

ӨОЖ 373.1:613; МҒТАР 14.25.09:76.33.31
<https://doi.org/10.47526/2022-4/2664-0686.26>**Н.Н. САЛЫБЕКОВА¹, А.Ж. АБДУҚАХАР²✉**¹*PhD, Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті
(Қазақстан, Түркістан қ.), e-mail: nurdana.salybekova@ayu.edu.kz*²*Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университетінің магистранты
(Қазақстан, Түркістан қ.), e-mail: aiganym.abdukakhar@ayu.edu.kz***ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕ БИОЛОГИЯ САБАҚТАРЫНЫҢ
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҮДЕРІСІНЕ ВАЛЕОЛОГИЯЛЫҚ ЭЛЕМЕНТТЕРДІ КІРІКТІРУ
ТИІМДІЛІГІН ЗЕРТТЕУ**

Аңдатпа. Қазіргі таңда оқушылардың салауатты өмір салтын ұстануы басты назарда. Себебі, балалар мен жасөспірімдердің денсаулығы елдің әлеуетін атап айтсақ, экономикалық, зияткерлік, мәдени құндылықтарын айқындайтын маңызды көрсеткіштерін қамтиды, сондай-ақ ұлттық қауіпсіздік сипаттамаларының бірі болып табылады.

Бұл зерттеу жұмысында қазіргі уақыттағы жасөспірімдердің денсаулығындағы жағымсыз өзгерістердің барын ескере отырып, мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру арқылы денсаулық жағдайын нығайту және сақтау мәселелері қарастырылған.

Ғылыми зерттеу барысында теориялық және эмпирикалық әдістер, әдебиеттік талдау, математикалық, статистикалық әдістер қолданылды. Сонымен қатар мектеп оқушыларының денсаулығын сақтау үшін инновациялық технологиялар және педагогикалық шарттар, бақылау әдісі, валеологиялық элементтер, интербелсенді әдістер сабақ барысында сондай-ақ, сабақтан тыс педагогикалық эксперимент барысында қолданылды.

Зерттеу нәтижесінде білім және оқу-тәрбие процесінде мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін педагогикалық жағдай туындатылып, биологияны оқытуда валеологиялық элементтерді кіріктірудің әдістемелік жолдары анықталды. Оқушылардың белсенді әрекеттеріне негізделі отырып, биология сабағы бойынша валеологиялық элементтерді қамтитын денсаулық сауаттылығы сабақтары жүргізілді. Осылайша, оқушылардың салауатты өмір салтына деген оң көзқарас қалыптасып, зерттеушілік, тұлғалық және танымдық қабілеттері дамыды. Биологиялық білім беруде валеологиялық элементтерді қолдана отырып, сабақты ұйымдастыру түрлері, интербелсенді әдістерді қолдана отырып, «Координация және реттелу» бөлімін оқудың әдістемесі, «Тұқымқуалау мен өзгергіштік» бөлімі бойынша зертханалық жұмыстар жасау арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру заңдылықтары талданды.

***Бізге дұрыс сілтеме жасаңыз:**

Салыбекова Н.Н., Абдуқахар А.Ж. Жалпы білім беретін мектептерде биология сабақтарының педагогикалық үдерісіне валеологиялық элементтерді кіріктіру тиімділігін зерттеу // *Ясауи университетінің хабаршысы*. – 2022. – №4 (126). – Б. 305–317. <https://doi.org/10.47526/2022-4/2664-0686.26>

***Cite us correctly:**

Salybekova N.N., Abdugahar A.J. Jalpy bilim беретін mektepтерде biologyia sabaqtarynyn pedagogikalıyq urdisine valeologyialyq elementterdi kiriktiru tiimdiligin zertteu [Study of the Effectiveness of the Integration of Valeological Elements into the Pedagogical Process of Biology Lessons in Secondary Schools] // *Iasauı universitetinin habarshysy*. – 2022. – №4(126). – B. 305–317. <https://doi.org/10.47526/2022-4/2664-0686.26>

Ғылыми зерттеу жұмыс нәтижелері білім алушылар бойында салауатты өмір салтын ұстануға деген құндылық көзқарастарды қалыптастыра отырып, өзін-өзі бағалау көрсеткіші бойынша 80% нәтижені көрсетті. Жүргізілген педагогикалық эксперимент қорытындысы биология сабақтарында валеологиялық элементтерді кіріктірудің тиімділігін растап, білім алушылардың 90% салауатты өмір салтын ұстануға деген белсенділігін анықтады.

Ғылыми зерттеулер нәтижесі оқытудың тиімді технологияларын жасауда биология пәні мұғалімдеріне әдістемелік нұсқау ретінде және оқушылармен бірге жүргізілетін ғылыми зерттеу жұмыстары кезінде қолданылуы мүмкін.

Кілт сөздер: салауатты өмір салты мәдениеті, интерактивті әдістер, педагогикалық технологиялар, педагогикалық эксперимент, валеологиялық элемент.

N.N. Salybekova¹, A.Zh. Abdukakhar²

¹*PhD, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University
(Kazakhstan, Turkistan), e-mail: nurdana.salybekova@ayu.edu.kz*

²*Master's Student of Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University
(Kazakhstan, Turkistan), e-mail: aiganym.abdukakhar@ayu.edu.kz*

Study of the Effectiveness of the Integration of Valeological Elements into the Pedagogical Process of Biology Lessons in Secondary Schools

Abstract. Today, the focus is on the healthy lifestyle of students. This is due to the fact that the health of children and adolescents includes important indicators that determine the economic, intellectual and cultural values of the country's potential, and is also one of the characteristics of national security.

This article discusses the issues of strengthening and maintaining the health of schoolchildren through the formation of a healthy lifestyle, taking into account the current negative changes in the health status of adolescents.

The study used theoretical and empirical methods, literary analysis, mathematical and statistical methods. In addition, innovative technologies and pedagogical conditions, control methods, valeological elements, and interactive methods were used in the classroom, as well as during extracurricular pedagogical experiments on protecting the health of schoolchildren.

As a result of the study, pedagogical conditions were created for the formation of a healthy lifestyle for schoolchildren in the educational process, and methodological ways of integrating valeological elements into the teaching of biology were determined. Based on the active participation of students, classes on sanitary literacy in biology were held, including valeological elements. Thus, students form a positive attitude towards a healthy lifestyle and develop research, personal and cognitive abilities. The types of lesson organization using valeological elements in biological education, the methodology for studying the section "Coordination and regulation" using interactive methods, the patterns of formation of a healthy lifestyle through laboratory work on the section "Heredity and variability" are considered analyzed.

