



QR-kod
maqolaning DOI
sahifasini
ochadi

Сейтметова Айман Мараимовна,
Қожакелді Нұрайым. Биологияны
оқытуда оқушыларда салауатты өмір
салты негіздерін қалыптастыру //
«O'zbekiston olimi ayollarining
mamlakat taraqqiyotiga qo'shayotgan
hissasi» mavzusidagi xalqaro ilmiy-
amaliy konferensiya materiallari
(Nukus, 2026-yil 9–10-oktyabr). –
Nukus, 2026. – B. 1223–1228. – DOI:
[https://doi.org/10.66073/ReFocus-
Conf/0910251](https://doi.org/10.66073/ReFocus-Conf/0910251)



«O'zbekiston olimi ayollarining
mamlakat taraqqiyotiga
qo'shayotgan hissasi»

XALQARO ILMIY-AMALIY
KONFERENSIYA
NUKUS, 9–10-OKTYABR 2026

УДК: 574.577

БИОЛОГИЯНЫ ОҚЫТУДА ОҚУШЫЛАРДА САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ НЕГІЗДЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Сейтметова Айман Мараимовна

*Биология ғылымдарының кандидаты, доцент міндетін атқарушы
Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті
Түркістан қаласы, Қазақстан*

Қожакелді Нұрайым

*Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік
университетінің*

«6B01513-Биология» 4-курс студенті. Түркістан қаласы, Қазақстан

Аннотация: Мақалада оқушылардың денсаулығын нығайтуда салауатты өмір салты негіздерін қалыптастырудың тиімділігі қарастырылды. Бүгінде білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірегейі – келешек жастарымыздың салауатты өмір сүруге деген көзқарасын қалыптастыру болып есептеледі. Тақырып аясында ғылыми зерттеулерді жүргізуде бақылау, сауалнама жүргізу, педагогикалық эксперимент және статистикалық зерттеу әдістері салауатты өмір салтын насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін жетілдіру аясында мектеп оқушыларына, біршама мәселелерді шешу барысында қолданылды. Еліміздің азаматтарының денсаулығын нығайту, салауатты өмір салтына бағытталған Елбасының Жолдауын – егемендіктің кілтін ұстар жастардың келешегіне апаратын алтын жол десе де болады. Зерттеулер нәтижесінде биологияны оқытуда қазіргі заманғы оқушылардың заманауи өмір салтын ұстануға деген саналы қатынасын қалыптастыру арқылы спортпен айналысуға, дұрыс тамақтануға, дұрыс күн тәртібін құруға, зиянды әдеттерден аулақ болуға мектеп табалдырығынан баланың санасына сіңіруге деген қажеттілігі алынды. Зерттеу нәтижелері болашақта салауатты өмір сүру деңгейін насихаттауда және мектеп қабырғасындағы балалардың денсаулығына қатысты мәселелерді шешу барысында қолданылады. Ғылыми зерттеулер нәтижесі өскелең ұрпақтың денсаулықтарын сақтауда, нығайтуда, биология пәнін оқытуда ұсынылым ретінде қолданылуы мүмкін.

Кілт сөздер: салауатты өмір салты, дұрыс тамақтану, күн тәртібі, спорт, шынығу, семіздік, санитарлық-гигиена, оқушы.

Бүгінгі таңда білім беру мекемелерінің алдында тұрған міндеттердің бірі – өскелең ұрпақтың салауатты өмір сүруге деген көзқарастарын қалыптастыру, олардың денсаулығын сақтауға, қоршаған ортасын таза ұстауға және жоғары сапалы білім алуға, сол білімді болашақтағы өміріне қолдана білуге тәрбиелеу болып табылады. Денсаулық пен өмір салты арасындағы өзара байланыс салауатты өмір салты ұғымын қалыптастырады. Келешекте салауатты өмір сүру деңгейін насихаттауда, салауатты өмір сүру мәдениетін қалыптастыруда мәселелерді шешуге, осы сала бойынша өскелең ұрпақты оқыту, тәрбиелеу формалары мен жаңа әдістерді қалыптастыратын білім де керек. Елдің келешегі – халқының

денсаулығына тығыз байланысты екендігі – дәлелдеуді керек етпейтіндігі ақиқат. Ал келешек ұрпақтың бағыты – салауатты өмір салты.

