

Жусуева Б., Өмүралиева Ч., Молдогазиева Г.

**ЖАШТАРДЫН ТУРМУШКА ВАЛЕОЛОГИЯЛЫК ДАЯРДЫГЫН АРТТЫРУУ –
СЕРГЕК ЖАШООГО ҮЙРӨТҮҮНҮН ЗАРЫЛ ШАРТЫ**

Жусуева Б., Өмүралиева Ч., Молдогазиева Г.

**НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ПОВЫШЕНИЕ
ГОТОВНОСТИ МОЛОДЕЖИ К ЖИЗНИ**

B. Zhusueva, Ch. Omuralieva, G. Moldogazieva

**THE NECESSARY CONDITIONS FOR A HEALTHY LIFESTYLE – INCREASING
THE PREPAREDNESS OF YOUTH FOR LIFE**

УДК: 380-76/18

Макалада жаш муундун өкүлдөрүнүн турмушка валеологиялык даярдыгын арттыруу, сергек жашоо мүнөзүнө үйрөтүү жөнүндө сөз болот.

В статье говорится о повышении готовности молодежи к жизни, обучении к здоровому образу жизни.

The article refers to improve the preparedness of young people for life, learning to lead a healthy way of life.

Акыркы он жылдыктарда Кыргызстанда түзүлгөн демографиялык кырдаал (калктын жашоосунун узактыгынын кыскарышы, ден соолугу начар балдардын төрөлүүсүнүн арбышы); ден соолук жаатындагы негативдүү тенденциялар (эмгекке жарамдуу курактагы адамдардын инвалидизациясына жана тез картаюусуна түрткү болгон социалдык шартталган оорулардын өсүшү; калктын маанилүү бөлүгүнүн невротизациясы жана психопатизациясы; инфекциялык жана паразитардык оорулардан өлүүнүн көбөйүүсү; наркомандардын, алкоголиктердин, КИЖВ-инфицирленгендердин жана суицидге баргандардын санынын өсүүсү), ошондой эле өлкөдөгү начарлап бараткан санитардык-эпидемиологиялык кырдаал улуттук коопсуздукка реалдуу коркунуч жаратты.

Тилекке каршы, жакынкы он жылдыктарда да позитивдүү өзгөрүүлөрдү күтүү кыйын. Түзүлгөн абалдын себептери муундан муунга топтолуп келаткан патологиялык өзгөрүүлөр да, өлкөдө өсүп келаткан муундун ден соолугун камсыздоонун илимий негизделген системасынын жоктугу да болуп саналышат.

Азыркы тапта дүйнөдө ар кыл адистиктердеги изилдөөчүлөр – гигиенисттер, физиологдор, социологдор, педагог-валеологдор – мектеп курагындагы балдардын ден соолугундагы негативдүү тенденциялар баарыдан мурда окуу жүктөмүнүн көлөмүнүн жана окуучулардын психофизиологиялык мүмкүнчүлүктөрүнүн ортосундагы карама-каршылыктар менен шартталган деген пикирди бир ооздон кубатташат. Проблеманы мындайча түшүнүү балдардын окутуу-үйрөтүү шарттарына адаптацияланышын жеңилдетүүгө багытталган «ден соолукту сактоочу» иш-чараларды иштеп чыгуу үчүн негиз болуп калды. Бул мамиле бүгүнкү күнү үстөмдүк

