

СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫНЫН НЕГИЗДЕРИ, СТРУКТУРАСЫ ЖАНА АНЫ КАЛЫПТАНДЫРУУНУН ОРЧУНДУУ БАГЫТТАРЫ

ОСНОВЫ, СТРУКТУРА И ВАЖНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Сергек жашоо образы – бул адам баласынын күнүмдүк жашоосунда тандалып алынган анын организмнин резервдик мүмкүнчүлүктөрүн бекемдөөгө жана жакшыртууга арналган көнүмүш иш аракеттеринин тутуму катары таанылат, - деп белгилесе болот. Бул аныктаманын алкагында эки орчундуу жагдай бар. Биринчиси, адам баласынын саламаттыгы жана анын жетишээрлик деңгээлде чың болушу бала төрөлгөнгө чейин негизделээрин жана экинчиси, дээрлик көпчүлүк учурда мындай натыйжа бала чагында калыптанаарын эстен чыгарбоо. Мына ошол себептен, мамлекеттин мыктылыгы өз жарандарынын ден соолугунун жакшы болушу, алардын ар түрдүү терс адаттарга берилбеши, эмгекке жана мекенди коргоого арналган жалпы даярдыктын жогору болушу ж.б. критерийлер менен мүнөздөлөт. Аталган критерийлер адам баласы жашаган жаратылыштык, социалдык жана педагогикалык факторлордун таасири алдында өзгөрүүгө дуушар болуп турушат жана акыркы мезгилде бир катар кооптуу тенденциялардын пайда болушу менен мүнөздөлүүдө. Мисалы, бир катар илимий изилдөөлөрдүн натыйжаларына таянсак жаңы төрөлгөн балдардын арасында ар түрдүү ооруларга чалдыгуу жана ара төрөлүү, тестиер балдардын өнөкөт оорулар менен көбүрөөк ооруганы жана алардын көрүү органдарынын, ашказан, кан-тамыр системасынын жабыркашы көнүмүш көрүнүшкө айлана баштады [1]. Анткени, жаш муундун дене чыңдоо, спорт менен машыгуу процесстерине тартылышы кескин азайып, алардын арасында тамеки тартуу, алкогольдук ичимдиктерди ичүү, жеңил желпи жүрүү учурлары жайылып, токсикомания жана наркомания көрүнүштөрү жашара баштады.

Саламаттык менен байланышкан көрсөткүчтөрдүн төмөндөшүнө эки фактордун тийгизген таасирлери абдан чоң – бул айлана чөйрөнүн ыгы жок булганышы жана адам баласы тандап алган жашоо образы [2,3]. Тийиштүү илимий изилдөөлөрдө экологиялык тазалыкты камсыздоо жана сергек жашоо образынын баркын жана баасын аңдап сезүү инсандык маданияттын бир бөлүгү катары тааныла баштады. Ошол эле учурда балдардын жана жаштардын саламаттыгын сактоо мектепке чейинки тарбия берүүчү меке-

мелердин, жалпы орто билим берүүчү уюмдардын жана үй-бүлөөнүн бири-бири менен тыгыз иш алып баруусунан жана өзгөчө тарбиялык функцияга ээ болгон мугалимдердин жана ата-энелердин сергек жашоо образын бекем кармоосунан көз каранды экендигин баса көрсөткөн эмгектер жарык көрө баштады [2,4, 5].

Сергек жашоо образы өзгөчө структурага ээ [2]. Алардын катарына төмөндөгүлөр кирет:

- адам баласынын өзүн-өзү жана айлана-чөйрөнү таанып билиши;
- гигиеналык тазалыкты жана тийиштүү эрежелерди сактоого умтулушу;
- жеке жана жетишээрлик көлөмдө кыймыл-аракет активдүүлүктө болушу;
- күн нуру, муздак суу жана муздак аба менен денени чыңдашы;
- туура жана рационалдуу тамактанышы;
- оң эмоционалдык микроклиматка умтулган психо-гигиеналык аракетте болушу;
- коомдо өкүм сүргөн моралдык оң жүрүм-турумду карманышы;
- зыяндуу адаттарга берилбеши;
- күнүмдүк турмуштагы коопсуздук эрежелерин сакташы;
- өз алдынча билим алууга жана аны тереңдетүүгө умтулушу.

