**Денсаулығы сәбидің, қуанышы әр үйдің**

Деңсаулық – баға жетпейтін жалғыз ғана асыл дүние. Ол жақсы болу үшін не уақытты, не күш – жігерді, не еңбекті, тіпті барлық дүниені аямай жұмсау керек. Денсаулық -–адам өміріндегі ең жоғары бағалы дүние болғандықтан, әр адам баласы өз денсаулығына көңіл бөлді қажет, үнемі денсаулықты күтіп, оның қорын көбейтіп отыру керек. «Денсаулық – ол зор байлық» деп бекер айтылмаған. Денсаулық адам өмірінің негізі, тірегі. Денсаулығы нашар адам қоғамда да, отбасына да жайсыз екені белгілі. Адам өз мақсатын денсаулықтың арқасында ғана жүзеге асыра алады. Дегенмен, әрбір адам өмірінде әдеттегі тіршілікпен өз денсаулығына атүсті қарап, профилактикалық тексеруде кейінге қалдырып, күнделікті маңызды мәселермен айналысу орын алады. Бүгінгі таңдағы халықтың алға қойған асыл мұраты – көзі ашық, көкірегі ояу, дені сау ұрпақ тәрбиелеу. Алайда, жас буынның адамгершілік қасиеті мен дене тәрбиесі қатар ұштасып жатса, бұл – ұлт болашағы үшін баға жетпес байлық екені сөзсіз. Бүгінгі дені сау ұрпақ – еліміздің ертеңгі болашағы. Дұрыс тамақтану – денсаулық кепілі демекші, қазіргі кезде дұрыс тамақтану адамның өмір сүруі мен оның денсаулығының жағдайын анықтайтын және салауатты өмір сүрудің басты факторларының бірі. Денсаулық – әлеуметтік байлықтың негізі, сондықтан оны сақтап, нығайтуға барлық жағдайлар жасалуда. 12 жылдық мектептегі білім беру үдерісін ұйымдастыру ерекшелігі – психикалық және физикалық дені сау тұлғаны дамыту. Оқу – тәрбие үдерісін ұйымдастыруда дені сау бала оқу процесіне белсене араласады, әрдайым жайдары, көңіл- күйі жоғары болады деген принципті ұстанып, әр баланың денсаулығына нұқсан келтірмей, аялай отырып оқыту міндеттеледі. Қай жағдайда болмасын мақсатқа жетуге денсаулықтың алар орны дара. «Денсаулық – зор байлық», яғни денсаулық мықты болса, оған білім мен біліктілікті қоссақ, адам баласы алмайтын қамал болмайды. Адам денсаулығы күнделікті күйбең тіршілігіміздің, өміріміздің, кәсібіміздің тйімді – тиімсіздігіне байланысты. Денсаулықты сақтау, қалпына келтіру мәселесін бүгінгі білім беру жүйесінде түгелімен шешу мүмкін амас. Дегенменде денсаулық сақтау технологияларын пайдалана отырып, жақсартуға болады. Әр тәрбиеші өз іс- әрекеттінде дені сау адамның мүмкіншілігінің зор екенің, денсаулық ең құнды байлық екенін ескертіп және де салауатты өмір салтын ұстануға баланы бейімдеуі керек. Ата – анамен бірлесе отырып, баланың оқуына, рухани, физиологиялық дамуына көмек жасауын ұйымдастыру керек.Қазіргі денсаулық сақтау мәселелері көп. Балалармен бірге жеке денсаулығын сақтау және дамытуда: - Дене саулығы; - Психиқалық денсаулығы; - Неврологиялық аурулардың білінуі; - Әлеуметтік дезадаптация; - Сөйлеудің дамуы. Жазғы демалыс уақытында балалар демалысы мен сауықтырылуын қамтамасыз ету барысында балалардың денсаулығын нығайту мен сақтауға ықпал етуші факторлар: 1. Демалыс жағдайының қауіпсіздігі; 2. Сапалы медециналық қызмет көрсету; 3. Күн тәртібінің жүйелілігі; 4. Денсаулықты нығайтуға бағытталған дұрыс тамақтандыру; 5. Демалыс уақытының дұрыс бөлінуі мен тиімділігі; 6. Қозғалыс белсенділігінің тиімділігі; 7. Салуатты өмір салтын қалыптпстыру; 8. Адам ағзасының қажетті қоректік заттармен қамтылуы; 9. Ағзаның өсуі мен дамуының көрсеткіштерін бақылау мен байқауға, дамытуға ата – аналарға арналған алғашқы медециналық сауаттылық лекциялар дайындау, оқу; 10. Жас ата –аналармен жұмысты нығайту; Сондай – ақ: - Зиянды заттардың адам организміне, болашақ ұрпағына әсер туралы; - Дүние жүзі денсаулық сақтау ұйымының адам организміндегі зиянды факторлармен күресу; - Күнделікті тұрмыста пайдаланатын химиялық заттардан сактану, балаларды қорғау; - Ауырған кезде дәрі –дәрмектерді шамадан тыс көп пайдалану т.с.с. тақырыптарда сабақ өтілуі тиіс. Білім беру жүйесінде қолданылатын денсаулық сақтайтын технологияларынан денсаулықты қорғауға қатысты әр түрлі әдіс –тәсілдерді айқындауға болад: - медециналық – гигиеналық технологиялар – дене шынықтыру денсаулық сақтайтын технологиялар - экологиялық денсаулық сақтайтын технологиялар – өмір сүру қауіпсіздігін қамтамасыз ететін технологиялар - денсаулық сақтайтын оқыту технологиялары - оқу – тәрбиелік технологияларына оқушыларда денсаулық сақтау мәдениетін қалыптастыру, өзінің денсаулығын күту сауттылығы жөнінде оқыту, салауатты өмірсалтын ұстануға ынталандыру. Бұл мақсаттардың орындалуы келесі білім беру үрдестерге байланысты: - санитарлық ережелерге сай оқу үрдестінің тиімді ұйымдастырылуы: - балалардың қимыл – қозғалыс белсенділігінің тиімді ұйымдастырылуы; - салауатты өмір салты және денсаулық құндылықтары қалыптастыру жөнінде жүйелі жұмыстар. Міне осы мәселелер төңірегінде қоғам болып қолға алып, бірлесе жұмыстану қажет. Адам денсаулығын сақтау мәселелерінде жалпы өзінің организмінде болып жатқан өзгерістерді тыңдап, түсініп, қалпына келтіру әр саналы адамның ісі.

Тасмагамбетова Кулаим Айтмуратовна

«Қостанай қаласы әкімдігінің

білім бөлімінің №15 орта мектебі»ММ