



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZIRLIYI



MİLLİ TƏHSİL
TEKNOLOGİYALARI
MƏRKƏZİ



≡ MÜƏLLİM DƏ MÜHƏNDİSDİR ≡

Metodik tövsiyələr

SAĞLAM TƏHSİL – SAĞLAM MİLLƏT

TƏHSİLƏLƏNLƏRİN SAĞLAMLIĞINI QORUYAN, TƏLİM VƏ YARADICILIQ NƏİLİYYƏTLƏRİNİ
YÜKSƏLDƏN TƏHSİL TEKNOLOGİYALARI

BAKİ 2017

**Azərbaycan Respublikası Təhsil nazirinin 09.01.2017-ci il 12 №-li
əmrilə metodik vəsait kimi nəşr hüququ (qrif) verilmişdir.**

“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 qarşımıza 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 progressiv 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**

I. Sağlam Təhsil Pedaqogikası	1
II. Qlobal problem	3
III. Təhsilənlərin sağlamlığının qorunması onların təmin olunmuş hüququdur	4
IV. Əsas məqsəd, təməl prinsip və məsələlər	9
V. Problemin həlli yolları	10
1. "Sağlam Təhsil - Sağlam Millət" layihəsinin tədbirlər planı xəritəsi	10
2. "Sağlam Təhsil" sinfinin gigiyenik tərtibatı	12
3. Məktəb mebeli üçün gigiyenik tələblər	14
4. İbtidai siniflərdə şagird sayına və sinif mebelinin yerləşdirilməsinə verilən gigiyenik tələblər	18
5. Şagirdlərin masa arxasında yerləşdirilməsinə dair gigiyenik tələblər	19
6. "Sağlam Təhsil" sinfində dərsin gigiyenik protokolu	21
7. Valideynlərə tövsiyə	22
VI. Qiymətləndirmə meyarları və metodları	24
1. Qiymətləndirmə	24
2. Meyarlar	24
3. Ekspertiza blokları və tədqiqatın metodologiyası	25
VII. Monitorinqlərin nəticələri	26
1. Tibbi tədqiqatların nəticələrinin müqayisəsi	26
2. Psixoloji tədqiqatların nəticələrinin müqayisəsi	28
3. Sosioloji araşdırmaların nəticələrinin müqayisəsi	29
4. Pedaqoji araşdırmaların nəticələrinin müqayisəsi	30
VIII. Həll olunmalı məsələlər	32
IX. Məlumatlar	33
X. Suallar və Cavablar	34

I. SAĞLAM TƏHSİL PEDAQOGİKASI

Cəmiyyətdə gedən ictimai-iqtisadi dəyişikliklər və elmi-texniki tərəqqinin əmək bazarına verdiyi yeni tələblər təhsil sisteminə islahatların zəruriliyi və onun istiqamətlərindən dolayı ismarıq verir. İllərdir ki, dünyanın qabaqcıl təhsil təcrübələri öyrənilir, özünü doğrultmuş həmin təhsil modelləri Azərbaycan gerçəkliklərinə uyğunlaşdırılmaqla təhsil sistemimizi inkişaf etdirmək üçün işlər aparılır. Lakin illər keçdikcə cəmiyyətdə, iqtisadiyyatda və elm sahəsində gedən inkişaf nəticəsində əmək bazarına rəqabətəqabil insanların yetişdirilməsi ilə yanaşı digər tələblər də təhsil sisteminin gündəminə gəlir: uğur əldə etmək üçün sürətli həyat tempi ilə ayaqlaşmaq cəhdləri, qloballaşan dünyada dəyərlər kompleksinə fərqli baxışlar, ekoloji dəyişikliklər və s. Passiv həyat tərz, qeyri-sağlam qidalanma, psixoloji streslər, havanın və suyun çirklənməsi insanın fiziki-psixi sağlamlığına mənfi təsirini göstərməmiş qalmır. İnsanın məlumatlı, düşüncəli, yaradıcı olması qədər də əhəmiyyətli olan fiziki-psixi sağlamlıq məsələləri aktuallaşır.

ABŞ, Avropa ölkələri və Azərbaycan alimlərinin araşdırmaları göstərir ki, hipodinamiya, ətraf mühit, səmərəsiz qidalanma, streslər və zərərli vərdişlər uşaq və gənclərin sağlamlığında ciddi problemlər yaradır. Məhz bu səbəbdən gənc nəslin sağlamlığını təmin etmək üçün dövlətlər və məsul qurumların məsuliyyət və vəzifələri Beynəlxalq və Milli sənədlərdə öz əksini tapmışdır. Uşaq Hüquqları haqqında Konvensiyanın 24-cü maddəsində iştirakçı dövlətlərin "uşaqların sağlamlığına mənfi təsir göstərən ənənəvi praktikanın aradan qaldırılması məqsədi ilə hər cür səmərəli və lazımi tədbirlər görmələri" zəruri hesab edilir. Doğrudan da, bəzən təhsilin keyfiyyətinə diqqəti artırarkən təhsilənlərin sağlamlığının qorunması arxa plana keçir, nəticədə fiziki-psixi sağlamlığı pozulmuş insanlar yetişdirilir.

Dünyada təhsil və səhiyyə işçiləri bu problemin həlli yolları üzərində düşünürlər. Tədqiqatlar göstərir ki, müxtəlif alimlər uşaq və gənclərin sağlamlığı ilə bağlı problemlərin fərqli həll yollarını təklif edirlər. Bir qrup alim məktəblərdə sağlamlıq mərkəzlərinin açılmasını və imkansız ailələrin uşaqlarının vaxtaşırı bu mərkəzlərdə müayinəsinin keçirilməsini çıxış yolu hesab edir. Digər alimlər problemin həllini təhsilin məzmununda axtarır və sinif kurikulumları planlaşdırılarkən sağlam həyat tərzini təbliğ edən mövzulara geniş yer verilməsini əhəmiyyətli sayır. Başqa tədqiqatçılar qrupu siniflərin tərtibat və təchizatında dəyişikliklər etməklə yanaşı, oturmaq masaların hündür masalarla əvəz edilməsini həlledici olduğunu göstərir. Bununla belə, bəziləri yalnız hündür masaların sinif otaqlarına gətirilməsi ilə problemin həllinin mümkünlüyünü qeyd edir. Bir qrup alim isə təlim yükünün minimuma endirilməsini və uşaqların psixoloji təzyiqlərdən qorunmasını təklif edir. Bütün bu tədqiqatlar müəyyən müsbət dəyişikliklərin baş verdiyini göstərsə də, ayrılıqda tətbiq edildiyi təqdirdə birtərəfli xarakter daşıyır.

Təhsil sisteminin gücü yeni modellərin yaradılmasındadır: "Sağlam təhsil texnologiyaları"

Artıq üçüncü ildir ki, Bakı və Sumqayıt şəhərlərinin 35 ümumtəhsil məktəbinin ibtidai siniflərində "Sağlam təhsil texnologiyaları" tətbiq edilir. Bu texnologiyalar digər təlim texnologiyalarından nə ilə fərqlənir?

Sağlam təhsil texnologiyalarının əsas prinsipləri:

- Şəxsiyyətin formalaşdırılmasında mühüm rolu olan təhsil müəssisələrində təhsilalanları “doğru şəkildə hasilə yetirmək”, insanın vücudunun, ruhunun, düşüncəsinin sağlamlığını qoruyan və inkişaf etdirən təhsillə təmin etmək;
- Təhsilalanların sağlamlığının qorunması və inkişafına ayrı-ayrı fənlər çərçivəsində fraqmental olaraq deyil, kompleks yanaşmaq, təhsil mühitinin təchizat və tərtibatı, təhsilin məzmununun tərtibi və təlim prosesinin təşkili məsələsində tamlığı təmin etmək.

Sınıf otağının gigiyenik tələblər və psixoloji amillər nəzərə alınmaqla tərtibi və təchizi:

- Qıcıq verməyən və sakitləşdirici elementlər, rənglər, cizgilər;
- Hərəkətliliyi təmin edən, fizioloji göstəricilərə uyğun mebellər və onların yerləşdirilməsi;
- Sağlamlığı dəstəkləyən avadanlıq və trenajorlardan düzgün istifadə;

Təlim prosesinin təşkili:

- İş-istirahət vaxtının düzgün təşkili və dərs vaxtının gigiyenik tələblərə uyğun bölüşdürülməsi;
- Təhsilalanın fiziki, mənəvi-psixoloji, idrakı inkişafının elmi-nəzəri və praktik baxımdan fiziki-fizioloji, psixososio-pedaqoji əsaslardan çıxış edərək təşkili;
- Təlimin tamlığını təmin edərkən məşhur psixoloq alimlər tərəfindən tərtib edilmiş Blum (İdraki), Krasvold (Emosional-Affektiv) və Mur və Simpson (Motor) taksonomiyalarına əsaslanaraq tədrisin

təşkilində balans və sistemliliyi təmin etmək.

- İnteraktiv-inteqrativ təlim texnologiyalarının sintezindən qurulmuş unikal və orijinal “Bir gün bir nağıl” təlim modelinə üstünlük vermək.

Sağlam təhsil siniflərində təhsil alan şagirdlərin fiziki-psixi inkişafında və təlim nailiyyətlərindəki dəyişikliklər, valideynlərin artan müraciəti, digər məktəb direktorlarının prosesə qoşulma arzusu Sağlam təhsil texnologiyalarının uğurlu tətbiqinin nəticəsidir.

Sağlam təhsil texnologiyalarının tətbiqindən əldə edilən nəticələr belə qənaətə gəlməyə əsas verir ki, ilkin müəllim hazırlığında gigiyena, fiziologiya, psixologiya, sosiologiya, pedaqogika elmləri bir araya gətirilərək inteqrativ şəkildə “**Sağlam Təhsil Pedaqogikası**” fənnində birləşdirilsə, gələcək müəllimlərdə kompleks bilik, bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasına xidmət edər.

Beləliklə, **Sağlam Təhsil Pedaqogikası** inteqrativ fənn kimi elmin gigiyena, fiziologiya, psixologiya, sosiologiya, pedaqogika və gender sahələrini əhatə etməlidir.