кылуучу болуп саналат, анткени билим берүүнү башкаруу органдарынын колдоосуна ээ. Биздин пикирибизде болсо, «ден соолукту сактоочу» мамиле аталган проблеманы чечүүгө жөндөмсүз, анткени анын баштапкы себептери балдардын керектөөлөрү менен тарбиялоо-билим берүүнүн колдонулуп жаткан ыкмаларынын ортосундагы карама-каршылыктарда жашынып жатат. Так ушул карама-каршылыктар, көп жылдык иликтөөлөргө ылайык [1], мектеп окуучуларынын өнөкөт ашкере чыңалууларына жана ашкере чарчоолоруна, ага ылайык, аларда психосоматикалык жана психикалык оорулардын өсүүсүнө, окуучулардын инсанынын бузулуусуна алпаруучу невротизацияга, алардын мотивациялык чөйрөсүнүн өксүктүү-кемтиктүү трансформациясына апкелишет. Натыйжада балдарда үстөмдүк кылуучу болуп өзүн өнүктүрүүнүн, өзүн таанып-билүүнүн, өзүн аныктоонун, өзүн өркүндөтүүнүн базалык керектөөлөрү эмес, жалган мотивдер, айрым алсак, негативдүү касиеттеги курч туюм-сезимдерге умтулуу чыга келет. Бул алгач тарбиялуу адамда өз ара гармониялуу байланышкан таанып-билүү, чыгармачылык, ден соолук, жакшы абал, бакыт ж.б. баалуулуктарын карама-каршы коюудан, анан жалган орнотмолордон, анын ичинде бийлик менен байлыкка гипертрофияланган умтулудан көрүнөт. Түпкү жыйынтыкта бул социалдык жүрүм-турумда, инсандык өнүгүүдө, өзүмдүк ден соолугуна мамиледе терс чагылат да өз берилишин башка адамдарга зыян кылуудан, башкача айтканда ар түрдүү кылмыштардан жана өзүнө зыян келтирүүдөн, айрым алсак – наркотиктерди кабыл алуудан табат.

Андан ары мугалимдер мектеп окуучуларын сергек жашоого жүргүзүүгө начар мотивациялашаарын жана «ден соолукка» тийиштүү түрдө үйрөтүшпөсүн белгилейбиз. Биринчи кезекте, бул дене тарбиянын салттуу сабактарына тиешелүү. Бул сабактардын мажбурлоочу, мектеп окуучуларынын керектөөлөрүнө каршы келген мүнөзү кыймылдык активдүүлүктүн мотивациялык негизин деформациялайт. Натыйжада ортоңку класстарда эле алар дене тарбия сабагына каалабай катышышат жана дене тарбия көнүгүүлөрү менен өз алдынча машыгууну каалоосун көрсөтүшпөйт. Ушунун эле

өзүн «ден соолукка көмөктөшүүчү» деп аталган мектептер тармагына киргизилүүчү гигиена жана медицинанын негиздери боюнча кошумча сабактарга карата да айтууга болот. Нормативдүү билимдер менен көндүмдөрдү калыптандырууга артыкчылыктуу багытталган бул сабактар башкыны – өз ден соолугунун резервдерин арттыруу боюнча өз алдынча ишмердүүлүккө ойготууну чече алышпайт.

Жаш муундун соматикалык жана психикалык денсоолугунун төмөндүгү, социалдык жана адеп-аклактык деградациянын өсүүсү, жаштардын чоң турмушка адаптациялануусунда да чагылат. Азыркы учурда жаштар арасында инфекциялык оорукчалдыктын (баарынан мурда вирустуу гепатиттердин жана КИЖВ-инфекциясынын), социалдык шартталган патологиянын (тери жана тери алдындагы клетчатка, тамак сиңирүү жана дем алуу органдарынын ооруларынын), психикалык бузулуулардын (анын ичинде суицидге алпарган), асоциалдык кылыктардын (кылмыштуу аракеттердин, психоделиктердин, психотроптуу заттарды колдонуунун) өсүүсү байкалууда. Бир жагынан бул жаштардын өздөрүнүн валеологиялык маданиятынын төмөндүгүн байкатат: анткени аларды турмушка аттанууга чейин өзүмдүк денсоолугуна кам көрүүгө тийиштүү түрдө үйрөтүшкөн эмес да. Башка жагынан – ар кыл мекемелерде да жетекчилер жамааттын өздүк курамынын денсоолугун сактоого жана чыңдоого, аларды сергек жашоого чакырууга жоопкерчиликсиз мамиле кылышат. Бул өз кезегинде, жаштардын психологиялык-педагогикалык жана санитардык-гигиеналык даярдыгын сапаттык жакшыртуу милдети актуалдуу экенин көрсөтүп турат. Элестетиңизчи, мектеп окуучулары сергек жашоого максаттуу үйрөтүлбөйт, жөн гана сергек жашоонун пайдалуулугу тууралуу куру бекер насыяттар айтылат, ал эми ошол насааттарды айткан адам – педагог өзү сергек жашоону тутунбайт (арак ичет, тамеки чегет, дене тарбия көнүгүүлөрү менен машыкпайт). Анан өсүп келаткан муунду сергек жашоого үйрөтүү проблемасы чечилмек беле?!

