

*Кочоралиева Б.А., Эралиева А.А.*

**ЖЕТКИНЧЕКТЕРДИ СЕРГЕК ЖАШООГО ТАРБИЯЛОО ЖАНА  
БААЛУУЛУК МАМИЛЕНИ КАЛЫПТАНДЫРУУ**

*Кочоралиева Б.А., Эралиева А.А.*

**ОБУЧЕНИЕ ПОДРОСТКОВ ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
И ФОРМИРОВАНИЮ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ**

*B. Kochoralieva, A. Eralieva*

**EDUCATING ADOLESCENTS TO LEAD A HEALTHY LIFESTYLE  
AND DEVELOP A VALUE ATTITUDE**

УДК: 372.8

*Ден-соолук бул ар бир адам үчүн эң жогорку фундамен- талдык баалуулук. Адамды ден-соолукка зыян келтирүүчү жагымсыз факторлордон сактоо үчүн сергек жашоо мүнөзүн сактоо зарыл. Ден-соолукту сактоо, айрыкча жигердүү жаш муундардын арасында керек, андыктан жеткинчектердин ден-соолугуна кам көрүүгө, аны сактап калууга шарт түзүп берүү керек. Жеткинчектер үчүн сарамжалдуу жашоо обра- зын уюштуруу чоң мааниге ээ. Макалада жеткинчектердин ден-соолугуна акыл-эстүү жана мазмундуу мамилени калып- тандыруу ыкмалары жана аны чыңдоонун жолдору талкуула- нат. Жеткинчектердин өз ден соолугуна баалуу мамилени жана сергек жашоо темасы, бүгүнкү күндө абдан актуалдуу маселе болууда. Өсүп өнүгүп келе жаткан жеткинчектер үчүн сергек жашоо физикалык жактан билим берүү болуп саналат. Сергек жашоо мүнөзүнүн маанисин жана ден соолукту чыңдоо жолдорун билүү керек. Макалада жеткинчектердин ден соолугун сактоо, акыл эстүү жана мазмундуу мамилени калыптандыруу ыкмалары жана аны чыңдоонун жолдору талкууланат.*

**Негизги сөздөр:** өспүрүмдөр, ден-соолук, жашоо, тар- бия, бал мамилелер, ыкмалары, орнотуу.

*Здоровье составляет высшую фундаментальную цен- ность для каждого человека. Для того чтобы защитить лич- ность от неблагоприятных факторов, наносящих вред здоро- вью, необходимо соблюдать здоровый образ жизни. Охрана здоровья необходима, особенно среди активного подро- сткового поколения, поэтому важно воспитывать в подростках ценностное отношение к здоровому образу жизни, создавать условия для его поддержания. Большое значение имеет организация рационального образа жизни подростка. В статье рассмотрены методы формирования у подростков целостного и осмысленного отношения к своему здоровью и способам его укрепления. Тема ценности подростков для собственного здоровья и здорового образа жизни – очень важный вопрос сегодня. Для растущих подростков здоровый образ жизни – это физическая культура, важно знать, как важен здоровый образ жизни и как улучшить свое здоровье. В статье рассматриваются пути улучшения здоровья подростков, формирование рацио- нальных и осмысленных установок и способы его укрепления.*

**Ключевые слова:** подростки, здоровье, образ жизни, воспитание, ценностные отношения, способы, установки.

*Health is the highest fundamental value for every person. In order to protect the individual from adverse factors that harm health, it is necessary to observe a healthy lifestyle. Health protec- tion is necessary, especially among the active younger generation, so it is important to educate adolescents in a value attitude to a*

*healthy lifestyle, to create conditions for its maintenance. The organization of a rational lifestyle of a teenager is of great importance. The article discusses the methods of forming an appropriate and meaningful attitude to their health and ways to strengthen it in adolescents. The topic of the value of adolescents for their own health and a healthy lifestyle is a very important issue today. For growing teenagers, a healthy lifestyle is physical education, it is important to know how important a healthy lifestyle is and how to improve their health. The article discusses ways to improve the health of adolescents, the formation of rational and meaningful attitudes and ways to strengthen it.*