“Sağlam Təhsil” təhsilin təşkili prinsipidir. Bu prinsip təhsilalanların təlim nailiyyətlərinin yüksəldilməsi ilə yanaşı, onların fiziki, psixi və mənəvi sağlamlığının qorunmasının zəruriliyini önə çəkir.

“Sağlam Təhsil” prinsipini tətbiq etmək üçün isə Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi 2013-cü ildən “Sağlam Təhsil - Sağlam Millət” layihəsini həyata keçirir.

II. QLOBAL PROBLEM

Fizika və kimya qanunlarının tələblərini nəzərə almayan mühəndis yaxşı körpü qura bilərmi?



MÜƏLLİM DƏ MÜHƏNDİSDİR!

Pedaqoji prosesləri qurarkən təhsilalanların fərdi fizioloji, psixoloji, sosioloji tələblərinin nəzərə alınması
Sağlam və Proqressiv Azərbaycan Vətəndaşının formalaşmasında əsas şərtlərdir.

Uşaq fiziologiyası nəzərə alınmadan qurulan təlim prosesinin nəticələri

Mövcud dünya təhsil sisteminin problemləri

- Məktəblilərin sağlamlıq vəziyyətinin məktəbdaxili mühitdən və tədris formasından yüksək dərəcədə asılılığı son illərin gigiyenik müayinələrində təsdiqini tapmışdır.
- Məktəbyaşlı uşaqlar **oyaq vaxtının 25%-ni** sinifdə keçirir. Mövcud dünya təhsil texnologiyaları ilə uşaqlar həmin vaxtın əksəriyyətini sinifdə məhz oturaq vəziyyətdə keçirməyə məcbur qalırlar.
- Ümumi təhsilini başa vuran yeniyetmələrdə hərəkət məhdudiyyəti fiziki inkişaf, qamət, görmə və digər sağlamlıq ilə əlaqədar problemlərin yaranmasının əsas səbəblərindən sayılır. Elmi araşdırmalar göstərir ki, bəzi hallarda **məktəbi bitirənlərin yalnız 2-15%-i tam sağlam*** olur.

*A. A. Баранов СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. Педиатрия/2012/Том91/№ 3; стр.9-14

*А. А. Баранов, В. Р. Кучма и др. СТРАТЕГИЯ «ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ РОССИИ» Москва 2010

*Баранов А. А., Кучма В. Р., Скоблина Н. А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий.

Москва: Издатель НЦЗД РАМН; 2008

Azərbaycan Respublikası Statistika Komitəsinin 2009-2014-cü illər üçün verdiyi 14-17 yaşlı yeniyetmələrin xəstələnmə hallarının müqayisəli təhlili göstərir ki, bu illər ərzində göstəricilərdə artım qeyd edilir *.

***www.stat.gov.az**

2013-2014-cü tədris ilində layihə çərçivəsində Bakı şəhərində təhsil alan 2500 məktəbli ilkin tibbi monitorinqlərə cəlb edilmiş və nəticələrin təhlili göstərmişdir ki:

- **İbtidai siniflərdə şagirdlərin 29%-nin görmə problemləri** olduğu halda, **məktəbi bitirənlərin artıq 45%-də** belə problem var;
- Yuxarı sinif şagirdlərinin **41%-də qamət problemləri** aşkar edilmişdir;
- **Oğlanlar arasında normal fiziki inkişafdan kənara çıxmalar olan** uşaqların sayı birinci sinifdə 19% təşkil etdiyi halda, beşinci sinifdə bu göstərici 33%-ə, **məktəbi bitirəndə isə 40%-ə** çatır. Qızlarda eyni problemə oğlanlardan orta hesabla iki dəfə az rast gəlinir.

III. TƏHSİLƏLƏNLƏRİN SƏĞLƏMLİĞİNİN QORUNMASI ONLƏRİN TƏMİN OLUNMUŞ HÜQUQUDUR

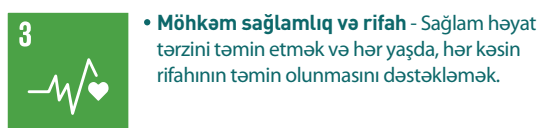
Səğlam və təhlükəsiz təhsil mühiti

1. Beynəlxalq Millətlər Təşkilatının İnkişaf Proqramı - 2015-2030
2. UNESCO Davamlı İnkişaf üçün Təhsil
3. Uşaq Hüquqları haqqında Konvensiya
4. Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyası
5. Uşaq Hüquqları haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu
6. Təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu
7. Əhəlinin sağlamlığının qorunması haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu
8. Sanitariya-epidemioloji salamatlıq haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu
9. Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası
10. Ümumi təhsil pilləsinin Dövlət standartları və proqramları (kurikulumları)
11. Nazirlər Kabinetinin qərarları
12. Davamlı inkişafın üç sahəsi və ST-SM layihəsi

1. Beynəlxalq Millətlər Təşkilatının İnkişaf Proqramı 2015 – 2030



I. Birbaşa əlaqəli bəndlər



- **Möhkəm sağlamlıq və rifah** - Sağlam həyat tərzini təmin etmək və hər yaşda, hər kəsin rifahının təmin olunmasını dəstəkləmək.



- **Keyfiyyətli təhsil** - Hər kəsi ehtiva edən, keyfiyyət baxımından bərabər təhsili təmin etmək və hamı üçün ömür boyunca təlimə şərait yaratmaq.



- **Gender bərabərliyi** - Gender bərabərliyinə, qadın və qızların imkanlarının genişləndirilməsinə nail olmaq.

II. Dolayısı ilə əlaqəli bəndlər



- **Təmiz su və sanitariya** - Hər kəs üçün suyun yararlığı, davamlı idarə edilməsi və sanitariyası.



- **Əlverişli və təmiz enerji** - Hər kəsin əlverişli, etibarlı, davamlı və müasir enerji əldə etməsini təmin etmək.



- **Aclıq olmasın** - Aclığa son, qida məhsullarının təhlükəsizliyinə və qidalanmanın keyfiyyətinin yüksəldilməsinə nail olmaq və davamlı inkişafda olan kənd təsərrüfatının təbliği.



- **Yer üzündə həyat** - Yerüstü ekosistemi davamlı qoru, bərpa et və təşviq et, meşələrin davamlı idarə edilməsi, torpağın deqradasiyasını və müxtəlifliyinin təsirini dayandır.

2. UNESCO Dayanıqlı İnkişaf üçün Təhsil



DİT-in məzmunu: tədris, iqlim dəyişikliyi, biomüxtəliflik, fəlakət riskinin azaldılması və dayanıqlı istehlak və istehsal kimi mühüm məsələlərin integrasiyası.

Pedaqogika və təlim mühiti: təlim-tədris interaktiv yollarla, şagird yönümlü əsasda elə tərtib edilir ki, öyrənmə tədqiqat, fəaliyyət və dəyişiklik etmək şəraitində baş versin. Təlim mühitinin təşkilinə yeni baxış: fiziki mühit, virtual və onlayn şərait şagirdləri dayanıqlılıq üçün fəaliyyətə ilhamlandırır.

Təlim nəticələri: Təlimə stimullaşdırma, həmçinin tənqidi və sistemli təfəkkür, əməkdaşlıq, qərar qəbuletmə, indiki və gələcək nəsillər üçün məsuliyyəti üzərinə çəkmək kimi əsas kompetensiyaların təşviqi.

Cəmiyyəti dəyişmə: Hər yaşda, hər təhsil səviyyəsində olan şagirdə özünü və yaşadığı cəmiyyəti dəyişməyə səlahiyyətlər vermək.

- Yaşıl (sağlam) iqtisadiyyata və cəmiyyətə keçidə imkan vermək:
 - Təhsilənləri "yaşıl iş"ə hazırlamaq;
 - İnsanları davamlı sağlam həyat tərzini qəbul etməyə motivasiya etmək;
- İnsanları global və yerli səviyyədə fəal iştiraka cəlb edilməyə, global problemləri həll etmək və nəticədə daha ədalətli, dinc, tolerant, inklüziv, təhlükəsiz və dayanıqlı dünya yaratmaq üçün fəal ianəçilər olan "dünya vətəndaşı" olmağa həvəsləndirmək.

<http://en.unesco.org/themes/education-sustainable-development/what-is-esd>

3. Uşaq Hüquqları haqqında Konvensiya

Maddə 6

2. İştirakçı dövlətlər uşağın sağ qalmasını və **sağlam inkişaf etməsini maksimum mümkün olan dərəcədə təmin edirlər.**

Maddə 24

3. **İştirakçı dövlətlər uşaqların sağlamlığına mənfi təsir göstərən ənənəvi praktikanın aradan qaldırılması məqsədilə hər cür səmərəli və lazımi tədbirləri görürlər.**

Maddə 29

1. İştirakçı dövlətlər razılaşırlar ki, uşağın təhsili aşağıdakılara yönəldilməlidir:

a) uşağın şəxsiyyətinin, istedadının, **əqli və fiziki qabiliyyətinin ən tam həcmdə inkişaf etdirilməsinə.**

Maddə 32

1. İştirakçı dövlətlər uşağın iqtisadi istismardan və **sağlamlığı üçün təhlükə törədə bilən və ya təhsil almasına mane ola bilən, yaxud sağlamlığına və fiziki, əqli, ruhi, mənəvi və sosial inkişafına ziyan vura bilən hər hansı işi yerinə yetirməkdən müdafiə edilmək hüququnu tanıyırlar.**

4. Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyası

Maddə 39. Sağlam ətraf mühitdə yaşamaq hüququ

I. Hər kəsin *sağlam ətraf mühitdə* yaşamaq hüququ vardır.

Maddə 41. Sağlamlığın qorunması hüququ

I. Hər kəsin *sağlamlığını qorumaq* və tibbi yardım almaq hüququ vardır.

III. *İnsanların həyatı və sağlamlığı üçün təhlükə törədən faktları və halları gizlədən vəzifəli şəxslər qanun əsasında məsuliyyətə* cəlb edirlər.

