

УДК: 372.8

DOI 10.33514/1694-7851-2024-4/3-538-545

Усенгазиева Г.С.

педагогика илимдеринин кандидаты, доцент

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

gusengazieva@mail.ru

Тургангазы кызы Т.

И. Арабаев атындагы Кыргыз мамлекеттик университети

Бишкек ш.

tannuru191096@gmail.com

ЖОГОРКУ КЛАССТЫН ОКУУЧУЛАРЫНА БИОЛОГИЯ САБАГЫН ОКУТУУДА СЕРГЕК ЖАШОО ОБРАЗЫНЫН КАЛЫПТАНДЫРУУ

Аннотация: Макалада жалпы билим берүүчү орто мектептерде Биология сабагын окутууда окуучуларды сергек жашоо образын калыптандыруу маселелер каралган. Бүгүнкү күндө сергек жашоо образы балдардын жаш курак өзгөчөлүгүнө жараша билим берүү мекемелерде жеткиликтүү мааламыттарга ээ болуу маанилүү экендиги жөнүндө белгиленет. Билим берүү мекемелериндеги ден соолукту чыңдоо системасынын негизги максаты инсанды ар тараптуу өнүктүрүү, балдарды жана өспүрүмдөрдү сергек жашоо образына жана оптималдуу кыймыл аракетине багыттоо болуп саналат. Сергек жашоо образы педагогикалык негиздеринин окуучулары менен болгон тарбиялык иштердин мазмуну адамдын жашоосун толугураак толуктоого, динамикалуу өнүктүрүүгө, коомдук маанидеги баалуулуктарды кайра жаратууга мүмкүндүк берген эң маанилүү сапаттарды, касиеттерди жана жөндөмдөрдү чагылдырат. Биология сабагын окутуу процессинде окуучуларга сергек жашоо образы билимин калыптандыруу ар кандай методдорду колдонуу менен ишке ашыруу оң натыйжа бергендиги баяндалат.

Негизги сөздөр: сергек жашоо образы, биология предмети, калыптандыруу, окуучу, жалпы билим берүүчү орто мектеп, компетенция, гигиена, тарбия, окутуу процесси, ден соолук.

Усенгазиева Г.С.

кандидат педагогических наук, доцент

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

gusengazieva@mail.ru

Тургангазы кызы Т.

магистрант

Кыргызский государственный университет имени И. Арабаева

г. Бишкек

tannuru191096@gmail.com

ФОРМИРОВАНИЕ У УЧАЩИХСЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИ ОБУЧЕНИИ БИОЛОГИИ В СТАРШИХ КЛАССАХ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни учащихся при преподавании биологии в общеобразовательных школах. Сегодня в здоровом образе жизни подчеркивается важность наличия информации в образовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей. Основной целью системы укрепления здоровья в образовательных учреждениях является всестороннее развитие личности, ориентирование детей и подростков на здоровый образ жизни и оптимальное движение. Содержание воспитательной работы со студентами педагогических основ здорового образа жизни состоит в том, чтобы сделать жизнь человека более полной, отражает важнейшие качества, свойства и способности, позволяющие динамично развиваться, воссоздавать общественно значимые ценности. В процессе преподавания уроков биологии сообщается, что реализация формирования знаний учащихся о здоровом образе жизни различными методами дала положительные результаты.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, предмет биологии, формирование, ученик, среднеобразовательная школа, компетенция, гигиена, воспитание, процесс обучения, здоровье.

Usengazieva G.S.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Kyrgyz State University named after I. Arabaev
Bishkek c.

gusengazieva@mail.ru

Turgangazy kyzy T.

master's student
Kyrgyz State University named after I. Arabaev
Bishkek c.

tannuru191096@gmail.com

FORMATION OF THE FUNDAMENTALS OF A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS WHEN TEACHING BIOLOGY IN HIGH SCHOOL

Annotation: The article discusses the issues of developing a healthy lifestyle for students when teaching biology in secondary schools. Today, a healthy lifestyle emphasizes the importance of having information in educational institutions that takes into account the age characteristics of children. The main goal of the health promotion system in educational institutions is the comprehensive development of the individual, orienting children and adolescents to a healthy lifestyle and optimal movement. The content of educational work with students on the pedagogical foundations of a healthy lifestyle is to make a person's life more complete, reflects the most important qualities, properties and abilities that allow them to develop dynamically and recreate socially significant values. In the process of teaching biology lessons, it is reported that the implementation of the formation of students' knowledge about a healthy lifestyle using various methods has yielded positive results.