Коюлган милдеттин маанилүүлүгү коомдо эмгекке жарамдуу калктын саламаттыгынын абалы канааттандырарлык эмес болуп жатканы тууралуу маалыматтар менен да ырасталат. Иш жүзүндө ар бир экинчи эмгекке жарамдуу коом мүчөсүндө ар түрдүү өнөкөт, болгондо да стажынын өсүшү менен прогрессиялануучу инфекциялык эмес оорулар байкалат, баарынан мурда жүрөк-кантамыр системасынын, тамак сиңирүү трактынын, нервдик жана сөөк-булчуң системасынын оорулары, алар кесиптик ишмердүүлүктүн эффективдүүлүгүн, кесиптик узак жашоону, кесиптик жарамдуулукту жана жашоонун узактыгын төмөндөтүшөт. Азыркы учурда калктын орточо жашоо узактыгы советтик мезгилге салыштырмалуу бир кыйла төмөн. Калктын ден соолугунун акыркы 10-15 жылда кескин начарлоосу бир жагынан, алардын кызматтык ишмердүүлүгү менен үй-бүлөлүк жашоосунун сапатынын төмөн-

дөөсү, анын натыйжасында адаптациялануу дараметинин деңгээлинин түшүүсү жана социалдык-психологиялык дезадаптациянын өсүүсү менен шартталган. Башка жагынан, аларда өзүмдүк организмдин колдоого жана чыңдоого туруктуу мотивация жок, бул болсо кесиптик даярдалгандыктын маанилүү компоненти болуп саналат. Буга алкогольдук жана наркотикалык көз карандылыктан жабыр тарткан адамдардын көбөйүүсү күбө болот.

Биздин пикирибизче, проблеманын чечилишин баарыдан мурда өсүп келаткан муундун ден соолугун камсыз кылуунун психологиялык-педагогикалык концепциясын түзүүдөн издөө керек. Аны жүзөгө ашыруу жалпы, анан кесиптик билим берүү процесинде иш жүзүндө ар бир сабакта ден соолуктуу инсанды тарбиялоого, ошондой эле (эми атайын предметтин – ден соолук маданиятынын алкагында) жаш муундарда сергек жашоо образына туруктуу орнотмону (мотивацияны) калыптандырууну камсыздоого, кесиптик ишмердүүлүккө жана үй-бүлөлүк турмушка валеологиялык («ден соолук түзүүчү») мамилени иштеп чыгууга көмөктөшүүгө тийиш.

Тарбиялоонун кыйла маанилүү психологиялык продуктусу катары адеп-аклактануулуктун аркасында адам ден соолуктун соматикалык, психикалык жана социалдык аспектилерин калыптандырууга тартылат, алардын өсүүсү жана интеграциясы анда бүткүл өсүү жана өнүгүү мезгили ичинде жүрөт (И.И.Брехмандын белгилөөсүндө [2.1, 125-б.]). Мында улан куракта жана жетилген куракта, башкача айтканда чоң турмушка аттанаарда, адам үчүн приоритеттүү мааниге ден соолуктун социалдык аспектиси (социалдык жашоого адаптациялануу жөндөмдүүлүгү жана кесиптик ишмердүүлүккө даярдык катары) ээ болоорун белгилөө маанилүү. Индивидуалдуу ден соолуктун социалдык аспектисинде анын бардык башка түзүмдүк элементтери интеграцияланышат жана чагылуу табышат.

Ден соолукту камсыздоонун психологиялык-педагогикалык механизмдин анын система түзүүчү компоненти катары бөлүү бизди ден соолуктуу инсанды тарбиялоо процессинин маңызын аныктоого милдеттендирет. Бул үчүн биз П.В.Симоновдун – тарбиялоого керектөөчүлүк-маалыматтык мамиленин [3] авторунун идеяларын, ошондой эле адамдын мотивациялык сферасынын онтогенетикалык өнүгүүсү жөнүндөгү колдо бар түшүнүктөрдү пайдаландык. Алар ден соолуктуу инсанды тарбиялоо индивиддин өсүүсү жана өнүгүүсү процесинде анда актуализациялашкан (үстөмдүк кылышкан) базалык керектөөлөрдү эске алууда жана педагогикалык каражаттардын жардамы менен канааттандырууда жатат деп айтууга мүмкүндүк берди.