5. Uşaq Hüquqları haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu

Maddə 8. Uşağın yaşamaq və inkişaf etmək hüququ

Hər bir uşağın yaşamaq, normal şəraitdə fiziki, əqli və mənəvi cəhətdən inkişaf etmək hüququ vardır. Dövlət bu şəraiti təmin edən iqtisadi, sosial-hüquqi və digər tədbirlər görməyi, *sağlam və təhlükəsiz mühit yaratmağı öz öhdəsinə götürür.*

Maddə 9. Uşağın həyatı və sağlamlığının mühafizəsi hüququ

Hər bir uşağın həyat və sağlamlığının mühafizə edilməsi hüququ vardır. *Dövlət uşaqların həyatının mühafizəsi və sağlam inkişafını təmin edir*, ekoloji təhlükəsizliyini təmin edən şərait yaradır, onların keyfiyyətli yeməklə, içməli təmiz su ilə təchizi üçün müvafiq tədbirlər görür.

6. Təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu

Maddə 32. Təhsilənlərin hüquq və vəzifələri

32.3.10. *sağlamlıq üçün təhlükəsiz və zərərsiz təhsil şəraiti ilə təmin olunmaq;*

32.3.11. insan ləyaqətini və şərəfini alçaldan, insan hüquqlarına zidd hərəkətlərdən müdafiə olunmaq;

Maddə 33. Təhsilverənlərin hüquq və vəzifələri

33.3.7. *uşaq və gəncləri fiziki və psixi zorakılığın bütün formalarından qorumaq, onları zərərli vərdislərdən çəkəndirmək;*

7. Əhəlinin sağlamlığının qorunması haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu

Maddə 18. Əhəlinin sağlamlığının qorunması sahəsində yetkinlik yaşına çatmayanların hüquqları

Yetkinlik yaşına çatmayanların sanitariya-gigiyena tələblərinə cavab verən şəraitdə təhsil almaq və əməklə məşğul olmaq hüququ vardır.

8. Sanitariya-epidemioloji salamatlıq haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu

Maddə 23. Uşaqların və yeniyetmələrin tərbiyəsi, təhsili və istehsalat təcrübəsi şərtlərinə əməl edilməsi sahəsində vəzifələr

Dövlət orqanları, ictimai birliklər, müəssisələr, təşkilatlar, idarələr və vətəndaşlar məktəbəqədər uşaq tərbiyə müəssisələrində, orta məktəblərdə və texniki peşə məktəblərində, digər idarə və müəssisələrdə uşaqların və yeniyetmələrin təhsili və tərbiyəsi, istehsalat təcrübəsi şərtlərini, onların iaşəsi, sanitariya məişət təminatı, əmək və istirahət şəraiti üzrə sanitariya qanunvericiliyinin tələblərini tənzimləyən sanitariya normalarına və qaydalarına, gigiyena normativlərinə əməl olunmasını təmin etməlidir.

9. Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası

Strateji hədəflər və tədbirlər

1. Səriştəyə əsaslanan **şəxsiyyət yönümlü təhsil** məzmununun yaradılması.
- 2.1.1. təhsilverənlər üçün təhsilin bütün pillələrində təhsilənlərin **təfəkkürü və şəxsiyyətinin inkişafına yönəlmiş, onların fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alan innovativ təlim metodologiyasının və müvafiq resursların hazırlanmasının təmin edilməsi**;

10. Ümumi təhsil pilləsinin dövlət standartları və proqramları (kurikulumları)

2.3. Ümumi təhsilin məzmununa dair ümumi tələblər aşağıdakılardır:

- təhsilənlərin təlim marağını, potensial imkanlarını, **sağlamlığının təhlükəsizliyini nəzərə almaqla onlara davamlı inkişaflarını təmin edən**, müstəqil həyatda lazım olan zəruri biliklərin və əqli, informativ-kommunikativ, psixomotor bacarıqların aşılmasını təmin etmək;
- 7.2. Təhsilənlərin bilik, bacarıq və vərdislərinin səviyyəsini müəyyən edən təlim nəticələri və məzmun standartları aşağıdakı tələbləri ehtiva edir:
- **təhsilənlərin sağlamlığının qorunması məqsədilə ağırlaşdırıcı tədris materiallarının təlim prosesinə gətirilməsinin qarşısının alınması.**

11. Nazirlər Kabinetinin Qərarı

“Təhsil müəssisələrinin tikintisinə, maddi-texniki təchizatına dair vahid normalar, ümumi sanitariya-gigiyena tələbləri, şagird yerləri ilə təminat normativləri”nin təsdiq edilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin Qərarı

“Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikası Qanununun tətbiq edilməsi barədə Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2009-cu il 5 sentyabr tarixli 156 nömrəli Fərmanının 1.25-ci bəndinin icrasını təmin etmək məqsədi ilə Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti

QƏRARA ALIR:

“Təhsil müəssisələrinin tikintisinə, maddi-texniki təchizatına dair vahid normalar, ümumi sanitariya-gigiyena tələbləri, şagird yerləri ilə təminat normativləri” təsdiq edilsin (əlavə olunur).

Azərbaycan Respublikasının Baş naziri Artur Rasi-zadə
Bakı şəhəri, 3 avqust 2012-ci il № 171

“Təhsil müəssisələrinin tikintisinə, maddi-texniki təchizatına dair vahid normalar, ümumi sanitariya-gigiyena tələbləri, şagird yerləri ilə təminat normativləri”nin təsdiq edilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 171 nömrəli Qərarı

2.3. Binalara olan tələblər

2.3.12. Dərslər siniflərdə üzbəüz formasında keçirilən zaman otaqların sahəsi **bir şagirdə 2,0-2,5 m²**, qrup formasında və fərdi məşğələlər qaydasında aparılarkən isə **bir şagirdə 2,5-3,0 m²** sahə ilə hesablanır.

Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 2010-cu il 3 iyun tarixli 103 nömrəli qərarı ilə təsdiq edilmiş "Ümumi təhsil pilləsinin dövlət standartı və proqramları (kurikulumları)"nda dəyişikliklər edilməsi haqqında

1.2. Aşağıdakı məzmununda 12.2-ci, 12.4-cü bəndlər əlavə edilsin:

12.2. Ümumi təhsil müəssisəsi üzrə bir sinifdə şagirdlərin ümumi sayı 20 nəfərə çatmadıqda, mövcud şagird sayı ilə sinif təşkil olunmasına yol verilir.

12.3. Eyni bir sinifdə şagirdlərin sayı 30 nəfərdən çox olduqda və ya şagirdlərin bir sinifdə tədrisinə **sinif otağının ölçüsü imkan vermədikdə, həmin sinif üzrə ikinci paralel sinif təşkil edilir.**

12. Dayanıqlı İnkişafın üç sahəsi və "Sağlam Təhsil - Sağlam Millət" layihəsi

Layihə integrativ şəkildə dayanıqlı inkişafın üç sahəsinə istiqamətlənib (ictimai, iqtisadi və ətraf mühit)

Ətraf mühit

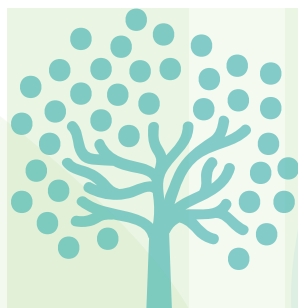
- Layihənin əsas məqsədi fiziki-psixi sağlam, yaradıcı vətəndaşın tərbiyəsidir. Oturaq həyat tərz, qeyri-sağlam qidalanma kimi hallar insan orqanizmini zəiflədir, müxtəlif qeyri-infeksiyon və infeksiya xəstəliklərə həssaslığını artırır. Ekoloji problemlərə qalib gələ bilmək üçün insan fiziki baxımdan sağlam, gümrəh, fəal olmalıdır. Məktəbyanı sahədə yaşıllığın artırılması, bağçaların salınması, idman komplekslərinin tikilməsi, həmçinin siniflərdə fəal həyat tərzinə yönəlik texnologiyalar vasitəsi ilə sağlam mühitin yaradılması, fəal həyat tərzinin tərbiyə edilməsi və ətraf mühitin qorunması vərdişlərinin aşılanması layihənin əsas vəzifəsidir.

İctimai

- Sağlam Təhsil siniflərindəki fiziki-psixi, mənəvi təzyiqdən azad mühitdə dilindən, dinindən, irqindən, cinsindən, milliyətindən, sosial statusundan asılı olmayaraq, hər bir uşağa keyfiyyətli təhsil almaq, təhsil alarkən fiziki-psixi sağlamlığını qorumaq və inkişaf etdirmək, sağlam həyat tərz davranışlarını mənimsəmək və cəmiyyətə pozitiv transformasiya olmağa şərait yaradır.

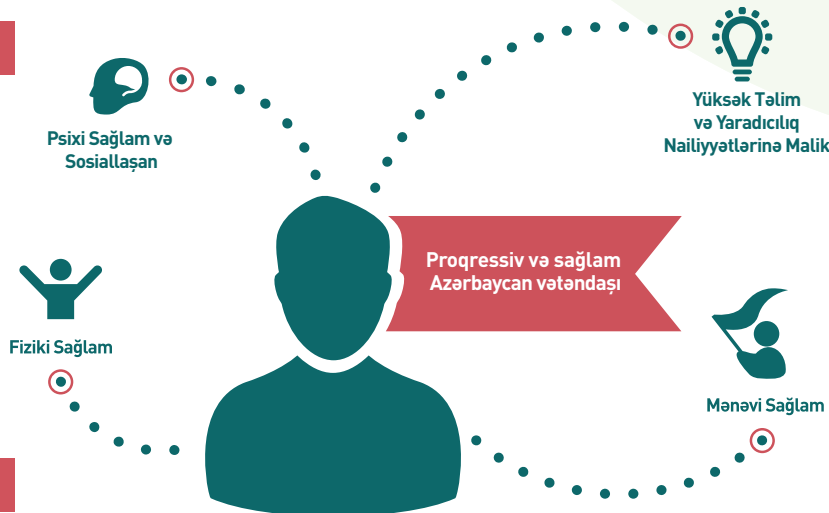
İqtisadi

- Dövlət körpə yaşlarından və məktəb illərində insan kapitalının sağlam formalaşması üçün profilaktik tədbirlərə sərmayə qoyarkən gələcəkdə həmin nəslin müalicə tədbirlərinə daha az vəsait xərcləyəcək.
- Bununla yanaşı, problemə və layihələrə əsaslanan təlim metodologiyası qeyri-maddi və maddi məhsulları istehsal edən gələcək sahibkarların formalaşması ilə nəticələnir.
- Sağlam mühitdə təhsil almış, fiziki-psixi sağlam yaradıcı təfəkkürlü, problem həll edən insan cəmiyyətdə üzləşdiyi kiçik və böyük ictimai, iqtisadi problemlərin həllinə nail olur, öz iqtisadi rifahını təmin edən, cəmiyyətin inkişafına töhfələr verən vətəndaş kimi formalaşır.



