

Ж. Темірбеков

Валеология

Негізгі түсініктер,
атаулар және анықтамалар

Көкшетау – 2004

Ж.Темірбеков

Валеология

Негізгі түсініктер,
атаулар және анықтамалар

Көкшетау – 2004

Рецензенттер: Арыстанов Есқуат – професор, биология
ғылымдарының кандидаты;
Бекенов Тұрсын – медицина ғылымдарының
кандидаты.

Темірбеков Ж. Т

ТЗЗ **Валеология** : негізгі түсініктер, атаулар және анықтамалар.
Кокшетау: 2004. 254 бет.

ISBN 9965-678-26-X

Кітап екі бөлімнен тұрады. Бірінші бөлімде валеологияның теориялық негізіне, қарқынды дамып келе жатқан ғылым саласының заңдылықтарына талдау жасалды, адам денсаулығы туралы ғылымдар жүйесінде валеологияның орны анықталды және валеологияның келешегі, дамуы т.б. маңызды мәселелеріне ерекше көңіл бөлінді.

Екінші бөлімде валеология мен эпидемиологияда адам денсаулығымен байланысты қалыптасқан негізгі түсініктер мен анықтамалар энциклопедиялық сөздік ретінде келтірілді.

Кітап педагогтарға, дәрігерлерге, медицина мен педагогика оқу орындарында оқып жүрген студенттерге және басқадай мамандар назарына ұсынылады.

© Темірбеков Жәмшит Сүйрікұлы

© Ш. Уәлиханов атындағы Көкшетау мемлекеттік
университеті

Мазмұны

	Бет
Қабылданған қысқартулар	4
Алғы сөз	6
Бірінші бөлім	10
Бірінші тарау. Валеологияға кіріспе	10
1.1. Валеологияның жіктелуі	11
1.2. Валеологияның басқа ғылымдармен қарым – қатынасы	15
Екінші тарау. Валеология – денсаулық туралы ғылым	24
Үшінші тарау. Қоршаған орта және денсаулық	34
3.1. Жерге қоныстану және оны игеру	40
3.2. Орман, тіршілік ортасы мен биологиялық әртүрлілік	43
3.3. Кедейшілік және қоршаған орта	44
3.4. Денсаулықтың табиғи-экологиялық факторлары және аурулар.....	46
3.5. Су – тіршілік көзі	47
3.6. Денсаулық және қоршаған орта	48
3.7. Биологиялық әртүрлілік және қоршаған орта	49
3.8. Табиғат немесе оның кейбір қырлары	50
Төртінші тарау. Күйзелу – стресс	52
4.1. Стресс туғызатын қауіп – қатер себептері	53
4.2. Күйзелу және науқастану	55
4.3. Ұрей, қуаныш, қайғы	57
4.4. Есте сақтау	60
Бесінші тарау. Өсіп - өну (өрбіту денсаулығы)	62
5.1. Өрбіту мен қоршаған ортаның өзара байланысы.....	66
5.2. Демографиялық проблемалар және мүмкіншіліктер	67
5.3. Азық-түлік бағдарламасы және өсіп-өну денсаулығы	68
5.4. Жыныстық қарым-қатынас және денсаулық	71
5.5. Өнегелі жыныс тәрбиесі	74
Алтыншы тарау. Тұрған жерінді білу – денсаулық кешілдігі	76
6.1. Антропоноздар нозоареалдарының ошақтары және құрамы..	84
6.2. Зооноздар мен сапроноздардың нозоареалдарының ошақтары және құрамы	85
6.3. Экологиялық сараптау	86
Екінші бөлім. Қысқаша энциклопедиялық сөздік	88
Әдебиет көздері	250

Қабылданған қысқарту

АҚТҚ – адамның қоғаныш тапшылығының қоздырғышы
АИВ – адамдағы иммундық жетіспеушілік вирусы
Әлэкожүйе - әлеуметтік-экологиялық жүйе
БАҚ – бұқаралық ақпарат құралдары
БСК – балаларды сауықтырудағы жетістік
БҰҰ/ЖҚТБ – Біріккен Ұлттар Ұйымының ЖҚТБ/АҚТҚ
жөніндегі біріктірілген бағдарламасы
ДДА – дүниежүзілік денсаулық сақтау ассамблеясы
ДДҰ - дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы
ДНК – диспансеризациялаудың нәтижелігінің көрсеткіші
ДНҚ – дезоксирибонуклеин қышқылы
ВИЧ – вирус иммунодефицита человека
ДӨК – денсаулық өсіңкілігінің көрсеткіші
ЕҒҰ – еңбекті ғылыми ұйымдастыру
ЖГХБ – жалпы гигиеналық халықаралық бюро
ЖИТС – жүре пайда болған иммундық тапшылық синдромы
ЖЖБИ – жыныстық жолмен берілетін инфекциялар
ЖҚТБ – жұқтырылған қорғаныш тапшылығының белгісі
ЖНҚ – жоғарғы нерв қимылы
ЖТҚ – жедел тыныс қабынуы
ИК – иммундық кешен
ИЕТ – Инъекциялық есірткелерді тұтынушылар
КЖҚҚ – коммерциялық жыныстық қатынас қызметкерлері
ҚК – қорғану коэффициенті
ҚР – Қазақстан Республикасы
ҚАҚ – қоғамдық ақпарат құралы
НПК – нервтік психологиялық кернеу
ОДК – орташа денсаулық көрсеткіші
ОКП – оттегін көп пайдалану
ӨК - өлім-жітім көрсеткіші
РНҚ – рибонуклеин қышқылы
СҚ – салыстырмалы катер
СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита
СЭМ – санитарлық – эпидемиологиялық мекеме
СЭС – санитарлық эпидемиологиялық станция
СЭББ – санитарлық – эпидемиологиялық Бас Басқарма
СЭБО – санитарлық – эпидемиологиялық басқару органдары
ТИ – тиімділік индексі

ТӨК – табиғи өсу коэффициенті
 ТК – туу коэффициенті
 ТМД – тәуелсіз мемлекеттер достығы
 ТУ – туу коэффициенті
 ШТИ – шаралар тиімділігінің индексі
 ҰЕД – ұлықсат етілген деңгей
 ЭКГ – электрокардиограмма
 ЭЭГ – электроэнцефалограмма
 ЭҚТК – эпидемияға қарсы төіенше комиссия
 ЮНЭЙДС – UNAIDS – United National Program on AIDS – БҰҰ/ЖҚТБ
 бағдарламасының ағылшын әріптік қысқартуы
 ЮНИСЭФ - UNICEF - United National Cildren s Fund – БҰҰ Балалар
 қорының ағылшын әріптік қысқартуы
 ЮНЕСКО – UNESCO - United National Educational Scientific and
 Cultural
 Organization – БҰҰ-ның Білім, ғылым мен мәдениет жөніндегі
 ұйымы
 БҰҰДБ – Біріккен Ұлттар Ұйымының даму бағдарламасы

*Білім шаңырағының табалдырығын
алғашқы аттатқан бауырым
Темірбектегі, Сүйікқызы
Зүбәйләга арнаймын*

