

УДК:37.013.613.9

ЗАМАНБАП БИЛИМ БЕРҮҮ ЧӨЙРӨСҮНДӨ СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫН ӨНҮКТҮРҮҮНҮН ЭФФЕКТИВДҮҮ МЕТОДДОРУ

Жылчиева Доктуркуль Сарылкуловна – окутуучу, Ж.Баласагын атындагы КУУ.

Бишкек ш. КР. dinarajylchieva@gmail.com

ORCID: 0009-0009-0055-1703

ЭФФЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Жылчиева Доктуркуль Сарылкуловна - преподаватель

КНУ им.Ж.Баласагына г. Бишкек КР. dinarajylchieva@gmail.com

ORCID: 0009-0009-0055-1703

EFFECTIVE METHODS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN A MODERN EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Zhylchieva Dokturkul Sarylkulovna – Teacher KNU named after Zh. Balasagyn,

Bishkek, Kyrgyz Republic. dinarajylchieva@gmail.com

ORCID: 0009-0009-0055-1703

Аннотация. Азыркы коомдогу болуп жаткан олуттуу өзгөрүүлөр жаштарды тарбиялоого сапаттык жаңы талаптарды коюп жатат. Жаштардын ден-соолугу азыркы учурдагы жүрүп жаткан санариптик тенденцияларга байланыштуу кооптонууну жаратат. Заманбап педагогика жаш муундун ден соолугун сактоонун адекваттуу жолдорун табышы керек. Заманбап билим берүү чөйрөсүндө сергек жашоо образын калыптандыруу бүгүнкү күндүн актуалдуу маселелеринин бири болуп саналат. Курчап турган чөйрөнүн бузулушу, планеталардын булганышы жана климаттын өзгөрүү көйгөйү балдарды жаштайынан жаратылышка болгон сый-урматка тарбиялоону талап кылууда. Экологиялык тарбия үй-бүлөдөн башталышы керек, анткени баланын баалуулук багыттарынын калыптанышына ата-энелердин таасири чоң. Балдар үйдөгү өсүмдүктөргө кам көрүү, таштандыларды сорттоо же жаратылыш ресурстарын үнөмдөө сыяктуу, айлана-чөйрө менен болгон мамиленин үлгүлөрүн биринчи жолу үйдөн көрүшөт. Үй-бүлө экологиялык билим берүүнүн негизги багыттарын белгилейт, аны мектеп колдоого алып, өнүктүрө алат. Билим берүү мекемелериндеги ден соолукту сактоо жана чындоо багытында жүргүзүлгөн иш-чаралар студенттердин физикалык жана психикалык абалына оң таасирин тийгизет. Бул макалада сергек жашоо образын өнүктүрүүнүн эффективдүү методдору жана алардын билим берүү процессине тийгизген таасири каралат.

Түйүндүү сөздөр: сергек жашоо образы, заманбап билим берүү, санариптик технологиялар.

Аннотация. Существенные изменения, происходящие в современном обществе, предъявляют качественно новые требования к воспитанию молодежи. Здоровье молодежи вызывает озабоченность в связи с текущими цифровыми тенденциями. Современная педагогика должна найти адекватные способы сохранения здоровья подрастающего поколения. Формирование здорового образа жизни в современном образовании является одной из актуальных проблем сегодняшнего дня. Разрушение окружающей среды, загрязнение планет и проблемы изменения климата требуют, чтобы дети с раннего возраста воспитывались в уважении к природе. Экологическое воспитание следует начинать с семьи, поскольку родители имеют большое влияние на формирование ценностных ориентаций ребенка. Это первый раз, когда дети видят дома закономерности во взаимоотношениях с окружающей средой, будь то уход за домашними растениями, сортировка мусора или сохранение природных ресурсов. Семья определяет основные области экологического образования, которые школа может поддерживать и развивать. Мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья в образовательных учреждениях, оказывают

положительное влияние на физическое и психическое состояние учащихся. В этой статье рассматриваются эффективные методы развития здорового образа жизни и их влияние на образовательный процесс.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, современное образование, цифровые технологии.

Annotation. The significant changes taking place in modern society place qualitatively new demands on the upbringing of young people. Youth health is a concern due to current digital trends. Modern pedagogy must find adequate ways to preserve the health of the younger generation. The formation of a healthy lifestyle in modern education is one of the urgent problems of today. Environmental destruction, planetary pollution, and climate change issues require that children be raised from an early age to respect nature. Environmental education should begin with the family, since parents have a great influence on the formation of a child's value orientations. This is the first time that children see patterns in their relationship with the environment at home, whether it's caring for houseplants, sorting garbage, or conserving natural resources. The family defines the main areas of environmental education that the school can support and develop. Activities aimed at maintaining and strengthening health in educational institutions have a positive impact on the physical and mental state of students. This article discusses effective methods of developing a healthy lifestyle and their impact on the educational process.