IV. ƏSAS MƏQSƏD, TƏMƏL PRİNSİP VƏ MƏSƏLƏLƏR

ƏSAS MƏQSƏD



TƏMƏL PRİNSİP

TƏHSİL TEXNOLOGİYALARI SAĞLAMLIĞA ZƏRƏR GƏTİRMƏMƏLİDİR!

MƏSƏLƏLƏR

Mövcud dünya təhsil texnologiyalarının fəsadları və onların nəticələri

Təlim Nailiyyətləri və Yaradıcılıq

FƏSADLAR

- Təlim marağının aşağı olması
- Uşaqların ətraf aləm barədə təsəvvürlərinin tam olmaması
- Sağlam təhsil və integrativ təhsil texnologiyaları baxımından müəllimlərin peşəkarlıqlarındakı boşluqlar

NƏTİCƏLƏR

- Yaradıcı təfəkkürün inkişaf edilməməsi
- Təlim nailiyyətlərinin aşağı düşməsi

Fiziki Sağlamlıq

FƏSADLAR

- Qamət problemləri
- Görmə problemləri
- Yeniyetmələrin (xüsusilə oğlanların) cılızlaşması
- Artıq çəki

NƏTİCƏLƏR

- Qeysəriyyə əməliyyatları
- Sonsuzluq
- Somatik xəstəliklər və patoloji vəziyyətlər

Psixi Sağlamlıq

FƏSADLAR

- Stres
- Oğlanların psixo-emosional və davranış baxımından feminizasiyası
- Qızların psixo-emosional və davranış baxımından maskulinizasiyası

NƏTİCƏLƏR

- Ailədaxili münasibətlərdə zorakılıq
- Boşanmaların artması

Mənəvi Sağlamlıq

FƏSADLAR

- Milli-mənəvi və ümumbəşəri dəyərlərin itmə təhlükəsi

NƏTİCƏLƏR

- Ailə, cəmiyyət, dövlət və vətən fədakarlarının azalması

SAĞLAM İNSANIN YÜKSƏK TƏLİM NAILİYYƏTLƏRİNƏ NAIL OLMAQ İMKANI DAHA ÇOXDUR!

V. PROBLEMİN HƏLLİ YOLLARI

1. “Sağlam Təhsil – Sağlam Millət” layihəsinin Tədbirlər Planı Xəritəsi



Tibbi-gigiyenik, Psixoloji, Sosioloji, Pedaqoji və Gender monitorinqləri, araşdırmalar, elmi işlər və hesabatlar.



Sağlam Təhsil Texnologiyalarının tətbiqi keyfiyyətinin yüksəldilməsi məqsədi ilə Təhsil Müəssisələrində Sağlam Təhsil İşçi Qruplarının yaradılması və onların fəaliyyətinə dəstək.

- Ümumi təhsil müəssisələri
- SABAH qrupları
- Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti
- Azərbaycan Tibb Universiteti



Kadr seçimi və hazırlığına dəstək

- ST siniflərdə işləyəcək pedaqoji və psixoloji baxımdan uyğun olan müəllimlərin seçilməsi və sağlam təhsil texnologiyaları üzrə təlimlərin təşkili
- Təhsilənlərin fiziki-psixi sağlamlığı və yaradıcı təfəkkürünün inkişafı əhəmiyyətli minimum tələblərin (ixtisas standartların) tətbiqi istiqamətində əməkdaşlıq:
 - Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti
 - SABAH qrupu
 - Azərbaycan Tibb Universiteti



Sağlam Təhsil Maddi Texniki Bazasının yaradılması

- Sağlam Təhsil Siniflər Şəbəkəsi
- Sağlam Təhsil Unikal Məktəblər Şəbəkəsi
- Sağlam Təhsil Auditoriyaları
- “Sağlam Təhsil Pedaqogikası” Mərkəzləri



Sağlam Təhsil texnologiyalarının tətbiqi baxımından zəruri vasitələrə dair tövsiyə sənədlərinin hazırlanması və Maarifləndirmə

Təhsilənlərin sağlamlığının qorunması, təlim və yaradıcılıq nailiyyətlərinin yüksəldilməsi məqsədi ilə bütün təhsil texnologiya və vasitələri əsas 6 ekspertizadan keçiriləcək:

1. Tibbi–Gigiyenik ekspertiza
2. Psixoloji ekspertiza
3. Sosioloji ekspertiza
4. Pedaqoji ekspertiza
5. Gender ekspertizası (fərdi tələbatlar və təlim bərabərliyi)
6. Texnoloji ekspertiza

- Sinif Gigiyenası
- Fiziki-Psixi Ekspress Monitoring

- Milli Profilin İnkişafı
- Təlim Texnologiyaları (İntegrativ Dərs Nümunələri)
- Gigiyenik təlim-tərbiyə və Sağlam Həyat Tərzi

- Sanitar qovşaqlar gigiyenası
- Yeməxanaların gigiyenası
- Ümumi məktəb gigiyenası

- Qidalanma gigiyenası

- Uşaq məişət əşyalarının gigiyenası
- ✓ Paltar və ayaqqabı
- ✓ Çanta
- ✓ Mebel
- ✓ Oyuncaq
- ✓ Texniki vasitələr
- ✓ Dərslik və dərs vəsaitləri

- Tədris-tərbiyə prosesinin gigiyenası

- Gün rejiminin təşkili gigiyenası

- KİV məhsulları
- ✓ Verilişlər
- ✓ Nəşr materialları
- ✓ Audio materialları
- ✓ Filmlər (bədi, sənədli, cizgi)
- ✓ Rəqəmsal Media

- Fiziki tərbiyə dərsləri
- Dərsdən sonra proqramlar
- Məktəbdənkənar fəaliyyət

İdman, Mədəniyyət, Zəka inkişafı proqramları

Milli Altılıq və Mütəhərrik Oyunlar əsasında qurulmuş Fiziki tərbiyə dərsləri və dərsdən sonra əlavə Milli Altılıq idman dərsləri:

- 1) Zorxana və Milli Güləş
- 2) Qılıncoynatma
- 3) Oxatma
- 4) Nizəatma və Atletika
- 5) Üzgüçülük
- 6) Süvarilik

Milli Mədəniyyət dərsləri:

- 1) Milli Nağıllar Teatr Dərsləri
- 2) Milli Mətbəx Sağlam Qida Dərsləri
- 3) Milli Naxışlar və Əl İşləri Dərsləri
- 4) Milli Geyim Dərsləri
- 5) Milli Ritm, Bədii Zorxana və Rəqs Dərsləri
- 6) Akapella Dərsləri

Macəraçı Alimlər STEMs Dərsləri
Sahibkarlığın İnkişafı Proqramları

"Azərbaycan İgidi" tədbirləri
"Azərbaycan Xanımı" tədbirləri

- Ailənin mənəvi-psixoloji mühiti
- Ev şəraiti

- Psixoloji Xidmət
- Tibbi Təminat və Xidmət

- Sosial Mühit
- Evətrafı şərait
- Ətraf mühit və ekologiya

2. Sağlam Təhsil Sinfinin gigiyenik tərtibatı



SAHƏ

Dərs otaqlarının sahəsi hər bir şagird üçün **2,0-2,5 m**-dən az olmayaraq müəyyənləşdirilib.



DİVARLAR

Otağın küncləri (**divarların kəsişməsi**), divar tavan kəsişmələri və divar pəncərə kəsişmələri dairəvi olmalıdır. İti bucaqlar olmamalıdır.

Düz xətlər və xüsusi 3 şüanın bir nöqtədə kəsişdiyi yerlər uşaqların beyin fəaliyyətinə neqativ təsir göstərir. Bu məqsədlə “**Panorama Effekti**” və “**Dr. Bazarnı ağacları**” tətbiq olunur.



DİDAKTİK MƏLUMAT

“**Dr. Bazarnı Didaktik Asqıları**” – sinifdə didaktik materiallar daimi olmamalıdır. Didaktik materiallar zərurət yarandıqca asqıdan asılır və sonra götürülür.

Məqsəd: “Təlim materiallarına şagird alışqanlılığının qarşısını almaq, resursları davamlı yeniləməklə onları öyrənənlərin maraq dairəsində saxlamaq



TAVAN

Göz əzələlərini və dayaq-hərəkət aparatını məşq etdirən Dr. Bazarnının “**Universal Simvollar Sxemləri**”



PƏNCƏRƏLƏR

Pərdələr pəncərənin ölçüsünə müvafiq, rəngi divar rənginə uyğun, mat çalarlı, alt hissəsi dalğalı bütöv parçadan olmalıdır.



İŞIQLANDIRMA

Sınıf otaqlarında işçi səthin üzərində süni işıqlandırma səviyyəsi **300-500 lüks**-dən az olmamalıdır. Süni işığın rəngi günəş işığına ən yaxın **3000-3500 K** olmalıdır.



MEBEL

Dr. Bazarnının Dinamik Dərs rejimi” çərçivəsində Milli Təhsil Texnologiyaları Mərkəzinin hazırladığı gigiyenik tələblərə cavab verən oturaqqlı iş masaları və Dr. Bazarnının hündür iş masaları istifadə olunur.

15 dəqiqədən bir ayaqüstə iş masalarında dayanan uşaqlar oturaqqlı masalara, oturaqqlı masalarda əyləşən uşaqlar ayaqüstə iş masalara keçməklə yerlərini dəyişirlər.

Bütün mebellər şagirdlərin **boyuna uyğun** tənzimlənin və yazı-oxu rejimi üçün işçi səthin **16°** maililiyi təmin edilir.



YAZI LÖVHƏSİ

Lövhənin alt kənarından döşəməyə qədər olan məsafə **80-90 sm**-dir.

Lövhə və masalar elə yerləşdirilir ki, ən kənar sıranın ön cərgəsindəki şagirdin nəzər nöqtəsi ilə lövhənin ən uzaq kənarının kəsişmə bucağı 45° -dən az olmur.