Автор

Алғы сөз

Міне біздер үшінші мыңжылдықты бастадық. Адамзат осы басынан өткізген ұзақ уақытта, әсіресе оның ХХ-шы ғасырында, ғылымның қай саласында болмасын айта қаларлықтай жетістіктерге жетті. Бұрынғы ертегі деп түсінетін категориялар қазір шындыққа айналды: ғарышқа ұшу, айға қону, атом жылуын пайдалану, табиғат қорларын ашу мен оларды ғылыми зерттеулерге сүйене отырып іш жүзінде игеру және т.б. Ғылыми-техникалық дамудың нәтижесінде адамзат баласы табиғаттың небір тылсым сырының құпиясын ашып, тіпті кейбір табиғат бөлшектерінің қызметін техникаға атқартуда, ал оның (адамзаттың) келешектегі мүмкіншіліктерін тіпті болжапта болмайды. Биология мен медицина салаларында гендік инженерия мен клондау әдістері нәтиже беруде – аналық клетканы (торшаны) лабораториялық жағдайда қолдан ұрықтандыру, өмірге клонданған қойлар, торайлар, көлбақалар келді, дәрі - дәрмектердің жаңа түрлері жасалды. Сонымен қатар қайғылы - қасыретті оқиғаларда баршылық – әлемнің әр түкпірінде байқалып, мыңдаған адам өмірін жұтып жатқан соғыстар мен халықаралық лаңкестіліктер, табиғатта жиі кездесетін апаттар, белгілі және белгісіз жұқпалы аурулардың эпидемиясы, өлім себу үшін ашылған атом құралдары және т.т.

Өркениетті дамуды қалыптастыру үшін біз өркениет өмірді сүруге бейімделуіміз керек. Ал өркениетті өмірге бейімделуге бізді уақыт күттірмейтіні айдан анық. Өткен ғасырларда табиғат бір ұрпақ тіршілігінде көп өзгеріске ұшырамайтын, ал қазір әлем, табиғат адам танымастай тез өзгеруде. Бұның бәрі адамға ықпалын тигізуде, соның салдарынан адамның дене - бітімі және көңіл - күйі, бір - бірімен қарым - қатынасы өзгеруде. Тұтынушы қоғам қалыптасуда, онда негізінен тек ақшаның рөлі артуда, басқа құндылықтар көленкеде қалуда. Ең жақын адамдар арасында көз қарас алшақтауда, түсінбеушілік тууда. Мұндай «зандылық» біздің балаларымызда да қалыптасады. Сонымен біз қайда

барамыз? Орыстың белгілі ғалымы Н.Вернадский болжаған Ноосфера заманына, әлемдік апатқа ұшырамай, жететін жол бар ма?

Адамзат қазіргі қарқынмен табиғатты, қоршаған ортаны қанай берсе ол Ноосфера заманына жету арманға айналуы мүмкін. Біз табиғатты құрту арқылы өз өмірімізге балта шауып жатырмыз. Су, ауа, топырақ – біздің теңдессіз байлығымыз екенін жиі естен шығарып аламыз. Осы үшеуінің арасындағы биологиялық байланыс бұзылса, жер бетіндегі тіршілік азады. Бұл жерде Циолоковскийдің сөзі еске түседі: «Адамдар табиғатқа шабуыл жасап болды, ендігі шабуылды адамдар табиғаттан күтеді». Осы ойдың шындыққа айналып бара жатқанына біздер қазір куәгер болудамыз.

Табиғатта біздің әр қайсымыздың мұқтаждығымызды қаматамасыз ететін мүмкіншіліктер бар, бірақ ол біздің аранымыз шексіз ашылып, жыртқыштық тәсілмен оның қорларын игеруімізді түсінбейді. Мысал ретінде өз көргенімді келтіруіме болады. Менің туып - өскен ауылым Көкшенің тамаша сұлу жерінде орналасқан: ит мұрыны өтпейтін ну орман (қарағай, қайың, теректер), көлдер мен томарлар, әртүрлі құстар мен кеміргіштер және басқадай ірілі - ұсақты тағы хайуандарға толы болатын. Былайша айтқанда көз тартатын сұлулық. Қазір осы тамаша табиғат көрінісінен не қалды? Көлдер мен томарлар сарқылды, ағашты жер далаға айналды, топырақ тозды. Біздің елден 7 км қашықтықта орналасқан ауыл бұрында ағаштан көрінбейтін, ал қазір көріп беруге ағаш таппайсың. Табиғаттағы осындай жағымсыз өзгеріс небары 40 – 50 жылдар шамасында орын алды. Осының бәріне кінәлі адамдардың рухани азып-тозуы, құлқынқұмарлығы, имансыздығы мен табиғатты талқандауы және ниет пен пейілдің тайыздығы. Осы жерде Мұқағали Мақатаевтың:

«О, табиғат, шеберсің-ау, шеберсің,

Көрмегенді көрсетесің, бересің.

Ұлан-ғайып байлығыңды місе етпей,

Ашкөзденген адамдарға не дерсің» - деген өлең

шумағы еске түседі.

Адамның табиғи ортаға шамадан тыс ықпалының теріс экологиялық нақты зардабы Арал теңізі аймағының шөлейттенуі болды. Арал өңірі мен Арал проблемасы - экологиялық қана емес, адамдардың денсаулығы үшін де қасірет болып табылды. Онда ТМД аумағындағы туберкулез ауыруының аса жоғары деңгейде таралуы және оның зардабы жергілікті тұрғындардың арасындағы өлім - жітім деңгейінің артуына әкеп соқты. Сондай-ақ аймақ үшін анемиямен сырқаттану да ең жоғарғы әлемдік деңгейде. Оба, қырым геморрагиялық қызбасы (көкала),

лейшманиоздар және т. б. аса қауіпті инфекциялар мен инвазиялардың табиғи ошақтары кеңеюде және жандануда. Міне Біз Арал теңізінің кебуін, Семей атом сынақ полигон зардабын, тың және тыңайған жерлерді өлшеусіз (экологиялық қараңғылықпен) игеру қасыретін, ғарышты игерудің экологиялық әсерлерін бастан кешіп, көзбен көрудеміз. Осының бәрін еске ала отырып Қазақстан Үкіметі Арал аумағы мен Семей полигоны салдарынан экологиялық апат шеккен жергілікті тұрғандарды әлеуметтік қорғау үшін Зандар қабылдады (1992, 30 маусым).

Республикада денсаулық көрсеткіштерінің нашарлауының негізгі себебі қоршаған табиғи және өндірістік орта, әлеуметтік сала мен елдегі экономикалық жағдай факторларының кешенді әсері болып табылатындығы анықталды. Барлық сырқаттанулардың 75 пайызы, қайтыс болу жағдайларының 50 пайызы, дене бітімі жағынан дұрыс дамымаудың 60 пайызы, орташа өмір сүру ұзақтығының 5 – 7 жылға қысқаруы осылармен байланыстырылды және ол ғылыми дәлелденді (ҚОҒҰӘЖ, 2000).