Сергек жашоо образынын калыптанышына сырткы жана ички факторлор таасир тийгизет. Сырткы фактор катары жашоо процессин коштогон социалдык чөйрө, материалдык, жаратылыштык жана турмуш-тиричилик шарттары, коомдогу калыптанган маданият жана ошондой эле микро чөйрө кирет. Ал эми ички фактор катары адам баласынын инсандык муктаждык менен байланышкан каалоосу, жашоо тиреги катары карманган баалуулуктары, жеке мамилеси, дүйнө таануу өзгөчөлүгү жана өзүн-өзү баалоосу таанылат.

Сергек жашоону уюштурууда 4 деңгээлди ажыратып таануу маанилүү роль ойнойт. Биринчи деңгээл – турмуш тиричиликте жакшы жашоого багытталган материалдык жана социалдык негиздерди калыптандырууну талап кылат. Экинчи деңгээл – ар бир инсандын жеке өнүгүүсүн камсыз кылууну көздөп, анын билим

алуу, коомдук иштерге аралашуу, саламаттыкты сактоо менен байланышкан спорттук иш чараларга тартылышы менен мүнөздөлөт. Үчүнчү деңгээл – социалдык коммуникация маселелерине тийиштүү адистик, жолдоштук жана үй-бүлөлүк оң мамилелердин калыптанышын шарттайт. Ал эми төртүнчү деңгээл – энергетикалык сарптоолорду калыбына келтирүү менен байланышта болуп, тамактануу, жеке гигиеналык талаптарды так аткаруу, активдүү жана пассивдүү эс алууну уюштуруу маселелерин чечүүнү талап кылат.

Талданып жаткан проблеманын көп кырдуулугун жана татаалдыгын эске алып бул макаланын алкагында Кыргыз Республикасынын билим берүү жана илим министрлиги мазмундук өзгөрүүлөрдү илимий методикалык жактан негиздөөдө негизги ролду ойногон Кыргыз билим берүү академиясы тарабынан жүргүзүлүп жаткан саясатка, окуучу жаштардын сергек жашоо образын калыптандырууга багытталган иш чараларына кыскача мүнөздөмө берип кетүү менен чектелүүнү тандап алдык. Аткарылып жаткан жумушту биздин оюбузча эки багытка бөлүп караса болот. Биринчиси, мектеп билиминин алкагында орун алган дене тарбия жана спорт менен байланышкан мазмундук реформаны жүргүзүү; экинчиси, ВИЧ-инфекция илдеттерин алдын алуу, сергек жана коопсуз жашоо образын калыптандыруу менен байланышкан программаларды иштеп чыгуу жана практикага киргизүү.

Биринчи багыт алкагында **мектептеги дене тарбия жана спорт** менен байланышкан окуу процессинин максаты жана милдеттери заманбап талаптарды жана мүнөздүү тенденцияларды эске алуу менен такталды, тийиштүү предметтин программасы, анын концептуалдык негиздери кайрадан каралып чыгып, мазмундук жаңылануу процесси демилгеленди. Мектеп билиминдеги реформанын өзөгүн окуу туунун натыйжалуулугун камсыздоо менен байланышкан иш чаралар түзгөндүгүн эске алып тийиштүү дене тарбия сабагы жана массалык физкультуралык-спорттук иш чаралар ар бир окуучунун руханий калыптанышына, адептик-ыймандык тазалыгына жана физикалык жактан ар тараптан жетилишине багытталары баса белгиленди. Аталган бийик максат тийиштүү окуу-тарбия процессинин мазмунуна коюлуучу негизги талап катары таанылат жана ар бир окуучуну сергек жашоого, активдүү турмуштук позицияны карманууга жана тийиштүү билимдерди, билгичтиктерди жана көндүмдөрдү өздөштүрүүнү шарттайт. Түпкүлүгү мектеп дене тарбиясы предметинин программасын өздөштүргөн окуучу ата мекенди коргоого, үзүрлүү эмгектенүүгө жана өзүн-өзү турмушка даярдоо жана саламаттыгын контролдоо билгичтик-

терине жана көндүмдөрүнө ээ болушу менен коштолгону маанилүү маселе катары таанылды.