The results of the study showed the results of 80% of students' self-assessment, which form the value attitude of students to a healthy lifestyle. The results of the pedagogical experiment confirmed the effectiveness of the integration of valueological elements in biology lessons and found that 90% of students actively lead a healthy lifestyle.

The results of the study can be used by biology teachers as a guide in the development of effective teaching technologies and in research work with students.

Keywords: healthy lifestyle culture, interactive methods, pedagogical technologies, pedagogical experiment, valeological element.

Н.Н. Салыбекова¹, А.Ж. Абдукахар²

¹PhD, *Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави*
(Казахстан, г. Туркестан), e-mail: nurdana.salybekova@ayu.edu.kz

²магистрант *Международного казахско-турецкого университета имени Ходжи Ахмеда Ясави*
(Казахстан, г. Туркестан), e-mail: aiganym.abdukakhar@ayu.edu.kz

Исследование эффективности интеграции валеологических элементов в педагогический процесс уроков биологии в общеобразовательных школах

Аннотация. Сегодня основное внимание уделяется здоровому образу жизни школьников. Это связано с тем, что здоровье детей и подростков включает в себя важные показатели, определяющие экономическую, интеллектуальную и культурную ценности потенциала страны, а также является одной из характеристик национальной безопасности.

В данной статье рассматриваются вопросы укрепления и сохранения здоровья школьников путем формирования здорового образа жизни, учитывая современные негативные изменения в состоянии здоровья подростков.

В исследовании использовались теоретические и эмпирические методы, литературный анализ, математические и статистические методы. Кроме того, на уроках, а также во время внеурочных педагогических экспериментов по сохранению здоровья школьников применялись инновационные технологии и педагогические условия, методы контроля, валеологические элементы, интерактивные методы.

В результате исследования созданы педагогические условия для формирования здорового образа жизни школьников в образовательном процессе, определены методические пути интеграции валеологических элементов в преподавание биологии. На основе активного участия студентов были проведены занятия по санитарной грамотности по биологии, включающие валеологические элементы. Таким образом, у студентов формируется положительное отношение к здоровому образу жизни и развиваются исследовательские, личностные и познавательные способности. Рассмотрены виды организации урока с использованием валеологических элементов в биологическом образовании, методика изучения раздела «Координация и регуляция» с использованием интерактивных методов, закономерности формирования здорового образа жизни через лабораторную работу по разделу «Наследственность и изменчивость» проанализировано.

Результаты исследования показали результаты 80% самооценки студентов, формирующие ценностное отношение школьников к здоровому образу жизни. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность интеграции валеологических элементов на уроках биологии и установили, что 90% учащихся активно ведут здоровый образ жизни.

Результаты исследования могут быть использованы учителями биологии в качестве руководства при разработке эффективных технологий обучения и в научно-исследовательской работе со студентами.

Ключевые слова: культура здорового образа жизни, интерактивные методы, педагогические технологии, педагогический эксперимент, валеологический элемент.

Кіріспе

Қазіргі таңдағы жүргізілген зерттеулер нәтижесі адам денсаулығының проблемасы тек медициналық ғана емес, сонымен қатар педагогикалық маңызға ие екенін айқындап отыр. Қазіргі педагогика ғылым саласында салауатты өмір салтын қалыптастырудың теориялық материалдары мен үлкен практикалық тәжірибелері кеңінен қарастырылған.

Е.В. Носова зерттеулеріне сүйенсек, көптеген білім алушылар өздерінің болашақ өмірі, әлеуметтік функцияларды табысты орындауы көбінесе олардың өмір салтына байланысты екенін түсінбейді. Ғылыми зерттеу нәтижесі көптеген жасөспірімдер биологиялық білімдерін өмірлік жағдайларда қолдана алмайтынын дәлелдей отырып, PISA 2009 халықаралық зерттеуінің нәтижелеріне ұқсас екендігін дәлелденген [1].

Н.М. Амосов [2], И.М. Брехман [3] және басқа авторлардың денсаулық сауаттылығы саласындағы пікірі бойынша адамның мәдени деңгейі, атап айтсақ, адамгершілік құндылықтары маңызды рөл атқарады. Авторлардың ойынша салауатты өмір салтын ұдайы қалыптастыру өздігінен дамымайды. Яғни, денсаулықты сақтауға белгілі бір фактор әсер етуі керек, атап айтсақ педагогикалық әсер етудің нәтижесінде салауатты өмір салтын қалыптастыруға болады. И.М. Брехман айтқандай, денсаулықты сақтауға тәрбиелеу нәрестелік шақтан бастау алуы тиіс. Сол себепті денсаулықты сақтауға тәрбиелеуде балалық шақтан жасөспірімдік шаққа дейін белгілі бір педагогикалық технологияларды қолдану арқылы әсер етудің маңызы басым.

Н.М. Верзилин және В.М. Корсунская: «Биология оқу пәні ретінде материалистік дүниетанымды тәрбиелеу үшін ерекше құндылыққа ие, себебі оның материалы қолжетімді және бақыланатын фактілер мен құбылыстарға негізделген логикалық қорытындыларды қажет етеді» деп атап көрсетті [4]. Сол себепті биологиялық білім беруде валеологиялық элементтерді кіріктірудің маңызы зор. Мектептерде биология сабағы денсаулық туралы сауаттылықты жоғарылатуға септігін тигізетін негізгі пән болып қарастырылады, сондай-ақ денсаулық жағдайын нығайтудың тиімді құралы болып табылады.

С.А. Лукинаның ғылыми зерттеуінде жаратылыстану ғылымында «Адам және оның денсаулығы» тарауының мазмұны бойынша адам денсаулығына қатысты валеологиялық құзыреттілік және салауатты өмір салты қағидаттарын жүзеге асыру үшін педагогикалық элементтер қамтылған [5]. Салауатты өмір салтын ұстануға тәрбиелеу барысында келесідей формаларға артықшылық берген дұрыс: «денсаулық сабақтары», практикалық жаттығулар, жарыстар, әңгімелер, сауалнама, сурет салу, сынып сағаттары, жобалық іс-шаралар. Жарыс элементтері бар жаттығулар жасату оқушылардың дене белсенділігін арттыра отырып, шығармашылық қатынасқа тәрбиелейді. Педагогикалық процесте ойын технологияларын пайдалану берілген міндеттерді оңтайлы шеше отырып, шығармашылық көзқарасты қалыптастырады [6].