Қоршаған ортаны ластау бүкіл әлемде байқалуда, ал Қазақстанда бұл процесс күннен - күнге артуда. Қазіргі кезде сыртқы ортаға миллиондаған тонна әртүрлі зиянды қоқыстар шығарылуда. Ауаға түрлі химиялық газ, шаң, тозаң қосындылары мен радиациялық қауіпті сәулелердің араласуы да жер бетінде бұрын - соңды кезікпеген қатерлер туғызуда - улы тұмандар, қышқыл жауындар, парник әсерлері, тропосферадағы озон “жыртықтары”, уланған көлдер мен өзендер және “жирен ағаштар”. Осының бәрін озық өркениеттің әсері десек, біз қателіскен болар едік. Бұл осы өзіміз құрған өркениет пен ақыл-ой, парасатын ұштастыра алмаған адамдардың айыбы.

Экологиялық қауіпсіз және адам денсаулығына залалсыз жаңа өркениетті қоғам құруға уақыт өте аз. Ол үшін тіпті уақыттан бұрын, жаңа өркениетті қоғамның ірге тасын қалауда Адамның санасына, көзқарасына, рухханиатына бетбұрыс қажет. Біз рухани тазармай тұрып, ешқандай игілікке қол жеткізе алмаймыз. Жаңа өркениет құруда жалпы планетамыздың ортақтығын және адам ман табиғаттың біртұтастығын әрқайсымыз түсінуге тиістіміз. Адамға жәйлі экологиялық қуысын кеңейтуге тырысу мен әрқайсымыздың қайталанбайтын мұра екенімізді сезінсек нұр үстіне нұр болар еді.

Адамға қарасты валеология – ол адамның өзі мен өзінің, ғарыш және әлуметпен (қоғаммен) үндестігі, келісушілігі. Үндесу деген деңіміз сау және бақытты болу үшін қол жеткізетін қажетті жағдай – табиғат, қоршаған орта және өзімен өзі келісушілікпен тіршілік етуге қажеттілікті

сезіну процесі. Осы сезіну процесі адамның әр өмір кезеңіне сай келетіндей етіп, оны түсініп қабылдай алатындай деңгейде ережелер жасап ұсынған жөн. Себебі керексіз білім мен өтірік нұсқаулардан соңынан айырылу, тазару қалыптасқан қате бағытты түзету сыяқты, өте қиынға түседі. Валеологиялық тұрғыда адам өзінің Мендігін жоймай қуаныш пен комфорт арқылы жекебас денсаулығын білу мақсатына жетуге тырысуы қажет.

Әдемілік денсаулықтың тұрақты серігі, ол гармония мен қажеттікті көңіл - күй және әл - қуатыңмен сезіну, яғни ол адамның ұстаздық бағытты, шығармашылық жетістіктерді, өзінді және маңайындағыларды білуді, дені сау және басқаларға қажет екенінді сезіну. Әр адамның дені сау болуына жаңа дәуірде жаңа адамдардың мүмкіншіліктеріне міндет артамыз. Бұл бағытта әрине алдымен денсаулық мәдениеті қажет, ол валеологияның негізгі проблемасы. Валеология, жаңа ғылыми сала ретінде адам мен оның денсаулығына бағытталған ғылымдардың арасынан пайда болған және адамның жатында өсіп - дамуы мен оның генотип, фенотиптерін еске ала отырып, жүйелік қалыптасу заңдарының негізіне сүйеніп дамуда. Ал медициналық валеология денсаулық пен науқас аралығының айырмашылығын және оларды анықтаумен шұғылдануда. Дегенмен соңғы кездегі валеология проблемаларына арналған ғылыми деректерге талдау жасасақ оған медицина шеңбері тар келуде және ол орынды да. Медицина құрамындағы валеология өзі жеке ғылым саласы ретінде еркіндік алумен қатар, ол денсаулықты зерттейтін ғылымдарға тек орталық емес, оларды толтыратын ғылым бағытына айналуға.

Автор өзінің алдына қойған міндет қаншалықты қиын болса да оның қазіргі кезде қазақ оқырмандарына мейлінше қажет екеніне үлкен жауапкершілікпен қарауға тырысты. Әйтсе де бұл валеология кітабін қазақ тілінде жазудың алғашқы қадамдардың бірі болғандықтан, кейбір олқылықтар мен кемшіліктердің кездесуі де мүмкін. Сондықтан осыған байланысты сындарды немесе ұсыныстарды шын ықыласпен қабылдаймын. Осы кітапті дайындау барысында қол үшін беріп, ой - пікірлерімен бөліскен келешегі мол әріптесім Аманбек Зандыбайға шын жүректен алғысымды білдіремін.

Автор

Бірінші бөлім

Бірінші тарау. Валеологияға кіріспе

Сіздің жетістікке жетуіңізге мықты денсаулықтай ешнәрсе ықпал ете алмайды, керісінше нашар денсаулық көп кедергі болады.

Ф.Бэкон

Адам денсаулығына әсерін тигізетін барлық себептерді білу адам денсаулығы туралы ғылым – Валеологияның негізін құрайды. Валеология атауы латын сөзі – vale - дені сау, сау болу деген мағына береді. Валеология ғылымының негізін қалаған белгілі Ресей ғалымы – фармаколог, медицина ғылымдарының докторы, профессор Израиль Ицкович Брехман (1921 – 1994), ол осы атауды айналымға 1980 жылы енгізгін. Валеология адамның денсаулығын туралы ғылым, сонымен қатар нақтылы тіршілік жағдайларында оны қамтамасыз ететін жолдарын, қалыптасуы мен сақталуын анықтайтын ғылымаралық бағыт. Білім беру пән ретінде ол адамның денсаулығы мен салауатты өмір сүруі туралы ілімдердің жиынтығын оқытады.

Валеологияның негізгі проблемасы - жекебас денсаулығы мен жеке дара даму процесінде денсаулық мәдениетіне тәрбиелеу.

Валеологияның предметі (заты) – адамның жекебас денсаулығы, оның қоры және салауатты тұрмыс құруы. Бұл ауруларды алдын алуға бағытталған медициналық пәндерден айрмашылығы болып саналады.

Валеологияның объектісі - әлбетте дені сау адам, оған қоса оның ауру адамның алдындағы әртүрлі психофизиологиялық, әлеуметтік - мәдениеттік және тіршіліктің басқадай оқиғаларындағы жағдайы. Яғни ауырғанға дейінгі адам, қазіргі медицинада ол денсаулық сақтау жүйесінің назарынан тыс қалуда.

Валеологияның тәсілдері – адам денсаулық қорларын көтеру (нығайту) жолдарын зерттеу, денсаулыққа қажетті заттарды, әдістер мен қалыптасу технологияларын іздеу және т.б. Мұндағы ең маңыздысы адам денсаулығы және денсаулық қорларының сапасы мен санын бағалау, оларды нығайту жолдарын зерттеу.

Валеологияның нысанасы — адамның тұқымқуалаушылық механизмдері мен тіршілік қорларын ұтымды пайдалану және ортаның ішкі және сыртқы жағдайларына икемделуін жоғарғы дәрежеде сақтау. Теориялық тұрғыда валеологияның нысанасы — денсаулықты сақтау, сымбаттылық заңдылықтарын зерттеу және салауатты өмір сүруді қамтамасыз ету.