Дене тарбия сабагынын мазмундук өзгөрүүсү мектеп билиминдеги жалпы мазмундук өзгөрүүгө үндөш уюштурулуп, алкактык улуттук жана предметтик куррикулумда орун алган методологиялык багыттардын негизинде жүргүзүлө баштады. Тагыраак айтканда “натыйжага багытталган окутуу” көз карашын карманып, мектеп дене тарбиясында мурда орун алган практикадан айырмаланып бир катар базалык (метапредметтик) компетенттүүлүктөрдү калыптандыруу, активдүү үйрөтүү ыкмаларын кеңири колдонуу жана окуу-тарбия процессинин жыйынтыгын баалоодо жаңы жана стандартташтырылган инструментарий-ыкмаларды сунуштоо негиз кылып алынды. Кыргыз билим берүү академиясы тарабынан башталгыч мектептер үчүн “Физкультура” сабагынын жаңы программасы иштелип чыкты жана мектептерге сунушталды. Жогоруда аталган мазмундук реформанын өзөгүн дене тарбия процессин уюштурууда күтүлүүчү натыйжа катары “базалык” жана “предметтик” компетенцияларды калыптандыруу таанылды. Дене тарбия теориясында жана практикасында биринчи жолу окутуу жана тарбиялоо процессинин натыйжасы катары окуучунун “таанып билүү”, “мамиле кура билүү” (коммуникативдик) жана күндүк турмушта кездешкен “проблемаларды чече билүү” компетенцияларын калыптандыруу маанилүү деп таанылды жана алар базалык (метапредметтик) компетенция иретинде аныкталды. Ал эми предметтик компетенциялар иретинде тийиштүү окуу программасында каралган кыймыл-аракеттерди, көнүгүүлөрдү аткара билүү, ылдамдык, ыкчамдык, чыдамкайлуулук, ийилчээктик жана күчтүүлүк менен байланышкан дене сапаттарын өрчүтүү, атайын иштелип чыккан нормативдик талаптарды аткаруу баса белгиленди. Аталган маселелерди чечмелеген мугалимдерге арналган методикалык курал даярдалып, билим берүү жана илим министрлиги тарабынан бекитилип, Азия өнүктүрүү банкынын каржылоосу аркылуу кыргыз, орус, өзбек жана тажик тилдеринде массалык тираж менен жарык көрдү жана 2011-2012 - окуу жылынан баштап башталгыч класстарга киргизилди.

Экинчи багыт алкагында ВИЧ-инфекция илдеттерин алдын алуу, сергек жана коопсуз жашоо образын калыптандыруу маселелерин чечүү маанилүү деп табылды. Анткени, акыркы жылдары Кыргызстанда 15-29 жаштагы жаштардын аталган илдетти жуктуруп алуу фактылары кеңири орун ала баштаганы коомчулуктун көңүлүн бурууда. Жаштардын арасында тобокелчиликке негизделген жүрүм-турум, өзгөчө ийне сайып бангичиликке, коргонуу чараларын көрбөй туруп

жыныстык катнашууга баруу, сексуалдык өнөктөштөрдү тез-тез алмаштырып туруу сымал көрүнүштөр жайыла баштады. Атайын өткөрүлгөн изилдөөлөрдүн тыянагына карасак Кыргызстанда ВИЧ-инфекциясын жуктуруп алган адамдардын жалпы санынын 32% 15-29 жаштагы муунга, ал эми 7,8% - 14 жашка чейинки муунга таандык экендиги аныкталган [7,8].

