

ЭКОЛОГИЯ ЖАНА ВАЛЕОЛОГИЯ

Азыркы кездеги адамдардын жашоо мүнөзү миллиондогон жылдардан бери келе жаткан экологиялык шарттардын акырындык менен өзгөрүшүнүн натыйжасында калыптанган. Эволюция процессинин ар түрдүү этабындагы экологиялык шарттар бири-бири менен атмосферанын газдык составы, тамак-аштын химиялык составы, магниттик термелүүнүн деңгээли, ызы-чуунун, жарыктануунун деңгээли менен байланышта болушкан. Азыркы кезде адамзат жасалма ызы-чуунун, термелүүнүн жана электромагниттик талаанын аябай көп мезгилинде жашап жатат. Натыйжада организмдин ыцгайлануу функциясы бузулуп, глобалдык жана локалдык деңгээлде калктын ден соолугунун бузулушу өкүм сүрүүдө. Ошондуктан дүйнө жүзү боюнча, анын ичинен өзгөчө врачтарды, педагогдорду, келечек ээлери болгон мектеп окуучуларынын, жаштардын студенттердин ден соолугунун начарлап бара жаткандыгы тынчсыздандырат. Адистер айлана-чөйрөнү жана ден соолукту коргоо боюнча экономикалык, укуктук жана тарбиялык мүнөздөгү чечкиндүү чараларды көрүү зарыл экендигин баса көрсөтүшүүдө [1]. Адамдын жана адамзаттын айлана-чөйрө менен болгон туруктуу, аң-сезимдүү, гармониялуу мамилеси дүйнөлүк өнүгүүнүн фундаменти болуп саналат. Дүйнөлүк өнүгүүнүн борборуна экономикалык өнүгүүнү эмес, адамды коюу керек. Экологияны сактоо үчүн жашап жаткан элдин экологиялык маданиятын көтөрүү абзел. Экологиялык маданият бул, экологияны терең түшүнүүнүн негизинде адамдын жаратылыш менен аң - сезимдүү аракеттенишүүсүнүн жаңы жолу болуп саналат. Башкача айтканда, ал адамдын экологиялык аң-сезиминин деңгээлини көрсөткүчү болот. Экологиялык маданияттуулуктун негизги белгиси болуп, антропоцентрикалык көз караштан биоцентрикалык көз карашка өтүү саналат.

Антропоцентрикалык көз караш бул жаратылышты адамдар аң-сезимдүү түрдө өздөрү башкара алуу, б. а., адам социалдык жана биологиялык процесстерге үстөмдүк кылып жашай алат дегендикке жатат.

Биоцентрикалык көз караш бул учур талап кылган көз караш, б.а., адам баласынын өзүнүн кызыкчылыгынан мурда жаратылыштын кызыкчылыгын биринчи орунга коюшу. Себеби, жер шарындагы адам баласы нормалдуу жашай ала турган чөйрөнү тирүү организмдердин жашоо тиричилик системасы гана түзүп бере алат [5].

Экологиялык маданиятты калыптандырууда этиканын нормаларын сактоо чоң мааниге ээ. Экологиялык этикада келечек муундардын ден соолугу жана алар жашоочу жаратылыш шарттарына кам көрүү негизги орунда турат [1].

Экологиялык этиканын нормаларын билдирүүдө, сактоодо, аны жаш муундарга жеткирүүдө эң көп эл массасы топтолгон коллектив катары балдар бакчасы, мектеп жана жогорку окуу жайлары ар бир адамды, ошондой эле жалпы коомдун ден соолугу үчүн чечкиндүү кадамдарды жасоо керек. Ал үчүн мектепте жана жогорку окуу жайларында окуу программасына коомдун, ошондой эле анда жашап жаткан ар бир адамдын ден соолугун сактоонун алдын алуу ну үйрөтүүчү предметтерди киргизүү керек. Мына ошондой предметтердин бири болуп валеология предмети саналат.

Валеология-киши ден соолугун сактоо, бышыктоо, жакшыртуунун закон ченемдүүлүктөрү, ден соолукту калыптандыруунун жолдору жана механизмдери жөнүндөгү билим берүүнүн жаңы интегративдүү об ласты.

