



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZIRLIYI



MİLLİ TƏHSİL
TEKNOLOGİYALARI
MƏRKƏZİ



≡ **17 SUAL-CAVAB** ≡

SAĞLAM TƏHSİL – SAĞLAM MİLLƏT

TƏHSİLƏLƏNƏNLERİN SAĞLAMLIĞINI QORUYAN, TƏLİM VƏ YARADICILIQ NƏİLİYYƏTLƏRİNİ
YÜKSƏLDƏN TƏHSİL TEKNOLOGİYALARI

"Təbii ki, bu dəyişən dünyada tədris prosesi də dəyişilməli və inkişaf etməlidir. "Sağlam Təhsil-Sağlam Millət" layihəsi gənc nəslin bu dəyişikliklərə daha hazırlıqlı olması zərurətindən irəli gəlib...

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyevin 24 oktyabr 2013-cü il tarixli sərəncamı ilə təsdiqlənmiş "Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası"nda qarşıımıza qoyulan vəzifələrin icrası məqsədi ilə təhsil sahəsində qabaqcıl dünya təcrübəsi öyrənilib, Təhsil Nazirliyi tərəfindən yerli və xarici mütəxəssislərin iştirakı ilə bu layihə hazırlanıbdır.

Bizim hədəfimiz gənc nəslin fiziki-psixi və mənəvi sağlamlığını, qabaqcıl biliklərə yiyələnməsini təmin etmək, bu yolla da proqressiv və sağlam Azərbaycan vətəndaşını - səmərəli insan kapitalını formalaşdırmaqdır.

Tədris prosesində akademik biliklərin əldə edilməsi, heç bir şəkildə gənc nəslin-şagirdin sağlamlığı hesabına baş verməməlidir. Bu da layihənin kökündə duran ana fikirdir".

**Azərbaycan Respublikası Təhsil Naziri
Mikayıl Cəbbarov**

"Sağlam Təhsil-Sağlam Millət" layihəsi

"Sağlam Təhsil" yanaşması təhsilin təşkili prinsipidir. Bu yanaşmada təhsilənlərin təlim nailiyyətlərinin yüksəldilməsi ilə yanaşı, onların fiziki, psixi və mənəvi sağlamlığının qorunmasının zəruriliyi önə çəkilir. Bu məqsədlə Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi 2013-cü ildən multifunksional və fərqli sahələri əhatə edən "Sağlam Təhsil-Sağlam Millət" layihəsini həyata keçirir.

"Sınıf Gigiyenası" modulu

Təhsilənlərin siniflərdə keçirdiyi müddət onların oyaq vaxtının ortalama olaraq 25%-ni təşkil edir və bu müddətdə digərlərindən fərqli olaraq hərəkət etmək və digər seçim imkanları olduqca məhduddur. Bunu nəzərə alaraq 2014-cü ildən etibarən Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi tərəfindən "Sağlam Təhsil-Sağlam Millət" layihəsi çərçivəsində sinif gigiyenası baxımından təkmlil "Sağlam Təhsil Siniflər"-i yaradılmışdır.

1-ci sual: Ayaq üstə iş üçün masalar nəyə lazımdır?	1
2-ci sual: Uşaqlar dinamik vəziyyətdə ayaq üstə işləyərkən yorulacaq. Uşaq tez yorulursa, nə etmək lazımdır? 15 dəqiqə ayaq üstündə dayanmağa hər uşaq dözə bilmirsə, vaxtı dəyişmək olarmı?	4
3-cü sual: Uşaq ayaq üstə çox dayansa, ayaqlarında damarların genişlənməsi ola bilərmi?	4
4-cü sual: Olarmı ki, hər bir uşağın fərdi olaraq həm hündür, həm də oturmaq üçün masası olsun? Yerdəyişmə vaxtı uşaq yerini dəyişmək istəmərsə, nə etmək lazımdır?	4
5-ci sual: 15 dəqiqədən bir yerdəyişmələr və trenajorlarda məşqlər uşaqların diqqətinin yayınmasına səbəb ola bilərmi?	5
6-cı sual: Uşaqlar oturmamada onları sakit saxlamaq çətindir. Bununla bağlı nə deyə bilərsiniz?	5
7-ci sual: Uşağın dərslə, ümumiyyətlə, marağı yoxdursa, nə etmək lazımdır?	5
8-ci sual: Mənim uşağımda dərslə maraq yoxdur, yalnız hərəkətlər etməyə həvəsi var. Bu, nə ilə bağlıdır?	6
9-cu sual: Masaların boya uyğunlaşdırılması və oxu-yazı zamanı masa səthinin 16 dərəcədə olması nəyə lazımdır?	6
10-cu sual: Monitorinqlərin nəticələrinə görə Sağlam Təhsil siniflərində uşaqların sağlamlıq vəziyyətində az da olsa, pisləşmə və əhəməti siniflərdə müəyyən yaxşılaşma hallarına rast gəlmək olur. Bunu nə ilə izah etmək olar?	7
11-ci sual: Sağlam Təhsil siniflərində əl işləri ilə nisbətən çox məşğul olurlar. Digər siniflərlə müqayisədə, STS şagirdləri riyaziyyat və ana dili fənlərindən geri qala bilərlər? Nəyə görə birinci əl işi, sonra nitq quruculuğu?	8
12-ci sual: Vizual Vestibulyar Məşqçi Sistemin işıqları uşağın gözüne pis təsir göstərə bilər. Trenajorda məşq edəndə gözü ağrıya bilər. Bu, nəyə lazımdır? Bu, onların psixi durumuna necə təsir göstərəcək? Lampalar çox sürətlə yanır, onların sürətini azaltmaq mümkündürmü?	8
13-cü sual: Sinifdə turnik niyə oğlanlar üçündür, bəs qızlar? Niyə qızlara turnikdən dartsınmağa icazə verilmir?	9
14-cü sual: Niyə qız qızla, oğlan isə oğlanla oturmaq lazımdır? Mən bunun əleyhinəyəm. Onlar dərslə danışsınlar, oğlan-qız oturanda nizam-intizam olur. Oğlan-qız: bölgü bərabər olmalıdır? İndiki vaxtda, oğlanlar çoxluq təşkil edir, sinifdə oğlan və qızların sayı bərabər olmur, bu, qızlara mənfi təsir edə bilərmi?	10
15-ci sual: Dərsin çox vaxtı elə hər 15 dəqiqədən bir yerdəyişmə və trenajorlarda məşqlərə sərf olunacaq?	10
16-cı sual: Sağlam təhsil siniflərində şagird masalarının quruluşu təlimin hər 4 formada (fərdi, cütlərdə, qrup və kollektiv) təşkilinə maneçilik törədir, uşaqların qruplarda birgə fəaliyyətdə olmasına, əməkdaşlıq şəraitində öyrənməsinə imkan vermir. Bununla bağlı nə deyə bilərsiniz?	10
17-ci sual: Sağlam təhsil texnologiyalarından yalnız ibtidai siniflərdə istifadə etmək olar? Yuxarı siniflərdə buna ehtiyac qalmır?	11

Ayaq üstə iş üçün masalar nəyə lazımdır?