**Key words:** adolescents, health, lifestyle, upbringing, value relations, methods, attitudes.

Заманбап жаштарды өз ден-соолугуна баалуу мамилени жана сергек жашоону кармануу темасын тарбиялоо бүгүнкү күндө абдан актуалдуу болуп саналат, анткени бүгүнкү күндө өспүрүмдөрдүн ден-соолугунун начардыгы өзгөчө курч турат. Жаштарга өздөрүн жакшы абалда кармап турууга, күчтүү жана бакубат жашоону сезүүгө жардам берүү үчүн жерги- ликтүү денгээлде балдардын ден-соолугун коргоо жаатында маалымат берүү жана колдоо боюнча бир катар иш-чараларды өткөрүү керек. Азыркы мезгил- де, заманбап дүйнөдө эч ким өзүнүн жашоосун физи- калык жигерсиз элестете албайт. Бул абдан кичинекей кезинен бери коюлган. Тилекке каршы, көптөгөн балдар эртең мененки күнүмдүк көнүгүүлөрдүн маанилүүлүгүн түшүнүшпөйт. Адам акыл эмгеги менен алектенип, эч кыймылдабай, физикалык активдүүлүктү унутат. Аз гана адамдар физикалык активдүүлүк балдардын психологиялык абалына таасир этерин, ошону менен стресстин денгээлин төмөндөтүп, натыйжалуулугун жогорулатып, маанилүү маселелерге көңүл топтоого жардам берерин түшүнүшөт. Макаланын актуалдуу- лугу көпчүлүк балдардын кыймылсыз жашоо образы балдардын психологиялык жана физикалык абалына терс таасирин тийгизет. Дене тарбия балдардын жа- шоосунда маанилүү орунду ээлей тургандыгын адам- дарга жеткирүү керек. Бүгүнкү күндө бул актуалдуу көйгөй. Бул эмгектин илимий жаңылыгы дене тарбия маданиятынын балдардын жашоосундагы ордун аныктоодо жана көнүгүүлөрдүн жардамы менен ден-

соолукту чындоонун жолдору менен түшүндүрүлөт. Ден-соолук – адамда бар болгон эң маанилүү нерсе. Аны кандайдыр бир суммага сатып алууга болбойт. Ден-соолукту чындоого жардам бере турган көптөгөн ыкмалар бар. Бул ыкмалардын тутуму сергек жашоо образы деп аталат. Дени сак жашоо образынын компоненти, физикалык жүктөмдөн тышкары, жеке гигиенаны сактоо, туура тамактануу, жакшы эс алуу жана жаман адаттардын жоктугу. Физикалык жактан активдүү болуу жетишсиз. Дени сак жашоо образынын компоненттеринин жок дегенде бирөөсүн сактабоо балдардын ден-соолугуна терс таасирин тийгизиши мүмкүн. Ошондой эле, физикалык активдүүлүктү адамдын балдардын индивидуалдык өзгөчөлүктөрүн эске алуу керек, анткени жүктөрдү ашыкча кыянаттык менен пайдалануу ден-соолукка да терс таасирин тийгизиши мүмкүн. Эртең менен ойгонуп, ар бир бала башталгыч физикалык көнүгүүлөрдү жасоону унутпашы керек, анткени бул ага физикалык чындыктын башталышына жана физикалык кынтыксыздыкка байланыштуу. Бирок бул жөнөкөй эмес. Максатка жетүү үчүн эртең менен бир-эки көнүгүү жасай албайсыз. Баланын жеке өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен, көнүгүү планын туура түзүү керек. Балага дароо катуу жүктөрдү жүктөөгө болбойт, бул ден-соолукка терс таасирин тийгизиши мүмкүн. Эртең мененки көнүгүү уйкудан кийин көңүлдү көтөрүүгө жардам берет, нерв жана жүрөк-кан тамыр системаларын активдүү кыймылга келтирет. Күн сайын ушундай таңкы иш-аракеттерди жасоо менен, акыл-эс жана физикалык активдүүлүк көбөйүп, жалпы организм азыркы жашоодо көп кездешкен стресстерге даяр болот. Ошондой эле, машыктырылган балада, олуттуу жүктөлүштөр менен, жүрөк тез-тез жыйрылып, ошол эле учурда көбүрөөк кан иштеп чыгат жана бул акылдын деңгээлинин жогорулашына шарт түзөт [1].