Төмөндө үстөмдүк кылуучу керектөөлөрдү канааттандыруу идеясын эске алуу менен ден соолуктуу инсанды тарбиялоонун негизги этаптары берилди.

Биринчи этап – наристелик жана мектеп алдындагы курак, туулгандан 3 жашка чейин. Бул мезгилде балдарда тамакка, суусунга, кычкылтекке, уйкуга ж.б. эң жөнөкөй биологиялык керектөөлөр үстөмдүк кылышат; аларды канааттандыруу маанилүү даражада энелик камкордуктан көз каранды болот. Бала тууралуу кам көрүү артыкчылыктуу гигиеналык мүнөздө болот.

Экинчи этап – мектепке чейинки жана кенже мектептик курак (3-10 жаштар). Жашоонун бул мезгилинде адамда оюнга жана тууроого болгон эң татаал биологиялык керектөөлөр (алар башка, дагы кыйла татаал өзүн өнүктүрүүгө биологиялык керектөөнүн негизин түзүшөт), ошондой эле эркиндик менен тажрыйбага кошумча керектөөлөр актуалдашышат (үстөмдүк кылуучуга айланышат). Инсанды калыптандыруунун негизги каражаттары тууроо аракеттерин, ошондой эле үлгүлүү жүрүм-турум жана сергек жашоо мүнөзү менен байланышкан оюндар менен чыгармачылык актыларды чакырган адамдардын же жомоктук каармандардын адеп-аклактук шартталган жүрүм-турумунун жана сергек жашоо мүнөзүнүн мисалдары болуп калууга тийиш. Баланы туура тарбиялоонун шексиз шарты алардын тууроонун, оюндук аракеттин, чыгармачылык активдүүлүктүн түрү менен мазмунунун объектисин тандоо эркиндиги болууга тийиш.

Үчүнчү этап – өспүрүмдүк курак (10-15 жаштар). Бул куракта эркиндикке жана тажрыйбалуулукка кошумча керектөөлөр үстөмдүк кылуучу маанисин сакташат жана өзүн таанып-билүүгө жана маани-маңыз издөөгө идеалдуу керектөөлөр актуалдашышат. Акыркылары өз ара тыгыз байланышкан: активдүү өзүн таанып-билүүнүн аркасында гана өспүрүмдө өзүмдүк жашоо ишмердүүлүгүнүн маани-маңыздык сферасы калыптанат. Идеалдуу керектөөлөрдү калыптандыруунун каражаттары төмөнкүлөр болууга тийиш: 1) организмди чыңдоо, психиканы жөнгө салуу, сексуалдуулукту жана жашоого адеп-аклактук мамилени калыптандыруу менен байланышкан жемиштүү чыгармачылык ишмердүүлүктүн ар кыл түрлөрү; 2) курбулары менен, анын ичинде карама-каршы жыныстагы да, баарлашуу; 3) өспүрүмгө өзүн талдоо жана өзүн баалоо жүргүзүүгө, өзүнүн «өзгөчөлүгүн», «уникалдуулугун», башка адамдарга окшобостугун аныктоого мүмкүндүк берүүчү ар кыл сыноолор жана тестирилөөлөр; 4) алардын жашоонун маңызын жана анын айрым көрүнүштөрүн түшүнүүлөрүнө багытталган маани-маңыз жаратуучулук актылар. Бул куракта ден соолуктуу инсанды калыптандыруу процесси эгерде бардык жогоруда көрсөтүлгөн процесстер өспүрүмдө ыктыярдуу негизде ишке ашырылса гана туура жүрө турган болот.

Төртүнчү этап – жаштык жана жетилген курак (15 жаш жана андан улуу). Уландык куракта адамда өзүн көрсөтүүгө, өзүн бекемдөөгө, өзүн өркүндөтүүгө социалдык керектөөлөр актуалдашышат, алар өзүн аныктоо кыйла татаал социалдык керектөөсүнө

интеграцияланышат. Социалдык керектөөлөр адамда чоң кишилик абалда да ал коомдук пайдалуу ишмердүүлүк менен алектенип турганда үстөмдүк кылуучу болуп кала берет. Аларды канаттандыруунун каражаттары адамдын кесипте, никеде, маданий кызыгууларда, жашоонун башка сфераларында өзүн аныктоосу менен байланышкан билим берүүчүлүк, маданий жана практикалык ишмердүүлүктүн ар кыл түрлөрү болуп саналышат. Ден соолукту калыптандыруу процесси нормалдуу жүрсүн үчүн алардын баары чыгармачылык негизде, адамдын аткарылып жаткан ишмердүүлүктүн мазмунун, реализациялоо ыкмаларын жана натыйжаларын баалоонун милдеттүү укугунда курулууга тийиш.

