



# Салауатты өмір салтын тәрбиелеу жүйесіндегі дене

Курс:2

Тобы: Химия-биология

Орындаған: Арыстан  
Нұрбану

# Жоспар

## 1.Кіріспе

## 2.Негізгі бөлім:

- ▶ Дене тәрбиесін қалыптастыру
- ▶ Мақсаттары
- ▶ Ғалымдар еңбектерінен

## 3.Қорытынды

# Кіріспе

- ▶ Қазіргі кездегі дертке айналып бара жатқан нашақорлық, ішімдік ішу, темекі тарту тағы да толып жатқан теріс қылықтар тым күрделеніп кетті. Әлі де өмір жолына түспеген ұрпақты сақтандыру үшін, бос уақыттарын мәнді де мәнерлі өткізуіне көңіл бөлу керек. Осыдан шығар бірден-бір жол – спорт пен өнерге балаларды тарту.
- ▶ Ал денсаулықтың негізгі шарты- мәдени орта, салауатты өмір салты. Сондықтан да Елбасы Н.Ә.Назарбаев «Қазақстан-2030» стратегиялық бағдарламасында «Салауатты өмір салты әрқайсымыздың дене тәрбиесімен айналысуымызға, дұрыс тамақтануымызға, тазалық пен сауықтыру шараларын сақтауымызға бағытталған» деп атап көрсеткен.

# Дене тәрбиесін қалыптастыру

- ▶ *Дене тәрбиесі және салауатты өмір салтын қалыптастыру* балалар мен жастарда өз денсаулығына жауапкершілік қатынас орнату дағдысына негізделген, дұрыс дене дамуы мен ағзаның жұмыс қабілетін арттыруға, қозғалыс білік-дағдыларын физикалық жетілдіруіне ықпал етеді, қоғамдық пайдалы еңбекке, өмірге, Отан қорғауға жақсы даярлықты қамтамасыз етеді, тиімді кәсіби қызмет үшін функционалдық, әлеуметтік бейімделу және психикалық орнықтылықты қамтамасыз ететін тұлғалық қасиеттердің қалыптасуын іске асырады, салауатты өмір салты, ағза ерекшеліктері туралы білім жүйесін қалыптастырады, дене тәрбиесі және спортқа баулу негізінде қайраттылық және салауатты өмір салтын дамытуды қалыптастырады.

# Мақсаттары

- ▶ — Жастар арасында салауатты өмір салты құндылықтарын, рухани және шығармашылық мүдделер басымдықтарын белсенді таратуға көмектесетін балалар мен жастардың ынталы бірлестіктерін, қоғамдық жастар ұйымдарын құру;
- ▶ — Жастар арасында алкогольизм, нашақорлық, токсикоманияның алдын алу және салауатты өмір салтын тәрбиелеу бойынша профилактикалық жұмыстар жүргізу;
- ▶ — Балалар мен жастарды әлеуметтік-психологиялық сауықтыру бағдарламаларын жасау;
- ▶ — Балалар мен жастардың, ата-аналардың бос уақытын ұйымдастыру үшін тұрғылықты мекен жайы бойынша салауатты өмір салты жексенбілік орталықтарын құру;
- ▶ — Сауықтыру лагерлері мен балаларды еңбекпен уақытша қамтуда тәрбие жұмысын зерттеу бойынша мониторинг және бағалау жүргізу;
- ▶ — Жастар арасында спорт түрлерін дәріптеу үшін спорттық-техникалық клубтар желісін ұлғайту.

# Ғалымдар еңбектерінен

- ▶ Салауатты өмір сүру салтына тәрбиелеудің басқа тәрбиелермен сабақтастығы мәселесі Орта Азия және Ұлы дала ғұламалары еңбектерінде де ерекше аталған. Солардың ішінде ерекше тұлға Әл-Фараби тәрбие мәселесіне бағыт-бағдар бере отырып, «Әлеуметтік-этикалық трактаттар» атты еңбегінде бала денесін жетілдіруді оның бойындағы абзал қасиетті тани біліп, мінез-құлқының жақсы сипаттарын тәрбиелеп, өзін-өзі үнемі дамыту қажеттігіне тоқталады. Ол «дененің саламаттылығы» ұғымын енгізе отырып, әр адамның тәрбиесінде мынадай үш қасиет болу қажет деп есептейді: дене күші, рухани және ақыл-ой, олар өзара үйлесімді дамыған жағдайда ғана жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыруға болатынын дәріптейді.





# Қорытынды

- ▶ Әр түрлі аурулардың алдын алу үшін организмді үнемі шынықтыру қажет. Шынығудың арқасында организм қоршаған ортадағы температураның күрт өзгеруіне бейімделеді және организмнің жұқпаларға қарсылығын жоғарлатады. Шынықтыру емшараларын таңдау кезінде адамның жасы, денсаулығы, шынығуға бейімделу дәрежесі және т.б. жеке ерекшеліктерін ескеру қажет.



- ▶ Қорытынды сөз, салауатты өмір кiлтi –дене тәрбиесi мен қозғалыста болуы.Бiз әрқашан ақылымыздың шыңдағандай бұлшықеттерімізді шынықтыруымыз қажет.