

ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ КҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

В жизни молодого человека семейные ценности выходят на перед и стала приоритетом. Значительный рейтинг обладают у молодежи материальные ценности – в том числе и как оружие достижения семейного достатка. Нравственные и моральные ценности практически не уместились в список базовых ценностей нынешней молодых людей, а духовные и культурные ценности размещаются последних местах. Это связано с тем, что молодежь согласовывает свою систему ценностей прежде всего с критериями жизненного успеха. Такие понятия, как честно прожитая жизнь, чистая совесть, скромность отходят, к сожалению, на второй план.

Таким образом, система ценностей нынешней молодых людей представляет собой микс из традиционных ценностей: семья, здоровье, коммуникация и ценностей, связанных с достижением успеха: деньги, независимость, самореализация и т.д. Равновесие между ними пока неустойчивое, но, возможно, в ближайшие десятилетия на его основе сформируется новая стабильная система ценностей общества.

Список используемой литературы

1. В.А. Кувакин, В.Розанов «Моя душа сплетена из грязи, нежности и грусти», 1989
2. Л.Хью «Свободна ли наука от ценности? Ценности и научное понимание» / М., 2001
3. П.Н. Абатаева «Проблемы современного педагогического образования», 2019
4. А.Р. Давудова, М.М. Далгатова, У.Ш. Магомедханова «Личностные ценности студентов с интернальным и экстернальным локусом контроля», 2016
5. Д.А. Леонтьев «От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности (статья вторая)» / М., 1997
6. Ценности современной молодежи [Текст] // Интернет-журнал «Совет материнства» [Электронный ресурс] Источник: <https://womanadvice.ru/cennosti-sovremennoy-molodezhi>
7. Н.Н. Плужникова «Ценностные ориентиры и идеалы современного поколения», 2017
8. К.У. Камбарова «Общечеловеческие ценности: понятие и сущность», 2016
9. Е.В. Бондаревская «Ценностные основания личностно ориентированного воспитания», 1995
10. И.А. Молочек «Формирование общечеловеческих ценностей у молодых специалистов», 2020

УДК 37.08

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ ПЕДАГОГОВ

*Кетебаева С.Т., 2 курс, начальное образование, ЧУ «Колледж Зерек»
Тогусаева А.Т., 3 курс, начальное образование, ЧУ «Колледж Зерек»
Шевченко К.Ю., преподаватель ЧУ «Колледж Зерек»*

В статье освещаются самые часто встречающиеся проблемы педагогов, связанные со здоровьем. Приведены некоторые результаты исследований и даны рекомендации по их устранению. Также рассмотрена идея создания ежедневника, помогающего справиться с недугами работников сферы образования.

Вопрос проблем со здоровьем и эмоционального выгорания очень актуален в данное время. С развитием всех инфраструктур приходят и последствия: засоренность воздуха,

ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

выбросы отходов в окружающую среду, спешный ритм жизни, работа за компьютером и т. п. [1] Всё это приводит к проблемам со здоровьем. Жизнь делится на две части: работа со всеми ее стрессами и дом, где мы отдыхаем, чаще всего лежа или сидя и все это «заедается» разного рода вкусностями. Отсюда у нас появляются такие проблемы как лишний вес, зашлакованность организма, частые болезни, неуверенность и чувство вечной прокрастинации. Что касается людей занятых такой работой, где много стрессов и постоянное нервное напряжение, так у них частые проблемы в том, что работа накапливается, они вроде бы работают с утра до ночи и всё равно очень многие не успевают выполнять все поставленные задачи на день, на неделю и т. д. Так как мы сами педагоги, нам очень близки эти проблемы и мы начали исследование в этой области.

По данным опроса, проведенного нами среди педагогов школ, колледжей и ВУЗов г.Костанай, мы смогли определить восемь самых больших проблем у педагогов, вызванных определенными факторами жизни:

- Недосып;
- Хроническая усталость;
- Апатия;
- Состояние постоянного напряжения;
- Лишний вес;
- Проблемы со сном;
- Недостаток времени на дела (не успевают вовремя выполнять определенные задачи по работе);
- Недостаток времени на отдых и общение с семьей.

Таким образом, изучив все ответы респондентов, мы пришли к выводу, что нашим педагогам не хватает знаний, умений и навыков в области эффективного планирования, правильного питания, способов борьбы со стрессом и снятия нервного напряжения, профилактики здорового сна, а также биологических часов человеческого организма.

На основании этого, мы предполагаем, что создание правильного режима дня с учетом всех необходимых норм для поддержания здоровой жизнедеятельности организма, поможет педагогам, а также людям других профессий, испытывающих подобные проблемы, поможет справиться с ними.

