**Салауатты өмір салты бағдарлама:**

**Нкралина Еркеназ Жанымхановна**

**«Шамалған ауылындағы орта мектеп»**

**коммуналдық мемлекеттік мекемесі**

**директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасары**

Барлық ата-аналар өз балаларының күшті және бақытты болуын қалайды. Өкінішке орай, қазіргі заманғы барлық балалар жақсы денсаулыққа мақтана алмайды. Балалар дәрігерлері «қазіргі балалар 10-15 жыл бұрын құрдастарынан гөрі жиі ауырады» деп айтады. Иә, сондай-ақ физикалық төзімділік, олар да ерекшеленбейді. Неге бұлай болып жатыр? Орташа бала сабақтан кейін көп отырады, компьютер, аздап, үнемі және иррационалды түрде тамақтанады. Балалардың жаман әдеттерінің теріс әсері және болуы. Нәтижесінде жасөспірімдерде созылмалы аурулар мен іс-әрекеттер жасалмайды. Осы мәселелерден аулақ болу салауатты өмір салтын қалыптастыруға көмектеседі. Бала үшін бұл өте маңызды, себебі болашақта оның физикалық игілігі үшін негіз болып табылады.

**ДЕНСАУЛЫҚҚА АЛҒАШҚЫ ҚАДАМДАР**

Балаларды өмірдің алғашқы жылдарынан бастап салауатты болуды үйрену керек. Балалар өз қолдарын жуып, жиі шомылуға, тістерін қылуға, таңертеңгілік жаттығулар жасауға, таза ауада уақыт өткізуге, киімнің тазалығын бақылауға әдеттену керек. Баланың осы қарапайым нәрселерін ата-аналар балабақшаға барар алдында үйретеді. Балалар өздерінің денсаулығына қамқорлық жасай бастағанда, мұғалімдер мен мұғалімдер байланысады. «Салауатты өмір салты» жобасы бүгінгі күні отандық барлық оқу орындарында бар. Әрбір жас санаты үшін олардың бағдарламалары әзірленеді. Олардың көпшілігі бар екеніне қарамастан, олардың бір мақсаты бар - баланың физикалық, психологиялық және рухани денсаулығын сақтау, нығайту, гигиена және өзін-өзі қамтамасыз ету ережелеріне үйрету, денсаулығының керемет жағдайынан гөрі бағалы ештеңе болмауы мүмкін деген ұғымға үйрету.

**БАҒДАРЛАМАЛАРДЫҢ НЕГІЗГІ БАҒЫТТАРЫ**

Балаларға арналған салауатты өмір салтын қалыптастыру бағдарламалары бірнеше маңызды және тығыз байланысты салалардан тұрады. Бұған терапевтік және профилактикалық сабақтар, физикалық даму және денсаулық сақтау рәсімдері, психологиялық тұрмыс жағдайын қамтамасыз ету, дұрыс тамақтану және жарақаттанудың алдын-алу жатады.

**БАЛАЛАРДЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ ІС ЖҮЗІНДЕ**

. Балалармен және ата-аналармен бірлескен спортты ынталандыру. Оқытушылар өздерінің оқушыларды қозғалу қызметін үйреніп қана қоймай, дене тәрбиесі кезінде қауіпсіз мінез-құлық ережелері туралы айтып береді.Балалардың психикалық денсаулығына байланысты проблемаларды болдырмау үшін мұғалімдер күні бойы тыныштықты, музыкалық үзілістерді ұйымдастырады. Бұл балалардың демалуына, жүйке кернеуін жеңілдетуге мүмкіндік береді.Баланың салауатты өмір салты ол қолданатын тағамның сапасымен тығыз байланысты. Дені сау өсіруге көмектесу үшін білім беру мекемелерінде ұтымды тамақтанудың пайдасы үнемі көтеріледі. Балалар жарақаттарының деңгейі жыл сайын артып келеді. Оны азайту үшін ересектер оқушылармен жазатайым оқиғаларды болдырмау, өрт кезінде қалай ұстау керектігі туралы түсіндіру жұмыстарын жүргізеді. Аварияға жол бермеу үшін балалар жолды адал жолмен өтуді үйренеді және ережелерді бұзудың салдарын түсіндіреді Жол қозғалысы.

**ЖАСӨСПІРІМДЕР МЕКТЕБІНДЕГІ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫ**

Жасөспірімдерге арналған салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған жобалар бірнеше маңызды мақсаттарды көздейді. Біріншіден, олар өздерінің ағзасына жас ұрпаққа абай болу керек. Екіншіден, мұндай бағдарламалар балалардың қоғамда бейімделуіне ықпал етеді, бұл болашақта темекі шегу, есірткі тұтыну, алкоголь сияқты зиянды әдеттерден аулақ жүруге мүмкіндік береді. Осындай жобаларды жүзеге асыру оқытушылар құрамының студенттердің ата-аналарымен тығыз ынтымақтастығы арқылы мүмкін болады.