Cavab:

Fiziologiya: İnsanın normal inkişafı və sağlamlığı orqan və toxumaların oksigen və qida maddələri ilə təminatından asılıdır. Orqanlara oksigen və qida maddələrini qan çatdırır. İnsan oturan kimi **qan dövranının sürəti azalır və 200-dən artıq əzələ daha az işləyir.**

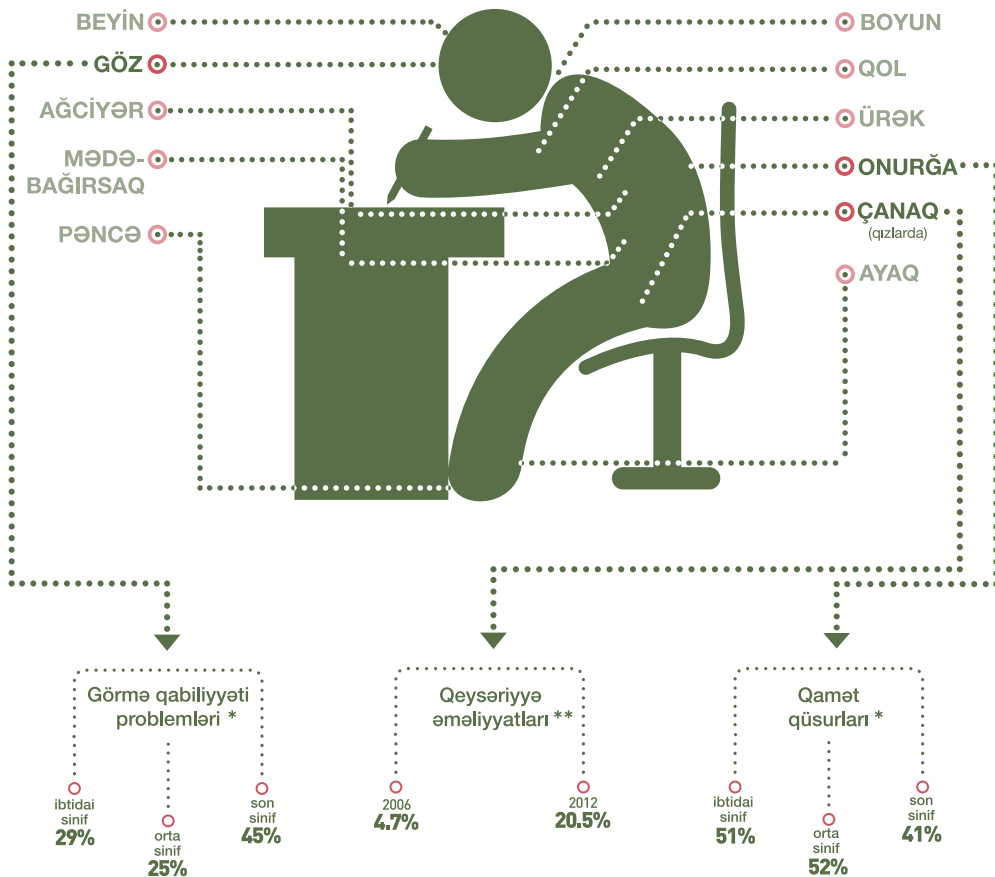
Məktəbyaşlı uşaqlar oyaq vaxtının 25%-ni sinifdə keçirir. Mövcud dünya təhsil texnologiyaları və sinif otaqlarının təchizatını şərtləndirən amillər həmin müddət ərzində uşaqların sinifdə oturmaq vəziyyətində olmasını tələb edir.

Beləliklə, uşaqlar 11 il ərzində sinifdə oturmaq vəziyyətində olduğundan qan dövranının sürəti orta hesabla 4 dəfə azalır, 200-dən artıq əzələsi isə daha az işləyir. Böyüklər isə vaxtını gün ərzində daha çox oturmaq vəziyyətində keçirirlər.

Ayaq üstə dinamik vəziyyətdə çalışmağa vərdiş edən uşaqlarda və böyüklərdə qan dövranı normal, əzələ fəallığı yüksək olur. Beləliklə, ayaq üstə işləməyə vərdiş edən uşaqların və böyüklərin daha sağlam və normaya uyğun fiziki inkişafda olması elmi cəhətdən əsaslandırılmışdır.

50-70%

Mövcud Təhsil Texnologiyaları məktəblilərin oyaq vaxtının 50-70%-ni oturmaq şəraitdə keçirməyə məcbur edir.



Oturaq həyat tərzı uşaqların normal inkişaf etməsinə və sağlam böyüməsinə mənfi təsir göstərən ən əsas səbəblərdəndir.

Ürək-damar sistemi



- Oturaq həyat tərzı sürən insanlarda ürək-damar xəstəliklərinə iki dəfə daha çox rast gəlinir.
- Fiziki fəaliyyətin azalması hipertoniya kimi xəstəliklərə səbəb olur.

Mərkəzi sinir sistemi



- Oturaq həyat tərzı beyində qan dövranını zəiflədir, müxtəlif patoloji vəziyyətlərin, o cümlədən baş ağrıları, yaddaşın zəifləməsi və s. kimi problemlərin yaranmasına səbəb olur.
- Oturaq həyat tərzı insult kimi ağır xəstəliyin inkişafına yol açır.

Göz



- Uzun müddət oturaq vəziyyətdə olmaq kürək və boyun əzələlərinin yorulmasına və başın işçi səthə əyilməsinə səbəb olur ki, bu da görmə problemlərinin yaranması ilə nəticələnir.



2014-cü ildə 2500 şagirdin cəlb edildiyi monitoringin nəticələrinə görə, yuxarı sinif şagirdlərinin 45%-də görmə problemi aşkar edilmişdir.