Валеология-бир гана денк соо адамдын ден соолугу жөнүндөгү илим болбостон, өнөкөт оорусу бар, өнүгүүсүндө анамолиясы бар жана инвалид адамдардын ден соо лугу н калыптандыруу

жөнүндөгү да илим болуп сана лат. Валеологиялык билим берүү - бул адамдын жекече ден соолугуна жана айлана-чөйрөдөгү элдердин ден соолугуна карата аң сезимдүү, баалуу мамилесин, жүрүш-турушун жана иш-аракетин, практикалык жана илимий билимдерин, ык-машыгууларын камсыз кылуу системасына багытталган адамдын ден соолугун үзгүлтүксүз өнүктүрүү, тарбиялоо жана окутуу процесси. Башкача айтканда, кишинин дени сак жашоо мүнөзү жана валеологиялык ой- жүгүртүүсүн калыптандырууга багытталган билим берүү жолунун системасы. Валеологиялык билим берүүнүн жыйынтыгы болуп, адамдын өзүнүн генетикалык, физиологиялык, психикалык мүмкүнчүлүгү жөнүндөгү билимдерге, ден соолукту сактоо жана текшерүү усулдарына, каражаттарына ошондой эле валеологиялык билимди айлана чөйрөгө таратуу ык-машыгууларына ээ болгон валеологиялык маданияты саналат. Валеологиялык маданиятты, б.а., ден-соолук маданиятын калыптандырууда негизги роль мектепке чейинки билим берүү системасынан баштап, жогорку окуу жайларындагы билим берүү системасына чейин, үй-бүлөдөгү билим берүүдөн баштап ар кандай коллективдеги билим берүү системасын ичине камтыган билим берүү системасына таандык [2].

Валеология илиминин пионери И. И. Брехман экологиянын ден соолук үчүн тийиштүү болгон бутагын төмөндөгүдөй кылып классификациялаган:

1. Валеоэкология - биосферанын ден соолугу, б.а., адамдын айлана-чөйрө менен нормалдуу аракеттенишүүсү жөнүндөгү илим.

2. Малакология - биосферанын патологиялык кубулуштары жана өзгөрүүлөрү жөнүндөгү илим.

3. Санэкология - биосферадагы жагымсыз өзгөрүүлөрдү коррекциялоо, калыбына келтирүү, сакайтуу, коргоо жолдору, ыкмалары жөнүндөгү илим.

И. И. Брехман сунуш кылган экологиянын түзүлүшү биосферанын проблемасы менен элдин ден соолугу жөнүндөгү проблеманын ортосунда тыгыз байланыш бар экендигин тастыктайт, б. а., адамды курчап турган чөйрөнүн өзгөрүшү анын ден соолугунун өзгөрүшүнө сөзсүз таасир эте тургандыгын далилдейт [2, с.50].

Ден соолук маданияты, б.а., валеологиялык маданият- бул, окуучулардын компетенттүүлүгү, алардын ден соолугу, сергек жашоо мүнөзү жана ден соолукту сактоо, бышыктоо процессин башкарууну ичине камтыган билими болуп саналат. Ден соолук маданияты бул, өспүрүмдөрдүн экологиялык аң-сезимдүүлүгү, дене тарбия маданияты, б.а., алардын татыктуу жашоо ыкмаларын калыптандыруусу болуп саналат.

Адабияттардагы жана өзүбүздүн изилдөөлөр көрсөткөндөй, азыркы кездеги окуучулардын жана өспүрүмдөрдүн жаштык жана жекече өзгөчөлүгүнө, ошондой эле алардын кызыгуусуна, талабына жараша түзүлгөн билим берүүнүн мазмуну, шарты жөнүндөгү проблемаларды чечүү үчүн жеткиликтүү жана ишеничтүү каражаттардын жоктугу учурдун көйгөйлүү маселелери. Айлана чөйрөдөгү экологиялык шарттын бузулушу, окуу материалынын көптүгү жана татаалдыгы окуучулар менен педагогдордун ден соолугунун бузулушуна, б. а. невротикалык жана психосоматикалык кубулуштардын топтолушуна алып келүүдө. Ошондуктан коомчулук, КМШ мамлекеттеринин окумуштуу педагогдору мектеп турмушунун сапатын жогорулатуу менен биргеликте балдардын ден соолугун бышыктоо жана сактоо үчүн, алардын ден соолугун камсыз кылуучу билим берүү чөйрөсүн түзүүгө аракеттенишүүдө. Анын натыйжасында окуучулардын экологиялык маданиятын, анын негизги бөлүгү болгон ден соолук маданиятына, өзүнүн ден соолугун сактоо боюнча белгилүү тажрыйбага, билимге, ошондой эле курчап турган айлана-чөйрөнүн жана элдин ден соолугун өстүрүүнү камсыз кылуучу шарттардын комплексин түзүү негизги максаттардан. Мектепте ден соолукту камсыз кылуучу билим берүү эки багытта жүргүзүлөт: 1. Билим берүүчү; 2. Ден соолукту жакшыртуучу.

