

7. Kydyrbayuly M. "Tabigattanu" okulygyn Penitus resursstary arkyly interpretationalaudyn technologiyyasy, Astana, 2016. <https://yvision.kz/post/686088>

8. Kitov A.I. Application of aliquam lorem velit // M., Izvestiya artilleriyskoy akademii im. F. E. Dzerzhinsky. 1953.

9. William S. Davis, David C. Yen. The Information System Consultant's Handbook. Systems Analysis and Design. — CRC Press, 1998. — 800 c. — ISBN 0849370019.

10. Digital Education Action Plan (2021-2027). https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/digital-education-action-plan_en

11. De progressio. "Digital Kazakhstan".

12. SerenellaBesio, Marco Carnesecchi. Department of Human and Social Sciences, University of Valle d'Aosta, 11100 Aosta, Italy, The Challenge of a Research Network on Play for Children with Disabilities.

13. Monica Pivettia, Silvia Di Battista, Francesca AgatoliodBrunildaSimakub Michele Morod Emanuele Menegattid. Educational Robotics for children with neurodevelopmental disorders: A systematic review. Heliyon, Volume 6, Issue 10, October 2020, e05160.

МРНТИ 14.35.01

<https://doi.org/10.51889/2020-4.1728-5496.28>

А.С. Иманғалиев¹, А.Г. Арыстанғалиева¹, Г.М. Қасымғали¹

¹Х.Досмухамедов атындағы Атырау мемлекеттік университеті
Атырау қ., Қазақстан

ҰЛТТЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАР АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Аңдатпа

Мақалада ұлттық құндылықтар арқылы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі ұрпақтан ұрпаққа жалғасқан құндылықтар негізінде көптеген тарихи, танымдық, дүниетанымдық іс әрекеттер, ұлттық ойындардың маңызынын ерекше екені қарастырылады.

Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың құжаттарға тоқтала отырып, салауатты өмір салты бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет екені айқындалған.

Ғылыми-педагогикалық, психологиялық және медициналық әдебиеттерді талдау нәтижесі денсаулықты бірнеше аспектілері физикалық денсаулық, психикалық денсаулық, адамгершілік денсаулық, әлеуметтік денсаулық тұрғысынан қарастырылады.

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 ашылып берілді.

Түйін сөздер: Ұлттық құндылық, салауатты өмір салты, денсаулықты сақтау, физикалық денсаулық, адамгершілік денсаулық, әлеуметтік денсаулық.

Иманғалиев А.С.¹, Арыстанғалиева А.Г.¹, Қасымғали Г.М.¹

¹Атырауский государственный университет имени Х.Досмухамедова
Атырау, Казахстан

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ

Аннотация

В статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни учащихся через национальные ценности, подчеркивается важность многих исторических, познавательных, идеологических мероприятий, национальных игр на основе ценностей, передаваемых из поколения в поколение.

Ссылаясь на документы по развитию здравоохранения в Республике Казахстан, было установлено, что здоровый образ жизни – это, прежде всего, активная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

В результате анализа научной, педагогической, психологической и медицинской литературы рассматриваются несколько аспектов здоровья с точки зрения физического здоровья, психического здоровья, морального здоровья, социального здоровья.

Раскрывается важность здорового образа жизни, правильная организация физической активности, физическая подготовка, правильное питание, профилактика травм и инфекционных заболеваний, избегание вредных привычек, профилактика стрессов и конфликтов, способность защищать организм человека, знать влияние окружающей среды на здоровье.

Ключевые слова. Национальные ценности, здоровый образ жизни, здравоохранение, физическое здоровье, моральное здоровье, социальное здоровье.

A.S. Imangaliyev¹, A.G. Aristangaliyeva¹, G.M. Kasymgali¹

*¹ Atyrau State University named after Kh. Dosmukhamedov
Atyrau, Kazakhstan*

FORMING A HEALTHY LIFE OF STUDENTS THROUGH NATIONAL VALUES

Abstract

The article discusses the problem of forming a healthy lifestyle for the students through the national values, the importance of many historical, cognitive, ideological events, national games based on the values transmitted from generation to generation.