* 2014-cü ildə 2500 şagirdin cəlb edildiyi tibbi-gigiyenik monitoringin nəticələrinə görə

** BMT-nin Əhali Fondu



Boyun

- Oturaq vəziyyətdə başın aşağı əyilməsi boyun damarlarının sıxılmasına səbəb olur ki, bu da baş beyin qan təchizatının pozulması ilə nəticələnir.



Ağciyər-bronx

- Oturaq həyat tərzı orqanizmin oksigenə olan tələbatını azaldır ki, bu da tənəffüs sisteminin passivləşməsi və müxtəlif patologiyaların yaranması ilə nəticələnir.



Həzm sistemi

- Oturaq həyat tərzı qarın boşluğu orqanlarının sıxılmasına səbəb olur ki, bu da həzm proseslərinin pozulması və həzm sistemi xəstəliklərinin yaranması ilə nəticələnir.



Aşağı və yuxarı ətraflar (Ayaq / Qol / Pəncə)

- Oturaq həyat tərzı ətraflarda qan və limfa dövranını zəiflədir ki, bu da varikoz genişlənmə, artrit və artroz kimi xəstəliklərin baş qaldırması ilə nəticələnir.



Dayaq-hərəkət aparatı - Onurğa

- Oturaq həyat tərzı onurğa sütununda patoloji dəyişikliklərə səbəb olur ki, bu da skolioz, kifoz, lordoz kimi xəstəliklərlə nəticələnir.



2014-cü ildə keçirilən monitoringə cəlb edilmiş 2500 şagirdin təxminən 50%-ə qədərində qamət pozuntusu aşkar edilmişdir.

Çanaq



- Oturaq həyat tərzı sürən qızlarda çanaq sümüyü normal inkişafdan qalır, bu da gələcəkdə sağlam doğuşa əngəl yaradır.
- Oturaq həyat tərzı uşaqların çanaq boşluğu orqanlarında qan dövranının pozulmasına, ginekoloji və uroloji xəstəliklərə səbəb olur ki, bu da sonsuzluqla nəticələnir.

! Azərbaycanca 2006-cı ildə qeysəriyyə əməliyyatı ilə doğuşlar 4.7% idisə, 2012-ci ildə 20,5% olub

Mənbə: BMT-nin Əhali Fondu

Endokrin sistemi



- Oturaq həyat tərzı artıq çəkinin əsas səbəblərindəndir.
- Oturaq həyat tərzı endokrin sistemin fəaliyyətinin zəifləməsinə səbəb olur ki, bu da piylənmə, şəkər və digər endokrin xəstəliklərlə nəticələnir.

İmmun sistemi



- Oturaq həyat tərzı insanlarda qan dövranının zəifləməsinə, orqanizmdə bəyər funksiyası daşıyan dəri və selikli qışaların qan təchizatının pozulmasına səbəb olur ki, bu da immün sistemin zəifləməsi və mikroorqanizmlərin inkişafı üçün əlverişli şəraitin yaranması ilə nəticələnir.

www.youtube.com/watch?v=21rFEGXlg-Y

Təhsil işçiləri və valideynlərin nəzərinə: daha ətraflı məlumat əldə etmək üçün Təhsil Nazirliyinin və Milli Təhsil Texnologiyaları Mərkəzinin internet resurslarında yerləşdirilmiş “Oturaq Həyat Tərzı – Sivilizasiyanın Xəstəliyi” elmi-kütləvi filminə baxmaq tövsiyə olunur.

Filmdə mövcud təhsil texnologiyalarının məktəb illərində uşaqların sağlamlığına mənfi təsiri və yaranan problemlərin təcrübədən keçmiş həlli yolları nümayiş olunmuşdur.



2-ci sual:

Uşaqlar dinamik vəziyyətdə ayaq üstə işləyərkən yorulacaq. Uşaq tez yorulursa, nə etmək lazımdır? 15 dəqiqə ayaq üstündə dayanmağa hər uşaq dözə bilmirsə, vaxtı dəyişmək olarmı?

Cavab:

Fiziologiya: Oturaq və ya fəal həyat tərzı – vərđıřdır. Nizami Gəncəvinin “Sirlər xəzinəsi” əsərindəki “Fitnə” hekayətini xatırlayaq. Məktəbəqədər təhsil pilləsində oturaq həyat tərzinə vərđıř etmiş uşağa, fəal həyat tərzinə uyğunlaşmaq üçün bir qədər vaxt lazım olur. Daha çox oturaq həyat tərzinə vərđıř etmiş uşaqlar üçün istisna olaraq məktəbə uyğunlaşma dövründə ayaqüstə iş masasından oturmaqlı masaya yerdəyişmə intervalını azaltmaq olar. Əməliyyat keçirən və ya fiziki problemləri olan uşaqlar üçün xüsusi şərait yaradılır: bir uşaq üçün həm ayaq üstə iş, həm də oturmaqlı masa qoyulur.

3-cü sual:

Uşaq ayaq üstə çox dayansa, ayaqlarında damarların genişlənməsi ola bilərmi?

Cavab:

Fiziologiya: Ümumiyyətlə, uşaqlarda damarların varikoz genişlənməsi nadir hallarda rast gəlinir. Bunun da əsas səbəbi irsi patologiyadır. O ki qaldı ayaq üstə çox dayanmaq anlayışına, bəli, yaşından asılı olmayaraq, əgər hər hansı bir insan saatlarla hərəkətsiz(!) ayaq üstə qalmaq məcburiyyətində olsa, bu, varikoz xəstəliyinin inkişafına zəmin yarada bilər. Əksinə, alimlər böyüklərə və xüsusən də, uşaqlara varikoz xəstəliyinin profilaktikası məqsədilə mümkün qədər az oturaq vəziyyətdə olmağı, gününü fəal keçirməyi tövsiyə edirlər.

Oturaq halda çanaq və diz büküşündə olan damarların sıxılması və ayaq əzələlərinin işləməməsi nəticəsində venoz qanın sürəti azalır, venalardan qan tam geriyyə qayıda bilmədiyi üçün aşağı ətrafın venoz damarlarında yığılaraq onların genişlənməsinə səbəb olur. Hərəkət zamanı isə əzələlərin işləməsi damarların sıxılmasına və qanın daha yaxşı hərəkətinə şərait yaradır.

4-cü sual:

Olarmı ki, hər bir uşağın fərdi olaraq həm hündür, həm də oturmaqlı masası olsun? Yerdəyişmə vaxtı uşaq yerini dəyişmək istəmərsə, nə etmək lazımdır?

