

ЖЫЛЧИЕВА Д.С.
Ж. Баласагын атындагы КУУ
ЖЫЛЧИЕВА Д.С.
КНУ имени Ж. Баласагына
JYLCHIEVA D.S.
KNU J. Balasagyn

БОЛОЧОК МУГАЛИМДЕР ҮЧҮН СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫН КАЛЫПТАНДЫРУУНУН МААНИСИ

ЗНАЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

THE IMPORTANCE OF PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE FOR FUTURE TEACHERS

Кыскача мүнөздөмө: Коомдун өнүгүүсүндө жаштардын ден соолугунун бекемдиги жана сергек жашоо образы негизги орунда турат. Заманбап билим берүү системасында ден соолукту чыңдоо жана сактоо маселелери өзгөчө маанилүү болуп эсептелет.. Бул макалада педагогикалык окуу жайларда сергек жашоо образын калыптандыруу маселеси изиденип жана талдоого алынды, анткени келечектеги педагогдор өздөрү сергек жашоо образынын үлгүсү болууга жана аны болочок муунга өткөрүп берүүгө милдеттүү.

Аннотация: Здоровье и здоровый образ жизни молодежи имеют ключевое значение для развития общества. В современной системе образования вопросы укрепления и сохранения здоровья считаются особенно важными. В данной статье исследуется и анализируется процесс формирования здорового образа жизни в педагогических колледжах, поскольку будущие учителя сами должны быть примером здорового образа жизни и передавать эти ценности подрастающим поколениям.

Abstract: Health and healthy lifestyle of young people are of key importance for the development of society. In the modern education system, the issues of strengthening and maintaining health are considered especially important. This article examines and analyzes the process of forming a healthy lifestyle in pedagogical colleges, since future teachers themselves must be an example of a healthy lifestyle and pass on these values to the younger generations

Негизги сөздөр: ден-соолук; сергек жашоо образы; зыяндуу адаттар студенттер; келечектеги мугалимдер.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; вредные привычки; студенты; будущие учителя.

Keywords: health; healthy lifestyle; harmful habits students; future teachers.

Учурда билим берүү системасынын башкы милдеттеринин бири – ден соолугу чың, руханий жана дене тарбия жактан өнүккөн, келечектеги кесибине даяр болгон мугалимдерди тарбиялоо. Бул максатта сергек жашоо образын калыптандыруу маселеси чоң мааниге ээ. Сергек жашоо образы – бул ден соолукту сактоого, физикалык жана психикалык жактан чың болууга багытталган жүрүм-турум [4].

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 [1]. Адамдын ден-соолугун сактоодо, чыңдоодо, калыптандырууда жана ар түрдүү оорулардын алдын алууда жашоонун сергек мүнөзүнүн мааниси эбегейсиз чоң. Эксперттердин маалыматына таянсак өлкөлөрдөгү өлүм-житимдин себебинин 75% жакыны жашоо мүнөзүнүн натыйжасында пайда болгон оорулар түзөт. Эгерде ар бир

адам өз каалоосу менен сак саламат болууга аракет жасабаса, анда эч кандай мыйзам, буйрук жана жазалоолор сергек мүнөздө жашоого мажбурлай албайт.

Студенттердин сергек жашоо образын калыптандыруу — алардын физиологиялык жана психологиялык өнүгүүсүнө, окуу жөндөмдүүлүктөрүн жогорулатууга, ошондой эле социалдык жана кесиптик потенциалын толук ачууга шарт түзүүчү маанилүү факторлордун бири. Туура эмес тамактануу, өзгөчө тез даярдалуучу тамак-аштарды көп колдонуу, аз кыймылдуулук (гаджеттердин таасиринен улам), тамеки чегүү, алкогольдук ичимдиктерди жана баңги заттарды колдонуу студенттердин кесиптик жана жеке жашоосуна терс таасирин тийгизүүдө [3]. Бул факторлор төмөнкүдөй көйгөйлөргө алып келиши мүмкүн:

➤ Ден соолуктун начарлашы – туура эмес тамактануу жана кыймылсыз жашоо образы ашыкча салмактын пайда болушуна, жүрөк-кан тамыр ооруларынын көбөйүшүнө жана иммунитеттин төмөндөшүнө алып келет.

➤ Окуу жетишкендиктеринин төмөндөшү – зыяндуу адаттар жана чарчоо студенттердин көңүл топтоо жөндөмүнө, эс тутумуна жана жалпы интеллектуалдык өнүгүүсүнө терс таасирин тийгизет.

➤ Психологиялык көйгөйлөр – физикалык активдүүлүктүн жетишсиздиги жана зыяндуу заттарды колдонуу депрессия, стресстин жогорулашы жана өзүн-өзү баалоонун төмөндөшүнө алып келиши мүмкүн.