Lövhə ilə birinci cərgədə olan şagird masası arasındakı məsafə minimum **240-300 sm**, ən axırncı cərgədə olan şagird masası arasındakı məsafə isə maksimum **860 sm** olmalıdır.



ƏLYUYAN VƏ HÜNDÜR GÜZGÜ

Gigiyenik tələblərə görə yerləşdirilməsi



TURNİKLİ İDMAN PİLLƏKƏNİ



VİZUAL VESTİBULYAR MƏŞQÇİ SİSTEMİ

Reaksiya, yan baxış və vestibulyar aparatı inkişaf etdirir.



BOY ÖLÇMƏK ÜÇÜN ŞKALA

Masaların boylara uyğunlaşdırılması üçün boyların mütəmadi ölçülməsi

00:15

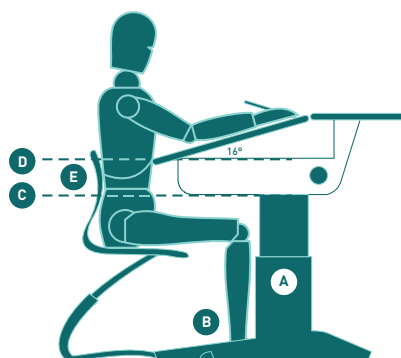
SAĞLAM TƏHSİL VAXT PULTU

Dərsin idarə olunması üçün 15 dəqiqədən bir xəbərdarlıq

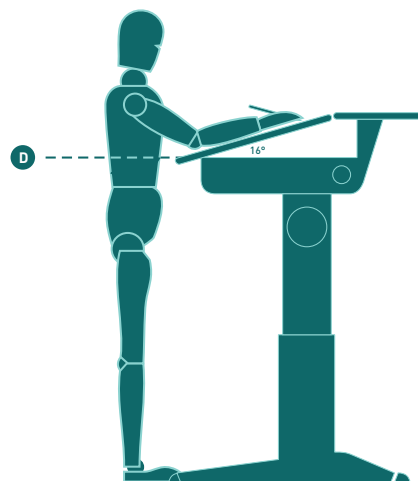


3. Məktəb mebeli üçün gigiyenik tələblər

Oturacaq iş zamanı



Ayaq üstə iş zamanı



1. Oturacaqlı və ayaqüstə iş masası, oturacaqlı və ayaqüstə iş kompüter masası ölçüləri elə olmalıdır ki, istismar zamanı şagirdlər vaxtından əvvəl yorulmasın (A). Bununla yanaşı, şagirdin fizioloji quruluşuna və texniki təhlükəsizliyinə tam cavab versin. Mebellər aşağıda qeyd olunan şərtlərə tam cavab verməlidir:

- 1.1 Oturacaq söykənəcəyinin hündürlüyü elə olmalıdır ki, beldən kürəyə qədər olan hissəni tam tutsun (E);
- 1.2 Bel və söykənəcək arasında boş yer olmalıdır;
- 1.3 Şagirdin ayağının alt hissəsi döşəməyə tam oturmalıdır (B);
- 1.4 Sərbəst hərəkət üçün diz ilə masanın üst səthi arasında kifayət qədər məsafə olmalıdır (C) - (ölçülər boy qrupuna görə dəyişir – cədvəl 1-4);
- 1.5 Masanın hündürlüyü elə olmalıdır ki, dirsəklər masanın üstündə olduğu zaman çiyinlərdə heç bir gərginlik olmasın – (ölçülər boy qrupuna görə dəyişir-cədvəl 1-4);
- 1.6 Ayaqüstə iş masası və oturacaqlı iş masası üçün masa hündürlüyü günəş kələfinə ($h1 / oh1$) görə cədvəl üzrə boylara uyğun tənzimlənməlidir (D);
- 1.7 Oturacağın hündürlüyü oturacaq yerinə ($oh5$) görə uyğun cədvəl üzrə boy qruplarına müvafiq tənzimlənməlidir;
- 1.8 Stulda oturan zaman dizlərdə heç bir gərginlik olmamalı, diz büküşü düz bucaq təşkil etməlidir (F);
- 1.9 Şagird masasının eninin 60-70 sm, ön-arxa ölçüsünün isə minimum 55 sm (45 sm maili hissəsi və 10 sm düz hissəsi) olması məsləhətdir; Kompüter istifadəsi üçün masada ön-arxa ölçünün minimum 60-70 sm (45 maili hissəsi və 25 sm düz hissəsi) olması məsləhətdir;
- 1.10 Masada məktəbli çantası üçün xüsusi yer təşkil edilməlidir (450x270 mm olan əlavə sahə);
- 1.11 Qələm və karandaşlarının yerləşdirilməsi üçün masanın üst səthinin düz hissəsində ölçüsü 220x20x5 mm olan oval yuva və qələm stəkanları üçün diametri 65 mm-lik dəlik olmalıdır;
- 1.12 Masa altında kitab və dəftərlər üçün xüsusi yer olmalıdır; onun hündürlüyü 60 mm-dən az olmamalıdır;
- 1.13 Masanın həmçinin oturacağın səthinin və söykənəcəyinin kənarları 10-30 mm radiuslu olmalıdır;
- 1.14 Oturacağın üst səthi düz və ya çökək ola bilər. Çökəklik 10 mm-dən dərin olmamalıdır;
- 1.15 Oturacağın dərinliyi: 1-4 boy qrupu üçün mebellə 280 mm, eni 300 mm; 4-7 boy qrupu üçün mebellə 380 mm, eni 420 mm olmalıdır;

- 1.16 1-4 boy qrupu üçün stulun söykənəcəyindən masanın üst səthinə qədər məsafə 220-280 mm olmalıdır;
- 1.17 4-7 boy qrupu üçün stulun söykənəcəyindən masanın səthinə qədər məsafə 370-400 mm olmalıdır;
- 1.18 Masanın görünən yan tərəfində boya uyğun nişanlanma (cədvəl üzrə) aparılmalıdır;
Məsələn: (130-145)/sarı;
- 1.19 Sadalanan şərtlər nəzərə alınaraq 1-4 boy qrupu (cədvəl 1) və 4-7 boy qrupu (cədvəl 2) üçün masaların hündürlükləri və rəng markaları təyin edilmişdir;
- 1.20 Mebel sağlamlıq üçün təhlükəsiz olmalıdır;
- 1.21 Mebel hazırlamaq üçün istifadə edilən material ekoloji normalara uyğun, asan yuyulan və dezinfeksiya edilə bilən olub, ətraf mühitə zərərli və zərərli maddələr ayırmamalıdır;
- 1.22 Uşaqların təhlükəsizliyi məqsədi ilə ayaqüstə və oturmaq üçün iş masaları və oturmaq üçün sadə konstruksiyalı və döşəmədə dayanıqlı olmalıdır;
- 1.23 Ayaqüstə və oturmaq üçün iş masalarının və oturmaq üçün insan boyuna müvafiq hərəkətililiyini təmin etmək üçün dirəklərin bir-birinə uyğunlaşdırılması güc tələb etməməli və bərkidildikdə dayanıqlı olmalıdır;
- 1.24 Masanın rəngi parlaq olmamalı, ən çox təbii ağac rənginin mat çalarlarına üstünlük verilməlidir;
- 1.25 Dəmir hissələr zərbəyə və sürtünməyə davamlı tam mat toz boyası ilə boyanmalıdır;
- 1.26 Müəyyən işlər zamanı maili səthin üfqi səth səviyyəsinə gətirilməsi üçün hər iki səth arasında masanın alt kənarında dəstəklə mexanizm quraşdırılmalıdır (1-ci pozisiya: 16 dərəcə (yazı üçün); 2-ci pozisiya: 0 dərəcə);
- 1.27 Mebel istifadə zamanı səs-küy yaratmamalıdır;
- 1.28 Bütün dəmir hissələrin döşəmə ilə təmasda olan yerlərində rezin dayaqların və ümumi ucluqlarda rezin başlıqların istifadəsi məsləhətdir.

Cədvəl 1

Boy qrupu	Boy ölçüsü	Nişanlanma rəngi	Üst layın rəngi
1	1000 mm -1150 mm	Narıncı	Kain-ağac rəngi
2	1150 mm -1300 mm	Bənövşəyi	Kain-ağac rəngi
3	1300 mm -1450 mm	Sarı	Kain-ağac rəngi
4	1450 mm -1600 mm	Qırmızı	Kain-ağac rəngi

Cədvəl 2

Boy qrupu	Boy ölçüsü	Nişanlanma rəngi	Üst layın rəngi
4	1450 mm -1600 mm	Qırmızı	Kain-ağac rəngi
5	1600 mm -1750 mm	Boz	Kain-ağac rəngi
6	1750 mm -1900 mm	Mavi	Kain-ağac rəngi
7	1900 mm və yuxarı	Yaşıl	Kain-ağac rəngi