Cavab:

Sosiologiya: Bu, bir tərbiyə prosesidir. Uşaqlar yerlərini dəyişən zaman, onlara ünsiyyət üçün münbit şərait yaranır. Monitorinqlərin nəticələri göstərir ki, Sağlam Təhsil siniflərində uşaqların sosiallaşması daha tez və rahat baş verir, ünsiyyət və əməkdaşlıq bacarıqları daha yaxşı inkişaf edir.

Fiziologiya: Nəzəri olaraq hər uşağı fərdi ayaq üstə iş üçün və oturmaqlı partalarla təmin etmək olar. Lakin bunu etmək üçün hər uşağa sinifdə minimum 4m² sahə nəzərdə tutulmalıdır ki, bu da 24 şagird üçün bir sinif otağının ölçüsünün minimum 96m² olmasını tələb edir. Gigiyenik tələblərə görə, bir nəfərə 2-4 m² sahə uyğun hesab edildiyini və Azərbaycanın əksər məktəblərində sinif otaqlarının ölçüsü 48m² və 36m² olduğunu nəzərə alaraq, ST siniflərində hər uşağa minimum 2-2,5 m² sahə məqsəduyğun hesab edilir.

5-ci sual:

15 dəqiqədən bir yerdəyişmələr və trenajorlarda məşqlər uşaqların diqqətinin yayınmasına səbəb ola bilərmi?

Cavab:

Psixologiya: Kiçik yaşlı məktəblilərin diqqəti tam ixtiyari olmur və diqqətin həcmi orta hesabla 15 dəqiqə çərçivəsindədir. Dərs zamanı yerdəyişmə və trenajorlar vasitəsilə yerinə yetirilən hərəkətlər onların diqqət obyektini dəyişir və növbəti mərhələdə diqqətin cəmləşdirilməsinə şərait yaradır, bu da məktəblilərdə diqqətin inkişafında mühüm rol oynayır.

Fiziologiya: 6 yaşlı uşaqların bir dərsdə yazı müddətinin dərsin əvvəlində 2 dəq. 40 san., sonunda 1 dəq. 45 san., fasiləsiz oxu müddətinin 8 dəq. (V. R. Kuçma, 2001) olması tövsiyə edilir. Bundan əlavə, hər 15 dəqiqədən mikropauzaların verilməsi (idman dəqiqələri) uşaqlarda baş beyin qabığına yeni yorulmamış sahələri işə cəlb etməklə əqli yorulmanın qarşısını alır. Tavanda Universal Simvollar Sxemləri – göz əzələlərini gücləndirir, dayaq-hərəkət aparatını inkişaf etdirir və sinfin künclərində Vizual Vestibulyar Məşqçi Sistemi – reaksiya, yan baxış və vestibulyar aparatı inkişaf etdirir.

Sosiologiya: Hər 15 dəqiqədən bir yerdəyişmələr uşaqlar arasında sosiallaşma prosesini sürətləndirir.

6-cı sual:

Uşaqlar oturmeyanda onları sakit saxlamaq çətindir. Bununla bağlı nə deyə bilərsiniz?

Cavab:

Psixologiya, Pedagogika: Təlim prosesi uşaqların Fizioloji, Psixoloji, Sosioloji tələblərini nəzərə alaraq qurulmalıdır. Oturaq vəziyyətdə insanın qan dövranının sürəti 4 dəfə azalır ki, bu da uşağın fiziki, idraki, emosional fəallığının aşağı enməsinə səbəb olur. Belə halda uşağı "sakit saxlamaq" və "idarə etmək" asanlaşır. Lakin belə "asan idarəetmə" uşağın fiziki-psixi inkişafına, idraki fəallığına əngəllər yaradır. Uşağın tam və hərtərəfli inkişafını təşkil etmək üçün isə fəaliyyət sərbəstliyi və eyni zamanda təlim prosesinin maraqlılığı təmin olunmalıdır. Beləliklə, lazım olan məsələlər uşaqların maraqlarına uyğun şəkildə təqdim edilərsə, şagirdlər fiziki-psixi fəal və sərbəst olar, eyni zamanda diqqəti müəllimdə olar. Sınıfdə isə hay-küy deyil, işgüzar səs-küy yaranar ki, bu da onların psixoloji və sosial inkişafı baxımından əhəmiyyətlidir.

7-ci sual:

Uşağın dərse, ümumiyyətlə, marağı yoxdursa, nə etmək lazımdır?

Cavab:

Psixologiya, Sosiologiya, Pedagogika: Kiçik yaşlı məktəblilərin məktəb şəraitinə uyğunlaşması təxminən 2-3 ay vaxt tələb edir. Əgər bu müddətdən sonra adaptasiya baş verməyibsə, deməli, uşağın emosional iradi sahəsində müəyyən problemləri var.

Əgər şagird dərs prosesinə maraq göstərmirsə, deməli, o, məktəb yetkinliyi səviyyəsinə çatmayıb və ya dərs prosesi, tapşırıqlar tərtib edilərkən ayrı-ayrı uşaqların potensial imkanları və maraqları nəzərə alınmayıb. Belə hallarda müəllim məktəb psixoloqu və valideynlə yaxından işləməlidir. Həmin uşaqla fərdi iş təşkil edilməli, maraqları sinfə gətirilməlidir. Öyrənmə prosesi də maraqlara köklənməlidir.

8-ci sual:

Mənim uşağımda dərəcə marağ yoxdur, yalnız hərəkətlər etməyə həvəsi var. Bu, nə ilə bağlıdır?