Также мы предполагаем, что резкий переход на здоровое питание, составление четкого режима дня и правильное планирование, во-первых, достаточно трудный, во-вторых, может нанести дополнительный вред здоровью [2]. Поэтому мы считаем, что переход должен быть постепенным. Человек должен добиться того, чтобы все эти действия вошли в привычку, стали такими же обычными как засыпать ночью и просыпаться по утрам.

Существует теория, что человеку необходимо заниматься чем-то двадцать один день, чтобы это стало для него привычным [3]. Поэтому мы решили создать на основе научных исследований в области режима дня, питания и планирования, ежедневник, который будет помогать человеку постепенно привыкать к разного рода полезным занятиям, таким как правильное планирование дня, здоровая еда, хороший сон, режим дня, и будет рассчитан на месяц.

Данный ежедневник будет включать в себя определенные практики, способы, методы, советы и упражнения на каждый день для того, чтобы тот, кто будет его использовать, получал огромное количество информации не разом, а постепенно и учился налаживать свою жизнь шаг за шагом. Более того, в него будут включены легкие и быстрые в приготовлении рецепты блюд для сбалансированного питания на каждый день, а также разнообразные способы борьбы со стрессом и снятия нервного напряжения.

ЖАҢА БУЫН ЖАС МАМАНДАРДЫҢ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ МЕН МҰРАТТАРЫ ЦЕННОСТИ И ИДЕАЛЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Наш ежедневник будет состоять из двух частей: первая часть для начинающих (для тех, кто только начинает его использование и привыкает к здоровому образу жизни), а вторая для продвинутых (для тех, кто уже прошел первый курс и привил необходимые полезные привычки и может пользоваться им постоянно). Постепенно, используя данный ежедневник, люди, использующие его, будут привыкать к ранним подъемам, научатся считывать свои биоритмы, привыкнут питаться правильно полезно и вкусно.

Мы планируем выпустить данный ежедневник в бумажном формате для любителей канцелярии, ведь большинство педагогов любят этот вид товаров. Однако, при необходимости (росте спроса), а также достаточном финансировании, этот ежедневник можно будет выпустить в формате мобильного приложения. В данное приложение можно будет включить напоминания о тех или иных задачах на день и голосовое прочтение некоторой информации, на случай если человек не может сейчас прочесть её (например, находится за рулем или готовит обед и др.).

Таким образом, мы предполагаем, что человек, который будет четко следовать всем рекомендациям по использованию данного ежедневника, за месяц сможет в разы улучшить состояние здоровья своих души и тела. В последствии, продолжая использование данного ежедневника, человек уже не сможет забыть о чем-то или отклониться от режима.

Данный ежедневник станет лучшим помощником тому, кому нужно научиться успевать выполнять все поставленные задачи и при этом оставаться стройным, здоровым, сильным и радоваться жизни.

Список использованных источников

1. С. Arnold, «What is a microresolution anyway?» 2019. [В Интернете]. Available: <http://www.carolinelarnold.com/what-is-a-microresolution-anyway/>
2. П. Тарасова, «Полезные привычки на все случаи жизни», TION.RU, 2019. [В Интернете]. Available: <https://tion.ru/blog/poleznye-privychki/>
3. Е. Севастьянова, «4 психологические практики, которые наполняют жизнь счастьем», 2018. [В Интернете]. Available: <https://lifesthacker.ru/schastlivaya-zhizn/>

ӘОЖ 94 (574)

«МӘҢГІЛІК ЕЛ» ҚҰНДЫЛЫҒЫ ЖАСТАР БАҒЫТЫ

Қажигалиева Р.Б., 1 курс, құқықтану, экономика және құқық институты, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті

Шаукенов Ж.А., қауымдастырылған профессор (доцент), тарих ғылымдарының кандидаты, А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті

Мақалада «Мәңгілік Ел» ұлттық идеясы тұрғысынан азаматтық пен патриотизмді қалыптастырудың маңызы көрсетілген. Азаматтық және патриоттық тәрбиенің айқын әлеуметтік бағыты бар, соған байланысты олардың жақындауы, интеграциясы жүзінде және бұл процестер азаматтық-патриоттық тәрбиені ажырамас әлеуметтік-гуманитарлық құбылыс ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

«Мәңгілік ел» сөзі аспаннан түсе қалған жоқ. Ол біздің тамыры тереңде жатқан түп тарихымыздан алынды. Оны дәлелдеп жатудың да қажеті жоқ. Тәуелсіздікке қол жеткізгеннен гөрі оны ұстап тұру әлдеқайда қиын. Бұл – әлем кеңістігінде ғұмыр кешкен талай халық-