер мен дұрыс емес өмір салты туралы достарыма айтып, оларға үлгі болуға тырысамын.

Иә Жоқ

Бағалау нәтижесі: Салауатты өмір салтына сәйкес мінез-құлықтың жоғары деңгейі 10-дан 9 балға дейін, орташа деңгей 8-тен 6 балға дейін, 1-ден 5 балға дейін.

IV. Салауатты өмір салтының өзін-өзі талдауы.

Нұсқау: Сіздің мінез-құлқыңызға немесе жағдайыңызға сәйкес келетін жауапты таңдап, дөңгелектеңіз.

1. Мен спортпен айналысамын, жаттығу жасаймын.

Иә / Жоқ

2. Мен өз ағзамды шынықтырамын.

Иә / Жоқ

3. Мен күн тәртібін ұстанамын.

Иә / Жоқ

4. Мен ұтымды және толық тамақтанамын.

Иә / Жоқ

5. Мен өзімді, өз эмоциямды және өз әрекетімді ұстай аламын.

Иә / Жоқ

6. Мен жеке гигиенаны ұстанамын.

Иә / Жоқ

7. Мен таза ауада жиі серуендеймін.

Иә / Жоқ

8. Мен теледидар көруге және телефон пайдалануға көп уақыт жұмсамаймын.

Иә / Жоқ

9. Мен денсаулығым нашарласа, бірден үлкендерге немесе дәрігерге айтамын.

Иә / Жоқ

10. Мен өзімнің және достарымның қауіпсіздігіне мән беремін (жолда, ойында, үйде).

Иә / Жоқ

«Иә» жауаптарының саны	Бағалау нәтижесі
9–10 ұпай	Сен салауатты өмір салтын ұстанасың! Денсаулығыңды күтіп, өзіңе жауапкершілікпен қарайсың. Осындай әдеттеріңді жалғастыр! 🧡
6–8 ұпай	Сенің өмір салтың жалпы дұрыс, бірақ кейбір әдеттерді жақсарту қажет. Күн тәртібіңе назар аударып, көбірек қозғалыс жаса! 🌸
3–5 ұпай	Сен өз денсаулығыңа кейде мән бересің, бірақ жиі ұмытып кетесің. Кішкене күш-жігер мен тәртіп қажет! ☐
0–2 ұпай	Сен салауатты өмір салты туралы аз ойланасың. Денсаулық — ең басты байлық екенін ұмытпа! 🟩

V. Салауатты өмір салтын өзіндік талдау «Өз туыстарыңның мен жақындарыңның денсаулығы туралы ойлайсың ба?»

Нұсқау: Мінез-құлқыңызға сәйкес келетін жауаптарды таңдап, белгілеңіз ✓.

1. Мен туыстарымды ренжітпеуге тырысамын.

Иә Кейде Жоқ

2. Мен өзімді қалай ұстау керектігі туралы кеңестер беремін.

Иә Кейде Жоқ

3. Мен туыстарымды немесе достарымды бірлескен сауықтыру сабақтарына (жүгіру, серуендеу, ойын) тартамын.

Иә Кейде Жоқ

4. Мен үйде үлкендерге көмектесемін (тазалық сақтау, тамақ істеу, ауаны желдету).

Иә Кейде Жоқ

5. Мен туыстарыма немесе достарыма денсаулықты сақтау туралы жақсы әдеттерді үйретемін (қол жуу, дұрыс тамақтану т.б.).

Иә Кейде Жоқ

6. Мен отбасыммен бірге таза ауада серуендеуге шығамын.

Иә Кейде Жоқ

7. Мен туыстарымның көңіл-күйін түсірмеуге, әрдайым жылы сөйлесуге тырысамын.

Иә Кейде Жоқ

8. Мен үйде ауру адамдарға қамқорлық көрсетемін (дәрі уақытында беру, тыныштық сақтау).

Иә Кейде Жоқ

9. Мен отбасы мүшелеріне зиянды әдеттердің (телефонды көп пайдалану, кеш ұйықтау т.б.) зиянын түсіндіремін.

Иә Кейде Жоқ

10. Мен өз туыстарымның және достарымның денсаулығына бейжай қарамаймын, оларға жақсы тілек айтамын.

Иә Кейде Жоқ

Бағалау критерийі:

«Иә» жауабы – 1 балл

«Кейде» жауабы – 0,5 балл

«Жоқ» жауабы – 0 балл

Жалпы ұпай	Бағалау нәтижесі
8–10 балл	СӨС хабардарлығының жоғары деңгейі. Сен өз туыстарыңның денсаулығына жауапкершілікпен қарайсың, қамқорсың. ★
6–7 балл	Орташа деңгей. Сен кейде қамқорлық көрсетесің, бірақ мұны жиі әдетке айналдыру қажет. ✨
1–5 балл	Төмен деңгей. Сен туыстарыңның денсаулығына сирек көңіл бөлесің. Көмек пен жылы сөз – салауатты өмір салтының бөлігі екенін ұмытпа! ●

ҚОСЫМША Д

Ғылыми зерттеу жұмысы нәтижесін енгізу актілері

Бекітемін
Қарағанды қаласы,
№66 мектеп-лицейінің
Директоры Нурмуханов Б.Н.
« ____ » _____ 2021 ж.