Cavab:

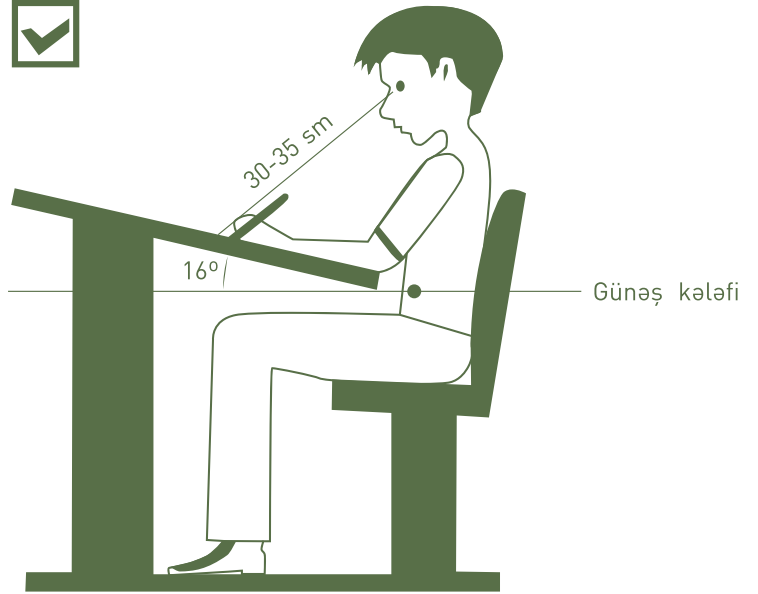
Fiziologiya, Psixologiya, Pedaqogika: Əgər uşaq oturmağı sevmirsə və hərəkətliliyə meyillidirsə – bu, uşağın sağlam vərdişi və təbii halıdır. Uşağın stimullaşdırılması, maraqlarının təmin edilməsi məsələsinə gəldikdə isə müəllim və psixoloq birlikdə həmin uşaq üçün hərəkətdə olarkən yerinə yetirilə bilən təlim tapşırıqları işləyib hazırlaya bilər. Bu zaman uşağın marağında olan fəaliyyətlər onun öyrənmə kimi ehtiyacı ilə bir araya gətirilir. Yəqin, çoxlarının yadındadır, uşaq vaxtı biz xəstələndə analarımız acı dərmana şəkər qatıb bizə içirdirdi. Dərman ehtiyacımız, şəkər isə sevdiyimiz marağımız idi. Uşağın təlim-tərbiyəsində də bu nəzərə alınmalıdır. Beləliklə, pedaqoji proses uşağın fiziki-fizioloji və psixoloji xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq qurularsa, uşağın öyrənməyə marağı yüksək olar. "Sağlam Təhsil" siniflərində ayaq üstə iş üçün parta və hərəkət sərbəstliyi belə uşaqların məktəbə adaptasiyasını xeyli asanlaşdırır. Buna baxmayaraq əgər hərəkətlər həddən artıq impulsivdirsə və təlim prosesində uşaq öz fəallığını tənzimləyə bilmirsə, belə hallarda həmin uşağı nevropatoloq müayinəsindən keçirmək lazımdır.

9-cu sual:

Masaların boya uyğunlaşdırılması və oxu-yazı zamanı masa səthinin 16 dərəcədə olması nəyə lazımdır?

Cavab:

Fiziologiya: "Düz səthli masa görməni zəiflədir, kürəyi əyir" – bunu artıq 19-cu əsrin sonunda uşaq və yeniyetmələr gigiyenası elminin banisi F. Erisman sübut və bəyan etmişdir. "Sağlam Təhsil" masalarının səthi şəxsin günəş kələfinə uyğun və 16 dərəcə bucaq altında tənzimlənir. Masaların belə quruluşu göz ilə iş səthi arasında məsafənin 30-35 sm. olmasını təmin edərək başın həddən artıq aşağı əyilməsinin və çiyinlərin enməsinin qarşısını alır, qaməti düzgün formalaşdırır, yazı və oxu zamanı vərəqin hər tərəfindəki işarələrin göz tərəfindən eyni bucaq altında görünməsinə və görmə orqanının yüklənməməsinə şərait yaradır. Bu prinsiplər iş yerlərinin gigiyenik baxımdan düzgün tərtib olunması üçün nəzərə alınmalıdır.