Негізгі мақсаттары:

1. Адам денсаулығы мен оның қорына сандық баға беру мен зерттеу.
2. Салауатты өмір сүру үшін нұсқаулар дайындау.
3. Салауатты тұрмыс құруға бейімдеу арқылы адам денсаулығын және оның қорын сақтау мен нығайту.

1.1. Валеологияның жіктелуі

Қазіргі кездегі белгілі болған валеология бағыттары: жалпы валеология, медициналық валеология, педагогикалық валеология, жастық валеология, бөлшектеу (дифференциальды) валеологиясы, мамандық валеология, арнайы валеология, отбасы валеологиясы, экологиялық валеология және әлеуметтік валеология. Осыларға қысқыша жеке-жеке тоқталайық.

Жалпылай валеология — валеология ғылымының немесе ілімінің облысы болып саналады. Ол адам туралы ғылымдар жүйесінде оның орнын, затын, тәсілін, нысанасын, мақсаттарын, пайда болу тарихын анықтайды.

Медициналық валеология — қалыпты денсаулық пен науқас аралығының айырмашылығы, оларды анықтау, денсаулықты сақтау және ауруларды ескерту тәсілдерін зерттей отырып, тұрғындардың және жеке әлеуметтік — жастық топтардың денсаулық жағдайларының деңгейіне баға беру мен бастала бастаған ауруды болдырмау үшін тұлғаның қор мүмкіншіліктерін пайдалану тәсілдерін жасайды және денсаулыққа қатер туғызатын сыртқы және ішкі факторларды зерттейді, адамның салауатты тұрмыс құруы мен денсаулығын қамтамасыз ететін ұсыныстар жасайды.

Педагогикалық валеология — ол әртүрлі даму кезеңінде салауатты өмір сүру мен тіршіліктегі қалыптасқан тұжырымдарға

тәрбиелеу мен білім беру мәселелерін зерттейді. Бұл бағытта валеология нәтижелі дамуда, оған себептер:

- 1) қоғамның адамды тез сауықтыруға мұқтаждығы;
- 2) білім беру процесінде валеологиялық бағдарламаны кіргізу мен оны іске асырудың тиімділігі.

Негізгі валеологиялық түсініктерге валеологиялық білім, валеологиялық білім беру, валеологиялық тәрбие, валеологиялық ілім, валеологиялық мәдениет жатады.

Валеологиялық білім дегеніміз - тәрбиелеу мен денсаулықты дамыту мақсатымен үздіксіз білім беру процесі. Ол денсаулық саласында адамзаттың жинаған деректер, түсініктер, идеялар, факторлардың ғылыми дәлелденген жиынтығы.

Валеологиялық білім беру дегеніміз - ол адам денсаулығын қалыптстыру, сақтау мен даму заңдылықтарын, жекебас денсаулығын сақтау мен жетілдіруді үйрену, оны қалыптастыратын факторларды бағалау, салауатты өмір сүру туралы ілімді игеру және оны құра білу, денсаулық пен салауатты өмір сүруді насихаттау тәсілдері мен құралын жете игеру.

Валеологиялық білім берудің мақсаты валеологиялық мәдениетті адам тәрбиелеу. Ол адам өзінің генетикалық, физиологиялық және психологиялық мүмкіншіліктерін, тексеретін тәсілдер мен құралдарын, өзінің денсаулығын сақтау мен оны дамытуды, меңгерумен қатар маңайындағыларға валеологиялық білімді насихаттай алады.

Валеологиялық тәрбие дегеніміз денсаулық пен салауатты тұрмыс кұрудағы құнды - бағытты ережелерді қалыптстыру процесі. Жалпы мәдени құндылық пен көзқарастың бөлінбейтін құрамы екенін төмендегі кестеден байқауға болады (кесте).

Кесте № 1^{x)}

Адамның валеологиялық мәдениетін қалыптастыру мен салауатты өмір

сүру маңыздылығының құрамы

Бірінші деңгей	Екінші деңгей	Үшінші деңгей	Төртінші деңгей
Интеллектуальдық	Салауатты тұрмыс кұруды білу, үйрену	Жалпылай сипатты Арнайы	Валеология саласында әр адамның интеллектуальды

			мүмкіншілігі.
Іс- әрекеттік	Денсаулық саласын- дағы адамзат тәжірибесі. Денсаулық саласын- дағы жеке адам мен қоғам тәжірибесі.	Сауықтыратын құралдар мен жүйелер.	Денсаулықты қамтамасыз етуді білу және үйрену.
Педагогикалық-тех- нологиялық	Психологиялық- педагогикалық әдістер мен тех- нология	СӨС үшін практи- калық ұсыныстар. СӨС қамтамасыз ететін жоспарлар мен бағдарламалар. Құралдар мен әдіс- терді үйренуге нұсқаулар.	Салауатты тұрмыс құру үшін құрал- жабдықтар мен әдістерді үйрену.
Әлеуметтік -ұйымда- стырушы- лық	Денсаулық пен СӨС-дің маңыздылығын қалыптастыру	Тіршілік қарқынын, өмір сүруді және т.б. ұтымды ұйымдастыру. Өзінді-өзің тәрбиелеу.	Денсаулықты қалыптастыраты н, сақтайтын және нығайтатын өз бағдарламанды жасай білу
Нормативті және мате- риалдық- экономика- лық	Қоғамдық. Денсаулықты құқықпен қолдау. Денсаулықты қаржылай қамтамасыздандыру	Валеологиялық кеңістікті құру және денсаулыққа қаржы бөлу. Заң, бұйрық, қаулылар. СӨС-ді насихаттау.	Денсаулық пен СӨС-ге себептер, оның маңыздылығы, мұқтаждық, нұсқаулар мен ережелер.

х) Осы және 2 – 5, 11, 12-ші кестелер Вайнерден, 2000 ж. алынды.

Осы келтірілген валеологиялық мәдениетін қалыптастыру мен салауатты өмір сүру маңыздылығының бес құрамын төрт деңгейде іске асырсақ валеологиялық тұрғыда дені сау мәдениетті адам қалыптасады.

Педагогикалық валеологияның мақсаттары:

1. «Әуелгі байлық денсаулық» негізінде, балаларда денсаулық туралы тұрақты қызығушылықты қалыптастыру.
2. Балаларды өз әл-қуатын бағалайтын тәсілдер мен құралдарға және тұлғаның іс - қимыл мүмкіншіліктерін пайдалана білуге үйрету.

3. Оқушылардың соматикалық денсаулық деңгейін валеологиялық тұрғыда бағалау мен әрдайым оны тексеру және оларды сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыру.

4. Білім беру мекемелеріндегі білім беру процестерін ұйымдастыруы мен оның маңызына валеологиялық баға беру.

5. Отбасы жағдайында оқушылар денсаулығына қолайлы мүмкіншіліктер жасау үшін ата-аналармен жұмыс ұйымдастыру.

6. Жалпылай білім беру мекемелерінде мұғалімдермен жұмыс істеу.

Жас валеологиясы - адам денсаулығының өсу барысындағы ерекшеліктерін, әр жас кезеңінде ортаның сыртқы және ішкі факторларымен қарым - қатынасын және адамның тіршілік жағдайларына икемделуін зерттейді. Әр даму кезеңіне тұлға жағдайының қандайда болсын генетикалық даму бағдарламасы тек осы жасқа ғана сай келуге тиісті.

