

№2. Етістік заттың несін білдіреді?

- А. Атын
- Д. Санын
- В. Сын–сипатын
- С. Қимыл–әрекетін

№3. Етістікті табыңыз.

- А. Бұл, сол, анау
- С. Келер, сөйлер
- Е. Қызыл, жасыл, сары
- В. Ғалымжан, Сапар
- Д. Тым ауыр, аса қымбат,–

дегенде келер, сөйлеп етістіктері –ер деген жұрнақ арқылы туынды етістік қызметін атқарады.

№4. Етістіктің сұрақтарын табыңыз.

- А. Қандай? Қай?
- В. Қайтті? Не істейді?
- С. Кім? Не?
- Д. Қанша? Неге?
- Е. Қайда? Қашан?

№5. Негізгі етістік қай сөйлемде

- А. Ауылға сәлем айт
- В. Арада көп жыл өтті.
- С. Әжем маған қаймақты сүт берді
- Д. Аңсаған ауылыма да келдім

№6. Қайсысы туынды етістік №

- А. Күн жарқырап тұр
- В. Сен сабағыңды дұрыс оқы
- Д. Кешке әженің үйіне бар.
- С. Күлме досыңа
- Келер басыңа, –

дегенде келер, күлме деген туынды етістік екенін табу арқылы меңгерді. Оқушылар ақынның өлеңдерін жатқа оқып, етістіктің құрамына қарай талдап, одан тәлім алған оқушының төл әдебиетті сүйіп өсуіне мүмкіншілік бар.

ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

- 1 Оралбаева Н., Мадина Ф., Әбілқасов А. Қазақ тілі. – Алма-Ата, 1982.
- 2 Құрманбаева Г., Дүйсебаев С. Дарыту дамыту интеграция – А., 1998.
- 3 Қалмырзаұлы Ә., Төленова С., Серікбаева Н. Ән-қазына. – Алматы: «Қасиет», 2006.
- 4 Мақатаев М. Аманат. – А., 2002.
- 5 Мақатаев М. Жылап қайттым өмірдің базарынан. – А., 2000.
- 6 Құрастырған Ө., Тұрманжанов. Қазақтың мақал-мәтелі. – А., 1998.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Ким В.А., Кац Н.А., Козлова Л.И.,

Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Казахстан

Annotation. *Since the health of the population – the highest national value, then the revival of nations must begin just with health, especially children.*

A man comes into this world, not only for their comfortable existence and happiness. His intelligence, skill, experience, his entire life are necessary to his children, to society, to future generations. Worthy of man's existence on earth helps make health, mental and physical, which is the main property rights. And the

work is not only personal, but also social. Health can not be considered as a lack of physical defects or diseases in humans. Constitution of the World Health Organization (WHO) interprets the term "health" as "a state of complete social and spiritual well-being." For a child to be healthy means to develop in harmony their physical and spiritual strength, stamina and balance to have, to be able to resist the action as environmental factors, as well as his inner world. Healthy way of life of the young generation is the guarantee of health of the nation as a whole. That is why it is necessary, and educational and training activities of the school in general and subject-teachers, class teachers in particular on health protection and promotion.

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основание говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой. Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное и зависит в первую очередь от воспитания.

Понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов /1/. Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Изложенное позволяет сделать вывод о том, что «знания» взрослых людей о здоровом образе жизни не стали убеждениями, что нет мотивации к заботе о собственном здоровье.

Одной из составляющих здорового образа жизни является отказ от разрушителей здоровья: курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ. О последствиях для здоровья, которые возникают в результате этих пристрастий, существует обширная литература. Если говорить о школе, то действия учителя должны быть направлены не на то, чтобы школьник бросил курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества, а на то, чтобы школьник не начал этого делать. Иначе говоря, главное – профилактика.

Семья в наше время не является местом формирования и укрепления здоровья ребенка. У многих родителей не хватает для этого ни знаний, ни опыта. Но семья не должна уstraняться от решения столь важной проблемы. Поэтому одной из задач системы образования наряду с исследовательской деятельностью здорового образа жизни школьников, студентов, проведением лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, учебно-воспитательной работой с учащимися является информационно-просветительская и воспитательная работа с их родителями. Воспитанию хороших, здоровых привычек у подрастающего поко-

ления будут способствовать возвращению детей в красоту слова и благородство поступка, воспитание культуры внутреннего мира ребенка, положительный пример взрослых, создание условий для разумного досуга. Отсутствие у ребят элементарных знаний о том, как стать здоровым, сохранить и укрепить свое здоровье, – это вина родителей и педагогов. Здравоохранительное образование должно помочь людям узнать все о сущности здоровья человека. О том, что укрепляет и ослабляет его, об умении сохранить его самим человеком /2/. Благодаря совместным усилиям школы, семьи, общества, подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую ценность. Потому что его здоровье – это длительность периода жизни на земле, это жизненный успех и личное счастье.

Информационно-просветительские и воспитательные меры должны осуществляться в комплексе с профилактическими. Профилактика (в переводе с греческого – *предохранительный, предупредительный*) – это целый комплекс мероприятий, которые направлены на то, чтобы обеспечить высокий уровень здоровья людей, их творческого долголетия, устранение причин заболеваний (например, предупреждение развития вредных привычек), создание лучших условий для труда, быта, отдыха.