Салауатты өмір салтына сәйкес Батыс Бенгалия, АҚШ және Үндістанның ауылдық жерлерінде жасөспірімдер арасында дене салмағының, бойдың және артық салмақтың таралуын зерттеу тамақтанудың бұл түрлеріне ықпал ететін факторларға жұмыстар жүргізілуде. Шетелдік сарапшылардың пікірінше, денсаулық тек медициналық мәселе ғана емес, сонымен қатар биопсихоәлеуметтік жағдай ретінде қарастырылған [1].

Денсаулыққа деген қарым-қатынасын қалыптастырудың қандай әрекеті болсын ерте жастан басталуы қажет. Осылайша, оқушының денсаулық мәдениетін қалыптастыру, оны сақтау және сақтау процесінде ұстаздың орнын жоғары бағалай отырып, танымал гигиенист профессор С.М.Громбах: "ұстаз барлық нәрсені жасай алады, егер ол балалардың денсаулығын жақсарту үшін барлық іс-әрекеттерді жүзеге асырса, балалар – сау, саналы, жақсы және жігерлі болып, барлығымыз жүргіміз келетін жолмен өсе келе дамиды", - деп атап кетті. Сол себепті, осы уақытта балалардың денсаулыққа қарым-қатынасын қалыптастыру өте маңызды [2].

Жалпы білім беру мекемелерін бітірген оқушылардың ішінде есту қабілеті төмендегендері 46 %-ға, көру кемістігі 2,9 %-ға артқан. 2019 жылғы ҚР балаларды диспансерлеу қорытындысы бойынша дені сау жасөспірімдердің үлесі 32,90%-ды құраған [3].

Осы себепті қазіргі таңда денсаулық мәселелерін сараптау қорытындысының нәтижесінде салауатты өмір салтын тұтынуды дамыту керектігін айқындалды. Әсіресе таңдағы жастардың денсаулығы алаңдатуда. Жастар біздің болашағымыз. Болашағымыздың жарқын болуы үшін жастарға салауатты өмір салтын үгіттеп, зиянды әдеттерден аулақ болуға үгіттеуіміз керек [4].

Бүгінгі еліміздің келешегі мектеп табалдырығындағы ұрпақ екені сөзсіз. Ертеңгі ел тізгініне ие болар ұрпақтарымыздың денсаулығына мектеп табалдырығында өте қатты көңіл аудару маңызды міндет.

Мектеп оқушыларының денсаулық мәдениетін сақтау және мақсатты қалыптастыру мәселесі өзекті, сол себепті адамдардың өмір сүру сапасы және ұлттық қауіпсіздік адам денсаулығының жай-күйіне сай келеді. Нақ осы мектеп алдында оқушылардың психикалық және физикалық денсаулықтарын дамытуға және жақсартуға, үйлесімді нығайтуға керекті дағдылар мен білімді игеруге дайындау міндеті тұр. Олардың денсаулықты өзгерту, оның жағдайын сақтау жөніндегі негізгі қызметі оқушылардың білім беру үдерісі шеңберіндегі мінез-құлықтарының қалыптасуына байланысты болатыны ақиқат.

Биология және педагогика саласындағы бүгінгі таңдағы зерттеулердің деңгейі биологияны зерттеу процесінде мектеп оқушыларының салауатты өмір салтының жеке моделін құрастыруға бағытталған биология мұғалімінің білім беру іс-әрекетінің денсаулық сақтаудың жеке бағдарланған технологиясының стилін құруға мүмкіндік алады.

Салауатты өмір сүру салты тұлға деңгейінде болуы әлеуметтік – экономикалық жағдайларға байланысты, адамның психикасына,

денсаулығына, ағзаның функционалдық қасиеттеріне де байланысты. Биологиялық ерекшелігіне байланысты салауатты өмір сүру салты тұрақты болады. Әрбір тұлға өзіне тән өмір салтымен ғұмыр кешеді. Ол ұрпақтан-ұрпаққа ген арқылы тасымалданып отырады. Осыған байланысты салауатты өмір сүру салты 3 сатыға бөлінеді:

1. Салауатты өмір сүру деңгейі;
2. Салауатты өмір сүрудің сапасы;
3. Салауатты өмір сүрудің стилі.

Салауатты өмір сүру деңгейі – экономикалық категория. Тұлғаның материалдық және моральдық-рухани қажеттілігін түгелімен қамтамасыз ету.

Салауатты өмір сүру сапасы – әлеуметтік категория оқу орындар, мектептер неше түрлі тұлға денсаулығын қамтамасыз ететін қол жетімді лабораториялық жабдықтармен қамтамасыз етілуі.