Keywords: healthy lifestyle, subject of biology, formation, student, secondary school, competence, hygiene, education, learning process, health.

Кыргыз Республикасынын Мамлекеттик стратегиялык өнүгүүсү 2018-2040-жж.; 2021-2030-жылдарга карата Кыргыз Республикасында билим берүүнү өнүктүрүү концепциясы;

Инсандын руханий-адептик өнүгүүсү жана дене тарбия концепциясы, Өзгөчө кырдаалдардан калкты жана Кыргыз Республикасынын аймагын комплекстүү коргоо концепциясы 2018-2030-жж., 2021-2040-жж. Кыргыз Республикасында билим берүүнү өнүктүрүү программасы, Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн “2018-2030-жж. Калктын ден соолугун коргоо жана саламаттыкты сактоо системасын өнүктүрүү” программасы, Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү уюмдарынын мамлекеттик билим берүү стандарты жана Кыргыз Республикасынын 10-11-класстары үчүн “Биология” боюнча предметтик стандартындагы биологиялык билим берүүнүн максаттары, милдеттери болуп: окуучуларды гигиеналык тарбиялоо жана адамда акыл-эс, психологиялык, денелик жана руханий ден соолугун сактоо жана өнүктүрүү максатында аларда жашоонун сергек мүнөз образын калыптандыруу эсептелинет [6, 41 б.].

Заманбап билим берүү системасынын – окуучуунун инсандыгын өнүктүрүү, мында негизги көңүл ден соолук, сергек жана жашоо образы жана адамдын жашоо шарттарын жакшыртуу милдетим турат.

Билим берүү мекемелериндеги ден соолукту чыңдоо системасынын негизги максаты инсанды ар тараптуу өнүктүрүү, балдарды жана өспүрүмдөрдү сергек жашоо образына жана оптималдуу кыймыл аракетине багыттоо болуп саналат. Сергек жашоо образы педагогикалык негиздеринин окуучулары менен болгон тарбиялык иштердин мазмуну адамдын жашоосун толугураак толуктоого, динамикалуу өнүктүрүүгө, коомдук маанидеги баалуулуктарды кайра жаратууга мүмкүндүк берген эң маанилүү сапаттарды, касиеттерди жана жөндөмдөрдү чагылдырат. Алардын эң маанилүүсү жалпы билим берүүчү орто мектептерде биология предметин окутуу процессинде окуучуларды сергек жашоо образынын билимин, көндүмдөрүн, жөндөмдөрүн жана аларды өнүктүрүүнү камтыйт.

Билим берүү жана окуучулардын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандыруу проблемасы билим берүүнүн бардык курактык мезгилдеринде азыркы учурдун эң маанилүү көйгөйлөрүнүн бири болуп саналат.

Окуучулардын сергек жашоо образынын педагогикалык негиздерин калыптандырууну коомдук максатка карай сергек жашоо образын калыптандырууга жана алардын чыгармачылык өз алдынчалыгын өнүктүрүүгө багыттоо.

Биздин оюбузча, жогоруда аталган түшүнүктөр окуучулардын билим, билгичтик жана көндүмдөрдүн милдеттүү элементтери катары сергек жашоо образынын мазмунуна киргизилиши керек.

С. М. Турсунбекова “Башталгыч класстарынын окуучуларында сергек жашоо образынын негиздерин калыптандыруу” аттуу илимий изилдөөсүндө дене тарбия окуу процессинде башталгыч класстын окуучуларынын сергек жашоо образын калыптандыруунун педагогикалык негиздерин иштеп чыккан [3].

Ал эми Ч. Жумакадырова мектеп окуучуларынын сергек жана коопсуз жашоо көндүмдөрүн калыптандыруунун педагогикалык шарттарын аныктаган [2, 17-24 бб.]. Г. С. Акиева республикадагы мектептердин педагогикалык процессинде жаш муундардын сергек жашоо образын калыптандыруу процесси жаштардын саламаттыгын сактоонун комплекстүү системасын иштеп чыгууну жана жүзөгө ашырууну белгилейт [1, 260 б.].

«Сергек жашоо образы» түшүнүгүн талдоодо бул өтө көп кырдуу жана интеграциялык категория экендиги аныкталды. Заманбап изилдөөдө ден соолук - адамдын физикалык, психикалык жана социалдык жыргалчылыгы сыяктуу бир катар компоненттери бар (Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюму).

