

Кыбыева З.Ж., Анжапарова А.Ш., Базарбаева М.М.

ЖАШ МУУНДАРДЫ ГИГИЕНАЛЫК ОКУТУУ ЖАНА ТАРБИЯЛОО

Кыбыева З.Ж., Анжапарова А.Ш., Базарбаева М.М.

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Z.Zh. Kybyeva, A.Sh. Apzhaparova, M.M. Bazarbaeva

HYGIENE EDUCATION OF THE GROWING GENERATION

УДК: 8.800

Коом кандай түзүлүштө болбосун анда жашап жаткан адамдардын сергектиги, ден соолугу ошол коомдун байлыгы. Адамдардын билимдүүлүгү, жөндөмү, инсандык татыктуулугу өздөрү өмүр кечирип жаткан өлкөнүн күзгүсү болуп, анын өнүгүшүн шарттайт. Кандай өлкө болбосун ар тараптуу өнүккөн, тарбиялуу жарандарга муктаж. Ошондуктан, терең билим, татыктуу тарбия берүү жаш адамдан чыныгы инсанды калыптандыруу иши Билим берүү мекемесинин, мектептин, окуу жайлардын, андагы эмгектенип жаткан педагогикалык жасмааттын, ата-энелердин жоопкерчилигинен эч качан алынып ташталбайт. Тескерисинче, улам жаңы милдеттерди, чараларды, шартка жараша жаңыча изденүүлөрдү талап кылат. Учурда тарбиялоонун дагы бир составдык бөлүгү – санитардык, гигиеналык маданиятты калыптандырууга өзгөчө маани берүүнүн зарылдыгы пайда болууда. Макалада жаштар-өлкөбүздүн келечеги экендиги, урпактарыбыз дени сак, билимдүү, өз өлкөсүнүн сыймыктуу атуулу болушу тууралуу баяндалды.

Негизги сөздөр: ден соолук, режим, көнүгүүлөр, адеп, сабаттуулук, ата-эне, кадыр-барк, тарбия, гигиена, бала бакча.

Независимо от устройства общества, бдительности и здоровья людей, живущих в нем, являются его богатством. Образование, способность и личное достоинство людей являются движущей силой страны, в которой они живут, и вносят свой вклад в ее развитие. Любод стране нужны развитые и образованные граждане. Поэтому формирование молодого человека, как личность с глубокими знаниями и достойным воспитанием никогда не снимается с ответственности учебного заведения, школы, педагогического коллектива, родителей. Напротив, это требует новых задач, мер и новых поисков в зависимости от ситуации. На сегодняшний день, составной частью воспитания считается, что необходимо уделять особое внимание формированию санитарно-гигиенической культуры. В статье говорится, что молодежь – это будущее нашей страны, что наши потомки будут здоровыми, образованными и гордыми гражданами своей страны.

Ключевые слова: здоровье, режим, упражнения, этика, грамотность, воспитание, достоинство, гигиена, детский сад.

Independent of the structure of society, vigilance and health of people living in it, are its wealth. Knowledge, skills and personal dignity of people are a reflection of the country in which they live, and make their contribution to its development. Any country needs well-developed and educated citizens. Therefore, the development of a true personality from a young person with a deep knowledge

and a decent upbringing can never be removed from the responsibility of the educational institution, the school, the educational institution, the teaching staff and the parents. On the contrary, it requires new tasks, measures, and, depending on the circumstances, new searches. There is a need to pay more attention to the formation of a sanitary and hygienic culture, which is another component of education. The article said that young people are the future of our country, and that our descendants will be healthy, educated and proud citizens of their country.

Key words: health, regime, exercise, ethics, literacy, parenting, dignity, upbringing, hygiene, kindergarten.

1. Баланын ден соолугун чыңдоодо ата-эненин ролу. Ден соолугу таза балдар ата-энеге чон бакыт болуп эсептелет. Ошондуктан балдардын ден соолугун кичине кезинен эле чыңдоо зарыл.