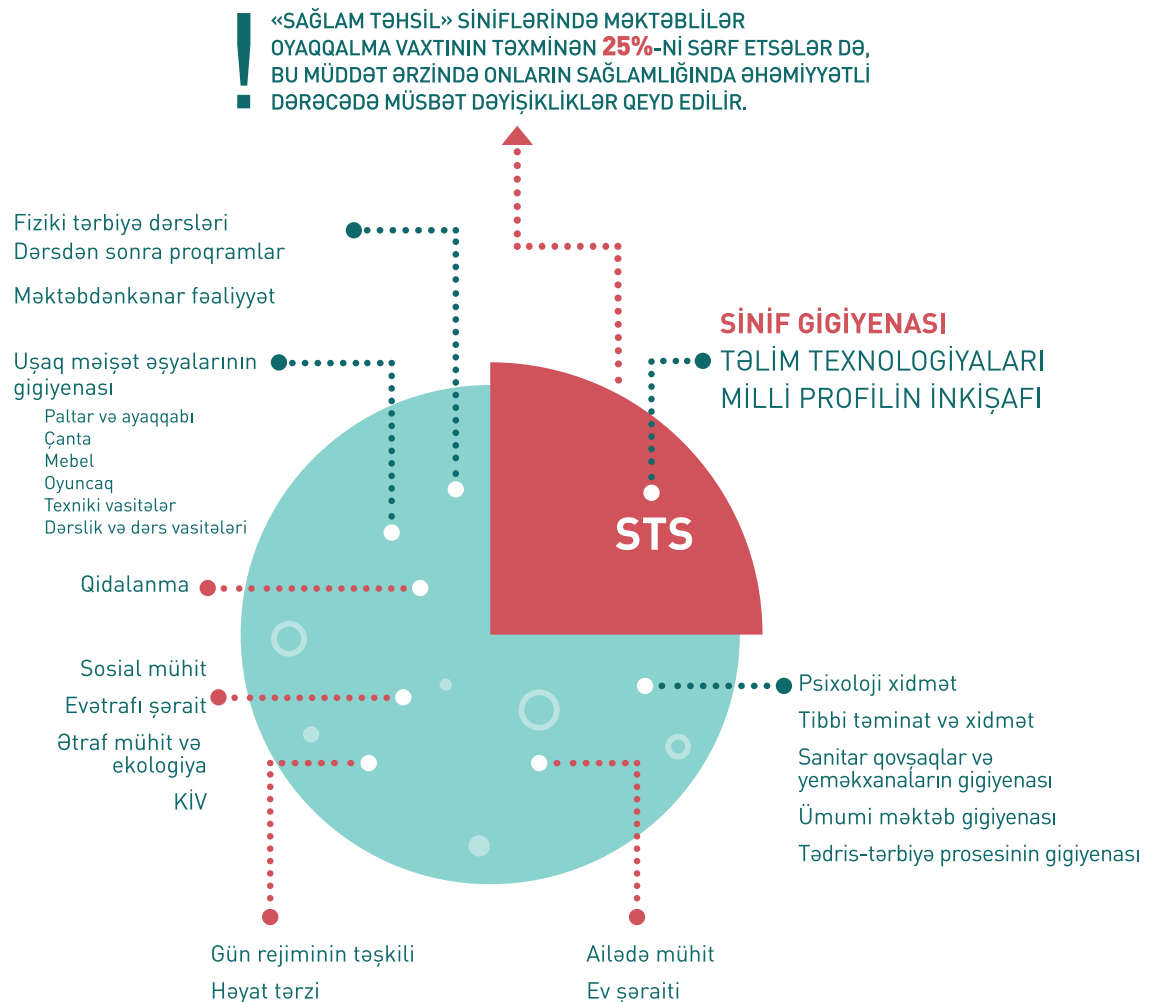


Monitorinqlərin nəticələrinə görə Sağlam Təhsil siniflərində uşaqların sağlamlıq vəziyyətində az da olsa, pisləşmə və ənənəvi siniflərdə müəyyən yaxşılaşma hallarına rast gəlmək olur. Bunu nə ilə izah etmək olar?

Cavab:

Fiziologiya, Psixologiya, Sosiologiya: Sağlam Təhsil siniflərində məktəblilər oyaqqalma vaxtının təxminən 25%-ni sərf edirlər. Bu müddət ərzində onların sağlamlığında əhəmiyyətli dərəcədə müsbət dəyişikliklər qeyd edilir. Lakin sağlam təhsil texnologiyaları şagirdlərin sağlamlığını yalnız dərş müddətində qoruya və inkişaf etdirə bilər. Sinifdən kənar vaxtlarda isə (75%) baş verən proseslər (ev şəraiti, ailə mühiti, gün rejimi, qidalanma, məktəbdənkənar fəaliyyət və s.) valideynlərin məsuliyyətinə aiddir. Bu müddət ərzində uşaqların həyat tərzi onların sağlamlıq vəziyyətinə öz təsirini göstərir.

Məktəblilərin fiziki-psixi və mənəvi sağlamlığını qoruyan və inkişaf etdirən amillər



«Sağlam təhsil» siniflərində tədrisin təşkili şagirdlərin iş qabiliyyətinin yüksək səviyyədə saxlanılması üçün əlverişli olub, onların intellektual və fiziki cəhətdən daha yaxşı inkişaf etməsinə və emosional vəziyyətlərinin yaxşılaşmasına şərait yaradır.

«Sağlam təhsil» sinifləri şagirdlərin sağlamlığını yalnız dərş müddətində qoruyur və inkişaf etdirir. Məktəblilərin sağlamlığını və düzgün inkişafını tam təmin etmək üçün sinifdənkənar mühit də (ev şəraitində iş-istirahət rejimi, qidalanma, fiziki tərbiyə və s.) optimallaşdırılmalıdır.

11-ci sual:

Sağlam Təhsil siniflərində əl işləri ilə nisbətən çox məşğul olurlar. Digər siniflərlə müqayisədə, STS şagirdləri riyaziyyat və ana dili fənlərindən geri qala bilirlər? Nəyə görə birinci əl işi, sonra nitq quruculuğu?

Cavab:

Fiziologiya: İbtidai sinif şagirdlərində birinci siqnal sistemi (təmas və hərəkəti analizatorlar) ikincidən (söz) üstündür. Əyani vasitələrdən istifadə (yapma, rəsm və s.) ali sinir fəaliyyətinin yaş xüsusiyyətlərinə uyğun gələrək təlim prosesini asanlaşdırır (V. Əliyev, 1995). Fizioloji olaraq sübut edilmişdir ki, xırda əl əzələlərinin işi beyin funksiyalarının inkişafına kömək edir.

Psixologiya: Əl işləri birbaşa kiçik motor bacarıqların inkişafı ilə əlaqəlidir. Bu isə birbaşa təfəkkürün və nitqin inkişafına müsbət təsir göstərir.

Pedaqogika: Əl işləri əyləncə kimi qəbul edilməməlidir.

a) Bir çox uşaqlar yapma və rəsm çəkməyə böyük maraq göstərirlər. Yapma və rəsm çəkmə prosesində uşaqların kiçik motor bacarıqları inkişaf etməklə bərabər, həm də onların maraqları təmin olunur ki, bu da öyrənmə keyfiyyətini yüksəldir.

b) Uşaqlar öz əlləri ilə yaptıkları əşyalar, çəkdiyi rəsmlərə dair misal və məsələlər tərtib edir, onları həll edir, onlar barədə hekayələr, nağıllar qururlar. Qurduqları nağılları yazır və oxuyurlar. Bu fəaliyyətlər onların kiçik motor, yaradıcılıq, riyazi, şifahi və yazılı nitq bacarıqlarının formalaşmasına və hərtərəfli inkişafına gətirib çıxarır.

c) Sağlam Təhsil siniflərində uşaqlar edərək öyrənir. Bu da problemə əsaslanan təlim və **sağlam təhsil texnologiyalarına** uyğundur:

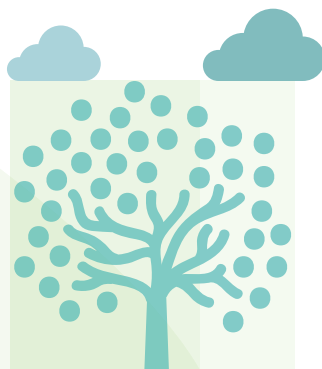
1. Həkkolma
2. Əl işi
3. Nitq quruculuğu

12-ci sual:

Vizual Vestibulyar Məşqçi Sistemin işıqları uşağın gözüne pis təsir göstərə bilər. Trenajorda məşq edəndə gözü ağrıya bilər. Bu, nəyə lazımdır? Bu, onların psixi durumuna necə təsir göstərəcək? Lampalar çox sürətlə yanır, onların sürətini azaltmaq mümkündürmü?