Key words: healthy lifestyle, modern education, digital technologies.

Киришүү. Илимий адабиятка жаңы илимий термин «валеология» Брехман тарабынан 1980-жылы киргизилген. Ал валеологияны «ден соолук, дени сак адам жөнүндөгү илим» деп аныктайт. И.И.Брехман киргизген аныктама валеологияны медициналык жана педагогикалык деп бөлүү тенденциясын көрүүгө мүмкүндүк берет. Педагогикалык валеология – сергек жашоо образын калыптандырууну, ден соолукту педагогикалык каражаттар менен сактоону жана чыңдоону, валеологиялык тарбиянын теориясын жана методдорун изилдөөчү багыт. Валеологиянын негизги түшүнүктөрү – ден соолук жана сергек жашоо образы. «Ден соолук» деген түшүнүктүн көптөгөн аныктамалары бар, бирок «ден соолук» түшүнүгү көптөн бери конкреттүү илимий аныктамага ээ болгон эмес.

Бул тууралуу 1903-жылдын апрелинде И.П.Павлов Мадридде өткөн Эл аралык медициналык конгрессте мындай деп айткан: «...тилекке каршы, бизде организмдин бул негизги принцибинин аталышын аныктоо үчүн дагы эле таза илимий термин жок.

«Ден соолук – бул оорулардын жана физикалык кемчиликтердин жок болушу гана эмес, толук физикалык, руханий жана социалдык жыргалчылыктын абалы. Ден соолук - бул нормалдуу абал, бул анын оптималдуу өзүн-өзү жөнгө салуусун, органдарынын жана функциялары менен тышкы чөйрөнүн ортосундагы баланс». Улуу Совет Энциклопедиясында «ден соолук» түшүнүгү адамдын организмдин бардык органдары менен системаларынын функциялары тышкы чөйрө менен тең салмактуу болуп, ооруткан өзгөрүү болбогондогу абалы катары чечмеленет.

Сергек жашоо образы – бул адамдын физикалык жана психикалык ден соолугун сактоого жана чыңдоого багытталган жүрүм-туруму. Ал туура тамактануу, физикалык активдүүлүк, позитивдүү ой жүгүртүү жана зыяндуу адаттардан алыс болуу сыяктуу факторлорду камтыйт [1, б. 45]. Билим берүү чөйрөсүндө сергек жашоо образын калыптандыруу студенттердин окуу жөндөмдүүлүгүн жогорулатып, алардын жашоо сапатын жакшыртат. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, активдүү жашоо мүнөзү жана спорттук көнүгүүлөр интеллектуалдык ишмердүүлүктүн деңгээлин көтөрүүгө жардам берет [2, б. 67].

Дене тарбия жана спорт. Кыргыз Республикасында сергек жашоону өздөштүрүү максатында президентибиз тарабынан 2021-жылдын 29-январында “Инсандын руханий-адеп-ахлактык өнүгүүсү жана дене тарбиясы жөнүндө” жарлыгы чыгып, билим берүү мекемелерине дене тарбия жана спорт каражаттары аркылуу өсүп келе жаткан муундун жарандык-патриоттук тарбиясын жогорулатуу тапшырмалары коюлган. Калктын саламаттыгынын деңгээлинин төмөндөшүнүн жалпы тенденциясы жүрүп жаткан

мезгилде, компетенттүү, атаандаштыкка жөндөмдүү, өмүр бою өзүн-өзү өнүктүрүүгө жөндөмдүү инсанды даярдоодо өзгөчө роль жогорку окуу жайына берилет. Ушуга байланыштуу университеттеги спорттук чөйрөнүн эң маанилүү милдеттеринин бири болуп студенттердин мүмкүнчүлүктөрүн ийгиликтүү ишке ашыруу үчүн шарттарды түзүп берүү саналат. Студенттерди калыптандырууда жана өнүктүрүүдө университеттин спорттук чөйрөсү маанилүү. Бул чөйрө студенттердин физикалык жана психологиялык саламаттыгын чыңдайт, социалдык шык-жөндөмдөрүн өнүктүрүүгө, университетте жана университеттен тышкары ийгиликтерге жетишүүгө жардам берет. [1, 2024-ж №1].