Ал эми балдардын ден соолугун чыңдоодо негизги эрежелер төмөнкүлөр:

1. Дененин чыңоону баланын ден соолугу толук жакшы убакытта баштоо керек, аны менен бирге баланын жашын, туура өсүшүн, нерв системасын жана башка өзгөчөлүктөрүн да эске алуу зарыл.

2. Денени чыңоону системалуу түрдө жыл бою үзгүлтүксүз жүргүзүү пайдалуу. Эгерде кандайдыр бир себеп менен денени чыңоо үзгүлтүккө учурап калса, анда организмдин ар түрдүү шартсыздыкка туруктуулугу төмөндөй түшөт. Денени чыңоо жылдын кайсы гана айларынан болбосун баштай берүү керек, бирок мүмкүн болушунча жылдын жылуу айларынан баштоо максатка ылайыктуу.

3. Денени чыңоону өтө кылдаттык менен баштоо керек. Бала канчалык жаш болсо, ошончолук кылдаттык талап кылынат. Эгерде узак убакытка чейин күнгө кактанып жата берсе, анда баланын териси күйүп калат. Айрыкча жаш балдардын териси өтө тез күйөт, температурасы көтөрүлөт, эн алды менен баланын күйгөн жери кызарат, эгерде тери катуу күйсө, кака-нактап калуусу да мүмкүн. Ошондуктан ар бир процедураны врачтын кеңеши боюнча белгиленген убакытта карап жүргүзүү зарыл.

Ал эми саламаттыгы начар балдардын ден соолугун чыңоону өтө кылдат жүргүзүү керек. Кай бир убактарда кээ бир ата-энелер: «Менин баламдын ден

соолугу начар, ошондуктан денени чыноочу ар түрдүү процедуралар ага жакпайт» дешип, аларды дене тарбия жана саламаттыкты чыңоочу ар кандай процедуралардан четтетүүгө аракеттенишет. Бул туура эмес. Анткени алар ошондой ден соолугу начар балдардын саламаттыгын чыңоо зарыл нерсе экендигин эске алышпайт.

Жогоруда айтылган процедуралар: аба, суу жана күндүн нурун, алар менен бирге массаж жана гимнастиканы, дене тарбияны комплекстүү түрдө колдонгондо гана организмге өтө пайдалуу.

Организмге өтө пайдалуулардын бири – аба ваннасы. Аба ваннасы менен денени чыңоону жыл бою жүргүзүү сунуш кылынат. Аба ваннасы колдонгондо баланын организми абанын температурасынын өзгөргүчтүгүнө туруктуу болот жана организмде заттардын алмашуусу жакшырат. Системалуу түрдө дайыма колдонулган ванна баланын туура өсүшүнө көмөкчү болот. Организмдин суукка урунуудан пайда болуучу ооруларга каршы күрөшүүсү күчөйт. Аба ваннасы нерв системасына да жакшы таасир этет. Аба ваннасы төмөнкүдөй колдонууга болот: адам жашаган жайдын бөлмөлөрүн желдетип алуу, таза абага ойноо, таза абага уктоо. Таза абага уктоону баланын жашынан эле баштоо керек. Аба ваннасын колдонууда баланын жашы жана ден соолугу көңүлгө алынат.

Дене тарбиялык көнүгүүлөр баланын организмдин физиологиялык процесстерин өркүндөтүп, кыймыл-аракетин күчөтөт. Өзгөчө ден соолугу начар балдардын саламаттыгын чыңдоодо пайдалуу.

Дене тарбиялык көнүгүүлөрдү туура пайдалануу органдардын жана ткандардын иштешин жакшыртат, заттардын алмашуусун өзгөртөт, ткандарда кычкылдануу процесстерин, кандын составын жакшыртат. Мунун бардыгы баланын чөйрөдөгү шартсыздыкка туруктуулугун, ал эми оорулуу баланын компенсатордук механизмин күчөтөт.