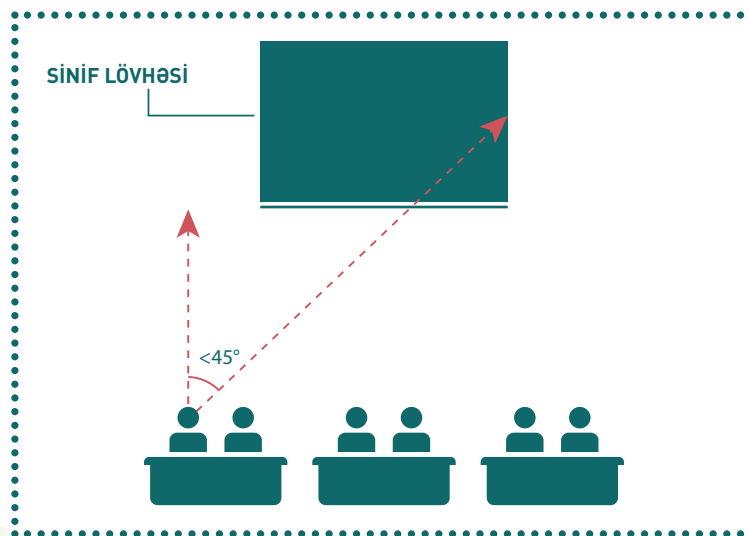
Ölçü adı	1-4 boy qrupu tənzimləmə parametrləri			
	1	2	3	4
h1 (1-4) İbtidai Sınıf Şagirdi üçün ayaqüstə iş və kompüter masalarının (100 – 145 sm boya uyğun tənzimlənən) üst səthinin hündürlüyü, h1 (günəş kələfi), az olmamaqla (mm)	770	830	950	1050
oh1 (1-4) İbtidai Sınıf Şagirdi üçün oturmaqlı masa və kompüter masasının (100 – 145 sm boya uyğun tənzimlənən) üst səthinin hündürlüyü, oh1 (günəş kələfi), az olmamaqla (mm)	510	580	660	700
Üst layın eni:				
Maili hissə t1, az olmamaqla (mm)	450	450	450	450
Düz hissə t0, az olmamaqla (mm) masa üçün	100	100	100	100
Düz hissə t0, az olmamaqla (mm) kompüter masası üçün	250	250	250	250
Üst layı uzunluğu b1, az olmaqla: (mm)				
Bir yerli masada	600-700	600-700	600-700	600-700
İki yerli masada	1200	1200	1200	1200
Masanın dayaqları arasındakı məsafə (ayaqlar üçün yerin eni) b2, az olmamaqla: (mm)				
Bir yerli masada	430-480	430-480	430-480	430-480
İki yerli masada	980	980	980	980
Ayaqlar üçün nəzərdə tutulmuş yerin dərinliyi, t2 az olmamaqla (mm)	300	300	300	300
Masanın kənarından stula qədər olan dərinlik, t3, az olmamaqla (mm)	400	400	400	400
Oturacağın hündürlüyü, oh5	260	300	340	400
Oturacağın dərinliyi, t4 (mm) orta hesabla	280	280	280	280
Oturacağın eni (bir yerli üçün) b3, az olmamaqla (mm) orta hesabla	300	300	300	300
Söykənəcəyin aşağı hissəsi ilə oturacağın üst səthinə qədər olan məsafə, oh6 (mm)	130	130	130	130
Söykənəcəyin yuxarı hissəsi ilə oturacağın üst səthinə qədər olan məsafə, oh7 (mm)	300	300	320	330
Söykənəcəyin eni (bir yerli üçün) b4 , az olmamaqla (mm) ortalama	180	180	180	180
Oturacağın ön hissəsinin bükülmə radiusu, r1	20-50	20-50	20-50	20-50
Söykənəcəyin radiusu r2 (bir yerli üçün), az olmamaqla (mm)	300	300	300	300
Oturacağın maillik bucağı δ, dərəcə	0-4	0-4	0-4	0-4
Söykənəcəyin maillik bucağı β, dərəcə olmamaqla: (mm)	95-106	95-106	95-106	95-106
Söykənəcəkdən, masanın üst səthinə qədər olan məsafə t5 (mm)	220	240	260	280

Ölçü adı	1-4 boy qrupu tənzimləmə parametrləri			
	1	2	3	4
h1 4-7 ayaqüstə iş və kompüter masalarının (145 - 200 sm boya uyğun tənzimlənən) üst səthinin hündürlüyü, h1 (günəş kələfi) az olmamaqla (mm)	1050	1160	1240	1340
oh1 4-7 oturacaqlı masa və kompüter masasının (145 - 200 sm boya uyğun tənzimlənən) üst səthinin hündürlüyü, oh1 (günəş kələfi) az olmamaqla (mm)	700	760	820	880
Alt rəfdən döşəməyə qədər olan məsafə oh3, az olmamaqla (mm)	520	560	580	600
Üst layın eni :				
Maili hissə t1, az olmamaqla (mm)	450	450	450	450
Düz hissə t0, az olmamaqla (mm) masa üçün	100	100	100	100
Düz hissə t0, az olmamaqla (mm) kompüter masası üçün	250	250	250	250
Üst layın uzunluğu b1, az olmamaqla: (mm)	250	250	250	250
Bir yerli masada	600-700	600-700	600-700	600-700
İki yerli masada olmamaqla: (mm)	1200-1400	1200-1400	1200-1400	1200-1400
Ayaqlar üçün nəzərdə tutulmuş yerin dərinliyi, t2 az olmamaqla (mm)	300	400	400	400
Masanın kənarından stula qədər olan dərinlik, t3 , az olmamaqla (mm)	400	400	400	400
Masanın dayaqları arasındakı məsafə (ayaqlar üçün yerin eni), az olmamaqla: (mm)	300	300	300	300
Bir yerli masada (mm) olmamaqla: (mm)	430-480	430-480	430-480	430-480
İki yerli masa	980	980	980	980
Stulun hündürlüyü, oh5	400	420	450	480
Oturacağın dərinliyi, t4 (mm) ortalama	350	350	350	350
Oturacağın eni (bir yerli üçün) b3, az olmamaqla (mm) ortalama	420	420	420	420
Söykənəcəyin aşağı hissəsi ilə oturacağın üst səthinə qədər olan məsafə, oh6 (mm)	150	150	150	150
Söykənəcəyin yuxarı hissəsi ilə oturacağın üst səthinə qədər olan məsafə, oh7 (mm)	330	350	350	350
Söykənəcəyin eni (bir yerli üçün) b4, az olmamaqla (mm), ortalama	180	200	200	200
Oturacağın ön hissəsinin bükülmə radiusu, r1	20-50	20-50	20-50	20-50
Söykənəcəyin radiusu r2 (bir yerli üçün), az olmamaqla (mm)	300	300	300	300
Oturacağın maillik bucağı δ , dərəcə	0-4	0-4	0-4	0-4
Söykənəcəyin maillik bucağı β , dərəcə	95-106	95-106	95-106	95-106
Söykənəcəkdən, masanın üst masasına qədər olan məsafə t5 (mm)	280	300	300	300

4. İbtidai siniflərdə şagird sayına və sinif mebelənin yerləşdirilməsinə verilən gigiyenik tələblər

GİGİYENİK TƏLƏB: Sinifdə şagird sayı sinfin sahəsindən və masaların yerləşdirilməsinə verilən tələblərdən asılıdır.

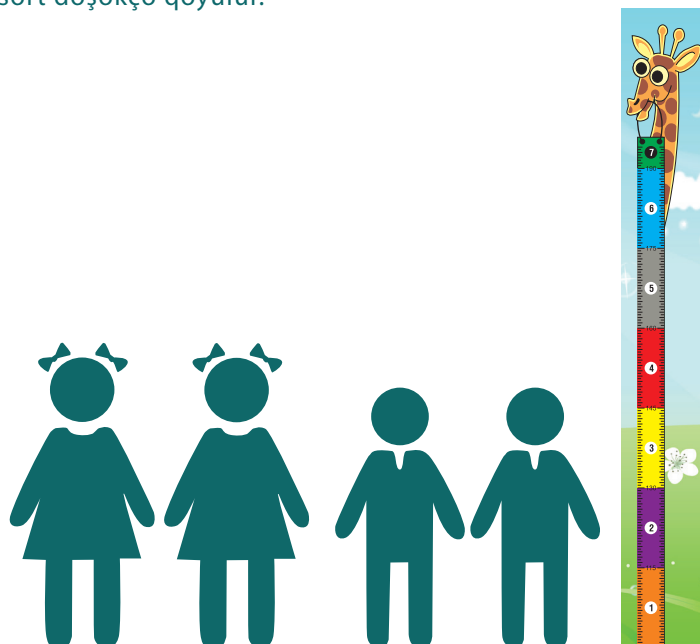
1. Sinif otağında şagirdlərin sayı müəyyən edilərkən hər şagirdə 2-2,5 kv.m sahə nəzərdə tutulur.
2. Masa sıraları və avadanlıqlar arasındakı məsafə aşağıda qeyd edilənlər nəzərə alınmaqla tənzimlənir (sm-lə):
 - a. iki nəfərlik masa dəsti yerləşdiyi sıralar arasında məsafə 60 sm-dən az olmur;
 - b. şagird masaları sırası ilə xarici divar arasında məsafə 50-70 sm-dən az olmur;
 - c. şagird masaları sırası ilə daxili divar (arakəsmə) arasında və ya bu divar boyu yerləşən dolablar arasında məsafə 50-70 sm-dən az olmur;
 - d. son cərgədə yerləşən masadan arxa divara qədər məsafə aşağıda qeyd edildiyi kimi tənzimlənir:
 - arxa divar arakəsmə olarsa 70 sm;
 - arxa divar xarici divar olarsa 100 sm;
 - e. nümayiş masaları olan təqdimatda həmin masalardan dərs lövhəsinə qədər məsafə 100 sm-dən az olmur;
 - f. sinif otaqlarında lövhədən şagird masalarının 1-ci cərgəsinə qədər məsafə 300 sm olur (istisna hallarda ən azı 240 sm);
 - g. lövhədən şagird masalarının sonuncu cərgəsinə qədər olan məsafə ən çox – 860 sm olur;
 - h. sinif otağında masalar yerləşdirilərkən kənar sıralardakı masalarından lövhəyə baxış bucağı nəzərə alınır:
 - lövhənin alt kənarından döşəməyə qədər məsafə 80-90 sm olmalıdır;
 - lövhə və masalar elə yerləşdirilir ki, ən kənar sıranın ön cərgəsindəki şagirdin nəzər nöqtəsi ilə lövhənin ən uzaq kənarının kəsişmə bucağı 45°-dən çox olmur.



TÖVSIYƏ: Sinfin sahəsi və masaların yerləşdirilmə tələbləri gigiyenik baxımdan imkan versə belə, sinfin idarə edilməsi baxımından ən çox 24 şagirdin olması tövsiyə olunur.