Ошондуктан, студенттердин туура тамактануусун, кыймылдуу жашоо образын жана ден соолукка зыян келтирүүчү адаттардан баш тартуусун камсыз кылуу маанилүү. **Болочок мугалимдер үчүн сергек жашоо образы төмөнкү маанилүү аспектилерди камтыйт:**

- **Физикалык активдүүлүк** – дене тарбия көнүгүүлөрү, спорт жана активдүү жашоо образы мугалимдердин жалпы ден соолугун сактоого жардам берет. - **Туура тамактануу** – витаминдерге бай, тең салмактуу тамактануу организмдин иштешин жакшыртып, энергия менен камсыз кылат. - **Психикалык ден соолук** – стрессти башкаруу, эмоционалдык тең салмактуулук жана эс алуу нормаларын сактоо психикалык туруктуулукту камсыздайт. - **Зыяндуу адаттардан алыс болуу** – тамеки чегүү, алкогольдук ичимдиктерди жана баңги

заттарды колдонуу мугалимдердин кесиптик жана жеке жашоосуна терс таасирин тийгизет.

Болочок мугалимдер үчүн сергек жашоо образын калыптандыруунун зарылдыгы: Болочок мугалимдердин сергек жашоо образын кармануусу билим берүү процессине жана жалпы коомго оң таасирин тийгизет. Анткени мугалимдер балдарга жана жаштарга үлгү болуп, аларга сергек жашоо образын жайылтууда негизги ролду ойношот.

1. **Кесиптик ишмердүүлүктө ийгиликтүү болуу** – ден соолугу чың, активдүү мугалимдер окуучуларга жакшы билим берип, чыгармачылык менен иштөөгө жөндөмдүү болушат.

2. **Окуучуларга үлгү болуу** – мугалимдин жүрүм-туруму окуучулар үчүн чоң мотивациялык фактор болуп саналат.

3. **Стресске туруктуулук** – педагогикалык ишмердүүлүктө көптөгөн кыйынчылыктар кездешет. Сергек жашоо образын карманган мугалимдер стресске туруктуу болуп, жогорку натыйжалуулук менен иштей алышат.

4. **Кесиптик узак өмүрлүүлүк** – ден соолугу чың, физикалык жана психикалык жактан туруктуу мугалимдер узак жылдар бою активдүү эмгектене алышат. Кесиптик ишмердүүлүктүн натыйжасыздыгы – болочок мугалимдердин сергек жашоо образын карманбоосу алардын педагогикалык ишмердүүлүгүнүн сапатын төмөндөтүп, окуучуларга терс үлгү болушу мүмкүн.

«Учурдагы коомдун өнүгүшү, ага байланыштуу мектепте билим берүүнүн мазмунунун өзгөрүшү жогорку окуу жайларынын алдына мугалимдерди даярдоо боюнча чоң милдеттерди койду. Кыргыз билим берүү системасын реформалоо, өнүктүрүү процессинин ийгиликтүү жүрүшү көпчүлүк учурда педагогикалык кадрларга, болочок мугалимдерди даярдоо процессине жана алардын коомдук баалуулук багыттарына көз каранды болот. Кыргыз Республикасынын жогорку педагогикалык билим берүүсүнүн негизги милдеттеринин бири катары коомдук турмуштагы ар кандай кырдаалдарга ыңгайлаша алган, азыркы билим берүү практикасын дифференциациялоо жана инновациялаштыруу шартында иштөөгө жөндөмдүү болочок педагогдорду даярдоо болуп саналат» [6].

Демек, бул максатта педагогикалык окуу жайларда алдын алуу иш-чараларын уюштуруу, студенттерди сергек жашоо образын карманууга үндөө жана бул багытта

ар кандай программаларды ишке ашыруу зарыл. Болочок мугалимдердин ден соолугун чындоо жана сергек жашоо образын сактоо – алардын келечектеги кесиптик ишмердүүлүгүнүн ийгиликтүү болушуна негиз түзөт.

Сергек жашоо образын калыптандыруу үчүн болочок мугалимдерге төмөнкү чараларды көрүү сунушталат:

1. Педагогикалык окуу жайларында атайын курстарды жана программаларды киргизүү – ден соолукту чындоого жана сергек жашоо образын өнүктүрүүгө багытталган сабактар окутулушу керек. Ошондой эле, эмоционалдык интеллекттин пайдасын максималдуу көбөйтүү жана анын кемчиликтерин азайтуу үчүн билим берүү мекемелерин техникалык жактан жабдууга, адистерди даярдоого жана этикалык жана укуктук стандарттарды иштеп чыгууга инвестициялоо зарыл [6].

2. Спорттук жана маданий иш-чараларга басым жасоо – студенттер арасында спорттук мелдештер жана башка дене тарбияга байланыштуу иш-чараларды уюштуруу маанилүү.

3. Психологиялык колдоо көрсөтүү – студенттер үчүн психологиялык кеңеш берүү кызматтарын өнүктүрүү, стрессти башкаруу боюнча тренингдерди уюштуруу.

4. Медициналык көзөмөл жана ден соолукка кам көрүү – студенттер мезгил-мезгили менен медициналык кароодон өтүп, ден соолук абалын көзөмөлгө алышы керек.

5. Сертификаттык программаларды киргизүү – сергек жашоо образын жайылтууга багытталган кошумча курстарды жана тренингдерди өткөрүү, студенттердин билимин бекемдөө максатында сертификаттарды берүү.