Дене тарбиялык көнүгүүлөрдү балага аткартууда ар бир ата-эне төмөнкүлөрдү эстен чыгарбоолору керек:

1. Эки жашка чейинки балага физкультуралык көнүгүүлөрдү өткөрүүнүн мөөнөтү 10 минуттан ашырбоо керек. Көнүгүүнү ар бир бала менен өзүнчө өткөрүү зарыл.

2. Эки жаштан жогорку балага физкультуралык көнүгүүнү группалык метод менен өткөрүү ыңгайлуу. Ал балдарга динамикалык көнүгүүлөрдү оюн катарында жүргүзүү алар үчүн өтө кызыктуу.

3. Дене тарбиялык көнүгүүлөрдү баланын бардык булчун эттерине бирдей жүргүзүү зарыл.

4. Дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн жеңилинен баштап, анан акырындап татаал көнүгүүлөргө өтүү керек.

5. Ар бир дене тарбиялык көнүгүү сабактарында баланын туура басышына, чуркашына, секиришине жана баланын координациясын оңдоочу көнүгүүлөрдү киргизүү зарыл.

6. Дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн системалык түрдө жүргүзүү зарыл, ошондой эле көнүгүүлөрдү бара-бара көбөйтүү керек.

2. Баланы жаман адаттардан сактайлы. Тамеки тартуунун жана алкогольдук ичкиликтин организмге зыяндуулугу ар дайым айтылууда. Акыркы жылдарда тамеки тартуучулардын жана алкогольдук ичкиликти ичүүлөрдүн санын азайтуу максатында жана жаш өспүрүмдөрдү бул жаман адаттан баш тарттыруу жөнүндө медицина кызматкерлеринин жүргүзгөн күрөшү өтө зор.

Ар бир тамеки тарткан жаш өспүрүм аны менен ууланары шексиз. Ууланган адамдын оозунан шилекейи куюлуп, жүрөгү айланып, окшуп, кээде кумсарып, кулагы чуулдап, муздак тер чыгат. Жүрөгүнүн кагуусу күчөп, жөтөлөт.

Айрым адабияттарда 4-5 сигаретти катары менен тартып ууланып өлгөн адамдар жөнүндө жазылган. Эгерде ууланган адамга өз учурунда медициналык жардам көргөзүлбөсө, анын майып болуусу да мүмкүн.

Тамеки тартуунун натыйжасында өпкөнүн рак оорусу да көбөйгөнүн статистикалык далилдөөлөр ачык көргөздү. Мисалы, Америка Кошмо Штатында 1948-жылы өпкөсүнөн рак болгон адамдар 1914-жылга салыштырганда 28 эсе көп болгондугу билинген. Англияда, Финляндияда, Данияда, Норвегияда жана Швецияда өпкөнүн рак оорусу тамеки тарткандардын арасында тамеки тартпагандарга караганда 10 эсе көп учурагандыгы далилденген. Тамекинин уусу ашказандагы суюктукка таасир тийгизип, анын көлөмүн жана составын бузат, ал ашказандын жаратына дуушар кылат, тамекинин уусу боорду ар түрдүү ооруга чалдыктырат.

Мектеп жашындагы жана жаштарды алкогольдук ичимдиктерди ичүүдөн сактоо өтө зарыл. Алкоголь ичкилиги эң алды менен нерв системасына таасир этет. Ошонун натыйжасында ички органдардын функциялары, байкоо, ойлоо, өзүн алып жүрүү сезимдери да начарлайт.

Кымбаттуу, ата-энелер! Балдарыңарды жаман адаттан сактагыла!