Cavab:

Fiziologiya, Psixologiya: Hazırlıqsız insana qərar qəbul etmək üçün 2-3 saniyə tələb olunur. 1 saniyə 1000 milli saniyədir. Məsələn: qılıncoynatma ilə məşğul olan insanın çevik qərar qəbul etməsi artıq vərdiş halına keçir və bunun üçün milli saniyələr kifayət edir. Sınıfın küncələrində **Vizual Vestibulyar Məşqçi Sistemin** lampaları 250 milli saniyə sürəti ilə yanır. Uşaqlar bacardığı qədər yanan işıqları gözlə müşayiət edir. Zaman keçdikcə çeviklik artır və "gözü ilə tutduğu" işıqların sayı çoxalır. Sınıfın küncələrində **Vizual Vestibulyar Məşqçi Sistemi** – reaksiya, yan baxış və vestibulyar aparatı inkişaf etdirir. Adaptasiya dövründə çevikliyi inkişaf edən zaman ürəkbulanma, gözağrısı ola bilər. Ürəkbulanma vestibulyar aparatın məktəbəqədər dövrdən zəif olmasından irəli gəlir. Çeviklik də vərdişdir. Bu vərdışı inkişaf etdirmək üçün isə davamlı məşq etmək lazımdır. Gələcəkdə həmin vərdiş insanların (sürücü, piyada, əsgər və başqa) həyatını bir çox kritik hallarda xilas edir.



Sinifdə turnik niyə oğlanlar üçündür, bəs qızlar? Niyə qızlara turnikdən dartinmağa icazə verilmir?

Cavab:

Fiziologiya, Pedaqogika: Bərabərlik eynilik deyil. Uşaqların eyni dərəcədə fizioloji sağlam olması baxımından, gender bərabərliyini təmin etmək məqsədi ilə qız və oğlanların fərdi tələbatları nəzərə alınmalıdır. Odur ki, ilkin 2500 şagird arasında keçirilən monitoring göstərir ki, 11-ci sinifdə oğlanların 40%-i normal fiziki inkişafdan geri qalır. Qızlarda isə bu rəqəm 2 dəfə azdır. Dünya təcrübəsi göstərir ki, oğlanların sağlam olması üçün qızlardan 3-5 dəfə daha çox hərəkətə ehtiyacı var. Məhz bu ehtiyacı qarşılamaq üçün oğlanlara hərəkəti fəallıq imkanı yaradan turniklər ST siniflərinə asılmışdır. Bu, heç də elə qəbul edilməməlidir ki, hər hansı bir qız şagirdin hərəkətiliyə ehtiyacı yüksəkdirsə, onlara turnikdən istifadəyə icazə verilmir. Sadəcə turnikdə davamlı dartinmalar yuxarı ətraf və çiyin əzələlərinin intensiv inkişafına səbəb olur ki, bu da qızların bədən quruluşunun kişi forması almasına, çanağın inkişafının ləngiməsinə gətirib çıxara bilər. Oğlanlar turnikdə məşq edən zaman qızlar fərdi tələbatlarına görə çanaq inkişafı üçün oturub-durma kimi məşqlər edirlər. Bütün uşaqlara bərabər inkişaf və təlim imkanları yaratmaq müasir təhsilin əsas prinsiplərindəndir. Bununla belə, hər bir şagirdin də fərdi ehtiyaclarının ödənilməsi şərtidir.

Tədris qızların və oğlanların fərdi tələbatlarına uyğun qurulmalıdır.

- Fərqli beyin fəaliyyəti - qızlar oğlanlardan 13 yaşadək 1,5-2 dəfə tez inkişaf edir.
- Fərqli maraq dairəsi - qızlar və oğlanların maraq dairələri fərqlidir.
- Fərqli düşüncə - eyni sinifdə qızlar və oğlanlar məlumatı fərqli şəkildə qəbul edir.



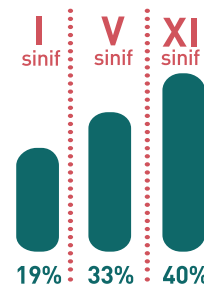
Fizioloji sağlamlıq və Gender bərabərliyi

2014-cü ildə 2500 şagird arasında keçirilən monitoring göstərir ki, 11-ci sinifdə oğlanların 40%-i normal fiziki inkişafdan geri qalır.

Qızlarda bu göstərici 2 dəfə azdır.

Dünya təcrübəsinə görə oğlanların sağlam olması üçün qızlardan **3-5 dəfə** daha çox hərəkətə ehtiyacları var.

FİZİKİ İNKİŞAF ÇATIŞMAZLIQLARI OLAN OĞLANLAR (%-LƏ)*



Psixoloji sağlamlıq və Gender bərabərliyi

Qız və oğlanların uşaqlıq dövründən başlayaraq cinsi mənsubiyyətinə uyğun psixoloji fərdiliyinin inkişafı gələcəkdə davamlı nikahların qurulması və sağlam ailədaxili münasibətlərin olması baxımından mühüm rol oynayır.

Əhalinin hər 1000 nəfərinə düşən boşanmaların sayı son iki 5 illikdə 19% artıb.**

* 2014-cü ildə 2500 şagirdin cəlb edildiyi tibbi-gigiyenik monitoringin nəticələrinə görə

** Dövlət Statistika Komitəsi

14-cü sual:

Niyə qız qızla, oğlan isə oğlanla oturmalıdır? Mən bunun əleyhinəyəm. Onlar dərstdə danışirlar, oğlan-qız oturanda nizam-intizam olur. Oğlan-qız: bölgü bərabər olmalıdır? İndiki vaxtda, oğlanlar çoxluq təşkil edir, sinifdə oğlan və qızların sayı bərabər olmur, bu, qızlara mənfi təsir edə bilər?

Cavab:

Psixologiya, Sosiologiya, Pedaqogika: Bərabərlik eynilik deyil. 12 yaşına qədər qızlar oğlanlardan fiziki-psixi baxımdan daha sürətlə inkişaf edir. Qızların təbiətində qayğıkeşlik hissi qabarıq olduğundan, dərs zamanı onlar oğlanlara çatdırma bilmədikləri işlərdə kömək göstərirlər. Bir çox hallarda verilən tapşırıqları daha sürətlə və keyfiyyətlə yerinə yetirib oğlanlara üstün gəlirlər. Cütlərlə iş təlim formasından istifadə edən müəllim oğlan və qızı bir cütlükdə birləşdirərsə, qızların bir çox hallarda tezliklə təşəbbüsü ələ alması və tapşırığın icrasında daha fəal olması müşahidə edilir. Oğlanlar isə köməkçi və ya müşahidəçi rolunu oynayır. Belə hallar həmin yaş mərhələsində oğlanların təlim nailiyyətinə təsir etməklə yanaşı, həm də onların özünə inamını azaldır. Bu kimi halların qarşısını almaq və həm oğlan, həm də qızlara bərabər təlim şəraiti yaratmaq üçün müəllimlərə tövsiyə edilir ki, oğlanları oğlanlarla, qızları isə qızlarla əyləşdirməyə üstünlük versinlər.