ВИЧ-инфекциясынын кеңири жайылышына түздөн-түз таасир тийгизген факторлордун катарына жаштардын жашоо образы себепкер экенин белгилөө зарыл. Мына ошол себептен аталган илдет тууралуу толук жана объективдүү маалыматты таратуу, ар бир адамдын жеке жүрүм-турумуна жана анын калыптанышына жоопкерчилик менен мамиле кылуу сапаттарын тарбиялоого, тийиштүү жана ишенимдүү медициналык кызмат көрсөтүүнү жолго коюуга коюлган талаптар маанилүү роль ойнойт. Бул багытта билим берүү жана илим министрлиги тарабынан төмөндөгү жумуштар колго алды:

- түрдүү билим берүү программаларын окуп үйрөнүүгө жана өздөштүрүүгө бирдей мүмкүнчүлүктөрдү түзүү;

- санитардык-гигиеналык жана сергек жашоо образдарын калыптандыруу менен байланышкан информацияларды так, ачык жана даана берүү;

- ден соолукту чыңдоо, коопсуз жүрүм-турум, асоциалдуу жашоо образына жана түрдүү зыяндуу адаттарга каршы туруу демилгесин кеңири колдоо;

- спорт, гигиена, сергек эс алуу менен байланышкан пайдалуу адаттарды өнүктүрүү жана ар тараптан колдоо;

- билим берүү тармагында иштеген жана жогоруда аталган проблемаларга тийиши бар адистердин кесиптик потенциалын жогорулатуу;

- укуктук-ченемдик жана методикалык базаны чыңдоо;

- көп сектордуу ыкмага басым жасаган профилактикалык билим берүү жумушун колго алуу жана тийиштүү мекемелер жана адистер менен өнөктөштүк мамиле куруу.

2011-2012 - окуу жылынан тартып мектеп билиминин мазмунун аныктаган Базистик окуу планына милдеттүү окутуу предмети катары “Турмуш тиричилик коопсуздугунун негиздери” сабагы 1-5 - класстарга киргизилди. Аталган сабактын алкагында окуучуларды сергек жашоо маданиятын калыптандыруу маселелери камтылды. Класстан сырткары уюштурулуучу тарбиялык жумушка каралган окуу жүктөмүнүн эсебинен 6-9 класстардын окуучуларына 10 сааттык жана 10-11 класстардын окуучуларына 5 сааттык саламаттыкты сактоо жана ден соолукту чыңдоо

маселелерин камтыган иш чараларды уюштуруу милдеттендирилди. Саламаттыкты сактоо жана турмуш тиричилик коопсуздугун камсыз кылуу маселелерин 10-11-класстарда окутулуучу “Аскерге чейинки даярдоо” сабагынын мазмунуна да интеграциялоо сунушталды. Ал эми санитардык-гигиеналык тарбия берүү менен байланышкан темаларды окутуу “Этика”, “Мекен таануу”, “Биология” жана “Турмуш тиричилик коопсуздугун камсыз кылуу” предметтеринин программаларына киргизүү маселелери да оң чечилди.

Билим берүү жана илим министрлигинин эл аралык жана бейөкмөт уюмдары менен биргелешкен иш аракетинин натыйжасында жаштардын арасында жүргүзүлүүчү сергек жашоо образын калыптандырууга багытталган саясаты да калыптана баштады. Тактап айтканда, сергек жашоо образын түптөө, окутуунун инновациялык технологияларын колдонуу аркылуу ВИЧ-инфекциясын алдын алуу менен байланышкан турмуштук көндүмдөрдү калыптандыруу методологиясы иштелип чыкты. Сергек жашоо маданиятын мүнөздөгөн информациялык жана практикалык багыттагы материалдар топтому аныкталып, алар мугалимдердин квалификациясын жогорулатуу процессине киргизилди. Тийиштүү жетекчи кызматкерлерге жана мугалимдерге информациялык жардам берүү жумушу колго алынды. Өзгөчө белгилеп кете турган демилгелердин бири катары “Дени сак муун” аттуу проекти атап, анын 2005 - 2011 - жылдары СПИД, туберкулез жана малярия менен күрөшүү Ааламдык Фондун колдоосу аркылуу ВИЧ-инфекциясын алдын алуу мамлекеттик программасынын алкагында министрлик тарабынан бир катар иш чаралар уюштурулду. Проектин алкагында 49 семинар-тренинг өтүлдү, ВИЧ-инфекциясынын жана бангичиликти алдын алуу негиздерин камтыган интерактивдүү ыкмаларды мектептердин жана жогорку окуу жайлардын 1300 дөн ашык окутуучулары окуп үйрөнүштү. Натыйжада ВИЧ-инфекцияны жана бангичиликти алдын алуу иш чаралары менен камтылган мектептердин көлөмү 84% жетти (2006 жылы 55,3% болчу).