Салауатты өмір сүру стилі – әлеуметтік психологиялық категория – тұлғаның қоғамдық орындарда өзін ұстап және көрсете білуі.

Бірнеше ғалымдар өзінің еңбектерінде денсаулыққа келтіретін факторларды былайша тізімдеді:

- мәдениеттің аздығы;
- дене шынықтыру жұмыстарының төмендігі;
- санитарлық-гигиена ақпараттар туралы көпшіліктің біле бермеуі;
- дене салмағының тұрақсыздануы;
- зиянды заттарға әуесқойлық [5].

Қазақстанда іске асырылған «Салауатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасында салауатты өмір салтына ниеттендіру әрқайсымыздың дене жаттығумен айналысуымызға, тазалық сақтауымызға, дұрыс тамақтануымызға, санитарлық шараларын ұстауымызға бағытталған, денсаулықты дамыту үшін жастарды салауатты өмір салтына үгіттеп, ақпараттық іс-шаралар өткізу қарастырылған.

Зерттеу жұмыстарын жүргізу кезінде бақылау, сауалнама жүргізу, педагогикалық эксперимент және статистикалық зерттеу әдістері қолданылды. Оның ішінде салауатты өмір салтына қатысты ақпараттарды анықтау, анықталған ғылыми мәліметтерді жүйелі түрде талдау, статистикалық ақпараттарды түсінуде зерттеу еңбектерін салыстыру әдістері пайдаланылды. Сондай-ақ, мектеп бағдарламасында оқушыларда салауатты өмір салтына қатысты ақпараттарды шешуде бірнеше сараптамалар жасалынды.

Статистикалық зерттеу әдістері – мәліметтерді зерттеу барысында айнымалықты сипаттауға, талдауға, үлгілеуге және өлшеуге арналған есептеу әдісі.

Салауатты өмір салты туралы ұғымды дұрыс ұйымдастырған, психогигиена ережелері мен талаптарын орындауымен, тиімді активті қозғалу режимімен, шынығумен және физикалық қолайлы еңбекпен, зиянды әдеттерден бас тартуымен, жүйелі дене шынықтыру сабақтарымен, бос уақытын дұрыс ұйымдастыруымен байланыстырылады. Салауатты өмір салты адам өмірінің келесі факторларына: демалыс, жұмыс, жанұя, қоршаған

қоғамға байланысты. Сонымен күн тәртібі, ұйқы, демалыс, физикалық жүктемелер, дұрыс тамақтану да маңызды роль атқарады.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін қандай жағдайларға көңіл бөлу қажет? Өмір салты дегеніміз не? Бұл жеке тұлғаның тіршілік етуге бағытталған мүмкіндіктерін қалыптастыру:

- адамның психологиялық, әлеуметтік және биологиялық жақтан салауатты өмір салтын айқындауға мыналар негіз болады:

- активті қозғалыс кезінде ағзаны шынықтыру дене тәрбиесі немесе спортпен айналысу; физикалық еңбектің гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

- жеке және әлеуметтік гигиеналық талаптарын жүзеге асыру;

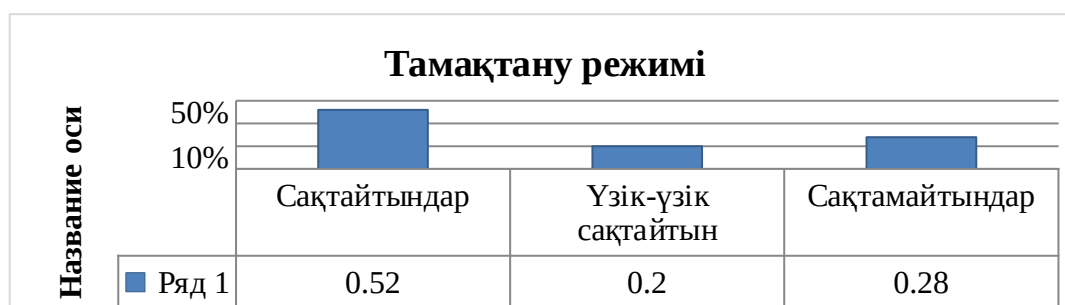
- қарым-қатынас және экологиялық мәдениетке жету;

- зиянды заттардан аулақ болу.