Дифференциальды (бөлшектеу) валеология - адамның генотиптік және фенотиптік көрсеткіштерін бағалауға сүйеніп, денсаулықтың жекедара-типологиялық ерекшеліктерін зерттеумен шұғылданады, сонымен қатар денсаулықтың саны мен сапа жағынан өзгеруінің бағдарламасын құру тәсілдерін жасайды.

Мамандық валеологиясы - мамандық бағытқа байланысты мәселелермен айналысады. Оған қоса, ол адам денсаулығына мамандық факторлардың тигізетін ықпал ерекшеліктерін, тіршілік барысында және жұмыс істеу процесінде жағымсыз әсерлердің әсерін болдырмау тәсілдері мен амалдарын анықтайды.

Арнайы валеология - адам өмірі үшін қауіпті және кенеттен келген әртүрі факторлардың адам денсаулығына әсерін және осы факторлардың залалсыз деңгейін зерттейді. Ол осы факторлардың ықпалынан денсаулық зақымдалған жағдайда оны қалпына келтіру және шыңғырту тәсілдері мен амалдарын іздейді. Арнайы валеология «тіршілік қауіпсіздігінің негізі» пәнімен тығыз байланысты.

Отбасы валеологиясы - денсаулықтың қалыптасуына жанұя мен оның әр мүшесінің орны мен рөлін зерттейді, әр ұрпақ пен толық отбасы денсаулығын қамтамасыз етуде ұсыныс жолдары мен құралдарын жасайды. Валеологияның осы бөлімінің келешегі зор, себебі денсаулықтың қалыптасуында жанұяның маңызды екенін әр қайсымыз түсінеміз.

Экологиялық валеология - адамның денсаулығына табиғи факторлар мен табиғаттағы антропогенді өзгерістердің әсерін зерттейді. Экологиялық қолайсыз оқиғалардың кең етек жаю салдарынан валеология бір жағынан өзгерген қоршаған ортаның адам денсаулығына әсер сипатын зерттесе, екінші жағынан – осы жағдайда денсаулықтың тиымды болуына ұсыныстар жасайды.

Әлеуметтік валеология - мақсаты адам денсаулығын қоғам деңгейінде, оның әлеуметтік сипатының әртүрлігі мен әржақтылығын, қоғам мен адам қатынасының ерекшеліктерін зерттеу. Оның назарында әлеуметтік топтар (уақытша немесе тұрақты) денсаулығы мен олардың әр мүшесінің денсаулығы да болады.

1.2. Валеологияның басқа ғылым салаларымен қарым - қатынасы

Жоғарыда валеология адамның денсаулығы мен салауатты өмір сүруі туралы ілімдердің жиынтығы дедік. Шынындада ол көптеген ғылым бағыттарының арасынын шыққан және солармен тығыз байланыста дамуда. Енді солардың маңызды дегендеріне қысқаша тоқталайық.

Психологиялық - педагогикалық - психология, методика, дидактика, тәрбиелеу және т.б. Денсаулықты қалыптастырудың психологиялық жағын, тіршіліктегі әртүрлі оқиғалардағы көңіл - күйдің жағдайын, адам дамуының психологиялық заңдылығын психология зерттейді. Педагогика валеологиялық білім берудің нысанасын, мақсаттарын, маңызы мен технологиясын дайындайды.

Тарихи - саясаттық – тарих, саясат, құқық және т.б. Саясат мемлекеттің өз азаматтарының денсаулығын қамтамасыз етудегі рөлін анықтайды. Тарих әлемдік, аймақтық, ұлттық денсаулықты қолдау жолдары, құралдары мен тәсілдерінің ұрпақтан ұрпаққа берілуінің тарихи тамырына көз жүгіртеді.

Денетәрбиесі және спорт – спорттық жаттығудың теориясы мен әдісі, дене шынықтыруға тәрбиелеу. Күш - қуаттың жетілуі мен дамуының заңдылықтарын анықтайды және адамның күш - қуат дайындығы денсаулықтан бөлінбейтін құрамы екенін көрсетеді.

Өндірістік - экономикалық - экономика, қаржы, өндіріс, технология және т.б.. Экономика бір жағынан денсаулықтың экономикалық жағын қарастырса, екінші жағынан – денсаулықтың экономикалық құндылығын зерттейді.

Философиялық - әлеуметтік - методология, мәдениет, социология, эстетика (көркем шығармашылық, көзқарас жүйесі). Социология денсаулықты қолдау, нығайту мен сақтаудың әлеуметтік жағын қарастырады және денсаулыққа қауіп - қатерді ашады. Философия адам, табиғат, қоғамның даму заңдылықтарын анықтайды: табиғат пен қоғамға әсерін тигізу арқылы оларды өзгертеді, бірақ, кезегі келгенде осы өзгерістердің ықпалын өз денсаулығы арқылы сезінеді.

Мәдениет адамның мәдени дамуының мақсаты мен жолдарын анықтайды, оның маңызды бөлігі болып валеологиялық мәдениет саналады.

Медициналық – биологиялық - генетика, биология, физиология, этиология, гигиена, санология және т.б.

Биология тұлғаның филогенездегі тіршілігінің заңдылығын зерттейді, денсаулық табиғатына эволюциялық көзқарас қалыптастырады, биология әлемнің біртұтас бейнесін жасайды.

Медицина денсаулықты қамтамасыз ететін нормаларды жасайды, оны нығайту мен сақтаудағы білім жүйесі мен іске асыруды қамтамасыз етеді.

Экологиялық - жағрапиялық - жағрапия, геология, ауа-райы, экология және т.б.

Экология - «қоғам – адам - орта» қарым - қатынас сипатын зерттейді, ұтымды табиғат қорын пайдаланудың ғылыми негізін қамтамасыз етеді, денсаулықтың қоршаған ортаға бағынышты екені туралы концепцияны құрайды.

Жағрапия аймақтағы ауа-райы мен әлеуметтік - экономикалық ерекшеліктерді айырады және адамның тіршілік ететін ортасына икемделу мәселелерін зерттейді.

Валеология ғылым болып қалыптасу жолындағы қайшылықтар аз болған жоқ. Атап айтар болсақ алғашқы кейбір валеологтар жаңа ғылым валеологиясын бұрынғы өз мамандықтарына икемдеуге тырысса, енді біреулерінің білім дәрежесінің кемдігі байқалап қалып жатты. Осы себептер салдарынан қателік пен ауытқулар жаңа ғылымның қарқынды дамуына кері әсерін тигізді.

Жаңа деңгейге тұрақтау, әзірше қол жеткен жетістіктерді қорғау кезінде валеологтар басқа саладағы ғылымға және олардың кейбір өкілдеріне, дәлелденбеген тұжырымдар салдарынан тізе бүкті. Айта кету керек, ешқандай ғылым тақыр жерде пайда болған жоқ және болуы мүмкін емес. Қандайда болсын жаңа бағытқа басқа қалыптасқан ғылым салалырының ықпалы болады. Сондықтан клиникалық медицинаға еңбектерін сіңірген атақты оқымысты, тәжірибелі гигиенистердің, физиологтардың, биохимиктердің, генетиктердің және басқадай мамандардың сіңірген еңбектерін ұмытуға болмайды, олардың еңбектері валеология алғашқы қадам басқанда жаңа концепциялардың пайда болуына ықпалын тигізді.