Алматы шаарында жайгашкан ЮНЕСКОнун кластердик бюросунун, СПИД, туберкулез жана малярия менен күрөшүү Ааламдык Фондунун жана Германиянын эл аралык кызматташтык коомунун колдоолору аркылуу билим берүү жана илим министрлиги жана “Дени сак муун” проектиси бир катар натыйжалуу жумушту колго алышты. Алардын катарына төмөндөгүлөр кирет:

- кыргыз жана орус тилдеринде жалпы тиражы 6000 нусканы түзгөн 8 аталыштагы окуу-методикалык куралдары жарык көрдү;

- “ВИЧ жана СПИД боюнча билимди жакшыртуу” аттуу интерактивдүү электрондук окутуу курсу иштелип чыкты жана 1000 нускадагы тираж таратылды;

- жаш муундун сергек жашоо жана жооптуу мамиле куруу менен байланышкан маданий жүрүм-турумун калыптандырууда ата-энелердин компетенттүүлүгүн жакшыртуу максатында даярдалган “Биз жана биздин балдарыбыз” аттуу информациялык китеп даярдалды [1].

Кесиптик жогорку билим берүү багытында “Саламаттыкты сактоо менен байланышкан профилактикалык программаларды мектеп билиминдеги окуу тарбия процессине интеграциялоо” аттуу курс иштелип чыгып, ал Ишенаалы Арабаев атындагы университеттин биология факультетинин студенттерине сунушталды [8].

Дагы бир жетишкендик жана оң тажрыйба иретинде “Сергек жашоо образы”, “ВИЧ-инфекция, жыныстык жол менен берилүүчү инфекциялар, бангичилик” маселелерин экспертизалоого жана тийиштүү окуу-методикалык материалдарды жаза ала турган автордук коллективдин курамы аныкталып калды. Республикада тийиштүү семинар-тренингдерди өткөрө ала турган, интерактивдүү ыкмаларда колдоно билген, кыргыз жана орус тилдеринде эркин сүйлөгөн тренер-эксперттердин алгачкы тобу түптөлдү.

Германиянын эл аралык кызматташтык коомунун “Банги заттарын колдонууну, ВИЧ жана СПИД илдеттеринин жайылышын алдын алуу” проектисинин демилгеси менен республикадагы билим берүү тармагына бир катар жаңы формалар жана ыкмалар таратылды. Алардын катарына жогорку окуу жайларында педагогикалык адистиктер боюнча билим алып жатышкан студенттерди камтыган жайкы лагерь иш чарасын атаса болот. Ал 2010 - жылы Ысык-Көл жээгинде уюштурулуп, лагердин катышуучуларынын тийиштүү информация алуу мүмкүнчүлүгүн кеңейтти, жаштардын жооптуу мамиледе болуу жана ВИЧ-инфекциясын жуктуруп алган адамдарга торленттуу мамиле кыла билүү сезимдерин калыптандырды.

