**Халық денсаулығы және саламатты өмір салты**

**Абикаева Жайнагуль Галымовна**

**Қарағанды қаласы №21 негізгі орта мектебі, бастауыш сынып мұғалімі**

“Қазақстан - 2030” жолдамасындағы ұзақ мерзімді басымдықтың бірі – «Қазақстан азаматтарының денсаулығы, білімі мән әл ауқаты» тармағында, азаматтарымыздың өз өмірінің аяғына дейін сай болуы және оларды қоршаған табиғи ортаның таза болуы үшін азаматтарымызды салауатты өмір салтына әзірлеу қажеттігі көрсетілген. Бүгінгі таңда өз тәуелсіздігін алған егеменді еліміз осы бағытта Қазақстан мектептеріне жан-жақты дамыған, денсаулығы мықты, салауатты өмір салтын мұрат тұтқан дара тұлғаларды тәрбиелеу басты талап етіп қойылған.  
Қазақстан азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтын ынталандыру туралы елбасының жолдауын, егемендіктің кілтін ұстар жастардың болашағына апаратын, алтын сүрлеу десе болады.  
“Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі” деп тегін айтылмаған.  
 Қазақстанның әлемдегі бәсекеге қабілетті елу елдің қатарына кіруі жөнінде мемлекет басшысы алға қойған міндетті жүзеге асыруда халықтың денсаулығы ең маңызды мәселе болып табылады. Қазіргі уақытта әлеуметтік жағдай, өмір сүру ұзақтығының төмендеуі және адам экологиясының қолайсыздығы бүкіл өркениетті әлем үшін көкейтесті мәселе болып отыр.  
Салауаттылық - ішкіліктен, есірткі, темекіден аулақ болу, дене және жан тазалығын сақтау, тіпті қарапайым түрде айтсақ адамның киім киісі, тамақты қалыппен ішуі де кіретін игі іс-әрекет. Өмір заңдылығы салауатсыздықты кешірмейді, оғаш қылықтар түбінде опық жегізеді.  
Жасөспірімдердің салауаттылық өмірге ұмтылысы, зиянды әдеттерді жек көрушілігі олардың өзге адамдармен қарым-қатынасына яғни әлеуметтік ортаға тығыз байланысты. Ұрпақты өмір заңдылықтарына, салауаттылық негіздеріне бейімдеу мектеп жүйесі жүктеген маңызды да жауапкершілігі мол міндет болып табылады.

Мектепте сыныптан тыс жұмыс 8 бағыт бойынша жүргізіледі. Өткізілетін ашық тәрбие сағаттар сол бағыттардың аясында өтеді. Мен өзімнің шығармашылық тақырыбым ретінде «Оқушыларға салауатты өмір салтын насихаттау» тақырыбын алдым, ондағы мақсатым: «Салауаттылық ұғымы арқылы қазақ халқының салт-дәстүрін, көнеден келе жатқан мәдениетін, өнерін, әдет-ғұрпын, жас ұрпаққа ұғындыру. Бір сөзбен айтқанда өз ұлтының дінін ұстануға үйрету» болды.  
Салауатты өмір салты - адам үшін аса маңызды, денсаулықпен тікелей  
байланысты құнды форма. Ол адам мәдинетінің бір бөлігі. Ал денсаулық  
адам бақытының негізгі бөлігі. Қоғамның болашағы әрбір адам денсаулығына байланысты. Денсаулыққа тек дененің сыртқы бүтіндігі ғана деп қарау ағаттық, жалпы алғанда оны организмнің жан-жақты дамуымен бүкіл қызметтердің жүзеге дұрыс асырылуы деп ұққан жөн.  
Бала тәрбиесі алдымен отбасынан басталады деп есептеймін, оған қоса біз балаға рухани тәрбие және стихиялық тәрбие береміз. Отбасы тәрбиесі ол ата-анасы. туыстары, отбасындағы дәстүрлер. Рухани тәрбие – ол балабақшадан басталады, мектеп, ақпараттық құралдар. Стихиялық тәрбие - адамдармен қарым-қатынасы, қоршаған орта, жұмыс орны.   
Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады. Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады.  
Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру бұл:  
- Біріншіден, жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан – жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;  
- Екіншіден, салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.  
Мектептегі оқушы денсаулығын сақтау мен қалыптастырудың басты мақсаты: тұлғаның психологиялық, дене – қимыл әрекеттерінің мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктерін ескеріп, гигиеналық ұғымдарды, салауатты өмір салтының уәждамаларын, жеке бас тазалығын жете түсіндіру;  
Олардың мінез – құлқында белгілі гигиеналық тұрақтылықты қалыптастыру, өзіне - өзі қызмет ету, денсаулығын сақтау, нығайту, мәдени – гигиненалық мінез – құлық дағдыларын қалыптастыру болып табылады.  
Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек? Өмір салты дегеніміз не?  
Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру. Біздіңше, адамның әлеуметтік – психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:  
- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;  
- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;  
- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;  
- қарым – қатынас және экологиялық мәдениетке жету;  
- дұрыс жыныстық тәрбие алу;  
- зиянды әдеттерден аулақ болу.  
Салауатты өмір салтын қалыптастырудың мазмұны мен ұйымдастыру формалары мынаны көздейді:  
- Жауапкершілік, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарау;  
- Табиғи сезімталдық, оқушылардың жас ерекшелігін ескеру;  
- Ғылымилық, тек тексерілген ғылыми дәлелденген деректерге ғана  
сүйену;  
- Экологияландыру, адам организміне қоршаған орта факторларының  
әсерін білу;  
- Ұлттық аймақтық ерекшеліктерді ескеру, салауатты өмір салты  
туралы ұлттық салт-дәстүрлерімен танысып оны ұстана білу;  
- Үздіксіз оқыту, салауатты өмір салты дағдыларын үздіксіз  
қалыптастырып үнемі пайдалану;  
- Әлеуметтендіру, салауатты өмір салтын ұстанған қоғам мүшесін  
дайындау.  
Осы ұстанымдарды негіздеп жасөспірімдерді салауатты өмірге тәрбиелеу барысында мұғалімнің орны ерекше болуы тиіс. Мұғалім мектептегі басты тұлға. Қай мектептің болсын нәтижелі, жемісті жұмыс істеуі түптеп келгенде сол мектепте еңбек ететін әр мұғалімнің өз міндетіне, көзқарасына тікелей байланысты. Әрбір сыныпта ұстаз алдында отырған шәкірттері де сол болашаққа барар жол үстіндегі талапкерлер.  
 Денсаулық адам бақытының бірінші байлығы.Әрбір жасөспірімді сол бақытты уысынан шығармауға тәрбиелеуіміз керек. Денсаулықтың мықты болуы үшін қандай әдістерді қолдануды, жақсы жұмыс халін,күнделікті тұрмыс қиындықтарын жеңуі,белсенді өмір сүру жағдайларын білу қажет. Денсаулық - салауатты өмір кепілі. Осы салауатты өмір кепілін, оның қыр-сырын білу басты міндет. Қай заманда болсын адамзат алдында тұратын ұлы мұрат, міндеттердің ең бастысы өзінің ісін, өмірін жалғастыратын салауатты, саналы ұрпақ тәрбиелеу.