Туура тамактануу маданиятын калыптандыруу. Жакшы өсүп, жетилип, жигердүү иштеп, ден соолук чын болуш үчүн жакшы жана туура тамактануу керек. Себеби, туура тамактануу – организмди керектүү заттар менен чындап, көптөгөн ооруулардан сактайт. Адам баласы эптеп эле карын тойгузуш үчүн тамактаныш эмес, энергияга толгон, иммунитети күчтүү, сергек жашоо үчүн туура тамактануусу керек. Ар түрдүү аш болумдуу тамак-аш адамды оорудан гана сактабастан, дененин оорууларга каршы күрөшүү жөндөмдүүлүгүн жогорулатат. Начар тамактануудан адам: -шайы кетип, чарчайт; -табити жоголот; - анемия ооруусу пайда болот; -адам оозунун эки тарабына жаралар чыгып, кургашы мүмкүн; - ой жүгүртүүсү начарлап баш ооруйт; -чачтар суюлуп, өнү өчөт жана түшө баштайт. Бул көйгөйлөрдөн башка да себептер бар, бирок кээде начар тамактануудан оорулардын пайда болуусуна да алып келген учурлар болот. Мисалы: зат алмашуунун начарлашы; адамдын жугуштуу оорууларга бат чалдыгышы; ашказандын иштөөсүнүн бузулушу ж.б.

Психологиялык ден соолукту сактоо. Психикалык саламаттык ден-соолуктун ажырагыс жана маанилүү бөлүгү болуп саналат. Психикалык ден-соолук биздин жашообуздун маанилүү бөлүгү жана ага кам көрүү ар бир адам үчүн биринчи орунда турушу керек. Психологиялык ден соолук - адам өзүнүн жөндөмдүүлүктөрүн ишке ашырып, жашоо стрессине туруштук бере алган, жемиштүү иштеп, башкаларга пайда алып келген абалды айтууга болот. Башкача айтканда, адам өзүнүн ички дүйнөсү менен гармонияда болуусу. Психологиялык ден-соолук эмне үчүн маанилүү? Анткени жакшы психикалык ден соолук жемиштүү болууга, стресске туруштук берүүгө жана жумуш менен жашоонун тең салмактуулугун сактоого жардам берет. Тилекке каршы, тынчсыздануу, чарчоо же жумуштагы чыр-чатактар сыяктуу көйгөйлөр көп кездешет жана алардын таасири кесепеттүү болушу мүмкүн.

Экологиялык маданиятты өнүктүрүү. Экологиялык маданият – бул жаратылыш ресурстарын туура пайдалануу жана үнөмдөө, жоопкерчиликти керектөөнүн жөнөкөй көндүмдөрүн үйрөнүү жана башкаларга үйрөтүү, жайылтуу, адамдарда таштандыларды азайтуу менен бөлүп таштоо көндүмдөрүн калыптандыруу эсептелет. Кыргыз эли балдарды жаш кезинен эле айлана-чөйрөгө аяр мамиле жасоого, бак-даракты сындырбоого, жаныбарларды өлтүрбөөгө, сууну булгабоого, ал түгүл көк чөптү үзбөөгө илгертеден эле астейдил тарбиялап келишкен.

Курчап турган чөйрөнүн бузулушу, планеталардын булганышы жана климаттын өзгөрүү көйгөйү балдарды жаштайынан жаратылышка болгон сый-урматка тарбиялоону талап кылууда. Экологиялык тарбия үй-бүлөдөн башталышы керек, анткени баланын баалуулук багыттарынын калыптанышына ата-энелердин таасири чоң. Балдар үйдөгү өсүмдүктөргө кам көрүү, таштандыларды сорттоо же жаратылыш ресурстарын үнөмдөө сыяктуу, айлана-чөйрө менен болгон мамиленин үлгүлөрүн биринчи жолу үйдөн көрүшөт. Үй-бүлө экологиялык билим берүүнүн негизги багыттарын белгилейт, аны мектеп колдоого алып, өнүктүрө алат. Мектеп өз кезегинде экология боюнча системалаштырылган билимдерди берип, балдардын экологиялык жоопкерчилигин калыптандырууга көмөктөшүүчү практикалык сабактарды жана иш-чараларды уюштурушу керек. Мугалимдер балдардын табият менен аң-сезимдүү мамилесинин дүйнөсүнө жол көрсөтүүчү, ал эми мектеп окуучулардын алган билимдерин практикада активдүү колдоно ала турган жер болушу керек [2, 2024-ж №2].