И.Ю. Кокаева анықтамасында, салауатты өмір салтын қалыптастыру міндетін жүзеге асыратын тиімді құралы жобалық-зерттеу технологиясы екендігін атап көрсетті. Және өз зерттеуінде 4–9 сынып оқушыларының арасында жүргізілген анықтау экспериментінің нәтижелері денсаулықты сақтау, салауатты өмір салтын ұстану саласында жақсы білімі бар мектеп оқушылары денсаулыққа өз жауапкершілігін мойындамайды деген қорытындыға келді. 87,6%-да өмір салтына деген ойшыл – пассивті қатынас басым екенін анықтады [7].

Шетелдік ғалымдардың пікірінше, оқу процесінде денсаулықты сақтайтын технологияларды қолдану маңызды болып табылады, оны үш негізгі топқа бөліп қарастырған:

- гигиеналық оңтайлы қамтамасыз ететін технологиялар оқу процесінің шарттары;
- оқу процесін оңтайлы ұйымдастыру технологиялары және мектеп оқушыларының дене белсенділігі;
- мұғалімдер мен тәрбиешілер сабақта және сабақтан тыс жұмыстарда қолданатын әртүрлі психологиялық-педагогикалық технологиялар [8].

Сондай-ақ қазіргі уақытта жасөспірімдердің денсаулығына байланысты «жақсы мектеп арқылы денсаулықты жақсарту» атты перспектива шетел ғалымдарымен ұсынылған. Осы тұрғыдан алғанда, алғашқы профилактика мен денсаулықты нығайту жұмыстарын жасау мектептен бастау алуы керек. Мектептегі тиімді профилактикалық тәсілдер оқушылардың денсаулық туралы білімін негіздеуге деген ынтасын арттыруы және жасөспірімдерде жиі

кездесетін қауіпті әрекеттердің зиянды салдары туралы сыни ойлауын дамытуына әсер етеді. Педагогтар денсаулық тақырыптарына қатысты тиісті дайындықтан өтіп, оқушыларды салауатты өмір салтын қалыптастыруға қызықтыру үшін инновациялық тәсілдердің сарапшысы болуы қажеттілігі айтылған [9].

Салауатты өмір салты барлық деңгейде артықшылықтарға ие және созылмалы аурулардан қорғайтын агент болып табылады. Бұл зерттеу Чилидегі жасөспірім студенттердің дене белсенділігі, тамақтану, ұйықтау және темекі мен алкогольді тұтыну жиілігі мен салауатты өмір салтын қаншалықты дұрыс ұстануына бағытталған. Зерттеу қорытындысы, сипаттамалар жасөспірімдердің сәйкес емес өмір салтын ұстанғанын көрсетеді. Бұл дене белсенділігінің деңгейін көтеруге және салауатты өмір салтын ынталандыруға бағытталған шараларды педагогикалық тұрғыда ұйымдастыру қажеттілігі анықталған [10].

«Салауатты университет» және «Денсаулықты ізгілендіру университеттері» сияқты қосымшалар оқушылардың салауатты өмір салты туралы түсініктерін арттыру үшін керек екендігін анықтады. Сауд Арабияда жүргізілген бұл зерттеулер салауатты өмір салтын қалыптастыруға кедергілер мен оның себептерін одан әрі зерттеу қажеттілігін көрсетеді. Сонымен қатар, студенттерге олардың денсаулығына қатысты саналы таңдау жасау үшін қажетті білім, қолдау және өкілеттіктерді беруге бағытталған оқу бағдарламалары мен кеңес беру қызметтерін жасау қажеттілігі жоғары. Білім алушыларға бағытталған денсаулықты нығайту шаралары өте маңызды, өйткені олар өмір бойы қабылданатын салауатты әдеттерді қалыптастыруға көмектеседі [11,12].

Валеологиялық элемент – бұл салауатты өмір салтын дұрыс ұстану жолдарымен ақпараттандыратын құрал. Мысалы, әртүрлі викториналарды өткізе отырып немесе жарыстарды ұйымдастыру барысында оқушылардың белгілі бір базалық білімдерін жинақтай келе стандартты емес тапсырмаларды шешуге және қорытынды жасауға мүмкіндік беру.

Канадалық мектепте жүргізілген зерттеулерде «L4L – Өмір үшін оқыту», «DHL – цифрлық денсаулық сауаттылығын» интервенциясының бастауыш сынып оқушыларының салауатты өмір салты туралы білімдерді үйренуге және сақтауға және мінез-құлық жасауға көмектесетінін көрсетті [13]. Дұрыс тамақтану және белсенді өмір салты баланың дамуы, әлауқаты және денсаулығы үшін өте маңызды. Мектептегі жағдай мен отбасылық орта бұл әдеттерді қалыптастыруда шешуші рөл атқарады және бұл жұмыс күндері мен демалыс күндерінде әртүрлі мінез-құлық үлгілерінен көрінуі мүмкін [14].

Т.О. Абишева мен А.А. Рамазанованың пікірінше, денсаулық сауаттылық деңгейін арттыруды жаратылыстану пәндерін оқытуда кіріктірудің біршама бағыттарын айқындаған. Атап айтсақ:

Алғашқы бағыт – адам организмінде ұдайы жүретін биохимиялық процестерді бізді қоршап тұрған тірі және өлі табиғатпен өзара байланысын анықтау.

Екінші бағыт – жаратылыстану ғылымдар саласындағы денсаулық сауаттылығы зерттеу объектілерін олардың салауаттылық деңгейі арқылы қоғамда қолданысқа ие ұғымдарды қалыптастыру.

Үшінші бағыт – жаратылыстану пәндеріндегі денсаулық сауаттылығы терминін қоғамда жиі кездесетін ұғымдармен ұштастыру.

Соңғы бағыт – алдыңғы бағыттарды негізге ала отырып, биологиялық білім беруде салауатты өмір салтын қалыптастыру [15–16].

Отандық ғалымдардың еңбегінде, денсаулықты бірнеше аспектіде зерттеуге болатынын анықтаған. Мысалы, физикалық денсаулық, психикалық денсаулық, әлеуметтік денсаулық және т.б. Сондай-ақ салауатты өмір салтын ұлттық құндылықтар арқылы қалыптастыру мәселесі көтерілген. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі ұсынған

«Тәрбие негіздері» тұжырымдамасының сегізінші бағытына сүйене отырып, талдау жасалған. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру, организмді шынықтыру, дұрыс толыққанды тамақтану, жарақат және жұқпалы аурулардың алдын алу, зиянды әдеттерден алшақ болу, күйзеліс пен кикілжіңді болдырмау, экологияның денсаулыққа әсерін біле отырып, адам организмін қорғай білу, денсаулықты сақтаудың маңызы қарастырылған [17].