Даярдалган дене терең дем алуунун жана булчуңдарды азыктандыруунун аркасында машыгуу учурунда көбүрөөк кычкылтек алат жана өздөштүрөт. Дене тарбиясын үзгүлтүксүз жүргүзүү кооз фигураны жаратууга, дене түзүлүшүн өркүндөтүүгө, кыймыл-аракеттерди көркөмдөөгө жана сонун турпатка ээ болууга жардам берет. Көбүнчө, спорт менен алектенген адамдар өздөрүнө ишенишет, алардын күчтүү эрки бар, бул албетте жашоодогу максаттарына жетүүгө жардам берет. Физикалык активдүүлүк ар кандай куракта өтө зарыл. Балдарды тарбиялоодо негизги бөлүгү дене тарбияга берилет. Балдардын кыймылдаткычынын жетишсиздиги жагымсыз кесепеттерге алып келиши мүмкүн. Мисалы, иммунитеттин төмөндөшү, ден-соолукка байланыштуу көйгөйлөр, физикалык жана психикалык активдүүлүктүн төмөндүгү. Бул абдан

маанилүү, анткени азыркы дүйнөдө ар кандай оорулар менен ооруган балдардын саны тездик менен өсүүдө. Карыганда дене тарбия көнүгүүлөрү денедеге келип чыккан ар кандай бузулууларды жоюуга жардам берет. Башкача айтканда, сергек жашоо образынын эрежелерин сактабаган адамдар, тактап айтканда, тамеки чеккен жана спирт ичимдиктерин ичкен, тамактануу эрежелерин сактабаган адамдарда, аларда эрте картайуунун белгилери бар. Дал ушул дене тарбия адамдын өмүрүн узарта алат. Спорттук кийимдер калктын өлүмүнүн деңгээлине түздөн-түз байланыштуу экендиги илимий жактан далилденген. Орточо физикалык активдүүлүк ар кандай оорулардан жана мезгилсиз өлүмдөн сактайт. Адамдын карылыгы башталганда физикалык формасын жоготуп койорун ар бир адам түшүнөт. Бул негизинен организмдин жалпы ресурстарынын түгөнүшүнө жана анын жаш курагына байланыштуу реструктуризацияланышына байланыштуу кыймылдоо активдүүлүгүнүн деңгээлинин төмөндөшүнө байланыштуу. Ошентип, карылыкка байланыштуу дене тарбия сабактары зарыл жана оң таасирин тийгизет деп айта алабыз, анткени алар курактык өзгөрүүлөрдүн зыяндуу таасирин азайтууга жардам берет. Мындан тышкары, физикалык активдүүлүк организмдин айлана-чөйрөнүн жагымсыз факторлоруна туруштук берүүсүн шарттайт. Мындан тышкары, ал атмосфералык басым жана ар кандай температуралар болушу мүмкүн [2].

Иштин максаты – жеткинчектерге сергек жашоо образын жана маанилүүлүгү жөнүндө маалымат берүү боюнча сунуштарды киргизүү.

Илимий жаңылык, менин оюмча, жеткинчектердин спортко жана ден-соолукка туура тамактанууга болгон сүйүүсүн өрчүтүүчү эффективдүү жолдун сунушунда. Дени сак жашоо образы «бул адамдын генетикалык жактан аныкталган типологиялык мүнөздөмөлөрүнө, конкреттүү жашоо шарттарына туура келген жана ден-соолукту калыптандырууга, сактоого жана чындоого жана адамдын социалдык-биологиялык функцияларын толук аткарууга багытталган жашоо образы» деп түшүндүрүлөт. «Дени сак жашоо образы – бул анын жашоосунун жүрүшүндө адамдын жүрүм-турумунун тутуму, анын коопсуздугун жана бакубат жашоосун камсыз кылууга өбөлгө түзөт.

Ошондой эле, сергек жашоо мүнөзү адамдын жеке жана социалдык ден-соолукту сактоо жана калыптандыруу боюнча ишинде чагылдырылат. Ошентип, сергек жашоо образы адамдардын социалдык, эмоционалдык, физиологиялык жөндөмдөрүн жеке жана мотивациялуу ишке ашыруусу менен байланыштуу. Демек, адамдын жана коомдун иштеши үчүн ылайыктуу шарттарды түзүүдө сергек

жашоо образын өркүндөтүү чоң мааниге ээ деген тыянак чыгаруу акылга сыярлык.

