

## РАЗВИТИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

*Исакова А. Д., студент  
I курс, специальности:  
учитель английского языка начальных классов  
Костанайский педагогический колледж  
Научный руководитель: Степанова Т. Н.,  
магистр биологии, преподаватель*

Проблема снижения уровня здоровья населения страны стоит сегодня чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения, которое волнует взрослое население не только как аспект жизни собственных детей, но и как социальная проблема. В последнем Послании Главы государства Назарбаева народу Казахстана «Казахстанский путь – 2050: Единая цель, единые интересы, единое будущее» говорится - «Развитая страна в 21 веке – это активные, образованные и здоровые граждане. Занятия спортом, правильное питание, регулярные профилактические осмотры – это основа предупреждения заболеваний». Ухудшение состояния здоровья детей и подростков обусловлено не только недостатками здравоохранения, сколько внутренними причинами, скрытыми в системе образования. Поэтому одной из приоритетных задач вхождения Казахстана в число 30 развитых государств должно стать сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Учителя держат в своих руках штурвал будущего нашей страны. В системе педагогической деятельности данная задача ставит своей целью развитие нравственного, интеллектуального, физического и психического потенциала личности. Сохранение и укрепление здоровья населения, и, прежде всего, подрастающего поколения является наиважнейшим условием высокого уровня здоровья, поэтому необходима целенаправленная систематическая работа по воспитанию заданных личностных качеств. Важнейшая роль в решении проблемы сохранения здоровья подрастающего поколения, а в перспективе здоровья нации в целом принадлежит образовательным учреждениям, готовящим педагогические кадры. Каждый педагог должен осознать, что здоровье детей зависит от него, должен чувствовать свою ответственность за это. Таким образом, у будущих педагогов необходимо формировать валеологическое мышление, валеологическую культуру, под которыми нужно понимать способность видеть за каждым своим профессиональным действием его значение для здоровья учащихся. Осознание своей личной ответственности за результат профессиональной подготовки оказывает непосредственное влияние на развитие и формирование у студентов познавательной активности и самостоятельности.

В связи с актуальностью проблемы рационального и экологически безопасного питания молодежи было проведено анкетирование с целью изучения его качественных и количественных характеристик. Опрос проводился среди студентов первого и третьего курсов специальностей «Начальное общее образование», «Дошкольное воспитание и обучение». Вопросы анкеты касались режима питания, его экологической безопасности, приоритетов при выборе тех или иных продуктов, содержания в них модифицированных компонентов, биологических активных добавок (БАД), пищевыми добавками (ПД).

Результаты анкетирования показали, что выбор продуктов определяется вкусовыми пристрастиями, ценой (от 43,4 до 76,2 % в разных группах) и простотой приготовления, особенно у студентов, живущих в общежитии. Полезность продукта и особенно его калорийность учитывались значительно реже (от 0 до 12,4 %).

Приятно отметить, что большинство студентов знают о необходимости есть не менее за два часа перед сном и стараются придерживаться этого правила (48 и 62 %). Однако не менее чем 10% принимают пищу непосредственно перед сном или за час до него (25% и 48%). Традиционными напитками студентов выступают чай (74,4-76,2%), кофе (24-31%), а какао и компот практически не употребляются, изредка встречается сок (8%). Вместе с тем в

течение дня используется много ароматизированной воды (фруктовый чай) и минеральной (38,4 и 43,2% соответственно). Можно полагать, что лучшее состояние здоровья первокурсников позволяют им чаще выбирать продукты по вкусу, не обращая внимания на присутствие консервантов и красителей. Подтверждением этого выступает и тот факт, что значительную часть данных респондентов не настораживает присутствие в продуктах модифицированных компонентов, консервантов, ароматизаторов (около 96% среди однокурсников). Однако третьекурсники, у которых проводились кураторские часы, специальные занятия по безопасности жизнедеятельности, посвященные экологии питания, ответили на этот вопрос положительно. Не обращают внимания на пищевые добавки (ПД) не более 18%. К сожалению, о полезности или вредности БАД и ПД осведомлено менее половины опрошенных.

Данное анкетирование позволило ещё раз убедиться в нарушении молодёжью режима питания как составной части здорового образа жизни. Такое положение не может не сказаться на физической подготовке, умственной нагрузке, отсутствием завтраков и нерациональном питанием в первой половине дня, недостаточностью физической нагрузки у студентов наблюдаются замедленные временные характеристики сенсорных моторных и интеллектуальных навыков, что на фоне слабой нервной системы приводит к нарушению механизмов адаптивного регулирования и интенсивному ухудшению общего самочувствия. Именно поэтому так важно вести активную работу по расширению знаний об экологически адекватном питании, несомненно, являющихся базой для любого дальнейшего воспитательного процесса в направлении формирования основ рационального питания и здорового образа жизни в целом. Подчеркнем еще раз: без соответствующих знаний и понимания никакой воспитательный процесс не будет эффективным.