Қазіргі таңда жалпы білім беретін мектептерде биология сабақтарында валеологиялық элементтерді кіріктіре отырып оқытудың педагогикалық үрдісін ұйымдастыру аса өзекті мәселе болып отыр. Себебі, балалар мен жасөспірімдердің денсаулығы елдің әлеуетін атап айтсақ, экономикалық, зияткерлік, мәдени құндылықтарын айқындайтын маңызды көрсеткіштерін қамтиды, сондай-ақ ұлттық қауіпсіздік сипаттамаларының бірі болып табылады. XXI ғасырда жасөспірімдердің техникалық құралдармен байланысқа түсуі дене белсенділігі, көру қабілетінің бұзылуы, омыртқаның дұрыс қалыптаспауы, дұрыс тамақтанбау және т.б. өмір сапасына кері әсерін беруде. Мектеп жасындағы балалардың денсаулығының нашарлауы тек медициналық ғана емес, педагогикалық проблемаға айналды. Мұның бірден бір себебі білім алушылар мен олардың ата-аналарында денсаулық сауаттылығына деген құндылық көзқарасы жоқ, яғни бұл саламатты өмір салты туралы ақпараттың жеткіліксіз насихатталуымен байланысты. Мектеп білім алушыларының денсаулығының нашарлау мәселесін шешу олардың салауатты өмір салты туралы білімін қалыптастыру болып табылады. Білім беру ордалары бұл проблеманы шешу барысында оқу іс-әрекетінде оқушылардың «денсаулық», «салауатты өмір салты» туралы білімін жеткілікті деңгейде арттыратындай етіп ұйымдастыру қажет.

Зерттеудің мақсаты: Биологияны оқытуда салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін валеологиялық элементтерді кіріктіру. Оқушылардың адамгершілік, физикалық, психикалық, соматикалық және репродуктивті қабілеттерін жетілдіру. Ғылыми зерттеу жұмыс нәтижелері оқытудың тиімді технологияларын жасауда биология пәні мұғалімдеріне әдістемелік нұсқау ретінде ұсыну.

Зерттеудің міндеттері:

1. Биологияны оқытуда валеологиялық тәрбиелеудің ерекшелігін анықтау;
2. Биологиялық білім беруде тиімді валеологиялық тәрбие әдістемесін таңдау;
3. Биология сабақтарының педагогикалық үрдісіне валеологиялық элементтерді кіріктіру.

Зерттеу әдістері

Зерттеу Түркістан қаласы, Ж. Ташенов атындағы «№23 ІТ мектеп-лицейінде» 7–8 сынып оқушыларына жүргізілді. Оқушылардан сауалнама алынып, биологиялық білім беруде сауалауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған әдістері бар арнайы 15 сағат сабақ өтілді. Зерттеу жұмысы барысында теориялық және эмпирикалық әдістер қолданылды.

Интербелсенді оқыту әдістері сабақты бекітуде кеңінен қолданылды. Биология сабағына валеологиялық элементтерді кіріктірудің тиімді әдіс-тәсілдері, атап айтсақ, «денсаулық сабақтары», практикалық жаттығулар, әңгімелесу, сауалнама, педагогикалық бақылау әдістері пайдаланылды. Зерттеуде оқушылардың салауатты өмір салтын қаншалықты ұстанатыны білу мақсатында сауалнама әзірленді.

Тұлғалық дамудың заманауи әдістері мен технологиялары (интерактивті әдіс түрлері, рөлдік ойындар, пікірталас, тұлғалық жобалар және т.б.) қолданылды.

Сондай-ақ «DEAL» әдісі сабақты өту барысында қолданылды. Бұл әдісте оқушылар алынған ақпараттарды баяндап, түсіндіріп, талдап, түрлі болжамдар ұсыну арқылы қорытынды шығарады.

Оқушылардың денсаулық сауаттылығын арттыру мақсатында интербелсенді сабақ түрлері таңдап алынды. Түсіндіру сабағы білім алушыларға жаңа ақпараттарды ұсыну деңгейін қамтып, панорамалық сабақ ретінде өтуге мүмкіндік берді. Бекіту сабағы

оқушылардың алынған білімдерін меңгеру деңгейін айқындады. Пысықтау сабағы арқылы өтілген тақырыптарға талдаулар жасалынып, «сұрақ-жауап» әдісі арқылы балалардың білімі пысықталды. Зерттеу сабақтары оқушылардың білім деңгейін саралап іздендіру мақсатында ұйымдастырылды. Сондай-ақ зерттеу сабағында арнайы құрал-жабдықтарды қолдану қажеттілігі туындады: пробирка, спирт, азот қышқылы, су, шикі жұмыртқа.

Валеологиялық элементтерді кіріктіре отырып оқытуда оқушыларға «Еркін микрофон», «ТВ шоу», «Стоп кадр» және рольдік жарыс элементтері бар белсенді ойындар таңдап алынды. Бұл таңдап алынған ойындар интербелсенді әдістер құрамына енгендіктен оқушылардың қызығушылығын тудырып, денсаулық сауаттылығын арттыруда маңызы зор.

Талдау мен нәтижелер

Мектептің білім беру жүйесінің маңызды буыны оқушылардың биология сабағында валеологиялық сауаттылығын қалыптастыру болып табылады. Бұл алынған мәлімет эксперимент барысында және оқушылардың салауатты өмір салтына құндылық қатынасының диагностикасын жүргізу барысында анықталды. Алынған нәтижелерді талдауда мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын қалыптастыруға жеткіліксіз қатынасын айқындады.

Эксперимент барысында мектеп оқушыларынан «Мектеп оқушыларының салауатты өмір салтын ұстану» сауалнамасы алынды. Сауалнама 7–9 сыныптар арасында жүргізіліп, 104 оқушы сауалнамаға жауап берді. Жалпы саны 15 сұрақтық сауалнама алынды. Нәтижелерді өңдеу барысында «Денсаулық сауаттылығы» диаграммасы жасалынды. Сауалнаманың бірінші бөлімінде дене белсенділігі, дұрыс тамақтану, зиянды әдеттердің алдын алуға байланысты сұрақтар қойылды. Сауалнама қорытындысы ретінде суретте көрсетілген нәтижелер алынды (1-сурет).