Бастауыш мектеп жасындағы балаларға салауатты өмір салтын үйрету бірнеше негізгі бағыттардан тұрады. Мұғалімдер жақсы денсаулықтың құндылығы туралы оқушыларды тәрбиелейді, кейін қалпына келтіруден гөрі үнемдеуді әлдеқайда жеңілдетеді. Балалардың денсаулығы туралы білімдерін кеңейту үшін жасөспірімдердің мектеп жасындағы кезі өте ыңғайлы. Олар гигиеналық ережелерге, жаттығуға, жұмсауға, ұтымды тамақтануға қатысты тақырыптар бойынша әңгімелер мен ойындар өткізеді.

**БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫН ТӘРБИЕЛЕУ**

Осы кезеңде баладағы жаман әдеттердің пайда болуын болдырмау басталады, ол оның бүкіл оқу кезеңінде жалғасады. Ол ескі жолдастардың теріс әсеріне қарсы тұруға, денсаулығына теріс әсер ететін факторларға қатысты қатаң ұстанымына ие болуды үйретеді. балалар әртүрлі пайдалы жұмыс түрлерімен айналысады, олар өздерінің қабілеттерін дамытуға және кейіннен өздерін өмірде жүзеге асыруға көмектеседі. Мектеп оқушыларының қозғалыс белсенділігіне көп көңіл бөлінеді: олар үнемі таңертеңгілік жаттығулар мен дене шынықтыру сабақтарын өткізеді, сондай-ақ балаларды спорт секцияларына шақырады. Салауатты өмір салтының бағдарламасы оқушылармен ғана емес, олардың аналары мен әкесімен де жұмыс жасайды. Кездесулерде ұстадар ата-аналарды балаларды мектепке бейімдеу, олардың спортпен шұғылдануы, дұрыс тамақтану, жаман әдеттердің алдын-алу және т.б. мәселелерімен таныстырады.

**ЖАСӨСПІРІМДЕРМЕН ЖҰМЫС ЖАСАЙТЫН МҰҒАЛІМДЕРДІҢ ЖҰМЫСЫ**

Бастауыш сыныпты бітіргеннен кейін оқушылар мен тәрбие жұмысының негізгі бағыты - салауатты өмір салты. 5-сыныпқа және барлық төмендегілерге - балалар гигиеналық ережелерді сақтайтын, спортпен және ұтымды тамақтану негіздерімен таныс болған, зиянды әдеттерге теріс әсер ететін уақыт. Мұғалімдердің міндеті оқушыларды салауатты өмір салты туралы толығырақ ақпаратпен қамтамасыз ету болып табылады. Бұл үшін балалар үнемі спорттық және физикалық белсенділіктің артықшылығы, вирустық-суықтанудың алдын алу, өз денесінің қамын жасау ережелері туралы оқу-жаттығулар өткізеді. Мұғалімдер балалардың алкоголь, темекі және есірткіге тәуелділігіне қарсы жұмысын жалғастыруда. Мектептің орта және жоғары сыныптарындағы «Салауатты өмір салты» жобасы сонымен қатар жасына сәйкес келетін оқушыларды жыныстық тәрбиелеуді қамтиды. Жасөспірімдер жыныстық мінез-құлық негіздерімен, түрлі венерологиялық аурулармен және олармен жұқтырудың алдын алу тәсілдерімен таныстырылады.

**АДАМДЫ ТӘРБИЕЛЕУДЕГІ ҚОРШАҒАН ОРТА МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ**

Кез-келген жастағы баланың салауатты өмір салты оның отбасымен тығыз байланысты. Егер оның тікелей айналасы (ата-анасы, әжесі, әжесі немесе әжесі) спортпен шұғылданса, өздерін бақылап, дұрыс тамақтану керек, әдеті жоқ болса, онда студент оған жақсы мысал ретінде қарайды және оған толыққанды адам өсіру әлдеқайда оңай болады, Аурулар мен зиянды әдеттер. Ересектер алкогольді ішімдікке, түтінге, есірткіге, сау балаларды тәрбиелеуге мәжбүрлейтін проблемалы отбасыларда жұмыс істемейді. Сондай-ақ, баламен үнемі қарым-қатынас жасайтын адамдар да маңызды. Балалар әдетте нашақорлықтың жолдастарының жаман әсеріне ұшырайды. Бұған жол бермеу үшін, ересектер өз ұрпақтарымен достасып, күмәнді адамдармен қарым-қатынасын тоқтатуға тырысады.

**ТОПТАРҒА ҚАТЫСУ**

Балаға салауатты өмір салты нормасы болуы керек. Оған жауапкершілік бірдей ата-аналар мен мұғалімдер. Әр адам өзінің балалық шағынан денсаулығына байланысты екенін түсінуі керек және ол мүмкіндігінше күшті болу үшін бар күш-жігерін салуы керек. Онда оған кез келген жастағы адамдар арасында танымал салауатты өмір салты көмектеседі. Мұндай ұйымдар - қатысушыларға қажет ақпарат алуға, бірлескен тренингтер өткізуге, кемпингтерге баруға және басқаларға жиналатын мүдделі клубтар. Егер бала осындай топқа кіре бастаса, онда ол міндетті түрде дені сау болып өседі, өйткені ол өз ойларын ортаға салады.