

ЛЕКЦИЯ 15. МҰҒАЛІМДЕРДЕГІ КӘСІПТІК АУРУЛАРДЫҢ АЛДЫН АЛУДЫҢ КЕЙБІР АСПЕКТІЛЕРІ

Мұғалімдердегі кәсіптік аурулардың алдын алудың кейбір аспектілері. Зерттеулерге сәйкес, педагогтардың кәсіби аурулары арасында дауыс түзуші аппараттың патологиясы; психосоматикалық аурулар (гипертониялық ауру, жүректің ишемиялық ауруы, асқазанның және он екі қолды ішектің жара ауруы, невроздар, психастения және т.б.); көздің шаршауы, көру өткірлігінің төмендеуі; остеохондроз; созылмалы вена жетіспеушілігі; суық аурулары, тұмау, кәсіби күйу синдромы.

Төменде аталған ұсыныстарды сақтай отырып, әртүрлі аурулардың дамуының алдын алып қана қоймай, кәсіби күйу синдромының төмендеуіне қол жеткізуге болады:

1. Өз жүктемелеріңізді есептеп, ойланып бөлуді үйреніңіз. Ұтымды ырғақ пен жұмыс режимін таңдау және сақтау жүйке жүйесінің энергетикалық әлеуетін үнемді жұмсауға әкеледі, мида артық ақпараттан босатады және жүйке-психикалық шиеленісті төмендетеді.
2. Өзіңізді жақсы дене пішінінде ұстаңыз. Естеріңізге сала кетейік, дене күйі мен эмоциялар арасында тығыз байланыс бар: гиподинамия, дұрыс тамақтанбау, темекі шегу, спирттік ішімдіктерді теріс пайдалану түрлі аурулардың дамуын қиындатады. Таза ауада серуендеу, бассейнге бару пайдалы. И.П. Павлов айтқандай, дене шынықтыру қызметі кезінде адамның көңіл-күйі мен энергетикалық әлеуетін арттыратын «бұлшық ет қуанышы» туындайды.
3. Шынығыңыз. Шыңдау процедуралары кезінде иммунитетті нығайтудан басқа қуаныш гормондары - эндорфиндер көп шығарылады.

4. Өзіңізге ұзақтығы бойынша жеткілікті ұйқыны қамтамасыз етіңіз. Ұйықтау кезінде біздің миымыз арқылы миллиондаған жүйке импульстері өтеді; бір күнде жинақталған пайдалы ақпарат жадында қалады, ал қажетсіз ақпарат жойылады.
5. Дұрыс тамақтаныңыз.
6. Өзін-өзі реттеу дағдыларын меңгеріңіз. Релаксация, идеомоторлық актілер (ой мен қозғалыстың байланысы), мақсаттарды анықтау және оң ішкі көңіл-күй күйге әкелетін стрестің төмендеуіне, сондай-ақ әртүрлі аурулардың (стенокардия мен гипертониядан бастап онкологиялық патологияға дейін) даму қаупінің азаюына ықпал етеді.
7. Керексіз бәсекелестіктен аулақ болыңыз. Оны болдырмауға болмайтын жағдайлар болады, бірақ мұндай жағдайлар әрқашан да бола бермейді. Естеріңізде болса, ұтысқа деген шамадан тыс ұмтылыс алаңдаушылық тудырады, адамды агрессивті етеді, бұл психоэмоционалдық аурулардың пайда болуына ықпал етеді.
8. Күн сайын жаңа сөздерді (мысалы, шет тілін) үйреніп, кроссвордтар шешіп, қолжазбаларды жинап, т.б. жаттықтырыңыз.

Кәсіптік зиянды әсерлер тек Кәсіби ауруларды ғана емес, басқа аурулардың да пайда болуына әкеліп соқтырады. Жұмыс түріне қарай жұмыс күні мерзімін қысқарту, жыл сайын қосымша демалыс беру, жұмыс кезінде үзіліс жасау (15 – 20 мин), техникалық шараларды іске асыру – Кәсіби аурулардың санын азайтып, келешекте мүлдем жоюға мүмкіндік береді. Кәсіби ауруларды азайту үшін радиоактивті препараттармен, рентген кабинеттерінде, ыстық пештерде, тағы басқа жұмыс жасайтын адамдарды жұмысқа аларда және әрбір 6 – 12 ай сайын денсаулығын медициналық тексеруден өткізіп тұру қажет. Кәсіби ауруларға шалдыққандар әлеум. қамсыздандыру тарапынан жеңілдіктермен қамтамасыз етіледі. Кәсіби аурулар салдарынан уақытша еңбекке жарамсыз адамдарға берілетін жәрдем олардың үздіксіз еңбек стажына қарамастан табысының 100% мөлшерінде

төленеді. Кәсіби аурулардан мүгедек болған адамдарға мүгедектік зейнетақы еңбек стажына байланыссыз белгіленеді.

Оқытудың техникалық құралдары: слайдтар, презентациялар.

Лекцияны оқудың тәртібі, оқыту әдістері мен түрлері: проблемалық оқыту технологиясы, дамыта оқыту технологиясы.

Әртүрлі күрделілік деңгейдегі тапсырмалар (сұрақтар) және оларды баңалаудағы ұпайлардың үлестірілуі (20 ұпайға дейін).

Сұрақтар:

Мұғалімдердегі кәсіптік аурулардың алдын алудың кейбір аспектілері
БӨЖ және БОӨЖ тапсырмалары (30 ұпайға дейін).

Мұғалімдердегі кәсіптік аурулардың алдын алудың кейбір аспектілері

Пайдаланылған әдебиеттер:

Негізгі:

1. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе, Учебное пособие, Алматы, Қазақ университеті 2020, Г.Б. Мадиева

2. Аймақтық ерекшелік сипаты ескеріліп мектеп оқушыларына дене мәдениетінен білім берудің педагогикалық үлгісі, монография, Түркістан 2017, Б.Қ.Мухамеджанов., Б.М.Баймуханбетов

3. Болошақ жаттықтырушы-оқытушылардың ұйымдастыру-әдістемелік күзiретгiлiгiн қалыптастыру әдiстемесi, оқу құралы, Түркістан 2015, Б.Қ. Мухамеджанов., Б.С.Омаров

4.Спортты басқару және ұйымдастыру, Оқу құралы, Түркістан 2019, К.Д.Баетов., Б.К.Баетов., Д.М.Баетов

Қосымша:

1. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 1-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 368 б.

2. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 2-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 340 б.

3. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 3-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 346 б.
4. Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі / 4-кітап. Жоғары оқу орындарына арналған оқулық. – Алматы: Эверо, 2019. – 290 б.