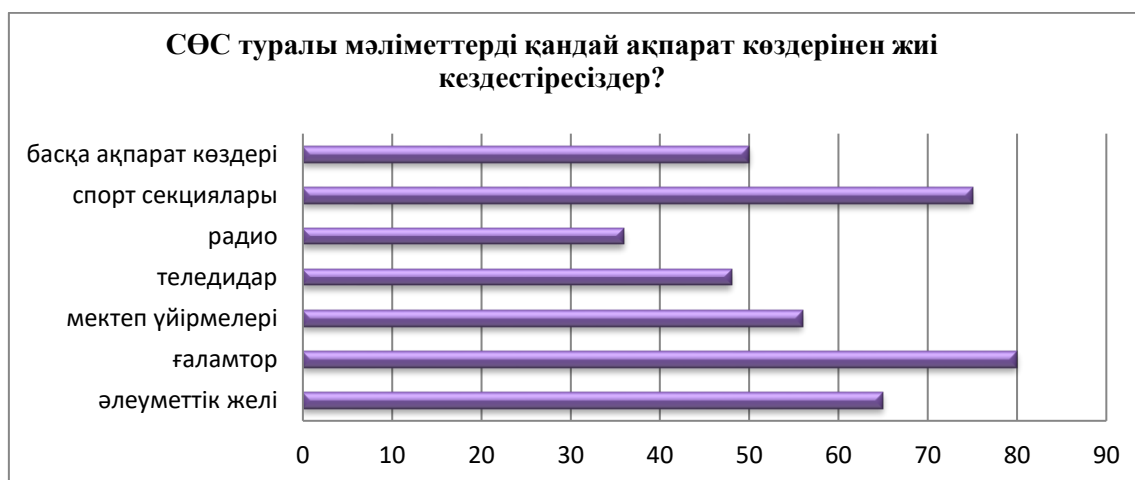


1 сурет – Оқушылардың СӨС сауаттылығы диагностикасы нәтижелері

1-суретте байқағанымыздай, сауалнама нәтижесі бойынша «Сіз білім алып жатқан білім ордасы СӨС насихаттауға жауапты ма?» деген сұраққа респонденттердің 42,8% (44 оқушы) - «толығымен жауапты», 28% (29 оқушы) - «аз деңгейде жауапты» және 29,7% (31 оқушы) - «білмеймін» деп жауап берді. Бұл алынған нәтижелер бойынша оқушылардың көп бөлігі білім ордасы салауатты өмір салтын насихаттауға жауапты екенін алға тартты. Алынған нәтижеге сүйене отырып биологиялық білім беруде валеологиялық элементтерді кіріктіру керек екенін айқындалды.

Сауалнаманың екінші бөлімінде білім алушылардың салауатты өмір салты туралы мәліметтерді мектеп бағдарламасынан тыс қандай ақпарат көздерінен алатындығы анықталды. Негізгі ақпарат көздері ретінде әлеуметтік желілер (65%), ғаламтор (80%),

мектеп үйірмелері (56%), теледидар (48%), радио (36%), спорт секциялары (75%), басқа ақпарат көздері (50% кітап, журнал, достар) туралы хабарлады (2-сурет).



2-сурет – Білім алушылардың мектептен тыс СЭС туралы мәліметтерді алатын ақпарат көздері

Сыныптан тыс өткізілген валеологиялық мазмұндағы жұмыс түрлері:

1. «Саламатты өмір сүр» мерекесі;
2. Денсаулықты қорғау қозғалысы;
3. Салауаттану мектебі.

«Саламатты өмір салты» мерекесі жалпылама дүниежүзілік көлемде аталып өтілетін қоршаған ортаны қорғау, денсаулық сақтау, туберкулезге қарсы және т.б. валеологиялық элементтерді қамтитын іс-шаралар жиынтығы. БҰҰның шешіміне сәйкес дүниежүзілік денсаулық сақтау күні 7 сәуір және қоршаған ортаны қорғау күні 5 шілдеде өтеді. Осы аталған шаралардың маңызын аша отырып оқушылар арасында «дөңгелек үстел» ұйымдастырылды.

Денсаулықты қорғау қозғалыстары білім алушылар арасында «Жасыл ел», «Сау бол», «Темекіге қарсы» қозғалыстары ұйымдастырылып, денсаулыққа ғылыми көзқарастарын қалыптастыра отырып, денсаулық сауаттылығын арттыруға, қорғауға, нығайтуға қозғалыс мүшелері әртүрлі шаралар (темекі, нашақорлыққа қарсы) жасалды.

«Салауаттану мектебі» бұл «спорт мектебі» деп аталған сияқты биология сабағында дұрыс өмір салтын ұстануға тәрбиелеу мақсатында жүргізілді.

Денсаулық сауаттылығын арттыру үшін биологиялық білім беруде валеологиялық элементтерді кіріктіру мақсатында сабақтар жүргізілді. Күнтізбелік тақырыптық жоспарда келтірілген тақырыптарға шолу жасай отырып, 7-сыныпқа «Координация және реттелу» бөлімі бойынша «Адам ағзасы үшін ұйқының маңызы. Биологиялық ритмдер. Ұйқының кезеңдері. Жұмысқа қабілеттілік. Күн тәртібі. Оқу еңбегі мен дене еңбегінің гигиенасы. Күйзеліс жағдайларымен күрес және олардың алдын алу жолдары» және 7-сыныпқа «Тұқымқуалау мен өзгергіштік» бөлімі бойынша «Темекі шегу, никотин мен алкогольдың адам ұрығының дамуына тигізетін зардабы» атты тақырыбына шолу жасай отырып интербелсенді әдістерді қолдану арқылы денсаулық сауаттылығын арттыру мақсатында арнайы сабақтар ұйымдастырылды.

7-сынып білімгерлеріне «Координация және реттелу» бөлімі бойынша валеологиялық элементтерді кіріктіру мақсатында өткізілген арнайы сабаққа тоқталайық.

Адам ағзасы үшін ұйқының маңызы. Биологиялық ритмдер. Ұйқының кезеңдері. Жұмысқа қабілеттілік. Күн тәртібі. Оқу еңбегі мен дене еңбегінің гигиенасы. Күйзеліс

жағдайларымен күрес және олардың алдын алу жолдары» денсаулық сауаттылығын арттыру сабағы.