5. Şagirdlərin masa arxasında yerləşdirilməsinə dair gigiyenik tələblər

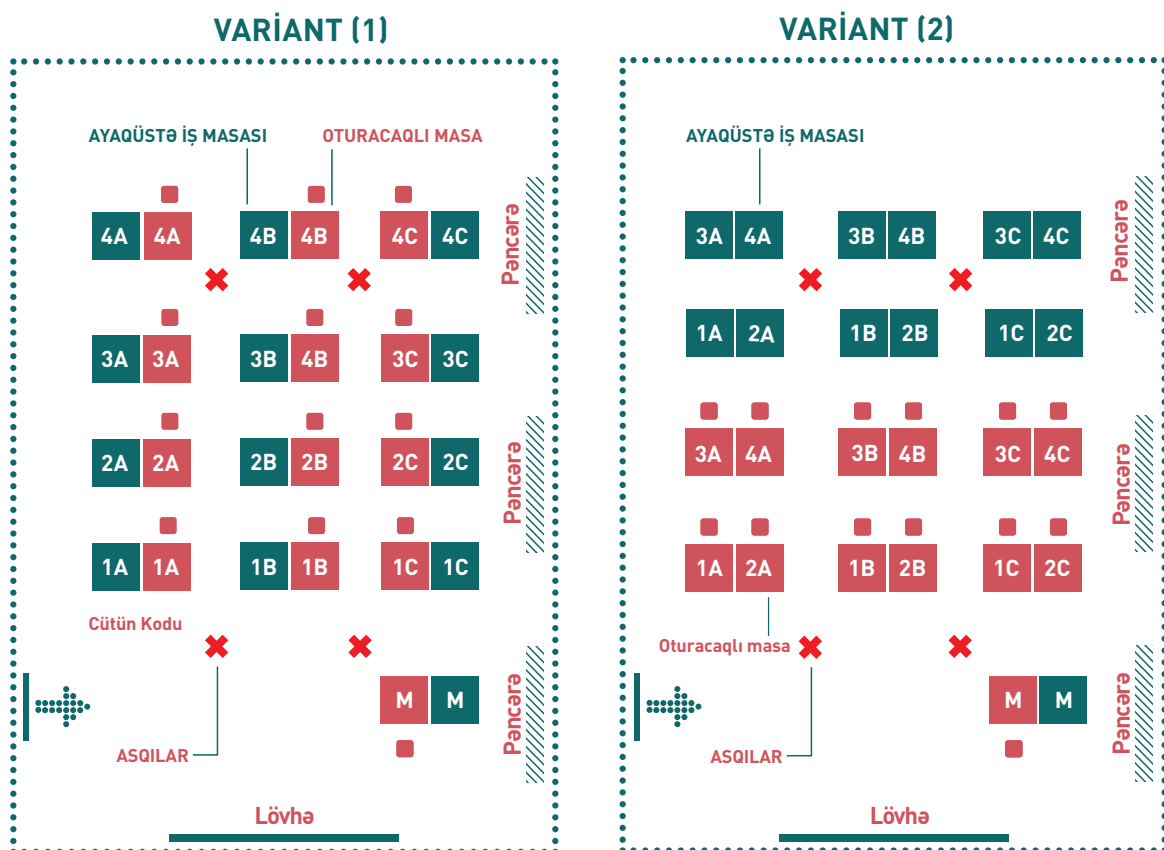
1. Oğlan və qızlar cərgələrə düzülür. Uyğun boylu uşaqlardan ibarət cütlər yaradılır.
2. Təhsilalanların fizioloji-psixoloji fərdiliyinin formalaşması baxımından cütlərin iki oğlandan və ya iki qızdan ibarət olması məqsədəuyğundur.
3. Cütlükdəki hər iki şagirdin eyni boy kateqoriyasına aid olması masanın düzgün seçilməsi baxımından əsas şərtədir. İki fərqli kateqoriyaya aid olan şagirdi cütlükdə yerləşdirmək zərurəti yaranıqda nisbətən hündür şagirdin boy kateqoriyasına müvafiq masalar seçilir.
4. Oturacaqlar, ayaqüstə və oturacaqlı iş masaları cütlüklərin boylarına uyğun tənzimlənir (bax: IV.2. məktəb mebelləri üçün gigiyenik tələblər).
5. Ön cərgədə boyca kiçik, arxaya doğru hündür uşaqlar olmaqla, masa arxasında sıralarda boylarına müvafiq olaraq yerləşdirilir.
6. Görmə və eşitmə zəifliyi olan şagirdlər boylarından asılı olmayaraq, 1-ci cərgədə yan sıralarda yerləşdirilir.
7. Tonzillit, bronxit, KRX ilə tez-tez xəstələnən uşaqlar pəncərədən uzaqda (daxili divar tərəfdə) yerləşdirilir.
8. Qamətin pozulmasının profilaktikası məqsədi ilə hər tətildən sonra mebel qrupunu pozmadan boy kateqoriyaları nəzərə alınmaqla sağ sıradakı cütlər sola və əksinə yerdəyişmə aparılır.
9. Rəsm çəkərkən, yazı, oxu və digər bu kimi fəaliyyətlər zamanı masaların səthi 16 dərəcəli bucaq altında tənzimlənir.
10. Hər tətildən sonra (2-3 aydan bir) boylar yoxlanılaraq cütlər yenidən formalaşdırılır və mebellər müvafiq boylara görə tənzimlənir.
11. Sınıfdə şagirdlər bayır ayaqqabılarını rahat, otaq üçün nəzərdə tutulmuş ayaqqabı ilə (altlığı sərt və elastik, dabanı 1-2 sm olan) əvəz edirlər. Masa altında taxtadan düzəldilmiş xüsusi masaj xalçalarından istifadə olunduqda şagirdlərin xalça üzərində corabla durmaları tövsiyə olunur.
12. Oturacaqların dərinliyi orta hesabla 34-38 sm olduğuna görə şagirdlərin budunun 3/4 hissəsinin oturacaqda, 1/4 hissəsinin isə sərbəst qalmasını təmin etmək üçün kürək tərəfdən müvafiq qalınlıqda sərt döşəkçə qoyulur.



13. Normal fiziki və zehni inkişafı, iş qabiliyyətinin uzun müddət yüksək səviyyədə saxlanılmasını təmin etmək üçün düzgün oturma və ayaqüstə dayanma qaydalarını uşaqlara müntəzəm olaraq öyrətmək lazımdır. Yuxarıda qeyd edilən tədbirlər düzgün həyata keçirilən təqdirdə ayaq üstə və oturaq vəziyyətdə şagirdin boynunu və belini əyməsi müşahidə edilərsə, həmin şagirdlər nəzarətə götürülür və aşağıda qeyd edilən ifadələrdən istifadə edilməklə müvafiq tövsiyələr verilir:

Oturaq vəziyyətdə olan şagirdə - "Qamətini düz saxla", "Çiyinlərini düz tut", "Masa ilə aranda 4 barmaq məsafə saxla", "Belini stulun söykənəcəyinə söykə"

Ayaq üstə olan şagirdə - "Çiyinlərini arxaya ver", "Kürəyini düzəlt", "Dinləyərkən və danışarkən başını elə tut ki, çənən döşəmə ilə paralel olsun", "Qarnını çək", "Hər iki ayağına dayaq ver", "Uzun müddət bir ayağına dayaq vermə"



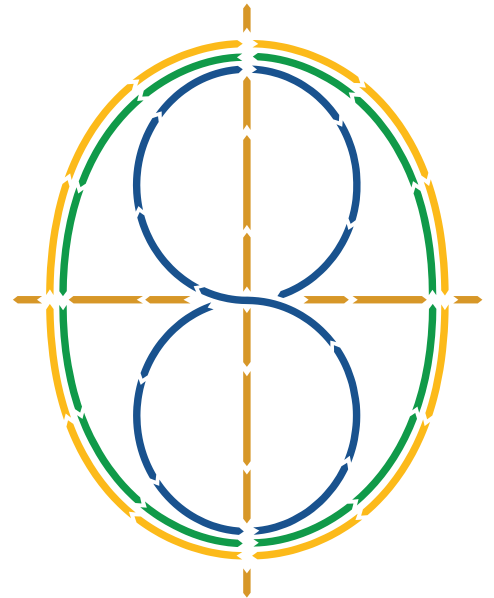
Qeyd: Qrup işləri zamanı bütün şagirdlər ayaqüstə iş masalarının arxasında işləyə bilirlər.

6. "Sağlam Təhsil" sinfində dərsin gigiyenik protokolu

1. Dərs məşğələləri saat 8:00-dan başlanır. İbtidai siniflərdə dərslərin saat 9:00-da başlaması məqsədəuyğundur.
2. Dərsin davam etmə müddəti 45 dəqiqədir. 1-ci siniflərdə tədrisə sərf edilən vaxt 30, 2-4-cü siniflərdə isə 35-40 dəqiqədən çox olmur.
3. İkincibəli məktəblərdə "Sağlam Təhsil" siniflərinin dərsləri yalnız birinci növbəyə müəyyənləşdirilir.
4. Didaktik materiallar yalnız Dr. Bazarnının Didaktik Asqılarından asılır.
5. Dərs başladıqda Sağlam Təhsil Pultu qoşulur və düzgün idarə edilməsi üçün düymə basılır.
6. İlk 15 dəqiqə tamamında birinci səs signalından sonra Dr. Bazarnının VVMS (Vizual Vestibulyar Məşqçi Sistemi) trenajoru üzrə şagirdlərlə məşğələ keçirilir:
 - Uşaqlar sayrışan işıqları nəzərləri ilə tutur və bunu səsi və ya əl çalması ilə təsdiq edirlər.
 - Məşğələni uşaqlara maraqlı etmək üçün işıq plafonlarının üzərinə rəsmlər yapışdıraraq bu fəaliyyətin oyun formasında keçirilməsi təmin edilir.
 - Sayrışan işıqların istiqamətinin avtomatik dəyişdirilməsi təmin edilir (30 dəfə saat əqrəbi istiqamətində, 30 dəfə əks istiqamətdə və 30 dəfə qarışıq şəkildə). İşıqların sayrışma sürəti - hər 0,25 saniyədə bir işıq yanır. Adaptasiya dövründən sonra işıqların sayrışma sürəti çoxaldıla bilər.
 - Məşğələ bitəndən sonra ayaqüstə iş masalarında dayanan uşaqlar oturacaqlı masalara, oturacaqlı masalarda əyləşən uşaqlar ayaqüstə iş masalarına keçməklə yerlərini dəyişirlər.
 - Məqsəd vestibulyar aparatın, yan görmənin və reaksiyanın inkişafı, qan dövranının sürətlənməsi və dayaq hərəkət aparatının məşqindən ibarətdir.
7. Növbəti 15 dəqiqə tamamında (dərsin 30-cu dəqiqəsi) ikinci səs signalından sonra tavanda Dr. Bazarnının Universal Simvollar Sxemi üzərində şagirdlərlə məşğələ keçirilir. Əlləri ilə nişan alaraq gözlərini oxlar istiqamətində sxem üzrə hərəkət etdirirlər.
 - a. 8-12 dəfə lövhəyə şaquli qəhvəyi xətlə
 - b. 8-12 dəfə lövhəyə üfüqi qəhvəyi xətlə
 - c. 8-12 dəfə yumru yaşıl xətlə
 - d. 8-12 dəfə yumru sarı (qırmızı) xətlə
 - e. 8-12 dəfə səkkizvari göy xətlə

Qeyd: İlk günlərdə adaptasiya dövründə saylar azala bilər.