Өзүмдүк физикалык, психикалык (акыл-эстик жана жыныстык) өзгөчөлүктөрүн, мүмкүнчүлүктөрүн жана ынтаалуулуктарын жакшы билүү, ошондой эле активдүү маани-маңыз жаратуучулук ишмердүүлүк уландар менен кыздар (бул адеп-аклактук-психологиялык көз караштан принципалдуу маанилүү) өз кесибин жана жубайлык турмуштагы болочок өнөктөшүн тандоодо өз алдыларында аныктала алышат деп үмүттөнүүгө негиз беришет.

Саналып кеткен социалдык керектөөлөрдөн башка, адам өз укугу катары андаган, уландык куракта башка да социалдык керектөөлөр актуалдашышат, алар милдеттер катары кабылданышат. Акыркылардын ичинен жүрүм-турумдун адеп-аклактук ченемдерин сактоо жана айланадагы адамдардын ден соолугу тууралуу кам көрүү менен байланышкандары чоң мааниге ээ болушат. Бул керектөөлөрдү калыптандыруу өспүрүмдүк жана уландык куракта адамдын өзүн таанып-билүүгө, маани-маңыз жаратууга, өзүн көрсөтүүгө ж.б. ички умтулууларын жүзөгө ашыруудан толук көз карандылыкта болот. Өзүнүн баалуулугун жана индивидуалдуулугун андоо, ошондой эле өзүн аныктоо жана ишмердүүлүгүн өзү жөнгө салуу процессинде индивидуалдуулук жана жоопкерчиликтүүлүк өңдүү маанилүү адамдык касиеттер калыптанышат, алар чоң кишилик жашоодогу анын бүткүл жүрүм-турумун аныкташат.

Ошентип, адамдын өнүгүүсүнүн ар бир этабында ар түрдүү керектөөлөр калыптанышат. Анын өсүү жана өнүгүү процессинде алар анын базалык (негизги) касиеттери болуп саналышат жана анын инсанынын «өзөгүн» түзүшөт. Бул алар анын ишмердүүлүгүнүн бардык сфераларында бир мезгилде көрүнүшөт жана адамды ар түрдүү предметтик аймактарга окутууда, анын ичинде валеологиялык билим берүүдө да – ден соолук маданиятына атайын билимдердин аймагы катары ээ болууда (кененирээк караңыз [4]) да аларды эске алуу керек дегендик.

Жыйынтыктап жатып, адамды тарбиялоо (калыптануу) процесси көп учурда анын керектөөлөрүнө шайкешпей турганын, өзгөчө балалык жана уландык куракта, белгилейбиз. Так ошондуктан чоңоюп келаткан, анан чоң адамда аз эмес зыяндуу адаттар жана ден соолук жаатындагы проблемалар

пайда болушат. Демек, анын жашоо ишмердүүлүгүнүн айрым сфераларын жана бүтүндөй жашоо мүнөзүн валеологиялык негиздерде «кайра тарбиялоо» жана кайра куруу педагогикалык милдети келип чыгат. «Кайра тарбиялоонун» маңызы чоңоюп келаткан же чоң адамдын тарбиялоо процессинин мурдагы этабын жаңыдан маанилүү тереңдетилген мотивациялык жана маанилик негизде өтүүсүндө жатат.

Жогоруда айтылгандарды эске алуу менен биз жаштарга валеологиялык билим берүүнүн төмөнкүдөй мазмунун сунуштайбыз, аны «Биология. Киши жана анын денсоолугу», «Медициналык билимдин негиздери» билим берүү курстарына кошумча же өз алдынча курс катары кароого болот:

I. Индивидуалдуу ден соолуктун концепциясы жана валеологиянын негизги принциптери валеологиялык билим берүүнүн теориялык негизи катары.