3. Балдардын жакшы окушу үчүн. Балдардын анатомиялык жана физиологиялык өзгөчөлүктөрүнө байланыштуу күндөлүк сабактын сандары 4-6 чейин

болот. Мисалы 1-класстан 3-класска чейинки балдардын күндөлүк сабактарынын сандары төрт сабактан ашпайт, ал эми 5-10-класстардын балдарынын сабактарынын саны күнүнө 5-дан ашпайт. Атайын изилдөөлөрдүн байкоосуна караганда 1-класска 1саат, 2-класска 1,5-2 саатка чейин, 5-7-класска 2,5 саат, ал эми жогорку класска 3 саатка чейин үйдө сабак даярдашса, ал эми балдардын чарчаганы билинбейт. Бул айтылган убактарда балдар сабакты жакшы, катасыз даярдашат. Ал эми андан ашып кетсе, анда бала чарчап сабак даярдашы төмөндөйт.

Кээ бир ата-энелер баласын мектептен келер менен үйгө берилген тапшырманы аткарууга отургузупшат. Мындай бала сабакты узак даярдап, ката кетирет. Ошондуктан үйгө берилген тапшырмаларды аткаруудан мурда таза абага чыгып эс алып, үй-тиричилигине кол кабыш кылышы керек. Мисалы бала мектептен келгенден кийин үйдүн ичин жана үйдөгү буюмдардын чанын тазалайт. Башкача айтканда, окуучунун акыл эмгегин кара жумуш менен айкалыштыруубуз зарыл. Мына ошентип, эс алгандан кийин гана үйгө берилген тапшырмаларды даярдоого киришүүгө болот.

Дагы бир айта турган сөз, биринчи жана экинчи класска окуган балдарды мектептен келгенден кийин 1 же 1,5 саат уктатуу өтө пайдалуу. Мындай күндүзү уктатуу ден соолугу начар же өнөкөт оорусу бар балдар үчүн милдеттүү түрдө жүргүзүлүү керек.

Бала үйгө берилген тапшырманы аткаруу учун дайыма бир убакта киришүүгө тийиш. Эгерде бала эртең мененки сменада окуса, анда ал сабакты даярдоого кечки саат 4-5ге киришет. Ал эми бала түштөн кийин окуса, анда эртең мененки саат 9да сабак даярдоого киришет. Кээ бир балдар сабакты түн ичинде даярдашат. Бул балага зыян келтирет, анткени даярдаган сабагы сапатсыз болот жана эртеси өзүн начар сезип, мугалимдин айткандарын начар кабыл алат. Ошондуктан ар бир ата-эне баланын түн ичинде сабак даярдашына жол бербөө зарыл. Бала тапшырманы аткарып жаткан мезгилде ар бир 45 минута 10-15 минута эс алууга тийиш. Ал эми кенже класстын балдары ар бир 30-35 минуттан кийин эс алуулары зарыл. Бала эс алып жаткан убакта бөлмөнү желдетишет, бала ошол убакта бир аз көнүгүүлөрдү жасайт.

Баланын сабак даярдай турган атайы орду болуу керек. Бала отура турган стол жана отургуч анын боюна жараша жасалууга тийиш. Эгерде стол жана отургуч баланын боюна туура келбесе, анда анын келбети жана ички органдарынын өрчүшү бузулат. Ошондуктан баланын бою 120-129 см болсо, столдун бийиктиги 56 см, отургучтун бийиктиги 34 см болуу керек. Эгерде баланын бою 130-139 см болсо, столдун

бийиктиги 62 см, отургучтун бийиктиги 38 см болушу зарыл. Бул баланын сабак даярдашы учун өтө ыңгайлуу.

Ар бир ата-эне баласы сабак даярдоого отурганда, анын туура отурушуна көңүл буруулары зарыл. Баланын көзү менен китептин же дептердин ортосундагы аралык 30 см ашпоо керек. Эгерде бала китепти же дептерди көзүнө жакындатса же алыстатса, анда аны тезинен врчка көргөзүү зарыл. Балага врачсыз көз айнек алып берүүгө болбойт. Анткени көз айнек ар түрдүү болот. Кээ бир көз айнектер алысты караш үчүн берилсе, кээ бир көз айнектер китеп окуш үчүн берилет. Китеп окуш үчүн берилген көз айнекти көчөгө же үйгө тагынып жүрүүгө жарабайт. Аны жалаң гана окуганда, же майда иш кылганда тагынууга болот. Ал эми алысты карай турган көз айнекти окууга же майда иштер үчүн колдонууга болбойт.