Сабақтың мақсаты:

1. Ағзаның тіршілік әрекеттерінің қалпына келуіне ұйқының маңызын түсіндіру;
2. Психикалық денсаулықты сақтаудың принциптерін сипаттау;
3. Дене еңбегінің гигиенасын сақтау жолдарын үйрету;
4. Салауатты өмір салтын қалыптастыру;

Валеологиялық элементтерді кіріктіре отырып, оқушыларға арнайы интербелсенді әдіс түрлері қолданылды. Токтала өтсек, «Еркін микрофон» әдісі оқушылардың денсаулықты қалыптастыру ұғымына байланысты өз ойларын ашық жеткізуге мүмкіндік туғызды. «ТВ шоу» әдісі арқылы білім алушылар адам ағзасындағы ұйқының маңызы және оқу еңбегін дұрыс қалыптастыру жолдарына рольдік ойындарға кіре отырып интервью беру арқылы журналист сұрақтарына жауап берді. «Стоп кадр» әдісі жалпы гигиенаны сақтау шараларын айқындап, баяу ұйқы мен жылдам ұйқы кезеңдерін ажыратады. Және рөлдік жарыс элементтері бар белсенді ойындар білім алушылардың 1) сабақта 2) оқу күніне 3) оқу аптасына 4) оқу жылына жұмыс қабілетін арттыру үшін сызба құрастырады. Сондай-ақ оқушылар өздерінің күн тәртібіне талдау жасап, күн тәртібі бұзылған кездегі болатын өзгерістер мен қиындықтарды анықтайды. «DEAL» әдісі арқылы оқушылар сабақты қорытындылайды. Сабақта валеологиялық элементтерді кіріктіру кезеңі білу, түсіну, қолдану, талдау деңгейлерін қамтыды. Бұдан бөлек түсіндіру, пысықтау, бекіту, зерттеу интербелсенді сабақ түрлері өткізілді.

Зерттеу сабағы сыныптағы барлық оқушыларға бірдей жүргізілді. Зерттеу сабағына 26 оқушы қатысты.

Зерттеу жұмысының мақсаты: ішімдік пен есірткінің адам организмінде болатын физиологиялық процестерге тигізетін зардабын көрсету. Зерттеу жұмысына 26 оқушы толық қатысты.

Зерттеу жұмысына керекті заттар: пробирка, спирт, азот қышқылы, су, шикі жұмыртқа.

Жұмыс барысы: экспериментке үш пробирка алынады. Бірінші пробиркаға жұмыртқа ағы мен су араластырылып құйылады. Екінші пробиркаға жұмыртқаның ағы мен спирт араластырылып алынады. Үшінші пробиркада да дәл солай азот қышқылы мен белок араластырылады. Нәтижесінде екінші және үшінші пробиркалардағы белок қатып қалғанын байқаймыз.

Қорытынды: алкогольдің әрекеті спирт пен азот қышқылының әрекетіне ұқсас, яғни ол ағзадағы ұлпа мен жасушаны құрғатады. Мектеп оқушыларына құрамында спириті бар сусындардың әсер ету механизмінің түсіндіру олардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған. Алкоголь және есірткі тұтыну әсерінен жыныс жасушаларына, сонымен бірге мейоздық процестің бұзылысына, атап айтсақ хромосомалар санының кемуіне алып келеді.



3-сурет – Білім алушылардың зертханалық жұмыс барысын меңгеру көрсеткіші

Білім алушылардың зертханалық жұмысты меңгеру дәрежесі келесідей суретте сәйкес көрсетілді (3-сурет). Зерттеу нәтижесінде 80% оқушы зертханалық жұмысты орындау барысында ақпараттарды пайдаланып, мәселені шешу жолдарын көрсетті және толық меңгергенін аңғартады. 14% оқушы ақпаратты жақсы меңгеріп, зерттеудің мақсаты мен міндетін түсінді, 6% оқушы зерттеу жұмысын талқылау барысында қойылған сұрақтарға жауап беруге киналды.

Тәжірибеде көрсетілгендей, оқушылардың бұл жаттығуларға оң жауап береді, назар ауып, қызығушылық артады, жаттығуларды өз бетімен жасауға ұмтылады, достарына және сыныптастарына жасауға ұсынады және сыныпта денсаулықты нығайтуға деген жағымды кеңістік орнайды. Мұндай жұмыс сыныптағы дәстүрлі білім беру процесінен шығып, денсаулықты сақтау мазмұнының білім беруде белсенділікке негізделген маңызды міндетін шешеді.

1-кесте – Білім алушылардың «Координация және реттелу» бөліміне оқытылған сабақ түрлері бойынша үлгерім деңгейлері

Сынып	Оқушы саны	Сабаққа қатысуы, %	Үлгерімі						
			Түсіндіру сабағы	Пысықтау сабағы	Бекіту сабағы	Зерттеу сабағы	Сұрақ-жауап	Талқылау	Жаңа сабақты меңгеру деңгейі
7 а	26	100	85	87	90	92	90	3	95
7 б	26	100	83	85	90	93	91	2	96

1-кестеде көрсетілген мәліметтерге сүйенсек, валеологиялық элементтерді кіріктіре отырып биология сабағын оқытуда оқушылардың басым көпшілігі оң нәтиже көрсетті. Білім алушылар тапсырмалар орындауда (тест сұрақтары, оқылым, жазылым, сәйкестендіру жұмыстары, талқылау және т.б.) жұмыстарды орындауда жоғарғы нәтижені берді. Түсіндіру сабағы мен пысықтау сабақтарында жарыс элементтері бар ойын әдісі арқылы оқушылардың дене белсенділігін арттырудың жоғары динамикасы байқалды. Сабаққа арнайы ҚМЖ жасалып, нәтижесі көрсетілді.

Бекіту сабағы білім алушылардың жаңа білімді меңгеру деңгейін байқау үшін ұйымдастырылып, жоғары нәтижені алға шығарды. «Координация және реттелу» бөлімі бойынша интербелсенді әдістерді қолдана отырып салауатты өмір салтын қалыптастыруда оқушылардың шығармашылық және танымдық қабілеттерін шыңдады.

7-сынып оқушыларын зерттеуге ала отырып «Координация және реттелу» бөліміне валеологиялық элементтері бар арнайы әдістерді қолдану барысында негізгі қорытындылар шығарылды. Мысалы, зерттеу сабағында, «Темекі шегу, никотин мен алкогольдың адам ұрығының дамуына тигізетін зардабы» атты тақырыбына шолу жасай отырып, зертханалық жұмыс жасалынып, қорытынды шығарылды. Оқушылар нәтижені талдау барысында білім алушылардың басым көпшілігі темекі, ішімдік және спирттің адам организміне тигізетін әсерін және оның зардабын анықтады. Білім алушылар алынған нәтижелерді талдай отырып, мәселелерді шешу жолдарын қарастырды.

Жаңа сабақты меңгеру деңгейі бойынша оқушыларға бейнероликтер, презентациялар, түрлі тапсырмалар, бейнетапсырмалар жасалынып, үй тапсырмасын беру, сұрақ-жауап, тақырыптарды талқылау арқылы сабақты меңгеру деңгейлері анықталып, жоғары нәтижені көрсетті.