\*Дени сак жашоонун аспектилери:

\*Дене тарбия жана спорт;

\*Диета;

\*Жеке гигиена;

Оорулардын алдын алуу, Тамеки, алкоголь жана баңги заттарды колдонуунун алдын алуу. Дени сак жашоо образынын эң маанилүү компоненти – бул анын багыты. Жеткинчектин жашоосу гана эмес, ал кандай максатты көздөп жаткандыгы да маанилүү. Дени сак жашоо образы жеткинчектердин баалуулуктарынан, мамилелеринен, социалдык жана адеп-ахлактык тажрыйбасынан көз каранды. Дени сак жашоо образына жеткинчектердин ден соолугун чыңдоодо маанилүү компонент болуп саналат. Демек, сергек жашоо образына карата баалуулук мамилени калыптандыруу, анын бекемделишине шарт түзүү керек. Жеткинчектерге сергек жашоо образы күнүмдүк адат болуп калышы керектигин үйрөтүү керек. Демек, ата-энелердин жана билим берүү мекемесинин кызматкерлеринин максаты – жаштардын арасында ден-соолукка карата жаратылыш берген негизги баалуулук катары аң-сезимдүү мамилени калыптан. Өспүрүм кезинде көптөгөн жеткинчектер жаман адаттарды өз алдынча үйрөнүшөт. Кимдир бирөө аларга берилип, өзүнүн ден-соолугуна чоң зыян келтирсе, кимдир-бирөө, тескерисинче, андан баш тартып, өзү жана ден-соолугу үчүн тынчсызданып, спорт менен машыгып, туура жана энергетикалык жашоо образын өткөрөт [2]

Б.А. Кочоралиева жана А.А. Эралиева өз эмгектерибизде 16 жаштан 18 жашка чейинки жеткинчектер арасында сурамжылоо жүргүзкөнбүз, анын натыйжасында окуучулардын дээрлик 100% дени сак жашоо образын өткөрүүнүн маанилүүлүгүн түшүнүшөт, бирок студенттердин 20-25% гана негизги нерселерди сактоого аракет кылышат. Сергек жашоо образынын эрежелери. Студенттердин 100% тамеки чегүү физикалык жана психологиялык ден-соолукка зыян экендигин түшүнүшөт. Ошентсе да, 31% күнүнө 1-2 тамеки чегем деп жооп беришсе, 9% күнүнө бир кутуну бүт тамеки тартышаарын айтышты.

Бул сурамжылоонун жыйынтыгына таянак, жеткинчектер сергек жашоо образы ар бир адамга керек экендигин түшүнүшөт, бирок өздөрү аны карманбайт. Бул жеткинчектердин дени сак жашоо образынын маанилүүлүгүн жакшы билишет, бирок аларга белгилүү бир максат, бардык керектүү сунуштарды аткарууга түрткү жетишпейт. Жеткинчек өзү үчүн максатты өз алдынча аныктап алмайынча, ал үчүн сергек жашоо образын сактоого

даяр болсо, улуу муундун буйруктары жана жазалары иштебейт. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, оюндар, машыгуулар, ачык асман алдындагы иш-чаралар, туристтик саякаттар, спорттук мелдештер жеткинчектин дени сак жашоого болгон баалуулук мамилесин натыйжалуу өнүктүрүүгө өбөлгө түзөт, анткени физикалык көнүгүүлөр стресстин төмөндөшүнө жана организмдин чарчоосуна алып келет, жакшырат мээнин интеллектуалдык иш-аракети жана дене тарбия. Дени сак жашоону жаңыртуу көйгөйлөрү жөнүндө маалымат берүү максатында мугалимдер үчүн дагы, жеткинчектердин ата-энелери үчүн дагы консультацияларды, баарлашууларды жана конференцияларды өткөрүү керек. Ошондой эле, социалдык тармактарда, жеткинчектердин көпчүлүгү жашаган ар кандай социалдык платформаларда сергек жашоо образын «жарнамалоо» түрү зарыл. Жаштардын кумирлеринин катышуусунда өтүүчү ар кандай онлайн спорттук марафондор иш-аракетке түрткү болуп, сергек жашоого болгон баалуулук мамилени калыптандырууга өбөлгө болот. Жаш муундардын арасында сергек жашоого карата аң-сезимдүү мамилени калыптандыруу коомдун эң маанилүү милдети болуп саналат. Аларды бекемдөөгө, ден-соолукту сактоого, сергек жашоо образын жашоо мүнөзү катары жайылтууга түрткү берүү керек, бул туура жашоо образын кармануу массасынын көбөйүшүнө алып келет. Албетте, жеткинчектердин дени сак жашоо образын тарбиялоо процессинде сергек жашоо принциптерин адат кылып алган билим берүү мекемелери чоң роль ойнойт. Бирок ошол эле учурда, бул формацияда жеткинчектин өзүн-өзү өркүндөтүүгө жана денесин чыңдоого умтулуусу башкы ролду ойнойт [1].