Referring to the documents on the development of health care in the Republic of Kazakhstan, it was found that a healthy lifestyle is, first of all, an intensive activity aimed at maintaining and strengthening health.

As a result of the analysis of scientific, pedagogical, psychological and medical literature, several aspects of health are considered in terms of physical health, mental health, moral health, social health.

By revealing the importance of a healthy lifestyle it was revealed that everything depends on the proper organization of physical activity, physical preparation, proper nutrition, the prevention of injuries and infectious diseases, the avoidance of bad habits, the prevention of stress and conflict, the ability to protect the human body, and the environmental impact on health.

Keywords. National values, a healthy lifestyle healthcare, mental health, moral health, social health.

Кіріспе. Ұлттық құндылықтар арқылы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі ұрпақтан-ұрпаққа жалғасқан құндылықтар негізінде көптеген тарихи, танымдық, дүниетанымдық іс - әрекеттер, ұлттық ойындардың маңызы ерекше. Ұлттық мұраларда салауатты өмір салтын қалыптастыруға байланысты жалғасқан ұлттық дәстүрлер құрсақ тәрбиесінен бастау алатыны, баланың құрсақтағы өмірі, оның түйсігі, ананың нәрестемен тілдесуі, жерік асымен толыққанды рахаттануы, ананың оған деген ықпалы, махаббатынан бастау алатын сезімдері, жүрек тәрбиесі баланың дүниеге келген соң өз жалғасын табуы, дүниеге келген сәбиге махаббатпен айтылған бесік жырынан басталатын мейірімді сезімді әуендер, бесік жырларының табиғи маңыздылығын адам өмірінің дамуының негізі болып табылады. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда ұлттық құндылықтарды пайдалану – ата-бабаларымыздың көшпелі өмір тіршілігі де үлкен ықпал еткені белгілі. Себебі, олардың жаз жайлауы, қыс қыстауы да экологияны таза ұстауының, сақтаудың негізгі көзі деп білеміз. Жаз айларында жайлауға көшу, өткен жылда қоныстанған жерге қайта орналаспау, мекендерін ауыстырып отыруы да экологияның бұзылмай сақталуына айтарлықтай пайдасы болды. Таза ауа, табиғи тамақтану, аттың үстінде ойнау, жас кезінен баланы азамат ретінде атқа мінгізуі де бала денсаулығының дамуына үлкен әсер еткені белгілі.

Мақсаты. Ұлттық құндылықтар арқылы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруда зерттеу мәселеміздің ғылыми - теориялық негізінде айқындай отырып, тәжірибелік жұмыстар арқылы

нәтижесін дәлеледеу.

Зерттеудің әдіснамалық негізгі. Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы Қазақстан Республикасы Президентінің 2010 жылғы 29 қарашадағы № 1113 Жарлығымен қабылданды. Бағдарламада көрсетілген бағыттар мақсаты – еліміздің орнықты әлеуметтік-демографиялық дамуын қамтамасыз ету үшін Қазақстан азаматтарының денсаулығын жақсарту алға негізгі мақсат етіп қойылған. Осы белгіленген аралықта, яғни 2011-2015 жылдар аралығында елімізде салауатты өмір салты мәдениет, спорт, әлеуметтік салаларда қарқынды дамыды.

«Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасында денсаулық сақтау саласындағы жағдайды талдай отырып, жалпы саланың күшті жақтары ретінде денсаулық сақтау саласын дамытудың нақты белгіленген басым бағыттары; денсаулық сақтау саласын мемлекеттік қаржыландыруды айтарлықтай ұлғайту; ел халқының негізгі медициналық - демографиялық көрсеткіштерінің тұрақтануы мен жақсаруы, оның ішінде әлеуметтік мәні бар аурулар бойынша сырқаттанушылықтың төмендеуі; денсаулық сақтау объектілерінің қалпына келтірілуі және жаңаларының салынуы; емдеу-диагностикалық үдеріске жаңа медициналық технологиялардың енгізілуі; ауылдық жерлердің медициналық ұйымдарында теле-медициналық пункттердің болуы; елдің барлық өңірлерінде филиалдары бар республикалық медициналық ақпараттық-талдау орталығының болуы; халықтың дәрілік заттарға қолжетімділігінің жақсаруы алға қойылды және осы тұжырымдаманы іске асыруда іргелі жұмыстар жүргізілді [1,2].