№21 негізгі орта мектебінде салауатты өмір салтын ұстану мақсатында біршама жұмыстар жүргізіледі. Атап айтқанда, мектеп медбибісімен бірлесе жұмыс жасалып, Санбекет ұйымы құрылған. Бұл Санбекет ұйымының мақсаты оқушыларымыздың гигиена талаптарына сәйкес асхана, дәретханада жүріп-тұру ережелерін ұстануға баулу.

Мектепте жыл сайын Спартакиадасы өтеді. Спартакиада жыл басында ашылып, жыл аяғында жабылуы салтанатты түрде өтеді. Жабылуында мектеп спортшылары марапатталады. Жыл бойы әр деңгейдегі спорттық жарыстарға қатысып, қанжығаларындағы жеңістері сараланып, ең үздік, ең мықты спортшылар марапатталады. Бұл Спартакиада оқушыларымыздың спортқа деген сүйіспеншілігін арттыруға көп септігін тигізеді. Оқушылар да спортпен шұғылдану денсаулыққа пайдалы екенін сезініп, спорттық үйірмелердің түр-түріне жазылуда.

Оқушылар мен ата-аналардың демалысын қызықты әрі отбасының бала өмірінде алатын ролі үлкен екенін насихаттау мақсатында ата-аналармен сенбілік кездесу ұйымдастырылады.Кездесулерде «Отбасы-кіші Отаным» атты отбасылық спорттық жарыс өткізіледі.Бұл жарыстарға ата-аналар белсенділік таныта отырып, балаларын спортпен шұғылдануға үйретеді.

Мектепте «Асық ату» үйірмесі де өтеді. Бұл халмыздың көнеден келе жатқан асыл қазынасы деп те тануға болады.Асық-экологиялық таза өнім. Асық ойыны баланың жастайынан жүйке жүйелерін шыңдап, оларды дәлдікке, ептілікке, ұстамдылыққа тәрбиелейді.  
 «Он екі мүшең сау болса - жарлымын деме»,- деп халқымыз денсаулықты адам өміріндегі орнын, тән сұлулығын,жан тазалығын еш нәрсемен айырбастауға, теңестіруге болмайтынын ұрпақтарына ескертіп отырған.

Шәкәрім атамыз «адамның жақсы өмір сүруіне үш сапа негіз бола алады, олар барлығынан басым болатын – адал еңбек, мінсіз ақыл, таза жүрек»,- деген еді. Көзге көрінбейтін нәзік сезімді, аса құнды қасиеттерді жүректен жүрекке жеткізу шебер тәлімгердің ғана қолынан келеді. Біздің тәрбие бастамамыздың негізі салауатты өмірге жас жеткіншектерді баулу, оны қалыптастыру. Жастарымыздың жүзінен күлкі, жүрегінен жалын, саналы сезім төгілсе онда ұрпағымыздың денінің саулығы. Еңселі егеменді еліміздің ертеңінен үлкен үміт күтеміз. Жастардың денсаулығы, жігері, қайраты, білімі егемендігіміздің беделі, еліміздің мақтанышы болмақ.