Валеологияның негізін қалаушылар еңбектерімен санаспай, не оларды кемітуге, соған қоса валеология ғылымының пайда болуына, дамуына халық арасынан шыққан емшілер еңбектерінің маңызын бағалай отырып, оларды асыра мадақтаудың да жөні жоқ. Алғаш Самара педагогикалық университетінде философиялық - валеология факультеті ашылды. Содан кейін И.И.Брехманның жаңа ғылыми еңбектері мен медицинаның философиялық негізін насихаттаушы көрнекті ғалым В.П.Петренконың қолдауымен Ресейде алғашқы рет салауатты тұрмысты насихаттау кафедрасы Санк-Петербургтағы мемлекеттік педагогикалық шеберлік университетінде ашылса, аталмыш қаладағы дипломнан кейінгі білім беру Медициналық академияда әлемде бірінші рет валеология кафедрасы ашылды.

Валеология бәрімізге арналған адамзаттың терең білім жетістіктеріне сүйенген ғылым саласы болуға тиісті. Дегенмен соңғы кездегі валеология проблемаларына арналған ғылыми деректерге талдау жасасақ оған медицина шеңбері тар келуде.

Алғашқы қадамынан бастап-ақ валеология өзіне қорек көздерін көптеген ғылыми ағымдардың арасынан іздеді және оның жүргізетін зерттеулерінің бағыты мен тәсілдері көп екенін уақыт дәлелдеді. Оның осы ерекшелігі валеологияның біріктіруші ғылым саласы ретінде дамуын қажет етті. Сондықтан да И.И.Брехман: *“Шамасы денсаулық туралы ғылым - экология, биология, медицина, психология, педагогика және басқадай ғылым салаларының арасынан шығып, ол біріктіруші болуға тиісті”* – деген. Дүние жүзі тұрғындарының денсаулығының нашарлауы және өмір сүру ұзақтығы кему салдарынан пайда болған медицинадағы маңызды бағыт. Оның аяқтануы мен мазмұны жаңа ғылымның саласы ретінде диалектикалық және тарихи заңдылыққа айналды. Оның идеологиялық тамыры мыңдаған жыл тереңде деуге болады. Ертедегі адамдар бақылаулармен ашқан көкірек табыстары – бал ашу, бақсылық, құмалақ ашу, орта ғасыр дәстүрлері және басқалары. оған қоса

планетамыздағы барлық континенттегі философиялық, діни және ғылыми мектептер осының айқын көрінісі.

Қазіргі заманға сай тұрғындардың көптеген бөлігіне түсінікті өзін-өзі сауаттандыратын элементтері бар жаңа жүйе қажет болды. Мұндай дайындалған жүйе соңғы ғылыми деңгейге сәйкес көзқарас, тәсілдермен қамтамасыз етілгені дұрыс. Валеологияның ғылым саласы ретінде аяқтануына, сол салада білім беруде айта қаларлықтай кедергі болған валеологияның концептуалды негіздерін мамандардың әртүрлі талқылауы болды, ол валеологиялық білім берудің барлық түріне түсінбеушілік әкелді және валеологиялық білім берудің сапасына да керісінше әсер етті.

Мектептер мен балалар үйлерінде арнайы мамандығы жоқ сауатсыз атаққұмар валеологтар пайда болды, олар балаларға қате, тіпті кейде зиянды деректер беруде. Осының салдарынан адам денсаулығын жетектейтін ең маңызды принцип: “Зыян келтірме !” бұзылды. Жалпыға бір мамандық тіл, стратегия мен тактика болмау оқу және методикалық әдебиеттердің сапасыздығына әкеп соқты. Әрине мұндай жағдайда педагогтардың теориялық білімі тайыз болатындығы белгілі жәйт. Педагогтар дайын методикаларға үйренгендіктен дел - сал халге душар болды, кейбіреулері өркөкректікке салынып, ойына келгенін жасады. Оқу құралы ретінде шалағай мамандардың кітаптары, тіпті көбейтілген сараптаудан немесе талқылаудан өтпеген қолжазбаны пайдаланды.

Нормативті құжаттарды дайындаудағы тәжірибе, оқу бағдарламалары, ғылыми нұсқаулар, оқу және методикалық материалдар оған қоса Ресей мен басқа мемлекеттердегі жалпылай білім беретін мекемелердің оқу -методикалық туындылары сараптауды қажет етті. Сонымен қатар валеология саласында қалыптасқан нысана мен мақсат жасауда бір жетілдірген оқу мен білім беру бағдарламасына ғылыми зерттеулер жүргізуді бір арнағы қосу актуальды мәселеге айналды. Ол валеологиялық білім беруде барлық деңгейлерді, яғни мектепке дейінгі және дипломнан кейінгі, сонымен қоса ғылыми және ғылыми - ұстаздар дайындауды, қамтуға тиісті болды.

Жаңа ғылыми қалыптасқан теориялық фундаментін құру үшін алдымен валеологияға қатысты басқадай ғылыми бағыттардағы атаулар мен анықтамаларды дәлелдегеп, анықтаған жөн. Мамандардың біразы түсінетін қалыптасқан тіл болу ішкі және сыртқы өзара қатынасуға жеңілдік жасар еді. Ведомствоаралық кедергілерді және өзара жүгіну мен қарым - қатынас жасау үшін валеологияны ғылым ретінде және оқитын пән болғандықтан оның алғашқы қадамынан бастап мамандар осы тілді құрастыруға үлес қосса нұр үстіне нұр дер едік.

Қандайда болсын ғылымның іргесін қалау сатысында оның көздеген нысанасы мен мақсаты туралы келіспеушілік болуы мүмкін. Оның маңыздылығын, қолданылатын анықтамасы және толық дәлелденбеген проблемаларды шешудегі әртүрлі медициналық тұжырымдар пісіп - жетілмеген болады. Ол заңдылық. Валеологияның дамуы да осыған душар болды, “өсу ауыруынан” арылмады. Бірақ мұндай келіспеушілік, пікір талас арқылы, теориялық ойлаудың жаңа деңгейінің сапасына жетуге болады.

Пікір таластыратын сұрақтардың бірі валеологияның медициналық және педагогикалық жақтарының арасын ашып алу. Соның салдарынан жаңа аяқталып келе жатқан ғылымды бұрынғы ескі сарынға салып, яғни мамандық, ведомствалық принциптерді пайдаланып өз жақтарына икемдеуде, “тартуда”. Мүмкін келіспеушіліктің өзегі валеолог кім болуға тиісті деген сұрақта шығар, ол педагог па немесе дәрігер ме, психолог па немесе философ па, немесе жан-жақты дипломы бар маман, әлде сауықтыру саласында жұмыс істейтін дүмбіле “белсенді” ме? Мұндай пікір таластар адам денсаулығының қалыптасу стратегиясының принциптерін іске асыруда интеграцияның (бірлесудің) қажет екеніне ой салады. Дәрігер мен педагог қазіргі жағдайда жеке-жеке ештеңе істей алмайды, ендеше ғылымдарды бір - біріне бағындырмай екіге бөлуге болмайды. Тәжірибе аумағын бөлуге болады, онда да бірдей бақылау, түзетулер қажет етеді, бірақ оны да біртұтас ғылымның шеңберінде және біртұтас ұйымдастырудан бастаған жөн. Әзірше пікір талас жалғасуда, іздену қарқынды, кейде көкірек көтеру мен безбендеп шешуге орын да қалмай қалуда, ол бірде пайда әкеледі, ал бірде зиянды болуда. Соңғысы ақылмен, ойланып дәлелдеп шешетін нормалық құжаттардың болуын тілейді.