Бала стулга отурганда көкүрөк сөөгү менен столдун жээгине арасы ачык болушу керек. Эгерде бала көкүрөк сөөгүн столдун жээгине дайыма такап отурса, көкүрөк сөөктүн өсүшү бузулат да, начар өсөт. Бала үйдө да, мектепте да туура отуруп көнсө, анда баланын келбети бузулбай жакшы өсөт.

Бала сабак даярдаган жер жарык болушу талапка ылайыктуу. Терезеден түшкөн жарык же электр жарыгы китеп, дептерге баланын сол жагынан жарык берүүсү зарыл. Терезеде эч кандай буюмдар, гүлдөр болушу керек эмес. Терезенин айнектери дайыма таза болуу керек. Ал учун айнектин ички бетин бир айда бир жолу, тыш жагын жылына кеминде 3-4 жолу тазалайт.

Кээде ата-энелер баланын түрдүү кружокторго катышуусун талап кылышат. Ошондой эле өтө оор жумуш жасатышат, бул туура эмес анткени жаш балдардын организми толук бойдон өсүп жетилбегендиктен тез чарчап, сабактарынан начарлай баштайт, башы ооруйт, уйкусу начарлайт, тамака табити тартпайт. Кээ бир убактарда андай бала өтө оор ооруга чалдыгып калышы ыктымал. Ошондуктан баланы кружокко катыштыруу үчүн балдар врачына көргөзүп, кеңеш алышат. Ошондон кийин гана баланы сабактан тышкары кружокторго катыштыруу керек. Мына ошентип, бала сабакты жакшы окушу үчүн жакшы режим түзүп берүү зарыл, ошондо гана баланын жакшы окушун күтүүгө болот.

4. Жаш муундарды гигиеналык окутуу жана тарбиялоо. Алсак, соңку кездерде ыймандуулукка тарбиялоо, толеранттуулукту өнүктүрүү, атуулдук сыймыкты жоготпоо, экологиялык маданиятты калыптандыруу сыяктуу тарбиянын түрлөрү көңүлдүн борборунда болуп калды. Бул багыттар боюнча ар кандай иш-чаралар жүргүзүлүп жатат.

Учурда тарбиялоонун дагы бир составдык бөлүгү-санитардык, гигиеналык маданиятты калыптандырууга өзгөчө маани берүүнүн зарылдыгы пайда болууда. Өлкөбүз көз карандысыздыкка ээ болгону көптөгөн өлкөлөр менен экономикалык, маданий байланыштар түзүлдү. Карым-катнаштар кеңейди. Бул байланыштардын жакшы жактары менен бирге жаш муундарды тарбиялоодо бизге түпкү негиз болуучу улуттук өзгөчөлөктөрүбүзгө жат, каада-салттарыбызга каршы келүүчү азгырмалуу жактары да аз эмес. Аларды тууроо биздин жаштарыбыздын арасында турмушту жеңил-желпи баалап, анын жанжыргалын көздөгөн романтикалуу шаан-шөкөттөр менен өткөрүүгө түрткү берүүдө. Зыяндуу адаттардын азгырмалуу таасири астында жаш адамды психологиялык, физикалык жактан көз каранды кылып, ден соолугун мүлжүп, акыры түбү аны өзүнүн жеке турмушу үчүн да, коом үчүн да керексиз, атүгүл коркунучтуу адамга айланып калары бышык.