Сергек жашоо образы бул организм үчүн оптималдуу шарттарда инсандын белгилүү бир социалдык жана тиричилик функцияларын аткаруусуна көмөктөшүүчү нерселердин бардыгын бириктирген жашоо образы; рационалдуу уюштурулган, физиологиялык жактан оптималдуу эмгекти, моралдык-гигиеналык тарбиялоону, рационалдуу тамактануунун эрежелерин жана талаптарын сактоону, психикалык гигиенаны жана өздүк гигиенаны, активдүү кыймыл режимин жана системалуу дене тарбиясын, бош убакытты туура пайдалануу, жаман адаттарды жок кылуу ж.б. өз ичине камтыйт.

Ж. А. Бусурманкулованын изилдөөсүндө окуу процессинин шартында мектеп окуучуларынын ден соолугуна жоопкерчиликтүү мамилени калыптандыруунун негизги багыттарын жана педагогикалык шарттарын иштеп чыккан. Окуучулардын ден соолугун сактоо жана чыңдоо, аларда ден соолуктун баалуулугун, сергек жашоо образын калыптандыруу, жаш курагына ылайыктуу билим берүү технологияларын тандоо, ашыкча жүктөмдөрдү жоюу жана балдардын ден соолугун сактоо билим берүү системасынын артыкчылыктуу милдеттеринин бири болуп саналат [2, 17-24 бб.].

Сергек жашоо образы – адам баласынын организмдин мүмкүнчүлүктөрүн бекемдөө жана жакшыртуу үчүн адатка айланган иш-аракеттери болуп саналат.

Окуучулардын саламаттыгын сактоо мектепке чейинки тарбия берүүчү мекемелердин, жалпы орто билим берүүчү уюмдардын жана үй-бүлөнүн бири-бири менен тыгыз иш алып баруусу оң натыйжа берээрин окумуштуулар изилдешкендиги аныкталган. Биздин изилдөөбүз жалпы билим берүүчү орто мектептерде биология предметин 10-11-класстарда окутуу процессинде сергек жашоо образын калыптандыруу маселелери каралган.

Адамдын сергек жашоо образынын калыптандыруучу факторлор төмөндөгүдөй: сырткы жана ички. Сырткы фактор - социалдык чөйрө, материалдык, жаратылыштык жана турмуш-тиричилик шарттары, коомдогу калыптанган маданият жана ошондой эле микро чөйрө болуп саналат. Ички факторго адам баласынын инсандык муктаждыгы жашоо баалуулуктары, жеке мамилеси, дүйнө таануу өзгөчөлүгү жана өзүн-өзү баалоосу кирет.

Мектептик биологиялык билим берүүгө төмөнкүдөй жаңы милдеттер коюлган:

1) Жердеги бардык жашоонун баалуулугун түшүнүү үчүн тирүү жаратылыштын түзүлүштүк – функционалдык, генетикалык негиздерин, жандуу жаратылыштын бардык дүйнөсүнүн организмдеринин көбөйүшүн жана өнүгүшүн, экосистемалардын, биологиялык ар түрдүүлүктүн, эволюциянын негиздери жөнүндөгү билимдердин системасын өздөштүрүү; Экологиялык этика нормаларын жана эрежелерин, мектеп окуучуларына экологиялык тарбиянын негизи катары жандуу жаратылышка жоопкерчиликтүү мамиле кылууну калыптандыруу;

2) Экологиялык этика нормаларын жана эрежелерин, мектеп окуучуларына экологиялык тарбиянын негизи катары жандуу жаратылышка жоопкерчиликтүү мамиле кылууну калыптандыруу;

3) Генетикалык сабаттуулукту калыптандыруу - сергек жашоо образынын негизи катары адамдын психикалык, физикалык жана моралдык ден-соолугун сактоо;

4) Окуучулардын инсандыгын өнүктүрүү, биологиялык билимди практикада колдонууга, медицина, айыл чарба, биотехнология, айлана-чөйрөнү рационалдуу пайдалануу жана жаратылышты коргоо жаатындагы практикалык иш-чараларга катышууга умтулуу.

2022-2023 окуу жылында Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү уюмдарынын Базистик окуу планына ылайык биология предмети жумасына 6-7-8-9-класстарда 2 сааттан, 10-11 класстарда 1 сааттан окутулат.