Сергек жашоо образын өнүктүрүүнүн эффективдүү методдору катары төмөнкүлөр сунушталат:

1. Дене тарбия – сергек жашоо образын калыптандырууда негизги факторлордун бири. Билим берүү мекемелеринде дене тарбия сабактарын модернизациялоо аркылуу студенттердин кызыгуусун арттыруу мүмкүн. Мисалы, йога, фитнес жана спорттук оюндарга басым жасоо жаштардын активдүүлүгүн арттырат [3, б. 112]. Кесиптик орто окуу жайларында, университеттерде спорттук иш-чаралардын туура уюштурулушу студенттердин профессионалдык жана инсандык өсүүсүнө алып келүүчү жагымдуу шарттарды түзүүгө мүмкүндүк берет. 2.
- Студенттердин туура тамактануу көнүмүштөрүн өнүктүрүү үчүн билим берүү мекемелеринде атайын программалар түзүлүшү керек. Тамак-аштын курамы, рационалдуу тамактануу принциптери жана суу режиминин мааниси боюнча лекциялар жана практикалык сабактар өткөрүлсө, натыйжалуу болот [4, б. 85].
3. Студенттердин стресске туруктуулугун жогорулатуу жана эмоционалдык интеллектисин өнүктүрүү үчүн медитация, релаксация көнүгүүлөрү жана психологиялык тренингдер өткөрүлүшү зарыл [5, б. 134]. Бул алардын окууга жана коомдук жашоого болгон мамилесин жакшыртат.
4. Сергек жашоо образын үйрөтүүдө интерактивдүү методдордун ролу чоң. Тренингдер, мастер-класстар, симуляциялык оюндар жана топтук иш-чаралар студенттердин билимди практикада колдонуу мүмкүнчүлүгүн жогорулатат [6, б. 76].
5. Заманбап билим берүү чөйрөсүндө экологиялык маданиятты калыптандыруу да сергек жашоо образынын бир бөлүгү болуп саналат. Таза аба, жашыл чөйрө жана экологиялык активдүүлүк ден соолукка оң таасир этет [7, б. 98].
6. Бүгүнкү күндө санариптик технологиялар сергек жашоо образын өнүктүрүүдө маанилүү роль ойнойт. Мобилдик тиркемелер, онлайн платформалар жана санариптик мониторинг системалары студенттердин ден соолугун көзөмөлдөөгө жана аларды сергек жашоого шыктандырууга жардам берет [8, б. 147].

Корутунду. Заманбап билим берүү чөйрөсүндө сергек жашоо образын өнүктүрүүнүн эффективдүү методдору көп. Дене тарбия, туура тамактануу, психологиялык тренингдер, интерактивдүү окутуу методдору жана санариптик технологиялар студенттердин ден соолугун чыңдоого жана жашоо сапатын жакшыртууга өбөлгө түзөт. Ошондуктан, билим берүү мекемелери бул багыттагы иштерди активдүү жүргүзүүсү зарыл.

Колдонулган адабияттар

1. Иванов В. "Здоровый образ жизни и его влияние на успеваемость студентов". Москва, 2020. – 45 б.
2. Петров А. "Физическая активность как фактор повышения интеллектуальной деятельности". Санкт-Петербург, 2019. – 67 б.
3. Сидоров Е. "Современные методики физического воспитания". Казань, 2021. – 220 -112 б.
4. Васильев Н. "Рациональное питание и здоровье человека". Новосибирск, 2018. – 85 б.
5. Морозов Л. "Психологическое благополучие студентов". Екатеринбург, 2020. – 134 б
6. Кузнецов О. "Интерактивные методы обучения в образовательном процессе". Омск, 2017. – 76 б
7. Алексеева Т. "Экологическая культура и здоровый образ жизни". Томск, 2022. – 98 б
8. Новиков Д. "Цифровые технологии в формировании здорового образа жизни". Владивосток, 2023. – 147 б

Илимий-усулдук журналдар

1. Кадымаев Ж.И. «Студенттердин калыптанышына жана өнүгүшүндө университеттин спорттук чөйрөсүнүн ролу»// А. Мырсабеков атындагы ОшМПУ жарчысы. 2024-ж №1(23)
2. Орозалиева Б. Э. «Экологиялык тарбияда үй-бүлө менен мектептин ролу» // А. Мырсабеков атындагы ОшМПУ жарчысы. 2024-ж No.2 (24).