Жалпы білім беретін мектептерде салауаттану ғылымын биология пәні бағдарламаларына сүйене отырып, білім беру мазмұнына сәйкес кіріктіру керектігі

анықталды. Осы орайда салауатты өмір салтын қалыптастыру негіздерін үйрету барысында мұғалімдерге келесідей міндеттер жүктелетіндігі айқындалды:

1. Оқушыларға «салауаттану» ұғымының мәнін ашу теориясын меңгерту;
2. Білім алушылардың дұрыс өмір салтын ұстану әдістерін үйрету;
3. Өз денсаулығына жауапкершілікпен қарай отырып құндылық ретінде қалыптастыру;
4. Оқушылардың гигиеналық дағдыларды сіңіруіне жағдай жасау;
5. Қауіпті ауру түрлерімен таныстыру және алдын-алу шараларын көрсету.

Зерттеу нәтижелері бойынша оқушылар биология сабағында валеологиялық элементтерді кіріктіру арқылы өз денсаулығына жауапкершілікпен қарай алады және денсаулық сауаттылығын меңгеруде жетістікке жетті. Сондай-ақ түрлі тапсырмаларды орындауда салауатты өмір салтын ұстанудың мәнін түсініп, дене белсенділігі артып, оқытудың тиімді технологияларын қолдануда жоғары көрсеткішті көрсетті.

Қорытынды

Бұл ғылыми зерттеуде білім алушылардың денсаулық сауаттылығы жайында білімінің орта деңгейі анықталды. Қосымша валеологиялық элементтері бар сабақтарды жүргізу кезінде оқушылардың салауатты өмір салтын ұстанудың маңызы туралы білімін арттыратынын көрсетті. Педагогикалық әсер ету арқылы білім алушылардың денсаулық сауаттылығы артып, олардың күнделікті үлгерімі салауатты өмір салтын ұстану деңгейіне байланысты екені анықталды. Сонымен қатар педагогикалық шеберлік арқылы білім алушыға салауатты өмір салтын қалыптастыру ұғымын кеңінен тануға мүмкіндік берді. Биологиялық білім беруде валеологиялық тәрбиелеу элементтері бар сабақтарды ұйымдастыру арқылы оқу жоспары негізінде интеграцияланған денсаулықты сақтау жайында білім берудің мүмкіндіктері талқыланды.

7-сынып білім алушыларына биология курсына оқуға валеологиялық тәрбиелеу әдістері бар сабақтар мен зертханалық жұмыс 52 оқушыға жүргізілді. Оқушылардың өзін-өзі бағалау көрсеткіші бойынша 80% өте жақсы меңгергені анықталды. Денсаулық сауаттылығын қалыптастыру үшін ұйымдастырылған интербелсенді сабақ түрлері оқушылардың бойында білім, білік, дағды мен салауатты өмір салтын ұстану деңгейін арттыруға көмек берді. Өткізілген сабақ нәтижелері орта есеппен 90% жоғары көрсеткішті көрсетті.

Зерттеу нәтижесінде, педагогикалық эксперимент биология сабақтарында валеологиялық элементтерді кіріктірудің тиімділігі туралы гипотезамызды растады. Әзірленген әдістеменің тиімділігін тексеру нәтижесінде алынған нәтижелерді талдау арқылы негізгі мақсатқа қол жеткізілді. Ғылыми жұмыс нәтижелері алдағы уақытта биология сабақтарымен біріктіру қажеттілігін, бұл білім алушылардың салауаттануға бейімделуіне мүмкіндік туғызады. Зерттеулер нәтижелері жалпы білім беретін мектептерде биологияны оқытуды ұйымдастыруда қолданылады.

Зерттеу нәтижесінде, алынған мәліметтер биологияны оқытуда валеологиялық элементтерді кіріктіру, оқушылардың денсаулық сауаттылығын арттырып, салауатты өмір салтын қалыптастыруда тиімділігін айқындады. Ғылыми зерттеу жұмыс нәтижелері оқытудың тиімді технологияларын жасауда биология пәні мұғалімдеріне әдістемелік нұсқау ретінде және оқушылармен бірге жүргізілетін ғылыми зерттеу жұмыстары кезінде қолданылады.

Мақала AP14871864 «Қазақстандық мұғалімдердің көп сауатты моделін әзірлеу және биологиялық білім беру үдерісінде пәндік тілді кіріктірілген оқыту әдістемесімен білім беру үлгілерін стратегиялық түрлендіру» атты гранттық жобасы аясында қаржыландырылды.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Носова Е.В. Формирование у учащихся основ здорового образа жизни при обучении биологии в 8-9 классах: автореф. ... канд. биол. наук. – Москва, 2013. – 20 с.
2. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. 2-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
4. Верзилин Н.М., Корсунская В.М. Общая методика преподавания биологии: учебник для студентов пед. ин-тов по биол. спец. – М.: Просвещение, 1983. – 384 с.
5. Лукина С.А. Идея формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни в практике биологического образования // Международный научно-исследовательский журнал. ФГАОУ В «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова. – 2017. – №10(64). – С.31–33. DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2017.64.015>
6. Ярлыкова О.В. Некоторые аспекты игровых технологий в образовательном процессе вуза // Материалы I Международной научно-практической конференции «Методика и практика преподавания в XXI веке. – Варна, Болгария. 2015. – С. 97–100.
7. Кокаева И.Ю. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся // Научно-теоретический журнал. – 2016. – №2. – С. 50–52.
8. Макарова Л.П., Буйнов Л.Г., Плахов Н.Н. Гигиенические основы формирования культуры здорового образа жизни школьников // Гигиена и санитария. – 2017. – №96(5). – С. 463–465. DOI: <http://dx.doi.org/10.1882/0016-9900-2017-96-5-463-466>
9. Manuela P., Prisco P., Salvatore C., Annamaria C., Alessandro M. School as ideal setting to promote health and wellbeing among young people // Health Promotion Perspectives. – 2020. – №10(4). – P. 316–324. DOI <http://dx.doi.org/10.34172/hpp.2020.50>
10. Ibarra Mora J., Ventura Vall-Llovera C., Hernández Mosqueira C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos // Sportis Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity. – 2019. – №5 (1). – P. 70–84. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
11. Almutairi K.M., Alonazi W.B., Vinluan J.M. et al. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment // BMC Public Health. – 2018. – Т. 18. – №1. – С. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5999-z>
12. Wilf-Miron R., Kittany R., Saban M. et al. Teachers' characteristics predict students' guidance for healthy lifestyle: a cross-sectional study in Arab-speaking schools // BMC Public Health – 2022. – Т. 22. – №1. – С. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13795-5>
13. Hymana A., Stewarta K., Jamina A., Lauschera H.N., Stacya E., Kastenb G., Hoa K. Testing a school-based program to promote digital health literacy and healthy lifestyle behaviours in intermediate elementary students: The Learning for Life program // Preventive Medicine Reports. – 2020. – Т. 19. – С. 101149. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101149>
14. Esposito, F. et al. Weekday and Weekend Differences in Eating Habits, Physical Activity and Screen Time Behavior among a Sample of Primary School Children: The “Seven Days for My Health” Project.// International journal of environmental research and public health. – 2022. – Т. 19. – №. 7. – С. 4215. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19074215>
15. Абишева Т.О., Рамазанова А.А. Жаратылыстану пәндерінің байланысы арқылы салауатты өмір салтын қалыптастыру мүмкіндіктері // ҚазҰлтҚызПУ Хабаршысы. – 2015. – №2(58). – Б. 5–12.
16. Salybekova N., Issayev G., Abdrassulova Z., Dairabaev R., Erdenov M. Pupils' research skills development through project-based learning in biology Cypriot // Journal of Educational Sciences. – 2021. – №16(3). – P. 1106–1121.
17. Иманғалиев А.С., Арыстанғалиева А.Г., Қасымғали Г.М. Ұлттық құндылықтар арқылы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру // Абай атындағы ҚазҰПУ Хабаршысы «Педагогика ғылымдары» сериясы. – 2020. – №4(68). – Б. 117–120.

