

СТУДЕНТТЕРДІҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Студенттің салауатты өмір салты оның құндылық бағдарларына, көзқарасына, қоғамдық және моральдық тәжірибесіне тәуелді. Қоғамдық санамен қалыптасқан құндылықтар барлық уақытта студенттің салауатты өмір салты құндылықтарымен сай келе бермейді. Студент тұлға ретінде оның маңызды тіршілік формасын, мінез-құлқын түрін тандай алады және белгілі бір құндылығы мен автономдылығы арқасында әрбір студент өзіндік іс-әрекет пен ойлауды қалыптастырады. Тұлға өзінің ортасы мен ұжымының өмір-салтына, құрылымы мен мінез-құлқына әсер ете алады. Студенттің салауатты өмір салты жалпы мәдени дамудың бір бөлігі ретінде жеке өмірге деген физикалық қарым-қатынасы мен рухани, адамгершілік жайында өзіндік көзқарасына сай өзіндік мінез-құлқы мен қабілеті қалыптасады.

Денсаулық — тек ауру сырқаудың болмауы ғана емес, ол жалпы физикалық, психикалық және қоғамдық әл-ауқат күйі.

Денсаулық құрылымында негізгі үш компонентті бөліп қарастырады:

Физикалық денсаулық-ол ағзаның негізгі физиологиялық жүйесінің интегралды көрсеткіштері физиологиялық шекарада жатқан және адамның өмір сүріп жатқан ортамен байланысында адекватты түрде өзгеретін ағзаның күйі.

Психикалық денсаулық — белгілі бір қоғам үшін әлеуметтік ортамен зияткерлі, эмоционалды және саналы-еркін өзара әрекеттесу.

Әлеуметтік денсаулық — адамның қалыпты моральдық-этикалық

көріністерін қамтамасыз ететін және тамақтану деңгейіне, тұрғын-үй жағдайына, еңбек және демалыс жағдайларына байланысты ақпараттық модельдер құрылымы.

Салауатты өмір салты — адамның денсаулығын сақтауға, аурулардың алдын алуға және жалпы адам ағзасын нығайтуға бағытталған өмір салты.

Салауатты өмір салтының негізгі компоненттеріне келесілер жатады:

жұмыс және демалыс режимдері;
ұйқыны қалыптастыру;
тамақтану режимі;

қозғалыс белсенділігін қалыптастыру;

санитарияны, гигиенаны және шынығу талаптарын орындау;

зиянды әдеттердің алдын алу;

тұлғааралық қарым-қатынас мәдениеті;

ағзаны психикалық-физикалық реттеу.

Студенттердің күнделікті өмірі үлкен өзгерістерге ұшырап отыратындықтан, салауатты өмір сүру маңызды болып табылады. Студенттік өмір-болашаққа қадам басатын, үлкен жауапкершілікті мойнына алатын, білім мен ғылымды меңгеріп, дүниенің бір кірпіші болып қаланатын, қиын да қызықты өмір жолы болып табылады. Басты байлық-денсаулық болғандықтан, оны нығайтып, шынықтырып сақтау әрбір жастардың міндеті мен парызы!

М.Өуезов атындағы ОҚУ
«Мұнайгаз ісі» кафедрасының Ph.D,
доценті Шуханова Ж.К.,
аға оқытушы,
магистр Шегенова Г.Қ.,
аға оқытушы, магистр Охапова К.Т.