Сонымен қатар, Қазақстан Республикасы Президентінің 2006 жылғы 14 қарашадағы № 216 Жарлығымен мақұлданған Қазақстанның 2007-2024 жылдарға арналған орнықты дамуға өту тұжырымдамасы ұлтты сауықтыруда салауатты өмір салтын қалыптастыру (СӨСК) процесін түбегейлі жақсарту міндетін қойды. Осы міндетке сай елімізде салауатты өмір салтына сай әргелі шаралар жүргізілді[3].

Аталған мемлекеттік құжатта ұсынылған шаралар Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі ұсынған «Тәрбие негіздері» тұжырымдамасында да салауатты өмір салты, әсіресе, ұрпақтан-ұрпаққа жалғасқан құндылықтар, ұлттық құндылықтар арқылы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі тұжырымдамада тәрбиенің сегізінші бағыты - дене тәрбиесі, салауатты өмір салты мақсатында салауатты өмір салты, дене дамуы және психологиялық денсаулық сақтау дағдыларын ойдағыдай қалыптастыру, денсаулыққа зиян келтіретін факторларды анықтау біліктілігі үшін кеңістік орнату тұрғысынан қарастырылады. Бағалау критерийлері (қарым-қатынасы арқылы):денсаулық жағдайының скринингіне; әлеуметтік мақсаттар мен рухани қажеттіліктерге; теріс ықпалдарға қарсы тұрудың тиімді тәсілдерін меңгеруге; табиғи қабілеттерді орынды пайдалануға; денсаулық сақтауға және нығайтуға, қауіпсіз және жауапты мінез- құлыққа; өмірдегі жаңа жағдайларға сабырлылығы; қауіпсіздік пен өмір сүру әрекетін қамтамасыз етуге; денсаулық сақтау ортасын құруға; жаңа ортаға бейімделуге ықыласын және даярлығын көрсетуі деп атап көрсетеді [4].

Ал салауатты өмір сүруді қалыптастыруға негізделген іске асыру механизмдері сабақтар, оқу пәндері, қосымша білім беру, волонтерлық қозғалыстар; дене тәрбиесі және салауатты өмір салты сабақтары, спорттық секциялар мен үйірмелер, ақпараттық-ағарту курстары, экологиялық форумдар, ғылыми жобалар, туған өлкеге жасаған экспедициялар, туристік жорықтар, сенбіліктер, репродуктивті денсаулық, нашақорлық, маскүнемдік, темекі тарту және алдын алу жөніндегі семинар-тренингтер; денсаулық фестивальдері, спартакиадалар, қауіпсіздік бағдарлары; ақпараттық-диагностикалық материалдарды дайындау және тарату; «сенім қызметтерін» ұйымдастыру; мектепті, ауданды, қаланы көгалдандыру және абаттандыру, жасыл желек отырғызу, «Жасыл ел» қозғалысына қатысу және т.б. арқылы жүзеге асырылады [4].

Салауатты өмір салты (СӨС) – бұл ең әуелі денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс-әрекет. Өмір Адамның өмір салты өздігінен қалыптаспайды, ал салауатты өмір салты өмір сүру барысында мақсатты түрде қалыптасады. Қазіргі мәліметтер бойынша денсаулық 53-55%-ға салауатты өмір салтына тәуелді болады екен [5]. Бұдан салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалықты маңызды екендігі көруге болады.

Салауатты өмір салтының ғылыми - теориялық негіздері мен практикалық маңыздылығы К.Н Джуланова [6], М.Т. Айхожаева [6], Ж.К. Мұса [6], А.С. Әділханов [7], К.А. Жаңабердиева [7], З.Г. Брусенко [7], А.Шарман [8], А.Д. Соколов [9], З.С. Абишева [9], Х.К. Сатбаева [10] т.б. еңбектерінде жан-жақты сараланып беріледі. Ал, салауатты өмір салтын қалыптастыруда жалпы ойындармен бірге, ұлттық ойындардың маңызы ерекше атауға болады.