II. Кесиптик ишмердүүлүктүн валеологиясы, ал өзүнө төмөнкү бөлүмдөрдү камтыйт: 1) жаштардын жашоо ишмердүүлүгүнүн валеологиялык анализи (кесиптик ишмердүүлүктүн мүнөзү жана үй-бүлөлүк жашоосу менен байланышкан алардын денсоолугунун тенденциялары); 2) кесиптик даярдыктын валеологиялык компоненти (валеологиялык мотивацияны калыптандыруу, физикалык өзүн өркүндөтүү, психологиялык даярдык).

III. Үй-бүлөлүк турмуштун валеологиясы, ал өзүнө төмөнкү бөлүмдөрдү камтыйт: 1) адамдын мотивациясы жана сексуалдуулугу (адамдын нормалдуу жана четтөөчү жыныстык жүрүм-турумунун мотивациялык негизделиши); 2) бекем үй-бүлө түзүүнүн валеологиялык өбөлгөлөрү (жыныстык сезимдердин классификациясы, бойдок жаш эркектердин жана бой жаш аялдардын жыныстык өзгөчөлүктөрү, никеге даярдык); 3) жубайлык мамилелерди жөнгө салуу (үйлөнгөн эркектердин жана турмушка чыккан аялдардын типтүү мүнөздөмөлөрү, күйөөсү менен аялы үчүн «эрежелер», үй-бүлөлүк турмуштун кризистери, үй-бүлөлүк мамилелерди бекемдөөнүн жана жөнгө салуунун жолдору менен методдору); 4) үй-бүлөлүк педагогика (ата-энелик сезимдердин эволюциясы, жетилген ата-энелик сфераны калыптандыруу, балдардын соматикалык жана адеп-аклактык-психикалык статусун калыптандыруу, үй-бүлөдө балдарды тарбиялоонун эрежелери); 5) тамактануу валеологиясы (тамактануунун негизги теориялары, чоң кишилердин жана балдардык тамактануусу боюнча сунуштар); 6) турак-жай гигиенасы (турак-жайды, тиричилик приборлорун жана предметтерин эксплуатациялоо менен байланышкан позитивдүү факторлорду колдоо жана негативдүү факторлорду жоюу).

IV. Негизин валеологиялык өзүн талдоо жана өзүнүн жашоо мүнөзүн оптимизациялоо методикасы түзгөн практикум.

Мында приоритеттүү болуп жаштарда өзүмдүк ден соолугун да, айланасындагылардын ден соолугун

да сактоо жана чындоого туруктуу валеологиялык мотивацияны калыптандыруу саналат.

Ден соолуктагы негативдүү тенденциялар, тамеки чегүүнүн, алкогольдун, наркотиктердин зыяны жөнүндө, ошондой эле сергек жашоонун эрежелери жөнүндө салттуу мажбурлап маалымат берүү формасында окутуу окуучуларда валеологиялык мотивацияны камсыз кылбагандыктан, жана демек, алардын жашоо мүнөзүн радикалдуу жакшыртууга апкелбегендиктен, адамдарда өзүнүн организминде, психикасына жана жыныстык статусуна мотивациялык мамилени жаратууну, сергек жашоонун маңызын илимий түшүнүүнү калыптандырууну, алардын учурдагы кесиптик жана үй-бүлөлүк жашоо ишмердүүлүгүн оптимизациялоону, түпкү жыйынтыкта – ден соолукту жакшыртууну камсыз кылууга жөндөмдүү адамдарга педагогикалык таасир кылуунун жаңы ыкмаларын издөө зарыл.

Бул максат үчүн жаштарга валеологиялык өзүн талдоо жүргүзүүгө жана өзүмдүк ден соолугундагы тенденцияларды аныктоого, бул тенденциялардын алардын кесиптик ишмердүүлүгү жана жалпысынан жашоо мүнөзү менен байланышкан себептерин айкындоого мүмкүндүк берүүчү методдорду колдонуу маанилүү. Ушундай өзүн талдоонун негизинде жаштарда бир жагынан, ден соолуктагы негативдүү тенденциялардын себептеринин бири аларда туруктуу валеологиялык мотивациянын жана ден соолукту камсыз кылуу маселелеринде жетиштүү кабардар болгондуктан жоктугу экенин түшүнүү, башка жагынан – иштеги өз жүрүм-турумун жана бүтүндөй жашоо образын оптимизациялоого, ошондой эле өзүмдүк ден соолугунун резервдерин арттыруу үчүн өжөрлүк менен машыгууга – атайын уюштурулган даярдыктын жардамы менен – умтулуу калыптандырууга тийиш. Коюлган милдетти чечүү үчүн валеологиялык билим берүүнүн мазмунуна биз практикумду кийирдик.