15-ci sual:

Dərsin çox vaxtı elə hər 15 dəqiqədən bir yerdəyişmə və trenajorlarda məşqlərə sərf olunacaq?

Cavab:

Fiziologiya, Pedaqogika: Hər 15 dəqiqədən bir yerdəyişmə və trenajorda məşq cəmi 2 dəqiqə vaxt aparır. Toplam 45 dəqiqə dərstdə iki dəfə yerdəyişmə və trenajorlarda məşqlərə ən çox 4-5 dəqiqə vaxt sərf olunur.

16-cı sual:

Sağlam təhsil siniflərində şagird masalarının quruluşu təlimin hər 4 formada (fərdi, cütlərdə, qrup və kollektiv) təşkilinə maneçilik törədir, uşaqların qruplarda birgə fəaliyyətdə olmasına, əməkdaşlıq şəraitində öyrənməsinə imkan vermir. Bununla bağlı nə deyə bilərsiniz?

Cavab:

Sosiologiya: ST sinifləri, əsasən, ayaq üstə iş və oturacaqlı masalarla təchiz edilmişdir. Şagirdlər hər 15 dəqiqədən bir yerlərini dəyişikliklərindən dərk edirlər ki, bu iki masadan heç biri yalnız onlara məxsus deyil. Yəni onlar hər iki masanı vaxtaşırı paylaşmalıdırlar. Bu da şagirdlərin təfəkküründə "fərd" anlayışından "cütlük" anlayışına doğru irəliləməyə gətirib çıxarır.

Pedagogika: Ayrı-ayrı problemlərin həllində şagirdlər həm cütlükdə, həm qruplarda, həm də kollektiv formada fəaliyyət göstərirlər.

1. **Cütlərdə fəaliyyət:** İki şagird bir ayaqüstə iş masasının arxasında dayanır və birlikdə müəllimin verdiyi tapşırığı yerinə yetirirlər;
2. **Qruplarda fəaliyyət:** 4 şagird bir ayaqüstə iş masasının arxasına toplaşır, problemin həllinə nail olmaq üçün birgə fəaliyyətdə olurlar. ST siniflərdə ayaqüstə iş masaları ətrafında həyata keçirilən qrup işinin ənənəvi siniflərdə birləşdirilmiş masalar arxasında əyləşmiş vəziyyətdə aparılan qrup işindən bir çox üstünlükləri vardır: STS-də bir qrupda yalnız 4 şagird (2 nəfər ön tərəfdə yanaşı, 2 nəfər kənar tərəflərdə qarşı-qarşıya) bir araya gələ bilər. Bu zaman onlar arasında məsafənin azlığı və hərəkət sərbəstliyi fikir mübadiləsi imkanlarını artırır, bütün şagirdlərin tədqiqat prosesinə fəal cəlb olunması ehtimalı maksimuma yüksəlir.

Ənənəvi siniflərdə 2 və ya 4 masanı birləşdirməklə ətrafında qruplaşdırılan 5-8 nəfərlik qruplarda isə oturmaş şagirdlər arasındakı məsafənin uzaqlığı və hərəkət məhdudiyyəti ünsiyyət və birgə fəaliyyət imkanlarını azaldır. Müəllimin verdiyi tapşırıq 2-3 şagird tərəfindən yerinə yetirilir, qalan uşaqlar isə baş verənlərin passiv müşahidəçilərinə çevrilirlər.

STS-lərdə tapşırığın icrası üçün daha geniş sahəyə ehtiyac yaranarsa, "Şagirdlərin siniflərdə masalarda yerləşdirmək qaydaları"na müvafiq göstərilən variantlarda masaları yerləşdirmək olar. Bütün bu yerdəyişmələr müvəqqəti xarakter daşmalıdır.



Ənənəvi Sinif



Sağlam Təhsil Sınıfı

- 3. Kollektivlə fəaliyyət:** Sağlam təhsil texnologiyaları tətbiq edilən siniflərdə müəllim və şagirdlər sərbəst şəkildə (ayaq üstə, oturaq, xalça döşənmiş döşəmədə əyləşməklə) kollektiv formada müxtəlif təlim fəaliyyətləri yerinə yetirə bilirlər.

Fiziologiya: Ənənəvi siniflərdə qrupda çalışmağa zərurət olmadığı halda qruplarda oturmağa məcbur edilən şagirdlərin bir qrupunun arxası pəncərəyə tərəf olur və bu zaman təbii işıq arxadan düşür. Belə vəziyyətdə uşaqların görmə orqanında gərginlik yaranır. Uşaq lövhədə yazılanları görmək və ya müəllimə baxmaq üçün başını uzun müddət həmin istiqamətlərə əyməyə məcbur qalır. Belə hallarda onların onurğasının boyun hissəsi əyilir, boyun damarlarının sıxılması nəticəsində beynin qan təchizatı pozulur.

Belə vəziyyətin uzun zaman davam etməsi zehni iş qabiliyyətinin aşağı düşməsinə, görmə pozulmalarının yaranmasına və digər fizioloji problemlərə səbəb ola bilər.

17-ci sual:

Sağlam təhsil texnologiyalarından yalnız ibtidai siniflərdə istifadə etmək olar? Yuxarı siniflərdə buna ehtiyac qalmır?

Cavab:

Fiziologiya, Psixologiya: İnsan sağlamlığını qorumaq üçün psixo-fizioloji və gigiyena tələblərinə cavab verən şərait nəinki yuxarı siniflərdə, həmçinin ali təhsil zamanı və iş yerlərində təşkil edilməlidir.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

"Müəllim də Mühəndisdir" metodik tövsiyələr. Bakı 2017.

Azərbaycan Respublikası Təhsil nazirinin 09.01.2017-ci il 12 nömrəli əmri ilə metodik vəsait kimi nəşr hüququ (Ş 4011205 - 2014 / 9952 - 435 qrifli nəşr) verilmişdir.



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZİRLİYİ

AZ1008, Bakı, Azərbaycan
Xətai prospekti, 49
Tel.: (+994 12) 599 11 55

www.edu.gov.az

 / [tehsil.gov.az](https://www.facebook.com/tehsil.gov.az)
 / [tehsilgovaz](https://twitter.com/tehsilgovaz)
 / [tehsilgovaz](https://www.youtube.com/tehsilgovaz)
 / [edugovaz](https://www.instagram.com/edugovaz)