Ғылыми-педагогикалық, психологиялық және медициналық әдебиеттерді талдау нәтижесі денсаулықты бірнеше аспектіде қарастыруға болатындығын көрсетеді: физикалық денсаулық, психикалық денсаулық, адамгершілік денсаулық, әлеуметтік денсаулық және т.б. қарастырған.

Адамның әлеуметтік денсаулығы тұлғаның адамзат қауымымен жағымды қарым-қатынас орната білуі, қоғамның басқа мүшелерімен өзара әрекеттесу қабілетін анықтайтын күйі. Тұлғаның түрлі әлеуметтік дағдыларын қалыптастыруға мақсатқа бағытталған тәрбие үрдісі, сонымен бірге, әлеуметтену үрдісінің сан алуан аспектілері әсер етеді. Отбасындағы тәрбие, ата-ана-мен, достарымен, құрдастарымен, көршілерімен, таныс емес адамдармен қарым-қатынасы және т.б. маңызды рөл атқарады.

1998 жылдан бастап мектептерде салауатты өмір салтын қалыптастыруға байланысты «Валеология» атты факультативтік курс пән ретінде енгізілді. Бүгінгі қоғамның даму жағдайында әлемдегі туындап жатқан салауаттылықпен қатар, ұрпақтан-ұрпаққа жалғасқан құндылықтарды да қамтиды. Валеология пәні «Денсаулық және өмірлік дағдылар» кешенді бағдарламалар жүйесі бойынша жүргізе отырып, пәнді оқыту мониторингі айқындалды. Аталған пән негізінде «Денсаулықты нығайтуға ықпал ететін мектептер», «Салауатты университеттер» атты өмірлік бағдарламалар да іске асты [2].

Сонымен қатар, салауатты өмір салтын қалыптастыруда мектептегі «Биология», «Өзін өзі тану», «Дене тәрбиесі», т.б. пәндері негізгі орын алады. Салауатты өмір салтын қалыптастыруға бағытталған құжаттар елдерге халықтың денсаулығын сақтау мен нығайту жөніндегі тиімді кешенді бағдарламаларды әзірлеу мен жүзеге асыруға төмендегідей мақсатта белсенді ықпал етуді ұсынады:

1) әрбір жеке тұлғаның толық денсаулық әлеуетін оған қатысты экономиканың барлық секторларын қамти отырып, қауіп-қатер факторларының денсаулыққа әсерін төмендету жөніндегі мемлекеттік саясатты әзірлеуге үкіметтің жауапкершілігі;

2) салауатты өмір салтының пайдасына шешімдер қабылдау үшін жағдайлар жасау;

3) денсаулық және тұрақты дамуға капитал салу ретіндегі өмір бойғы біліммен қамтамасыз ету және алдын алу;

4) денсаулықты сақтау мен нығайтудағы мүмкіндіктерді арттыру үшін халықтың қажеттіліктеріне жауап беретін денсаулық сақтау жүйесін және тиісті инфрақұрылым жасау», - деп атап көрсетеді [5].

Расында да, жоғарыда көрсетілген ұсыныстар әлеуметтік даму үдерісінде мектептегі салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі шарты болып табылады. Ол өмірлік маңызды мүшелердің және сол жүйенің қызметін жақсартады, сондықтан салауатты өмір салтын қалыптастыруда үлкен рөл атқарады. Қозғалыс белсенділігін дұрыс ұйымдастыру организмнің өсуі мен дамуына белсенді ықпал етеді, организмнің жұмысқа қабілеттігін жоғарылатады, әр түрлі ауруларға төзімділігін арттырады. Ал аз қозғалған кезде организмде кері өзгерістер пайда болады. Яғни, бұл адам ағзасының дамуына дұрыс ықпал етпейтіні белгілі.

Салауатты өмір салтын ұйымдастыруда біз А.С. Әділханов, К.А. Жаңабердиева, З.Г. Брусенконың төмендегі ұстанымдарын негізге алдық:

- Организмді шынықтыру. Организмді шынықтыруда тұлғаның жас және дара ерекшеліктері ескеріледі. Шыныққан дене көптеген жұқпалы ауыруларға қарсы тұра алады.