Біріншіден, сауатын өзі ашқан немесе шала сауаттылар денсаулыққа тура, әлде жанапай ықпал жасайтыны - өте қауіпті “мамандар”, себебі олардың білім деңгейі төмен келеді. Екіншіден, өзінің ертеде алған мамандығын жетілген, түпкілікті деп түсінетін мамандар қауіпті. Сондықтан валеологиялық білімнің үзілмеуі, дамый беруі үшін ең алдымен валеология - мамандарға мұқтаж. Үшіншіден, тек методикаға негіздеп валеологтарды үстіртін дайындау толық болмайды. Теориялық негіз бен бәріне бірдей қалыптасқан тәсілдің болмауы мүмкін емес. Валеобілімділік пен валеодайындыққа жетудегі жолдардағы сұраныстар мен ұсыныстар осындай.

Валеологиялық медицина бағытына арналған сұраныстың дамуы айта қаларлықтай күрделі және оны іске асыру қиын. Халық денсаулығын қамтамасыз етерде бұрын белгілі медицина бағытындағы бірде - бір бағыт жеке дара жеткілікті емес. Олар бірін - бірі толықтырса ғана нәтижелі (кесте). Алдын алу, түзету технологиясы, қауіпсіздендіру,

жетілдіру, емдеу педагогикасы, дене шынықтыру мен емдеуле сұранысқа қарай бірін – бірі толтырады. Осылардың қайсысының денсаулықта орны жоғары? Қай деңгейде және қандай маманды көмегінде денсаулық тәсілдері қажет? Міне осы және басқада сұрақтарға берілген жауаптар әртүрлі.

Кесте №2

Адам денсаулығын анықтайтын ғылым белгілерін салыстыру

Ғылымның анықтау белгілері	Медицина (клиникалық, алдын алулық, теориялық, экспериментальдық	Гигиена (жалпылай, коммуналдық, әлеуметтік, радиациялық, тағамдық, еңбек, жас өспірімдік - балалар)	Валеология (медициналық, педагогикалық, психологиялық, экологиялық, биологиялық)
Ғылымның негізгі бағыттары	Адамды аурулардан құтқару, оларды анықтау, емдеу және адын алу	Адам тіршілігі мен оны қоршаған ортаның салауатты жағдайларын зерттеу және қолдау	Адам денсаулығын қалыптастыру, нығайту және сақтау
Негізгі концепциясы мен доктринасы	Адам және оның аурулары	Адам ұтымды іс - әрекет жағдайында және тіршілік ортасында	Адам және оның денсаулығы, салауатты тұрмыс құруы
Зерттеу объектісі	Ауруға шалдыққан адам (науқас адам)	Адамның тіршілік ортасы және іс - қимыл жағдайы	Әлбетте сау адам
Анықтайтын белгілері	Адам аурулары, олардың себептері мен даму механизмдер; анықтау, емдеу және аурулардың алдын алу	Адамның іс-қимылына салауатты жағдай және оның тіршілік ортасының ең нәтижелі сипаты	Адам денсаулығы және оның қоры. Оларды бағалау, дамыту және адам іс - қимылы мүмкіншіліктерін нығайту
Зерттеу әдістері	Адам ауруларын анықтау, емдеу және алдын алу әдістері	Денсаулық үшін орта сипаттарын ең әтижелі жасау мен сақтау және іс - әрекет жағдайларын зерттеу әдістері	Денсаулық қорының саны мен сапасын бағалау әдістері және олардың нормадан ауытқуын түзету
Мақсат пен	Тұрғындар ара-	Тұрғындар арасында	Салауатты тұр-

ешімге лу алдары	сындағы ауру, мүгедектік және өлім - жітім дең- гейін төмендету	ауру, мүгедектік және жарақаттану деңгейін төмендету	мыс құру арқылы тұрғындардың денсаулығын нығайту
------------------------	--	--	---

Валеологиялық тәжірибе стратегиясы денсаулық сақтау емес денсаулыққа дайындау болғандықтан, ол керекті үкіметтік (аймақтық, облыстық) саясаттан қолдау табуға тиісті. Валеология тек халықтар денсаулығы ғана емес әр қайсымыздың денсаулығымызды қалыптасуына ықпал қаларлықтай саяси өзгерістер әкеледі деген сенім бар. Ағаштардың ортасындағы тоғайды көрмеу, керісінше тоғай арқылы ағашты көрмеу абсурд емес. Ол адам денсаулығы арқылы халық денсаулығын, халық денсаулығы арқылы жеке денсаулығын көрмеу деген сөз. Бұл саясат сауатты және жігерлі болу үшін осы бағыттағы жаңа ғылымның алға басқаны дұрыс.

Валеологиядағы тәжірибе жүргізетін ең қажет маманды табу өңірегінде пікір талас жалғасуда. Ол мұғалім бе, психолог па, әлде дәрігер ме? Кім болса да ол клиникалық немесе жетілдіруге, не ой барысы алдын алу мамандығына басымырақ болмауға тиіс, ол валеологиялық, денсаулықтуғызу жағында болғаны жөн. Білім беру мекемелерінде ең әрісті жоғарғы маманды педиатр қалыптасқан алдын алу бағыттан тыс болмаса оқу процесіндегі күрделі мәселелерді шеше алмайды. Ис - тимыл әрекеттері мен дене еңбегінің бұзылуының, икемделмеудің алдын алу, ауырғанға дейінгі жағдайды анықтаудың бәрі валеология емес. Ол тек бірі ғана оған алғашқы қадам. Қандай да болсын жеке бағыттағы шаралар, ішкі дене қимылының белсенділігін ұйымдастыру, тиымды тамақтану немесе өз көңіл - күйін түзетулерді валеология проблемаларындағы коллективті шешімдер ғана дейміз. Осының бәрі тиымді түрде бір - бірін толықтырғанда ғана валеологиялық шырайға келеді, валеологиялық түр болады.

Сонымен валеология – денсаулыққа бағытталған ғылымдарға тек орталық емес, оларды бір - бірімен толтыратын ғылым. Кейде оны дендері сау адамдардың денсаулығы туралы ғылым дейді. Бұлай айту дұрыс па? Наукастарды да денсаулықты табуға, іздеуге үйрету қажет қой. Дәлірек айтсақ денсаулықтабуды негізге алып, өзінді шынықтыруға, өзіне өзін әл беруге тиістісің.

