**Салауатты өмір салты**

Салауатты өмір салты - адам үшін аса маңызды, денсаулықпен тікелей
байланысты құнды форма. Ол адам мәдинетінің бір бөлігі. Ал денсаулық
адам бақытының негізгі бөлігі. Қоғамның болашағы әрбір адам денсаулығына байланысты. Денсаулыққа тек дененің сыртқы бүтіндігі ғана деп қарау ағаттық, жалпы алғанда оны организмнің жан-жақты дамуымен бүкіл қызметтердің жүзеге дұрыс асырылуы деп ұққан жөн.
Бала тәрбиесі алдымен отбасынан басталады деп есептеймін, оған қоса біз балаға рухани тәрбие және стихиялық тәрбие береміз. Отбасы тәрбиесі ол ата-анасы. туыстары, отбасындағы дәстүрлер. Рухани тәрбие – ол балабақшадан басталады, мектеп, ақпараттық құралдар. Стихиялық тәрбие - адамдармен қарым-қатынасы, қоршаған орта, жұ мыс орны.
Өмір салты мен денсаулық арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын құрастырады. Салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру мәселелерін жетілдіретін, осы саладағы басымдылықтарды анықтайтын ғылым да, өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді ұстанатын білім де қажет. Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру туралы алған білімдері болашақ азаматтардың денсаулығын сақтап қалуға берік тірек болады.
Мектеп оқушыларының салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыру бұл:
- Біріншіден, жеке тұлғаның өзін қоршаған жансыз және жанды табиғи ортамен жан – жақты үйлесім тауып, өз ғұмырын Отаны, елі, отбасы және өзі үшін барынша пайдалы өткізу дағдысын қалыптастыру;
- Екіншіден, салауатты өмір салты – ол денсаулықтың үйлесімді дамып, сақталуы мен орнығуын қамтамасыз ету мақсатында денсаулықты нығайтуға бағытталған іс – шараларды жүргізу.
Мектептегі оқушы денсаулығын сақтау мен қалыптастырудың басты мақсаты: тұлғаның психологиялық, дене – қимыл әрекеттерінің мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктерін ескеріп, гигиеналық ұғымдарды, салауатты өмір салтының уәждамаларын, жеке бас тазалығын жете түсіндіру;
Олардың мінез – құлқында белгілі гигиеналық тұрақтылықты қалыптастыру, өзіне - өзі қызмет ету, денсаулығын сақтау, нығайту, мәдени – гигиненалық мінез – құлық дағдыларын қалыптастыру болып табылады.
Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға назар аудару керек?
Өмір салты дегеніміз не?
Бұл жеке адамның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру. Біздіңше, адамның әлеуметтік – психологиялық және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын қалыптастыруға мына жағдайлар негіз бола алады:
- белсенді қозғалыс нәтижесінде организмді шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен шұғылдану;
- физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;
- қарым – қатынас және экологиялық мәдениетке жету;
- дұрыс жыныстық тәрбие алу;
- зиянды әдеттерден аулақ болу.
Салауатты өмір салтын қалыптастырудың мазмұны мен ұйымдастыру формалары мынаны көздейді:
- Жауапкершілік, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарау;
- Табиғи сезімталдық, оқушылардың жас ерекшелігін ескеру;
- Ғылымилық, тек тексерілген ғылыми дәлелденген деректерге ғана
сүйену;
- Экологияландыру, адам организміне қоршаған орта факторларының
әсерін білу;
- Ұлттық аймақтық ерекшеліктерді ескеру, салауатты өмір салты
туралы ұлттық салт-дәстүрлерімен танысып оны ұстана білу;
- Үздіксіз оқыту, салауатты өмір салты дағдыларын үздіксіз
қалыптастырып үнемі пайдалану;
- Әлеуметтендіру, салауатты өмір салтын ұстанған қоғам мүшесін
дайындау.
Осы ұстанымдарды негіздеп жасөспірімдерді салауатты өмірге тәрбиелеу барысында мұғалімнің орны ерекше болуы тиіс. Мұғалім мектептегі басты тұлға. Қай мектептің болсын нәтижелі, жемісті жұмыс істеуі түптеп келгенде сол мектепте еңбек ететін әр мұғалімнің өз міндетіне, көзқарасына тікелей байланысты. Әрбір сыныпта ұстаз алдында отырған шәкірттері де сол болашаққа барар жол үстіндегі талапкерлер.
Қазақстан Республикасының «Білім заңында» мектеп оқушылары бойында адамгершілік және тұрмыс негіздерін қалыптастыру, адамзаттыққа тәрбиелеу және олардың ақыл-ой, танымдық шығармашылық қабілетін анықтау басты міндет екендігі айтылған. Осы міндеттердің жауапкершілігі негізінен мектептегі сынып жетекшісіне жүктеледі. Сондықтан оқушы бойына адамгершілік, ізгілік, мейірімділік, ақыл-ой,танымдық сана-сезім қалыптастыратын салауатты тәрбие беру мазмұнын жаңаша құруды көздейді.