- Дұрыс толыққанды тамақтану. Қазіргі таңда дұрыс тамақтану мәселесі ақпарат құралдарында жан-жақты беріліп отыр. Яғни, денсаулықты сақтау дұрыс тамақтануға байланысты. Кітап оқып отырып, теледидар алдында, жүріп бара жатып тамақтануға болмайды.

- Жарақаттың алдын алу. Көшеде және үйде де қауіпсіздік ережелерін сақтау, табиғаттағы ұлы өсімдіктерді білу және одан сақтану т.б.

- Жұқпалы аурулардың алдын алу. Жеке гигиена ережелерін бұлжытпай орындау, жұқпалы дүниелерден қорғану тәсілдерін білу, алдын алу екіпелерін уақытымен қабылдау.

- Зиянды әдеттерден алшақ болу. Темекі шегуден, ішімдіктен, есірткі және уытты заттардан бас тарту. Бұл зиянды әдеттер организмге әсер етіп, денсаулыққа зиян келтіреді.

- Күйзеліс пен кикілжіңді болдырмау. Адамның денсаулығына ықпал ететін ол адамның көңіл-күйі екені белгілі, сондықтан тұлғаның мінез-құлқын бір қалыпты ұстауы, іс-әрекет пен қарым-қатынаста сабырлылық сақтауы денсаулық кепілі екенін білу.

- Экологияның денсаулыққа әсері. Қоршаған орта, таза ауа адамның физиологиялық дамуына негізгі ықпал ететін сыртқы күш екені, организмнің жақсы жетілуіне және әртүрлі ауырулардан сақтандырады.

Зерттеу нәтижелері. Жоғарыда көрсетілген ұсыныстарды ескере отырып, ұлттық құндылықтар арқылы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыруға байланысты ұсынылған «Салауатты өмір» атты факультативтік курс бағдарламасы арқылы жүргізілген тәжірибелік-эксперименттік жұмыстардың

нәтижесінен аңғарғанымыз, егер оқушылардың жас және дене ерекшеліктеріне байланысты ұсынылған іс-әрекеттер мен жұмыстар үздіксіз жүргізілсе тұлғаның толыққанды дамуына ықпал ететіне көз жеткіздік. Аталған бағдарлама негізінде атқарылған салауатты өмір салтын қалыптастыруға байланысты әр түрлі спорт клубтармен байланыс орнату, ұлттық ойындарды пайдалану, импозитивдік бару, ат шабыстарына қатыстыру, музейлерге саяхаттау, т.б. жұмыстарды ерекше атауға болады.

Тұлғаның үнемі қозғалыста болуы және спортта белгіленген нормаларды орындауы, организмді шынықтыру, дұрыс тамақтану, зиянды әрекеттерден алшақ болу, күйзеліс пен кикілжіңді болдырмау, жұқпалы ауыруларды алдын алу және алшақ жүру, экологияның денсаулыққа ықпалын түсінуі дамудың негізгі көзі болып табылатыны тәжірибелік-эксперименттік жұмыс барысында нақтыланды. Ұлы ғұлама Аристотель «жанды дене қозғалмаса өледі» деуінен де біз қозғалыстың адам ағзасының дамуына ықпалының ерекше екенін көреміз.

Тәжірибелік - эксперимент барысында біз оқушылардың таңғы жаттығулар жасауы, таза ауада жүруі, кикілжіңді болдырмау т.б. бойынша сауалнамалар, тапсырмалар арқылы анықтағанымызда анықтау эксперименті кезінде оқушылардың 44 пайызы толықтай спортпен шұғылданатыны және жоғарыда көрсетілген салауатты өмір салтын қалыптастыруға байланысты ұстанымдарды орындауын көрсетсе, ал қалыптастыру эксперименті кезінде 67 пайызды, бекіту эксперименті кезінде 87 пайызы салауатты өмір салтын ұстанатыны, спортпен шұғылданатыны айқындалды. Сонда анықтау мен бекіту эксперименті аралығында сапалық деңгей 43 пайызыға өскенін айқындадық.