Денсаулықтабуға үйрету жұмысын арнайы қалыптасқан тек адамның өзіне бағытталған бағдарламаны жасап, соны іске асырудан бастаған жөн. Ол салауатты тұрмыс құруға сүйене отырып өзін-өзі шынықтыруға бағытталуы тиісті. Осындай қалыптасқан ой - тұжырымды валеологияның

грамматикасына қолдануға болама? Негіздеп келгенде осы рөл гигиеналық тәрбиелеу үміткер болған, ол тек дәлелдеуге емес насихаттауға негізделді. Біраз гигиеналық ғылыми деректер жиналса да олар онша қажет болмай қалды, оған қоса олар іске асырылмады. Егер “валеосауаттандыру” астыртын немесе асығыс жүргізілсе оның келешегінің болмайтындығы айдан анық. Қандай білімнің саласы туралы сөз болмасын, олар тек нысанаға жету құралы. Нысанаға жетуде біз ақырғы қортындыны ойлап отырмаймыз, тек сол кезеңдегі денсаулықты түзелгенін, мұнда жас ерекшеліктері мен өзін-өзі шынықтыру шегі ескеріліп алынады. Тұлға пайда болып, ол өзін - өзі өмір бойы одан әрі дамуға өзгеруге, жетілдіруге қаблеті болған күнде де ақырғы нәтижеге қортындыға жете алмайды. Бұл диалектикалық әліппе.

Валеологияға арнайы арналған оқулықта бұрынғы ережелер мен педагогикалық технологиялардан, гигиеналық нормалар мен қалыптасқан педагогикалық ұсыныстардан айырмашылықтары болуға тиісті. Жекелеп оқудың тәртібі, тек ақтау үшін ғана қажет емес, ол жеке сау- саламат тұрмыс құрудың үлгісін іздеуге қажет. Шындап айтсақ ол ауру мен сауға балалар мен ересектерге жынысын, жасын, дене құрлысын, өмірлік ерекшеліктерін, икемделу мен иммундық мүмкіншіліктерін еске ала отырып жасалуы керек.

Ақырғы қортындыны болжауда валеологиялық көмекті денсаулықты жылдам (бір-екі жылда) түзеуге бағыттауға болмайды. Мұндай тез жетістік болмауы мүмкін: денсаулық процесінің қалыптасуы ұзақ және сылбыр келетіні мәлім.

Валеологияның одан әрі дамуы алдымен оның іс жүзінде дәлелденген деректеріне байланысты болады. Біздің елде денсаулықтың құны мен қажеттілігін бәрі білгенмен әлі жете түсіне қойған жоқ. Денсаулық ең бағасы жоқ байлық ретінде үкімет билігінің көрсеткіші болуға тиісті. Бірақ денсаулықтың байлық екенін түсіну мен оны қажетті деңгейде қамтамасыз етудің арасында айта қаларлықтай айырмашылық бар. Егер халақтың денсаулық көрсеткіші төмен болса оған отандық медицина ғана кінәлі емес. Оның қазіргі қоғамда жауапкершілігі басқада айтайық нәтижесі шамалы санитарлық ағарту мен гигиеналық тәрбиелеу. Осы жетіспеушіліктің орнын қазіргі кезде валеология толтырады деген үміт бар. Бірақ валеология дәл - қазір денсаулықпен қамтамасыз ететін көктен түскен сиқыр емес. Ол тек денсаулықтың қалыптасуындағы құпиялардың кілті ғана. Осы құпияларды ашуға болады, бірақ оларды қолдану үшін әркімнің өзінің күнделікті ынтасы мен еңбегі қажет. Мұны педагогта, дәрігерде түсінуге тиісті, себебі салауатты өмір сүруді қалыптасу процесі кейбір топтарға бағытталған аз мерзімді кампания емес, ол бірнеше ұрпақтарға бағытталған жалпылай қоғамдық құбылыс. Әр адамның салауатты тұрмыс құру принциптерін жалпылай білуі оны

енсаулығын қамтамасыз етпейді, бәріне сай келетін жан - жакты рецептi деудiң қажетi жоқ. П.М.Амосовтың пікірімен келіспеуге болмайды: *Денің сау болу үшін күнделікті, қажымайтын өз ынтаң қажет, оларды асқамен алмастыруға болмайды*". Әркім күнделікті ережесін өз ынтасымен жасауға үйрену керек, ал валеологиялық білім әр қайсымызға денсаулығымызды өзіміз жасауға үйретуге тиісті. Сонымен валеологиялық білімнің жеке ешкімге емес барлығына бірдей бағытталған анитарлық ағарту мен гигиеналық тәрбиелеуден ең басты айырмашылығы сындай.

Әрбір еңбек, оқу, әскери, спорттық және басқадай мекемелерде валеологиялық қызмет болу, оларға мамандар дайындау керектігін [И.Брехман өзінің соңғы еңбектерінде жазды. Оның ұсынысы әзірше іржакты іске асуда: валеологиялық қызмет жалпылай қызмет беретін мекемелерде пайда болуда, соларға педагог - валеологтарды дайындауға тиістіміз.

Валеология келешегіне әртүрлі көзқараспен қарауға болады: ғылыми, білім беру және үкімет саясаты жағынан. Соңғысы қазіргі әлеуметтік -экономикалық жағдайда көзбояушылыққа ұқсайды, дегенмен негізге алуға болады. ДДҰ-ың жарлығында келтірілген принциптердің бірі: *адам ұлтына, дініне, саяси көзқарасына, экономикалық немесе әлеуметтік жағдайларына қарамай бақытты, дені сау, өзара тең - тең қатынаста болуға құқығы бар.*

ДДҰ-ың құжаттарында үкіметтің өз халқының денсаулығын сақтауға міндетті екені көрсетілген және бұл жауапкершілік тек денсаулық саласында ғана емес, әлуметтік түрде де қажетті шараларды жүргізуге тиісті екендігі анықталған. Ондай шараларға алдымен барлық үкімет бюджетіндегі қаржыны "денсаулық4 көрсеткішіне қарай бөлу. Есеп бойынша халақ денсаулығын қамтамасыз етуге бюджеттің 15 пайызы бөлінуі қажет. Үкіметтің негізгі (Конституция) заңында мемлекетті билеудегі мақсат пен көрсеткіш денсаулық екендігін мойындау анық көрсетілгені дұрыс. Академик Н.А.Амосовтың: *"Егер қоғам сау болса, оның халқы да сау"* деген ой – пікірімен келіспеуге болмайды.

Осы салада үкімет саясатын байқамаған күнде де алғашқы қадамда байқалған жетістіктер үміттенуге нәр береді. Валеосауаттылық келесі ұрпаққа өзін - өзі тануға (талдау және денсаулығын құжаттау), әрқайсымыздың мінез-құлқымыз бен мамандық іс - қимылымызды игеруге (түзеуге), күйзелу туғызатын себептерді жоюға, денсаулық деңгейінің көтерілінуіне және әлеуметтік жағдайымыздың нығаюына септігін тигізеді деген үміт бар. Жалпылай білім беретін мекемелерде үзілмейтін валеологиялық білім беретін валеологиялық қызмет ашу валеологиялық педагогикаға теориялық база жинауға ықпал жасайды. Қазір валеология дамуы жаңа сапалы деңгейге көтерілуде. Дәл қазіргі кезде дәрігерлік білім