REFERENCES

1. Nosova E.V. Formirovaniye u uchashihsia osnov zdorovogo obraza jizni pri obuchenii biologii v 8–9-klassah: avtoreft. ... kand. biol. nauk. [Formation of the basics of a healthy lifestyle among students when teaching biology in grades 8–9. Abstract]. – Moskva, 2013. – 20 s. [in Russian]

2. Amosov N.M. Razdumie o zdorovie [Thinking about health]. 3-e izd., dop., pererab. – M.: Fizkultura i sport, 1987. – 64 s. [in Russian]
3. Brehman I.I. Valeologiya nauka o zdorovie [Valeology is the science of health]. 2-e izd., dop., pererab. – M.: Fizkultura i sport, 1990. – 208 s. [in Russian]
4. Verzhilin N.M., Korsunskaya V.M. Obshaia metodika prepodavaniia biologii: uchebnik dlia studentov ped. in-tov po biol. spec. [General Methods of Teaching Biology: Textbook]. – M.: Prosvesheniie, 1983. – 384 s. [in Russian]
5. Lukina S.A. Ideia formirovaniia cennostnogo otnosheniya k zdorovomu obrazu jizni v praktike biologicheskogo obrazovaniia [The idea of forming a value attitude to a healthy lifestyle in the practice of biological education] // Mejdunarodnyi nauchno-issledovatel'skiy jurnal. FGAOU V «Severo-Vostochnyi federalnyi universitet imeni M.K. Ammosova. – 2017. – №10(64). – S. 31–33. [in Russian]
6. Iarlykova O.V. Nekotoryie aspekty igrovyyh tehnologiy v obrazovatel'nom processe vuza [Some aspects of gaming technologies in the educational process of the university] // Materialy I Mejdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferencii «Metodika i praktika prepodavaniia v XXI veke». – Varna, Bolgariya, 2015. – S. 97–100. [in Russian]
7. Kokayeva I.Yu. Sovremennyye podhody k formirovaniyu zdorovogo obraza jizni obuchayushihhsia [Modern approaches to the formation of a healthy lifestyle for students] // Nauchno-teoreticheskiiy jurnal. – 2016. – №2. – S. 50–52. [in Russian]
8. Makarova L.P., Buynov L.G., Plakhov N.N. Gigiyenicheskiye osnovy formirovaniia kultury zdorovogo obraza jizni shkolnikov [Hygienic foundations for the formation of a healthy lifestyle culture for schoolchildren] // Gigiyena i sanitariya. – 2017. – №96(5). – S. 463–465. [in Russian]
9. Manuela P., Prisco P., Salvatore C., Annamaria C., Alessandro M. School as ideal setting to promote health and wellbeing among young people // Health Promotion Perspectives. – 2020. – №10(4). – P. 316–324. DOI <http://dx.doi.org/10.34172/hpp.2020.50> [in English]
10. Ibarra Mora J., Ventura Vall-Llovera C., Hernández Mosqueira C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos // Sportis Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity. – 2019. – №5 (1). – P. 70–84. DOI: <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
11. Almutairi K.M., Alonazi W.B., Vinluan J.M. et al. Health promoting lifestyle of university students in Saudi Arabia: a cross-sectional assessment // BMC Public Health. – 2018. – T. 18. – №1. – C. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5999-z>
12. Wilf-Miron R., Kittany R., Saban M. et al. Teachers' characteristics predict students' guidance for healthy lifestyle: a cross-sectional study in Arab-speaking schools // BMC Public Health – 2022. – T. 22. – №1. – C. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13795-5>
13. Hymana A., Stewart K., Jamina A., Lauschera H.N., Stacya E., Kastenb G., Hoa K. Testing a school-based program to promote digital health literacy and healthy lifestyle behaviours in intermediate elementary students: The Learning for Life program // Preventive Medicine Reports. – 2020. – T. 19. – C. 101149. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101149>
14. Esposito, F. et al. Weekday and Weekend Differences in Eating Habits, Physical Activity and Screen Time Behavior among a Sample of Primary School Children: The “Seven Days for My Health” Project. // International journal of environmental research and public health. – 2022. – T. 19. – №. 7. – C. 4215. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph1907421515>.
15. Abisheva T.O., Ramzanova A.A. Jaratylystanu panderinin baylanysy arqyly salauatty omir saltyn qalyptastyru mumkindikteri [Opportunities for a healthy lifestyle through the connection of the natural sciences] // QazUltQyzPU Habarshysy. – 2015. – №2(58). – B. 5–12 [in Kazakh]
16. Salybekova N., Issayev G., Abdrassulova Z., Dairabaev R., Erdenov M. Pupils' research skills development through project-based learning in biology Cypriot // Journal of Educational Sciences. – 2021. – №16(3). – P. 1106–1121.
17. Imangaliyev A.S., Arystangaliyeva A.G., Kasymgali G.M. Ultyyq qundylyqtary arqyly oqushylardyn salauatty omir saltyn qalyptastyru [Formation of a healthy lifestyle of students through national values] // Abay atyndagy QazUPU Habarshysy «Pedagogika gylymdary» seriiasy. – 2020. – №4(68). – B. 117–120 [in Kazakh]