Қорытындылай келе, ұлттық құндылықтар арқылы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселесі ұрпақтан-ұрпаққа жалғасқан құндылықтар негізінде денсаулықты сақтауға және нығайтуға бағытталған сауықтыру жолындағы белсенді іс- әрекет қозғалысы, организмді шынықтыру, дұрыс тамақтану, зиянды әдеттерден алшақ болу, күйзелістерді болдырмау, экологияның денсаулыққа әсерін дұрыс қабылдай білу арқылы денсаулықтың және әлеуметтік ортаның дұрыс дамуына ықпал ете аламыз.

Пайдаланған әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған «Саламатты Қазақстан» мемлекеттік бағдарламасы. – Астана. 2010. – 28 б.
2. Қазақстан Республикасының денсаулық сақтау саласын дамытудың 2008-2016 жылдарға арналған "Салауатты өмір салты" бағдарламасын бекіту туралы бағдарламасы. 2007. – 30 б.
3. Қазақстан Республикасы Президентінің 2006 жылғы 14 қарашадағы N 216 Жарлығымен мақұлданған Қазақстанның 2007-2024 жылдарға арналған орнықты дамуға өту тұжырымдамасы. – Астана. 2006. – 32 б.
4. «Тәрбие негіздері» атты Тұжырымдама. Қазақстан Республикасының Білім және ғылым министрінің 2015 жылғы 22 сәуірдегі № 227 бұйрығымен бекітілген. – Астана: Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2015. – 21 б.
5. Интернет көзі: https://kk.wikipedia.org/wiki/Салауатты_өмір_салты.
6. Джуланова К.Н, Айхожаева М.Т., Мұса Ж.К. Салауатты өмір салты және денсаулық. // *Вестник КазНМУ - ҚазҰМУ. Медицина. 2016. – Алматы.*
7. Әділханов А.С., Жаңабердиева К.А., Брусенко З.Г. Салауатты өмір салты. - "Алматыкітап" ААҚ, 2005. – 134 бет.
8. Шарман А. Формула здоровье. - 2010. – 120 с.
9. Соколов А.Д., Абишева З.С. Валеология – наука о здоровье. Учебно-методического пособие. – Алматы: Ғылым, 1999. –140 с.
10. Самбаева Х.К. Валеология – оқу-әдістемелік құрал. – Алматы: Ғылым, 2003. – 148 б.

References:

1. *Statu elit sollicitudin eget Reipublicae Kazakhstan "Salamatty Kazakhstan" pro 2011-2015.* - Astana. 2010. - 28 P.
2. *In approbatione Sanitatis Progressionem Progressio Reipublicae Kazakhstan "Sanus" enim 2008-2016.* 2007. - P. 30

3. *Conceptus Kazakhstan mattis ut in nullam consequat enim 2007-2024, probata per Decretum Praesidis Reipublicae Kazakhstan datas November 14, 2006 N 216.* - Astana. 2006. - 32 P.

4. *conceptus of "initia educatio". Approbata est ab Ordine Ministro Educationis et Scientiae, Reipublicae Kazakhstan datas April 22, 2015 N. 227.* - Astana: I. Altynsarin National Academy of Education, 2015. - 21 p.

5. *Lorem Source:* https://kk.wikipedia.org/wiki/sanus_lifestyle.

11. 6. *Dzhulanova K N., Aizhozhaeva M.T., Musa, Zh.K. sanus et salutem.* // [Вестник КазНМУ - КазҰМУ. Медицина. 2016.](#) – Almaty.

7. *Adilkhanov A.S., Zhanaberdieva K.A., Brusenko Z.G. Sanus lifestyle.* - JSC "Almatykitap", 2005. - p. 134.

8. *Sharman A. Formula valetudo.* - 2010. – 120 с.

9. *Sokolov A.D., Abisheva Z.S. Valeology-scientia valetudo. Donec et methodica manual.* - Almaty: nauka, 1999. -140 P.

10. *Satbaeva Kh.K. Valeology-educational et applicando manual.* - Almaty: Nauka, 2003. - 148 P.