Бирок, тилекке каршы жогоруда аталган иш чаралар жана демилгелер негизинен ВИЧ-инфекциясынын кескин төмөндөшү менен коштолгон жок жана биздин оюбузча ага бир катар орчундуу объективдүү жана субъективдүү таасир тийгизди. Алардын негизгилери катары биз төмөндөгүлөрдү белгилейбиз:

1. Жаштардын арасындагы тобокелчиликке негизделген сексуалдык жана “ийне сайынуу жүрүм-турумунун” кеңири орун алышы. Анын негизги себеби катары өлкөдө иштелип чыккан жана ишке ашырылып жаткан профилактикалык

программалардын жетишээрлик деңгээлде эффективдүү эмес экендиги.

2. Сергек жашоо маданиятын калыптандыруу менен байланышкан тематикалык билимдердин мектеп билиминдеги окуу-тарбия процессине милдеттүү түрдө интеграциялоо механизмдин жоктугу жана мектеп мугалимдеринин бул багытта болгон умтулуусунун жетишсиздиги.

3. Сергек жашоо образын калыптандыруу менен байланышкан профилактикалык программалардын дээрлик начар каржыланышы. Мындай абалдын негизги себеби катары өлкөдөгү оор экономикалык абалдын айынан тийиштүү иш чараларды ишке ашырууга тартылуучу мугалимдердин эмгек акыларына жетиштүү деңгээлде финансылык каржы бөлүнбөй жатышы.

4. Сексуалдуулукту, сексуалдык мамилелердин өзгөчөлүктөрүн жана коргонуу ыкмаларын мүнөздөгөн билимге карата коомдо тарыхый өңүттө калыптанып калган маданий, социалдык жана гендердик стереотиптеги көз караштын орун алышы. Мына ушул себептен бир катар окуу жана методикалык материалдардан тийиштүү темалардын чектелүүсү орун алып келүүдө.

5. Билим берүү мекемелеринин жетекчилерин, башкаруу органдарынын, жалпы коомчулуктун жана ата-энелердин ВИЧ-инфекция жана СПИД илдеттери менен күрөшүү, аракеттик, бангичилик, чылым чегүү менен байланышкан көрүнүштөрдү жоюуга болгон бекем көз карашынын жоктугу.

Жыйынтыктоо иретинде, сергек жашоо образын калыптандыруу ар бир атуулдун заманбап милдети катары таанылышын жана анын дене тарбия жана спорт иш чаралары менен тыгыз байланышта экендигин, учурда олуттуу проблемалар катары ВИЧ-инфекция илдеттеринен, жеңил-желпи жүрүм-турумдан, аракеттиктен, бангичиликтен жана тамеки чегүүдөн коргоонуу маселелери тургандыгын жана тийиштүү саясат, иш чаралар ушул багытта уюштурулушу зарыл экендигин белгилейбиз.

Адабияттар:

1. Наши дети и мы. Информационный сборник. Составители Айтмурзаева Г.Т., Горкина В.А., Кутанова Р.А. – Бишкек, 2013.- 60с.
2. Мамытов А., Иманбаев А. Основы здорового образа жизни. Учебное пособие для студентов. – Б.: 2007. -108 с.
3. Виноградов Г.Н., Кульназаров А.К., Салов Ю.К. Теория и методика здорового образа жизни. Учебное пособие. –Алматы, 2004. -320 с.

4. Жумакадырова Ч.Ж. Основы безопасности жизнедеятельности. Методическое пособие для учителей 5 класса.- Бишкек, 2014.
5. Ден соолук. Медициналык энциклопедия. – Фрунзе, 1991. -456 б.
6. Мамытов А. Саламаттыгыңды сактай бил. – Бишкек: УИА, 1996. – 200 б.
7. Повышение эффективности программ по формированию здорового образа жизни подростков и молодежи Кыргызской Республики. Доклад А. Мамытова на региональной конференции “Образование для здоровья, развития и участия”. 3-4 декабря 2013 года. г. Киев. Украина. 2013.
8. Национальная практическая конференция “Интеграция программ здорового образа жизни для подростков и молодежи в системе образования Кыргызской Республики. Бишкек, Отел “Хаят Реженси. 19 ноября 2013 года.