Ғылыми зерттеу жұмысы нәтижесін №66 мектеп-лицейінің оқу үрдісіне енгізу АКТ-сі

Біз, қол қоюшылар, №66 мектеп-лицейінің қызметкерлері 6D010200 – Бастауыш оқытудың педагогикасы мен әдістемесі мамандығы бойынша философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін жазылған диссертациялық зерттеу материалдарына, ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижесіне акт құрдық.

Докторант – Жапанова Риза Набиевна «Бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық негіздері» тақырыбында жазған диссертациялық зерттеу жұмысы аясында №66 мектеп-лицейдің 4 сынып оқушыларымен тәжірибелік - эксперименттік жұмыс жүргізді.

Зерттеу нәтижесінде 4 сынып оқушыларының оқу жоспарына «Саулық сыры» атты вариативті пән енгізілді.

«Саулық сыры» вариативті пән бойынша 4 сынып оқушыларына арналған бағдарлама, қысқа мерзімді жоспар (ҚМЖ) жиынтығы, мультимедиялық технология арқылы пән мазмұнын түсіндіру материалдары, сондай-ақ, «Саулық сыры» атты электронды оқу құралы (Қазақстан Республикасы, авторлық құқықпен қорғалатын объектілерге құқықтардың мемлекеттік тізімге мәліметтерді енгізу туралы куәлігі, 2021 жыл, 9 наурыз, № 15778) қолданысқа енгізілді.

№66 мектеп-лицейінің 4 сынып оқушыларын жан-жақты дамытып, білімге деген құштарлығын арттырып, шығармашылықпен жұмыс істеуге, салауатты өмір салты дағдыларын терең меңгеруге бағытталған тақырыптармен, тапсырмалармен кеңейтілді. Мектептің тәрбие жоспарына салауатты өмір салтына ынталандыратын мәдени, тәрбиелік шаралар енгізілді.

Қарағанды қаласы,
№66 мектеп-лицей директорының
оқу ісі жөніндегі орынбасары

Молдабаева Ж.С.

Академик Е.А. Бөкетов атындағы ҚарУ КЕАҚ
6D010200 – Бастауыш оқытудың
педагогикасы мен әдістемесі
мамандығының 3 курс докторанты

Жапанова Р.Н.

Бекітемін
Қарағанды қаласы,
№16 ЖББМ - нін
директоры Итгулеуова С.Д.
« _____ » _____ 2021ж.



Ғылыми зерттеу жұмысы нәтижесін №16 ЖББМ-нің оқу үрдісіне енгізу
АКТ-сі

Біз, кол қоюшылар, №16 жалпы білім беретін мектептің қызметкерлері 6D010200 – Бастауыш оқытудың педагогикасы мен әдістемесі мамандығы бойынша философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін жазылған диссертациялық зерттеу материалдарына, ғылыми-зерттеу жұмысының нәтижесіне акт құрдық.

Докторант – Жапанова Риза Набиевна «Бастауыш мектеп оқушыларының салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық негіздері» тақырыбында жазған диссертациялық зерттеу жұмысы аясында №16 жалпы білім беретін мектептің 4 сынып оқушыларымен тәжірибелік - эксперименттік жұмыс жүргізді.

Зерттеу нәтижесінде 4 сынып оқушыларының оқу жоспарына «Саулық сыры» атты вариативті пән енгізілді.

«Саулық сыры» вариативті пән бойынша 4 сынып оқушыларына арналған бағдарлама, қысқа мерзімді жоспар (ҚМЖ) жиынтығы, мультимедиялық технология арқылы пән мазмұнын түсіндіру материалдары, сондай-ақ, «Саулық сыры» атты электронды оқу құралы (Қазақстан Республикасы, авторлық құқықпен қорғалатын объектілерге құқықтардың мемлекеттік тізімге мәліметтерді енгізу туралы куәлігі. 2021 жыл, 9 наурыз, № 15778) қолданысқа енгізілді.

№16 жалпы білім беретін мектептің 4 сынып оқушыларын жан-жақты дамытып, білімге деген құштарлығын арттырып, шығармашылықпен жұмыс істеуге, салауатты өмір салты дағдыларын терең меңгеруге бағыталған тақырыптармен, тапсырмалармен кеңейтілді. Мектептің тәрбие жоспарына салауатты өмір салтына ынталандыратын мәдени, тәрбиелік шаралар енгізілді.

Қарағанды қаласы,
№16 ЖББМ директорының
оқу ісі жөніндегі орынбасары

Карашина А.Т.

Академик Е.А. Бөкетов атындағы ҚарУ КЕАК
6D010200 – Бастауыш оқытудың
педагогикасы мен әдістемесі
мамандығының 3 курс докторанты

Жапанова Р.Н.