Дұрыс емес тамақтанумен қатар қимылсыз өмір салты артық салмаққа әкеледі, бұл денсаулығының өзгеруіне, психологиялық мәселелердің пайда болуына және қант диабеті, гипертония және т.б. сияқты бірге жүретін ауытқулармен бірге жүретін жүрек-тамыр ауруларына әкеліп соғады. Әлемдік денсаулық сақтау ұйымының 2011 жылғы зерттеуі семіздік үлкендерге де, жасөспірімдерге де әсер ететін ауруға айналғанын дәлелдейді. Халықаралық деңгейде еліміздің 25%-ы семіздікке ұшыраған деп саналады.

Салауатты тамақтану – балалардың тұрақты дамуын, өсуі мен тіршілік қызметін қамтамасыз ететін, денсаулығын жақсартуға және түрлі аурулардың алдын алуда ықпал жасайтын тамақтану. Жасөспірімдерді дұрыс тамақтандыру олардың денсаулығын дамытып, дене және ақыл-ой еңбегінің өзгеруіне мүмкіндік жасап қана қоймай, еңбек ету мен сабақ үлгерімдерін арттырады. Баланың жақсы тамақтануы мен оқу үлгерімі тығыз байланысты, сол себепті салауатты дұрыс тамақтану – сапалы білім беру үрдісінің жоғары көрсеткішінің негізі болып табылады. Сондай-ақ, салауатты тамақтану – бұл әрбір тұлғаның денінің амандығы мен жалпы ұлттың саулығы [6].

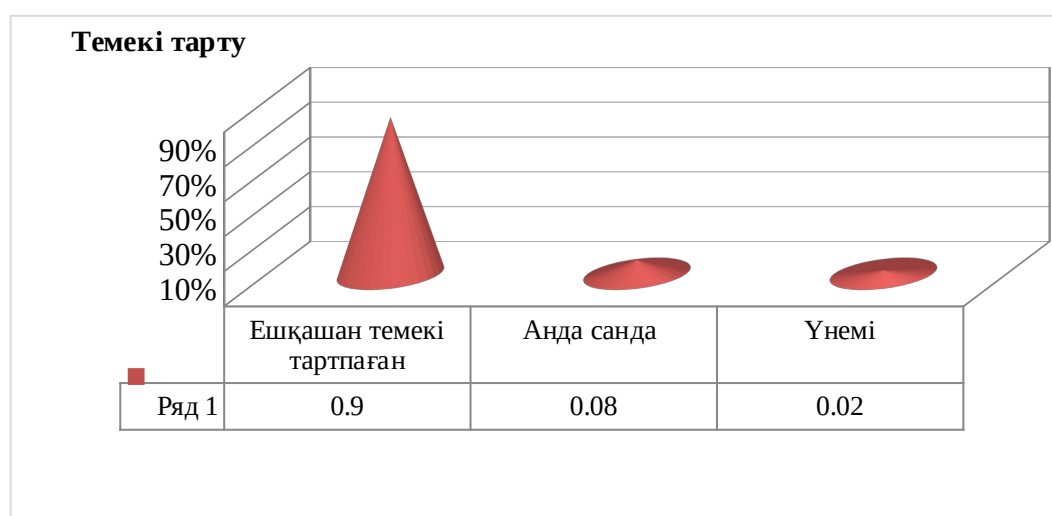
Эксперименттік зерттеулер Түркістан қаласындағы М.Жұмабаев атындағы №15 мектеп-лицейінің 10 сынып оқушылардың тамақтану режимін анықтау мақсатында сауалнамалар жүргізілді. Сауалнама нәтижелері бойынша, қалыпты тамақтану режимін сақтайтын оқушылар 52%, ал үзік-үзік сақтайтындар (таңғы, түскі ассыз) - 20% және тамақтану режимін сақтамайтындар - 28%-ды құрады. Мүмкін бұл оқушылардың өздеріне байланысты емес, ата-аналардың немқұрайлылығына, материалдық қамсыздандырылмауына байланысты шығар.