Биология предметинин компетентүүлүктөрү: жандуу объекттерди таануу жана баяндап берүү ПК-1; биологиялык процесстер жана кубулуштарды илимий жактан түшүндүрүү ПК-2; жаратылыштагы ар түрдүү көрүнүштөрдү, өзгөрүүлөрдү илимий далилдерди пайдалануу менен чечүү ПК-4.

Билүү үчүн окуу - кесиптик – методикалык компетентүүлүк; бир нерсени жасай билүү үчүн окуу – оюндагы идеясын жүзөөгө ашыруу, ишмердүүлүктөгү компетентүүлүк; жашоо үчүн окуу - социалдык- коммуникативдик компетентүүлүк; бар болуу үчүн окуу — инсандык негизги сапаттарга ээ болуу компетентүүлүгү өздөштүрүлөт [8].

Жандуу жаратылышка, сергек жашоо образына баалуулук мамилесин калыптандырууну төмөнкү критерийлер боюнча аныктоого болот: позитивдүүлүк, субъективдүүлүк, прагматикалык эместик, руханий баалуулук.

Изилдөөбүздө мектептик биологиялык билим берүүдөгү үчүнчү милдетти ишке ашыруу үчүн Биологияны окутууда окуучуларды сергек жашоо образына калыптандыруу.

Бүгүнкү күндө дени сак жашоо курулган, анын негизинде компоненттер аныкталды. Аларга төмөнкүлөр кирет: рационалдуу тамактануу - адамдын нормалдуу өнүгүүсүн, өсүшүн жана тиричилик активдүүлүгүн камсыз кылуучу тамактануу; Физикалык активдүүлүк – ден соолукту чыңдоо максатында үзгүлтүксүз машыгууну камтыйт; организмдин жалпы гигиенасы - теринин тазалыгын сактоого арналган. 4. Чыңдоо – бул организмдин экологиялык жагымсыз факторлорго туруктуулугун жогорулатууга багытталган процедураларды камтыган система. 5. Жаман адаттардан баш тартуу.

Сергек жашоо образынын бардык компоненттери өз ара байланышта жана бири-бирине көз каранды. Эл аралык программаларга ылайык, алар “жалпы ден соолук” концепциясынын алкагында каралат.

Биз «Адам жана анын ден соолугу» бөлүмү боюнча ар кандай мектеп окуу китептерин талдап чыктык, бул тыянак чыгарууга мүмкүндүк берди: «Адам жана анын ден соолугу» бөлүмү боюнча мектеп окуу китеби окуучулардын ден соолук жана сергек жашоо образы жөнүндө билимин өнүктүрүүнүн каражаттарынын бири; жана мотивациялык жана маалыматтык жүктү көтөрөт.

8-класстын программасы адамдын организмдин структуралык өзгөчөлүктөрү жана тиричилик функциялары менен тааныштырууга, мектеп окуучуларына сергек жашоонун нормаларын жана эрежелерин үйрөтүүгө, гигиена жана жыныстык тарбиялоо маселелерин чечүүгө багытталган.

Организмдин бардык системаларынын ооруларын алдын алуу жана контролдоо маселелерине көңүл бурулат, өзгөчө кырдаалдарда биринчи жардам көрсөтүү ыкмалары, ошондой эле организмдин бардык орган системаларынын иштеши үчүн тобокелдик факторлору каралат.

Ал эми биздин изилдөө жалпы билим берүүчү мектептерде 10-11-класстардагы биология сабагында сергек жашоо образына арналган. Сергек жашоо образын калыптандырууда биология мугалиминин эмгегинин маанилүүлүгүн белгилей кетүү керек. Бул максатта биологияны окутуунун бир катар методдорун аныктоо зарыл, алар биологияны окуп жаткан мектеп окуучуларынын арасында сергек жашоо образына карата мамилени калыптандыруу милдетин ийгиликтүү чечүүдө.