Шексиз, өзүнүн ден соолугун сактоо жана чындоо боюнча ишмердүүлүк өзүнүн ар кыл ооруларга жана кесиптик ишмердүүлүгү менен байланышкан тобокел факторлоруна чалдыгууга чукулдугун билүүсүз мүмкүн эмес. Мындай маалыматты алуу үчүн медициналык көзөмөлдүн жана физиологиялык изилдөөнүн объективдүү методдорун колдонуу зарыл. Объективдүү медициналык маалымат валеологиялык өзүн талдоонун натыйжалары менен салыштырмалуу жаштарда өзүмдүк ден соолугу менен активдүү алектенүүгө умтулууну күчөтүүгө тийиш.

Ден соолуктуу инсанды тарбиялоо концепциясына кайрылып, билим берүү процесси өзүнүн мыкты үлгүсүндө окуучулардын актуалдуу керектөөлөрүн эске алуу менен курулууга (бул окуу мотивациясын камсыз кылат) жана артыкчылыктуу чыгармачылык мүнөзгө ээ болууга (бул креативдүүлүктү кесиптик жана инсандык өзүн өркүндөтүүнүн негизи катары өнүктүрөт) тийиш экенин белгилейбиз. Бул учурда ал башкыны – бардык

жагынан ден соолуктуу: адеп-аклактык тарбияланган, социалдык жетилген, физикалык жана акыл-эстик ишке жөндөмдүү, психикалык туруктуу, кесиптик активдүү инсанды калыптандырууну камсыз кылууга жөндөмдүү.

Жогоруда айтылган жоболор жаштарга валеологиялык билим берүүнүн программасын ишке ашыруунун методикасын төмөнкү этаптар түрүндө формулалоого мүмкүндүк берет: 1) конкреттүү теманы өз алдынча иликтөөнүн негизинде резюме же өзү үчүн тыянактар жазуу («креативдүүлүк» принцибинде курулган бул методикалык мамиле башкыны – өзүн аныктоого үстөмдүк кылуучу керектөөнү канааттандырууну камсыз кылат); 2) даярдалган субъективдүү резюмени сабактарда талкуулоо (дискуссия формасында); 3) окутуунун кошумча формалары катары рефераттарды даярдоону, долбоорлорду түзүүнү жана кесиптик ишмердүүлүк жана үй-бүлөлүк жашоо менен байланышкан ар кыл темаларда жазуу иштерин колдонуу (ыктыярдуу негизде); 4) түйүндүү тема боюнча окутууга чейин жана кийин жазылган («Ийгиликтүү кесиптик ишмердүүлүк үчүн эмне маанилүү?», «Жакшы үй-бүлөлүк жашоо үчүн эмне маанилүү?») резюменин мазмунун салыштырма

талдоону кесиптик ишмердүүлүккө жана үй-бүлөлүк жашоого валеологиялык даярдыктын негизги критерийи катарында колдонуу.

Ушундай мазмундагы иш чаралар топтомун аткаруу менен өсүп келаткан жаш муундардын келечекке валеологиялык даярдыгын жогорку деңгээлге көтөрүүгө болот.

Адабияттар:

1. Караньз: Величковский Б.Т. Главнейшая задача экологии человека в России // Гигиена и санитария. 2003. №3; Величковский Б.Т., Баранов А.А., Кучма В.Р. Рост и развитие детей и подростков в России // Вестник РАМН. 2004. №1; Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология взросления. Педагогические основы обеспечения здоровья подростков и молодежи. – СПб.: 2004; Зайцев А.Г. Формирование здорового образа жизни молодого поколения // Гигиена и санитария. 2004. №1.
2. Брехман И.И. Введении в валеологию – науку о здоровье. – Ленинград: Наука, 1987
3. Симонов П.В. Мотивированный мозг.–М.: Наука, 1987
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Валеология взросления. Педагогические основы обеспечения здоровья подростков и молодежи. – СПб.: 2004

Рецензент: д.пед.н., профессор Сняев Т.М.