15 жыл мурдагыдан айырмаланып турганы эч кимге жашыруун эмес. Бүгүнкү күндө жеткинчектердин бүт жашоосу түзмө-түз алардын колунда – смартфондорунда. Демек, алардын ден-соолугуна карата баалуулук мамилесин калыптандыруунун эң натыйжалуу ыкмасы – бул өз смартфондорунун жардамы менен. Мен атайын тиркеме түзүүнү сунуштайм, анын маңызы 90-жылдардагы көпчүлүк сүйүктүү оюну – Тамаготчи менен абдан окшош. Колдонмону ачып жатып, жеткинчек үй жаныбарын көрүп, аны багып, аны тирүү кармоо үчүн басуу керек. Виртуалдык үй жаныбарын багуу үчүн, жеткинчек тамактанып жаткан жерин сүрөткө тартып, ченемдүүлүккө жөнөтүшү керек. Тамактын ден-соолукка пайдалуу экендиги тастыкталганда гана, үй жаныбары толук болот. Эгер, тескерисинче, жеткинчек чипселерди салыштырмалуу айтканда, сүрөткө тартып алса, анда үй жаныбары дагы ачка болот. Ошол эле система сиздин үй жаныбарыңызды

сейилдөө үчүн колдонулат. Тиркеме ичинде педометрди камтыйт – жеткинчек бир күндө канча убакыт жүрөт, үй жаныбарынын көлөмүндөй. Эгерде сиз бул чараларды сактабасаңыз, анда үй жаныбары өлөт. Айдын аягында бардык оюнчулар арасында жыйынтык чыгарылып, үйдө эң бактылуу үй жаныбары бар адамга демөөрчүлөр тарабынан сыйлыктар берилет. Мындай жөнөкөй эмес оюн жеткинчектин процессте болушуна жардам берет, андан кийин өзү кантип ойноп отурбай жакшы тамактанырын байкабай калат жана тез-тез чыгып турат.

Ошентип, дени сак жашоо образына карата баалуулук мамилени калыптандыруу эң актуалдуу көйгөй болуп саналат, айрыкча азыркы учурда ден-соолук ар бир адамдын жашоосунун эң маанилүү компоненти болуп саналат. Жеткинчектин ден-соолугун сактоо жана чындоо жолдорун издөө, аларда сергек жашоого карата сергек мамилени калыптандыруу үчүн эң ыңгайлуу шарттарды түзүү улуу муундун

түпкү максаттарынын бири. Жеткинчектерде ден-соолуктун жана чың дененин маанилүүлүгүн түшүнүүгө жана алардын денеси менен жан дүйнөсүнө шайкеш жашоого жөндөмдүүлүктү тарбиялоо - бул биздин коомубуз аракет кылган акыркы чекит [1].

**Адабияттар:**

1. Совелиева Т.А. Окуу процессинде мектеп окуучуларынын арасында сергек жашоо образын калыптандыруу. – Белгород: BelGu Басмаканасы. – 2010.
2. Гребенников О.В., Толстик А.О. Студенттердин сергек жашоого болгон баалуулук мамилесин калыптандыруу // Илимий-методикалык «Концепт» электрондук журналы. - 2016.
3. Карасартова Ж.Б., Күренкеев Т.К. Сегодняшние требования в воспитании нравственности подростков. / Известия ВУЗов Кыргызстана. 2017. №. 4. С. 107-109.
4. Кудабаяева Г.Б. Психологические направления обучения и воспитания подростков. / Известия ВУЗов Кыргызстана. 2019. №. 5. С. 137-140.