Өзүн-өзү байкоо ыкмасы. Бул ыкманын критерийи болуп табигый процесстерге кийлигишпөө, фактыларды билдирүү гана саналат. Сергек жашоо образын калыптандырууда өзүн өзү байкоо чоң роль ойнойт. Ал бир катар дидактикалык принциптерге негизделген:

а) Дайыма же дээрлик дайыма адаттагыдай б) бир саат кеч в) бир сааттан ашык убакыт өткөндөн кийин		
10. Эртең менен көнүгүү жасагыңыз келеби?		
а) ооба	б) жасоо кыйын	в) жок
11. Түнкү саат 23.00 өзүңүздү кандай сезесиз?		
12. Түнү кеч уктасаңыз, дем алыш күнү эртең менен качан турасыз?		
а) адаттагыдай эле, уйкум келбейт б) ойгонуп кайра уктап кетем в) кечирээк уктайм		
13. Оор физикалык жумуштарды аткарууга кайсы убактар ылайыктуу? а) 8.00-11.00 б) 11.00-14.00 в) 16.00-21.00		
14. Саат 22.00дөн 23.00гө чейин физикалык көнүгүүлөрдү жасагыңыз келеби?		
а) эч качан	б) ыңгайлуу эмес	в) толук ыңгайлуу

15. Үй тапшырманы кайсы убакытта аткарасыз?

- а) түшкү тамактан кийин (15.00-17.00)
- б) кечки тамактан кийин (17.00-20.00)
- в) түнкү уйкуга чейин (20.00-21.00)

16. Телефон, интернетте күнүнө канча убакыт отурасыз?

- а) бир саат
- б) эки сааттан көп
- в) бош убактым болсо эле

Жыйынтыгын баалоо: ар бир жооп үчүн “а” – 10 упай, “б” – 5 балл, “в” – 0 упай. Ар бир жооп үчүн упайларды кошуп, өзүңүздүн хроно-экотипиңизди аныктоо үчүн упайлардын суммасын колдонуңуз: 160-125 упай – “торгой”, 124-40 – “көгүчкөн”, 39-0 упай – “үкү”.

Демек, бул ишти аткаруу окуучулардын жеке күнүмдүк жашоосуна баа берүү менен өздөрүнүн сергек жашоо образына анализ берүү, каталарын сезүүнү үйрөнүшөт жана топко бөлүнүп (торгой, көгүчкөн жана үкү) мугалимдин кийинки интерактивдүү методдорду колдонууга шарт түзөт.

Жыйынтыгында, сергек жашоо образын алып жүрүү жөнүндөгү ишенимди калыптандырууда окутуунун кеңири спектрин колдонууга боло тургандыгы көрүнүп турат. Сергек жашоо образын калыптандыруунун жолдору төмөнкүлөр болушу мүмкүн: өзүн өзү

байкоо, маалымат булактары менен иштөө, окуу куралдарын көрсөтүү, функционалдык тесттер, эксперименттер.

Колдонулган адабияттардын тизмеси

1. Акиева Г. С. «Кыргызстандагы мектеп окуучуларынын саламаттыгын сактоо системасынын эффективдүүлүгүн (натыйжалуулугун) жогорулатуунун педагогикалык негиздери» – Бишкек: И.Арабаев атындагы КМПУ, 1997. – 260 б.
2. Бузурманкулова Ж. А. Ден соолукту сактоочу билим берүү чөйрөсүн калыптандыруунун теориялык принциптери. Тенденции устойчивого развития образования в условиях глобализации. Бишкек - Новосибирск, 2023. – Б. 17-24
3. Ермакова Д.А., Боброва Н.Г. Способы формирования здорового образа жизни на уроках в разделе «человек и его здоровье» // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум», 2017
4. Жумакадырова Ч. Ж. Мектеп окуучуларынын сергек жана коопсуз жашоо көндүмдөрүн калыптандыруунун педагогикалык шарттары: пед. илим. канд ... дис. автореф.: 13.00.01.– Бишкек, 2023. – 29 б.
5. Жумакадырова Ч.Ж., Клецова В.П. Турмуш – тиричилик коопсуздугунун негиздери. / мугалимдер үчүн уюштуруу-усулдук сунуштар (1-9-кл.) – Б.: “Билим-компьютер”, 2012. – 112 б.
6. Кыргыз Республикасынын жалпы билим берүү уюмдарында 10-11 – класстары үчүн “Биология” боюнча Предметтик стандарт. – Бишкек, 2022. – 41 б.
7. С. М. Турсунбекова “Башталгыч класстарынын окуучуларында сергек жашоо образынын негиздерин калыптандыруу” 13.00.01 – жалпы педагогика, педагогиканын жана билим берүүнүн тарыхы. – Кызыл-Кыя, 2022. – 181 б.
8. <https://kao.kg/wp-content/uploads/2022/08>

Рецензент: педагогика илимдеринин кандидаты, доценттин м.а. М. Т. Кырбашова