1-сурет. Оқушылардың тамақтану режимін сақтауы бойынша сауалнама нәтижелері

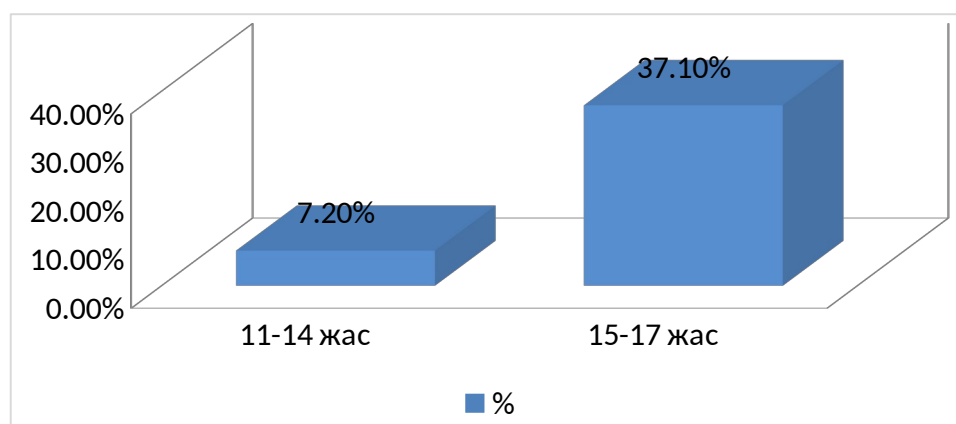
Салауатты өмір салтын дамытуға жәрдемдесу отбасының, мектептің және жалпы қоғамның басымдықтарының бірі болуға тиіс. Біз қазіргі қоғамда өмір сүріп жатырмыз, онда техникалық даму пен қауіп сыртқы факторлар (алкогольге тәуелділік, тыйым салынған есірткі, темекі шегу және т.б.) қимылсыз, салауатты емес өмір салтын ұстанатын жастардың саны артуда.

Салауатты өмір салтын ұстануға зиянды әдеттерге үйренуі де әсер етеді. Эксперименттік зерттеу барысында 11-17 жас аралығындағы жасөспірімдердің алкогольді ішімдіктер мен темекі өнімдерін пайдалану бойынша жүргізілген сауалнама нәтижелері көрсеткендей, 90% жасөспірімдер ешқашан темекі тартпаған, ал 8%-ы анда-санда тартқан және 2%-ы темекіні үнемі тартқан (2-сурет).



2-сурет. Оқушылардың темекі тартуы бойынша сауалнама нәтижелері

Эксперименттік зерттеу барысында мектеп жасындағы 11-14 жас аралығындағы жасөспірімдердің алкогольді пайдалану деңгейін анықтау бойынша бұл көрсеткіш 7,2%, ал 15-17 жас аралығындағы жастарда – 37,1%. алкогольді тұтыну бойынша сауалнама нәтижелері алынды (3-сурет).



3-сурет. Жас топтары бойынша жасөспірімдердің алкогольді тұтыну деңгейі

Қорытындылай келе, мектеп жасындағы балаларда биологияны оқытуда салауатты өмір салты негіздерін қалыптастыру арқылы оқушылардың болашақтағы денсаулықтарын жетілдіруге және нығайтуға, өз денсаулықтарын сақтау ісінде жауапты көзқарастар мен сенімдерді қалыптастыруға негізделді.

Биологияны оқытуда қазіргі заманғы оқушылардың заманауи салауатты өмір салтын ұстануға деген саналы қатынасын қалыптастыру арқылы спортпен айналысуға, дұрыс тамақтануға, дұрыс күн тәртібін құруға, зиянды әдеттерден аулақ болуға мектеп қабырғасынан баланың санасына қалыптастыруымыз қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Sabina Macoveia, Alina Anca Tufana, Bogdan Iulian Vulpea (2014). Theoretical Approaches to Building a Healthy Lifestyle through the Practice of Physical Activities. / Procedia – Social and Behavioral Sciences 117 86-91. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.02.183
2. Иванова Н.К. (2000) Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников. Самара,. 163 с.
3. ДДСҰ/ЮНИСЕФ-тің (2018) «Баланы дамуытуға қамқорлық» материалдар пакеті: Қатысушыға арналған оқу құралы – Плакат –курстық материалдары, таныстырылымдары, шолулары және бейнежазбалары бар CD-ROM.
4. Соколов А.Д., Абишева З.С. (2009). Валеология – наука о здоровье. Учебно-методического пособие. – Алматы: Ғылым, -140 с.
5. Сәтбаева Х. Қ. (2000) және т. б. Валеология. №4. 37 б.
6. Балгынбеков Ш.А. (2013) «Салауатты тамақтану – артық дене салмағы мен семіздіктің алдын алу негізі»//Абай атындағы ҚазҰПУ-нің Хабаршысы, «Жаратылыстану-география ғылымдары» сериясы. №3(37). Б. 45-46.