Наркомания жана башка ушул тектүү социалдык оорулар биринин пайда болушуна экинчиси себеп болот. Ошол үчүн социалдык оорулардын алдын алуу, санитардык маданиятты көтөрүү чоң мааниге ээ. Ошондуктан, бүгүнкү күндө медицина кызматкерлери мектептерде кызуу иштерди жүргүзүшү жана жыныстык жактан тарбиялоо сабактарын өтүшү зарыл.

Окуучуларды, жаш муундарды гигиеналык окутуу жана тарбиялоо оорлардын алдын алуунун эң натыйжалуу усулу катары мектептеги жана окуу жайдагы окуу-тарбия процессинин ажырагыс бөлүгү болууга тийиш. Учурга ылайык, бардык жерде нервдик-эмоционалык күч келүү жогорулашына байланыштуу жаш муундарын туура жашоо образына, өздүк гигиенанын эрежелерин сактоого көндүрүп тарбиялоо керек.

Бул багыттагы тарбиялоонун жүрүшүндө чоңдор менен балдардын, педагогдор менен ата-энелердин мамилелери күчөйт. Жаш адамда өзүн алып жүрүүнүн коомдук этикага ылайык нормалары калыптанат. Өзүнө жана башкаларга сын көз карашы өнүгөт, акыл-эси жана дене күчү, аны пайдалуу иштер үчүн сарамжалдуулук менен колдонуу түшүнүгү кеңейет жана турмушка туура мамиле жасоону үйрөнүшөт.

Жаш муундарды гигиеналык окутуу жана тарбиялоо ишиндеги болжолдуу багыттар:

- Мектептин жана окуу жайдын ички жана сырткы тазалыгын такай көзөмөлдөө;
- Ден соолук борборлору менен байланыш түзүү;
- «Ден соолук» бурчун уюштуруу;
- Эпидемияларга каршы дезинфекциялоо чаралары;
- Гигиеналык окутуу жана тарбиялоо боюнча предметтик окутуучулардын (дене тарбия, химия, физика, тил жана адабият) алгылыктуу иштери.
- Зыяндуу адаттарга берилүүнүн (тамеки тартуу, алкоголизм, наркомания) коомдук-социалдык кесепети боюнча укук коргоо органдарынын кызматкерлери менен жолугушууларды өткөрүү;
- Ата-энелер менен иштөө, санитардык сабаттуулукту жайылтуу;
- Педагогикалык жамааттын мүчөлөрү менен өспүрүм курак темасында илимий-усулдук конференция өткөрүү;
- Байкоо, тестирлөө, анкета жүргүзүү, агент коюу, жекече баарлашуу усулдарын пайдалануу менен зыяндуу адаттарга көнүгө баштаган өспүрүмдөрдүн эсебин алуу жана иш-чараларды уюштуруу;
- Ден соолук күнүн, жумалыгын, майрамын өткөрүү;
- Бул багыттарда жетишкен алдыңкы тажрыйбаны жайылтуу.

Адабияттар:

1. Д.А.Алымкулов «Балдардын ден соолугу чын болсун». - Ф., 1988 5-7-б, 61-62-бб.
2. Эшбаев А., Султанбаев К. Сергек жашоо. - Ош, 1999. - 3-4-бб., 6-8-бб.
3. Эл агартуу журналы. - Ф., 1991-ж. №5 49-50-бб.
4. Эл агартуу журналы. - Ф., 1978-ж. №7.57-58-бб.
5. Эл агартуу журнал. - Ф., 1986-ж. №7 54-55-бб.
6. Мамаинов Г., Батыров К. Ой-өрүшү-крутозор. - Б., 2016. 97-б.
7. Анаркулов Х.Н. Кыргыз эл оюндары. 3-5-б.
8. Тухтаев Т.М., Машрапова А.А. Балдардын ден соолугунун абалы жана аларды тарбиялоо. / Известия ВУЗов Кыргызстана. 2018. №. 4. С. 51-54.
9. Кыдыралиев К.К. Родители и воспитание. / Известия ВУЗов Кыргызстана. 2017. №. 4. С. 110-112.