Выход из создавшегося положения видится в проведении образовательно-воспитательной работы по пропагандированию аспектов рационального питания. С этой целью активным студентам поручается провести анкетирование и исследовать отдельные вопросы здорового питания однокурсников, проводятся диспуты и пишутся научные проекты по полученным данным. Результаты обсуждаются в группах. При проведении кураторских часов обращается внимание на экологическую значимость питания, его качественные и количественные характеристики. Таким образом, проводимая работа позволяет формировать аксиологические императивы здорового образа жизни, создавая ситуации обретения студентами ценностей в области экологической культуры питания, выдвигая приоритеты выбора натуральных продуктов над модифицированными или искусственными даже в век техногенной цивилизации и повсеместного распространения заменителей, все это способствует развитию валеологической культуры.

Сегодня проявляется потребность современного образования в специальностях, способных придать всему образованию валеологически обоснованную организацию. Поэтому наиболее актуальным является вопрос о валеологической подготовке педагогов всей специальностей для формирования у них валеологической культуры, так как только такой педагог нужен современной школе. Таким образом, валеологическая культура педагога – важная составляющая часть его профессиональной культуры. Важнейшая часть, его профессиональной подготовки будущих педагогов заключается в формировании готовности к валеологическому воспитанию школьников, которая проявляется в наличии системы качеств, состоянии мотивов валеологической деятельности, профессиональных знаний и умений, направленных на валеологическое воспитание школьников.

Интегральной характеристикой состояния здоровья выступает уровень приспособительных возможностей организма, который во многом зависит от рационального питания. Оно способствует высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным воздействиям окружающей среды, активному образу жизни и долголетию. Школа должна формировать здоровую культуру потребления пищи. Она предполагает есть не только то, что хочется, а и то, что нужно. Рацион учащихся был пересмотрен ещё в 2007 году после шокирующих результатов исследования ученых из

Академии питания. Оказывается, на тот момент у каждого пятого ребенка уже имелись заболевания органов пищеварения, эндокринной системы, у каждого второго - гастрит, а у некоторых даже язва желудка. Большинство учеников страдало анемией, испытывали дефицит кальция и фолиевой кислоты. Поэтому в школах повсеместно введен запрет на блюда, приготовленные на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления, салаты с майонезом, острые соусы. Запрещена в учреждениях образования и реализация газированных напитков (за исключением минеральных вод), сухариков, чипсов, жвачек.

Сегодня в планах Академии питания ввести дополнительные уроки для детей начальных классов наряду с другими общеобразовательными предметами, где бы им рассказывали о том, как правильно питаться. «Нужно воспитывать культуру питания среди детей, начиная с младших классов», - говорит президент Казахской Академии питания Ю.Синявский.

В Костанайском педагогическом колледже при подготовке специалистов для начальной школы при изучении курса «Анатомии, возрастной физиологии» большая роль уделяется вопросам собственного рационального питания, режима питания младших школьников.

Поэтому на занятиях активно ведется работа по расширению знаний об экологически адекватном питании, несомненно, являющихся базой для любого дальнейшего воспитательного процесса в направлении формирования основ рационального питания и здорового образа жизни в целом. Студентами разрабатываются конспекты уроков, так называемая серия «Уроки питания».

Таким образом, рациональное питание следует принимать как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности, как одно из компонентов валеологической культуры человека. И в Костанайском педагогическом колледже при подготовке будущих педагогов этому уделяется огромное внимание. Валеологическая культура предполагает длительный процесс глубокого осознания необходимости быть здоровым человеком и применения в повседневной жизни своих знаний. Валеологическая культура должна быть присуща каждому человеку, но для педагога она является особенно значимой и необходимой.

## **12 ЖЫЛДЫҚ БІЛІМ БЕРУДЕ МАТЕМАТИКАНЫҢ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІ**

*Қауатаева С.Ж.,  
БІ.Алтынсарин ат. Арқалық мемлекеттік  
педагогикалық институты  
математика мамандығының 3-курс студенті  
Ғылыми жетекшісі: Сабитбекова Г.С.  
математика және физика кафедрасының аға оқытушысы*

Еліміздегі қазіргі білім саласын заман талабына сай дамыту керек екендігі күмән туғызбайды. 1997 жылы әлемдік білім кеңістігіне кіру туралы Лиссабон конвенциясына ТМД елдерінің ішінде Қазақстанда қол қойды. Бұл құжатты қабылдау жоғары білім берудің сапасын одан әрі жақсарту мақсатында орта жалпы білім берудің мерзімін ұзартуды талап етеді. Білім мен ғылым – әлеуметтік жағдайды жақсартудың құралы, прогреске апаратын жол десек, 12 жылдық білім беру жүйесі – бүгінгі күн талабынан туындап отырған өзекті мәселе. Мұндай талпыныстар біздің елімізде де жүріп жатыр.

Қазақстан Республикасының әлемдік өркениетке кіруіне қатысты білім беру саласына қойылып отырған заман талабы – шығармашылықпен жұмыс істей алатын, бәсекеге қабілетті тұлға тәрбиелеп қалыптастыру. Бұл жұмыс Қазақстан Республикасында білім беруді 2010 жылға дейін дамытудың мемлекеттік бағдарламасына сәйкес, 12 жылдық білім беру жүйесіне көшумен байланысты жүзеге асыру жоспарланған.