Индивидуальной профилактикой занимается сам человек, когда ведет здоровый образ жизни. Общественная профилактика – это целостная система мер: социальных, экономических, законодательных, воспитательных, санитарно-технических и санитарно-гигиенических. А успех всех проводимых мер зависит от того, насколько сознательно относится каждый гражданин к охране и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

В результате проведенных научных исследований доказано влияние факторов риска, среди которых и вредные привычки, на возникновение различных форм патологии организма. Например, курение ведет к возникновению ишемической болезни сердца, заболеванию легких, способствует появлению злокачественных опухолей. Так как некоторые факторы риска начинают действовать уже с детства, то и причины многих заболеваний следует выявлять и устранять, начиная с детского возраста. Факторы риска широко распространены среди детей и подростков. Именно в этом возрасте грамотно проводимые меры профилактики действуют особенно эффективно. В этот период формируются взгляды, вкусы, привычки, происходит формирование дальнейшего поведенческого образа жизни будущего взрослого человека. Начиная именно с детства, необходимо воспитывать волевые черты характера, чуткость и внимание к людям, сдержанность, чувство собственного достоинства, своей значимости в этом мире и неповторимости, самоуважения. Профилактические меры в этот период носят, прежде всего, информационный, санитарно-просветительский и воспитательный характер /3/.

Опасности вокруг здорового организма.

Чумой XX в. стали называть курение многие зарубежные врачи. Но заслуживает ли такого сурового сравнения привычка, которой подавляющее число людей не придают серьезного значения и которая прочно вошла в жизнь? Да, это сравнение не преувеличение. Всё громче звучат предостережения учёных об опасности, таящейся в курении табака.

Действие никотина особенно опасно в определенные периоды жизни – юность, старческий возраст, когда даже слабое возбуждающее действие нарушает нервную регуляцию. Особенно вреден никотин беременным, так как приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам, так как повышает заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни.

Алкоголизм представляет собой сложную медико-социальную проблему. В понятие «алкоголизм» вкладывается не только медико-биологическое, но и социальное содержание. До настоящего времени нет единого общепринятого определения алкоголизма. Более того, – отмечается и некоторая путаница в обозначении основных понятий алкоголизма: «хронический алкоголизм», «алкоголизм», «пьянство», «хроническая алкогольная интоксикация», «алкогольная болезнь», «злоупотребление алкоголем» и другие, что затрудняет выработку

чётких диагностических критериев для выявления больных алкоголизмом на ранних стадиях заболевания и разработку мер профилактики. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают лишь сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

Наркоман, как пещерный человек, обычно живет до тридцати лет. Волна наркомании «завладела» молодым поколением многих стран, всё больше жертв у «белой смерти» среди детей. Проблема наркомании не может рассматриваться в отрыве от таких уродливых, теневых сторон жизни общества, как преступность, проституция, гомосексуализм. Новое страшное испытание для человечества – СПИД – впервые заявило о себе в прямой связи с наркоманией. Наркомания – болезненное, непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам. Человек идет на все – на обман, на воровство и даже на убийство, лишь бы достать наркотик. Наркотик, как безжалостный палач, который требует: «Укради, убей, достань очередную дозу, прими её, иначе я подвергну тебя жуткой пытке». Наркомания среди детей – это ещё одно кошмарное порождение современного мира.

Проблема формирования здорового образа жизни имеет большое значение, так как здоровье во многом определяет качество жизни и выступает необходимым условием продуктивного творчества, труда и совершенствования человека. Современная тенденция к ухудшению здоровья детей, обучающихся в общеобразовательной школе, стимулирует поиск новых путей охраны и укрепления здоровья, что и является основополагающей задачей школьного оздоровительного лагеря. Важное место при этом принадлежит формированию у детей навыков здорового образа жизни, содержание которых включает в себя: общее понятие здорового образа жизни, знакомство с понятием «профилактика», в частности профилактика различных кишечных инфекций, выработка навыков сохранения здоровья и позитивного отношения к здоровью, а также ответственного отношения к себе как к человеческой личности, самооценности. Благодаря совместным усилиям школы, семьи, общества, подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую ценность. Потому что его здоровье – это длительность периода жизни на земле, это жизненный успех и личное счастье.

Установлено, что здоровье людей только на 20–25 % зависит от индивидуальных генетических факторов, а на 75–80 % от социально-экологических и экономических условий существования: образа жизни, состояния среды, уровня здравоохранения, ответственного отношения каждого члена общества к своему здоровью, уровня сформированности нравственных ценностей.

Осуществление профилактических и воспитательных мер – задача всего общества: органов здравоохранения, различных министерств и ведомств, периодической печати и телевидения, общественных организаций и трудовых коллективов. Но в первую очередь – это забота семьи и школы. Следует в ходе своей работе помнить о том, что здоровье молодого поколения – это дальнейшее развитие, социальная и экономическая мощь нашего государства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Анисимов Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. – М., 1988.
- 2 Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений. – М., 1997.
- 3 Чарлтон Э. Основные принципы обучения здоровому образу жизни // Вопросы психологии. – М., 1997.