6. Зыяндуу адаттардан баш тартууга багыттоо – тамеки тартуу, алкоолдук ичимдиктерди жана башка зыяндуу адаттарды таштоо боюнча түшүндүрүү иштерин жүргүзүү.

7. Сергек жашоо образын жайылтуучу медиа контент түзүү – социалдык тармактарда жана билим берүү платформаларында сергек жашоо образын пропагандалоочу видеолорду, макалаларды жана постторду жарыялоо.

Бул чаралар болочок мугалимдердин ден соолугун чындоого жана алардын келечектеги кесиптик ишмердүүлүгүндө сергек жашоо образын натыйжалуу калыптандырууга өбөлгө түзөт.

Демек, келечектеги мугалимдерди окутуу жана тарбиялоо – бул алардын ден соолугун сактоого, сергек жашоо образын калыптандырууга, анын ыкмаларын жана каражаттарын өздөштүрүүгө, ошондой эле алдын алуу иш-чараларын жүргүзүүгө үйрөтүү үчүн зарыл. Бул чаралар болочок мугалимдердин ден соолугун чындоого жана алардын келечектеги кесиптик ишмердүүлүгүндө сергек жашоо образын натыйжалуу калыптандырууга өбөлгө түзөт.

Жыйынтык. Ошентип жогоруда жазылгандарды жыйынтыктап, мындай тыянакка келсек болот. Болочок мугалимдер үчүн сергек жашоо образын калыптандыруу – алардын кесиптик жана жеке жашоосунда маанилүү рол ойнойт. Ден соолугу чың, активдүү жана руханий жактан өнүккөн мугалимдер билим берүү системасынын сапатын жогорулатууга салым кошот. Алардын ден соолугунун жакшы болушу – окуучуларга сапаттуу билим берүүгө, мотивацияны жогорулатууга жана ишмердүүлүктүн натыйжалуулугун арттырууга өбөлгө түзөт. Ошондуктан, педагогикалык окуу жайларда сергек жашоо образын калыптандыруу боюнча атайын программаларды ишке ашыруу, студенттерди ден соолугуна кам көрүүгө үйрөтүү жана аларды физикалык, психологиялык, социалдык жактан колдоо маанилүү. Мындай программалар спорттук жана маданий иш-чараларды уюштурууну, туура тамактануу боюнча билим берүүнү, ден соолукка зыян келтирүүчү адаттардан баш тартууну жайылтууну камтышы керек. Ошондой эле, студенттер үчүн психологиялык кеңеш берүү кызматтарын өнүктүрүү, ден-соолукка байланыштуу илимий жана практикалык иш-чараларды киргизүү зарыл.

Сергек жашоо образын жайылтуу – жалпы коом үчүн да пайдалуу. Билим берүү мекемелеринде сергек жашоо принциптери туура жолго коюлса, келечек муундар дагы ден соолугун коргоого жана активдүү жашоого умтулат. Бул өз кезегинде, жалпы коомдун жашоо сапатын жакшыртууга жана келечек муундардын ден соолугун чындоого өбөлгө түзөт. Ошондуктан, педагогикалык окуу жайларда сергек жашоо образын калыптандыруу – бул билим берүү процесстеринин ажырагыс бөлүгү болушу керек. Ден соолугу чың, сергек жашоонун принциптерин карманган мугалимдер келечек муундардын интеллектуалдык жана руханий жактан өнүгүшүнө чоң салым кошот. Бул

маселенин маанилүүлүгүн эске алып, билим берүү системасында сергек жашоо образын өнүктүрүүгө багытталган комплекстүү чараларды жүргүзүү учур талабы болуп саналат.

Колдонулган адабияттар

1. Мамытов. Инсандын сергек жашоо образынын негиздери, структурасы жана калыптандыруу багыттары // Кут билим, 25.03.2021.
2. Кадыров Ж. Педагогикалык колледждерде сергек жашоо образын калыптандыруу. – Ош: Жарык басмасы, 2020, 45-52; 78-83-бб.
3. Ибраимова Г. Билим берүү жана ден соолук: интеграцияланган мамилелер. – Бишкек: Университет басмасы, 2021, 112-118; 135-140-бб.
4. ЮНЕСКО Жаштар жана сергек жашоо: эл аралык тажрыйба. –Париж: ЮНЕСКО басмасы; Бишкек, 2017, 22-30; 55-61-бб.
5. Эгамбердиева А.А., Жылчиева Д.С. Мектеп бүтүрүүчүлөрүн жогорку билим алууга болгон кызыгуусун арттыруу // Вестник КНУ им. Ж. Баласагына, 2023, № 2(114), 72-77-бб.
6. Сулайманова Р.Т. Кыргызстанда педагогикалык кадрларды даярдоо маселесинин теориялык жактан изилдениши // Вестник КНУ им. Ж. Баласагына, 2021, №4 (108), с. 53-58. – Режим доступа: [www. https://vestnik.knu.kg/wp-content/uploads/2023/01/VKNU2021_4.pdf](http://www.https://vestnik.knu.kg/wp-content/uploads/2023/01/VKNU2021_4.pdf)

Рецензент: к.п.н., доцент Байтокова А.С.