Бул эки багыт мектеп турмушунда дайыма бири-бирин толуктап, коштоп туруу зарыл. Ал үчүн окуучулардын мектептеги билим берүү процессин жана жашоо шартын уюштурууда окуучулардын ден соолугуна зыян келтирбөөнүн жолдору дайыма эске алынып, билим берүү процессиндеги жана жашоосундагы шарттар нормалдуу түзүлүү керек. Азыркы кезде мектептерде

бир класста нормадан ашыкча 37- 45 ке чейин окуучулар окуйт. Ал эми статистикалык эсептөөлөрдүн негизинде бир мугалимдин билим жана тарбия берүү мүмкүнчүлүгү класстагы 9 гана окуучуга нормалдуу жетет. Өлкөбүздөгү ички иммиграциянын негизинде шаарларда элдин саны өстү, анын натыйжасында адамдардын бири-бири менен болгон байланышы кескин жогорулады. Көчөлөрдө техникалардын көбөйүшү, теле-радио уктуруулардын үйдө, көчөдө, коомдук жайларда дайыма коюлуп турушу жаратылыштагы табигый түрдөгү жаратылыш тарабынан чыгарылган ызы-чуудан, атап айтканда, шамалдын, булактын, канаттуулардын үнүнүн таасиринен айырмаланып адамдын ден соолугу үчүн терс таасирин тийгизет. Натыйжада, адамдын дем алуусунун жана артериялык кан басымынын темпи өзгөрөт, уктаганда түшү жана түш көрүү мүнөзү бузулат, уйкусуздук жана башка жагымсыз белгилер пайда болот. Чөйрөнүн мындай жагымсыз таасирлери айрыкча өсүп келе жаткан жаш балдардын организминде көп терс таасирлерин тийгизип, алардын психологиясын жалпы эле физиологиялык абалын начарлатуусу белгилүү [3].

Биздин байкоо лору буз дун негизинде, ызы-чуунун жаш балдардын жана өспүрүмдөрдүн ден соолугуна тийгизген терс таасиринен арылтуунун төмөндөгүдөй ыкмаларын жана каражаттарын колдонууга болот:

-эң жөнөкөй эффективдүү жолу өспүрүмдөрдү жаратылышы кооз, тынч жайга алып барып, табигаттын кооздугу менен тааныштыруу жана таза абада эс алдыруу;

-класста окуучулардын санын 20-25ке чейин азайтуу; -өлкөбүздөгү кеңири колдонууга өткөн коммуникациялык каражаттарды туура пайдалануу;

-үйлөрдүн жана ишканалардын дубалдарын үндү жакшы изоляциялоочу абалда куруу аркылуу жетишүүгө болот.

Айлана - чөйрөдөгү техниканын көптүгүнүн, жаратылыш чөйрөлөрүн кайрадан өзгөртүп түзүүнүн (мисалы: токойлорду кайрадан олтургузуу, жасалма көлмөлөрдү түзүү, суу сактагычтарды куруу ж.б.) окуу жайлардын имараттарын бетондон куруунун да ден соолук үчүн терс таасирлери тийүүдө. Мисалы: техниканын көптүгүнөн алардан бөлүнүп чыккан түтүндүн составындагы уулу химиялык заттардын концентрациясы көбөйүп, алар аба менен дем алган мезгилде адамдын дем алуу жолдору аркылуу ашказанга түшүп ашказан, ичеги-карын, бронхит, бронхиалдык астма, аллергия ооруларынын көбөйүшүнө жана опко рагынын пайда болушуна алып келүүдө.

Жогорудагыдай болгон оорулардын алдын алуунун жана сактануунун жолдорун үйрөтүүдө валеологиялык билимдин жана маданияттуулуктун мааниси аябай чоң. Экологиянын бузулушунун көбөйүшү айрыкча адамдын ден соолугуна көп терс таасирлерин тийгизип жаткандыгы адистерди тынчсыздандырып жатат.

Келечек муундун жашашы үчүн керек болгон жаратылыш ресурстарын туура пайдалануунун жолдоруна жана өзүнүн ден соолугуна, айлана чөйрөдөгү элдин ден соолугуна жоопкерчилик менен мамиле кылууга тарбиялоо экологиянын жана валеологиянын биргеликте аткаруучу эң негизги милдеттери экендигинде талаш жок.

Адабияттар

1. Стандарты и мониторинг в образовании. -2001. 1. 03. -С. 33-3
2. Вайнер.Э.Н. Валеология. -М.: Флинта, 2002. -С. 411.
3. Кардащенко В.Н. Гигиена детей и подростков. -М., 1988.
4. Вестник.КНУ им. Ж.Баласагына. Серия 6. -Бишкек, 2004. -С. 154.
5. Кулназаров.Б. Жалпы экология. -Бишкек, 1999. -362 б.