 - Məşğələ bitəndən sonra uşaqlar ayaqüstə və oturacaqlı iş masalarında yerlərini dəyişirlər.
 - Bu məşğələ göz əzələlərini və dayaq-hərəkət aparatını məşq etdirir, qan dövranını sürətləndirir.
8. Dərsarası fasilələrdə oğlanlar arasında turnikdə dartınma və qızlar arasında oturub-durma yarışması keçirilir.
9. Uşaqlar yeməkdən əvvəl, sanitar qovşaqdan istifadə etdikdən sonra və digər zəruri hallarda sinifdə əllərini yuyurlar.



Qeyd: Sinifdə parça dəsmalın istifadəsi qadağandır. Birdəfəlik kağız dəsmal və maye sabunla istifadə olunur.

7. Valideynlərə tövsiyə

Məlumdur ki, təhsil mühiti və prosesinin müəyyən edilmiş gigiyenik qaydalara uyğun olmaması, təhsilalanların sağlamlığına və inkişafına mənfi təsir göstərə bilər.



Məktəb xəstəlikləri - tədris yükünün həddən artıq olması, tədris prosesində gigiyenik qaydaların gözlənilməməsi, qidalanma rejiminin pozulması və streslər nəticəsində təhsilalanlarda yaranan xəstəliklərə deyilir.

Araşdırmalar göstərir ki, ümumtəhsil müəssisələrinin məzunlarının yalnız 3-4%-i tam sağlam olur.

Daha geniş yayılmış "məktəb xəstəlikləri"nə qamət problemləri (skolioz, kifoz, lordoz), görmə problemləri (uzaqdan- görmə itiliyinin azalması), həzm problemləri (qastritlər), sinir sistemi xəstəlikləri (nevrozlar) və s. aid edilir.

Tez-tez rast gəlinən məktəb patologiyalarının ilkin simptomları hansılardır?

Qamət problemləri (skolioz, kifoz, lordoz) – məktəblilər arasında geniş yayılmışdır. Düzgün olmayan qamət gələcəkdə skolioza (onurğanın yana əyilmələri) və kifoz (onurğanın qabağa əyilməsi, qozbellik) səbəb ola bilər. Skolioz və kifozlar zamanı daxili orqanların sıxılması və əlavə yüklənməsi baş verir.

Qamət pozulmasının tez-tez rast gələn səbəbləri kimi boya uyğun olmayan parta arxasında uzun müddət və düzgün olmayan oturma, ağır çantaların birtərəfli daşınması, fiziki fəallığın az olması və s. göstərmək olar.

Çiyinlərin önə və aşağı əyilməsi, çiyin, bel üçbucaqlarının assimetriyası qamət pozulmasının ilkin göstəriciləridir.

Görmə problemləri (uzaqdan görmə itiliyinin azalması). Məktəbyaşlı uşaqlarda görmə orqanının fəal funksional inkişafı gedir. Ona görə də gözün həddən artıq yüklənməsi, zəif işıqlanmada oxuma və yazma, kompüter və televizora uzun müddət, fasiləsiz baxma yaxından görmənin inkişafı riskini artırır. Ailə üzvlərində görmə problemləri olan uşaqlar xüsusi nəzarətdə saxlanılmalıdır.

Uşaqda görmənin pisləşməsinə necə bilmək olar? Uşaq televizor və kompüterə çox yaxından baxır, kitabı gözünə çox yaxınlaşdırır, uzağa baxanda gözlərini qıyır, gözünün yorulmasından şikayət edir

Həzm sistemi xəstəlikləri (qastrit və s.), əsasən, qidalanmanın pozulması nəticəsində baş verir. Əsas səbəblər – qazlı və şirin içkilər, çipslər, quru yemək, uzun saxlama müddəti olan konservantlı yeməklər, qida qəbulu arası böyük fasilələr, qidalanma rejiminin pozulmasıdır. Stres və psixoloji yüklənmə də uşaqlarda qastritin inkişafına səbəb ola bilər.

Uşaqlarda mədə-bağırsaq problemlərinin olmasını ürəkbulanma, gəyirmə, qarın nahiyyəsində ağrılar, ağızdan pis iyin gəlməsinə görə bilmək olar.

Sinir sistemi xəstəlikləri (nevroz). Təhsilalan dərs yükü ilə həddən artıq yüklənərsə, nevroz xəstəliyinin yaranmasına səbəb ola bilər. Belə uşaqlar aqressiv, ağlağan olur, məktəbə getmək istəmir, yuxusu pozulur.

Məktəb dövrü uşaqların intensiv böyümə və inkişaf dövrüdür. Ona görə də onlarda xəstəliklər daha tez inkişaf edir. Uşaqlarda sağlamlığın pozulmasının ilk simptomlarını aşkar edən kimi həkimə müraciət etmək vacibdir.

Yadda saxlayın ki, valideynlər uşaqlarının sağlamlığına cavabdehdir.

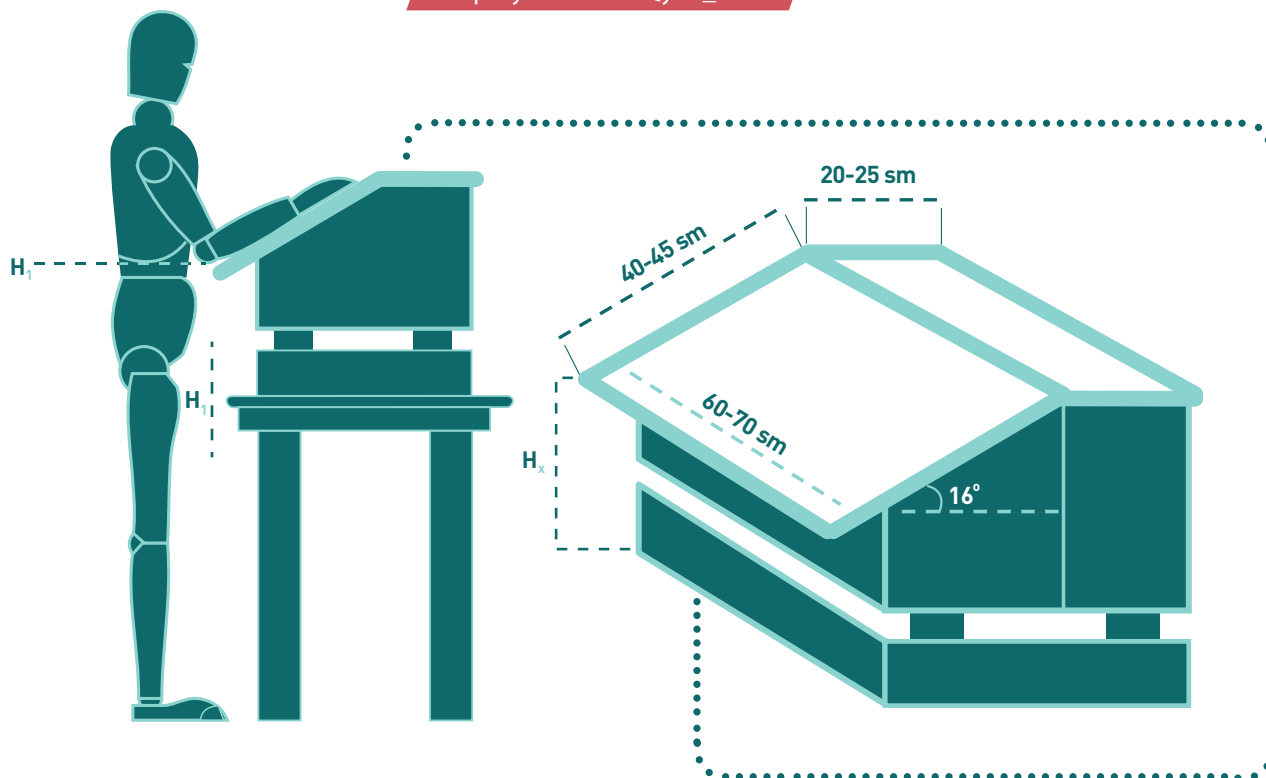


VALİDEYNLƏRƏ MƏSLƏHƏT:

Düzgün təşkil edilmiş iş şəraitinin məktəblilərin sağlamlığının qorunmasında mühüm əhəmiyyəti vardır. Təhsil müddətində yaradılan dinamik stereotipi saxlamaq və möhkəmləndirmək məqsədi ilə evdə iş şəraiti də gigiyenik qaydalara uyğun təşkil edilməlidir:

1. Ev şəraitində ayaqüstə iş modelini təmin etmək üçün masa üstünə qoyulan xüsusi qurğu (valideynlər tərəfindən asanlıqla hazırlana bilər) - **"Базарный В. ОСОБЕННОСТИ КОНСТРУКЦИИ КОНТОРКИ"** on YouTube:

http://youtu.be/YJQyrT-_MJw



H₁ nöqtəsi – yerdən uşağın günəş kəlfinə qədər olan məsafəyə bərabərdir (üstünə qoyulacaq masa ilə uyğunlaşdırılmalıdır). H_x (əlavə qurğunun hündürlüyü) H₁-ə görə müəyyən edilir;

2. İş masasının üzərində süni işıqlanma səviyyəsi 300-500 lüks olmalıdır (ışıq sol tərəfdən düşməklə yerli-stolüstü işıqlanma təşkil edilir);
3. Süni işıq rəngi: günəş işığına ən yaxın 3000-3500 K olmalıdır (uyğun işıqlandırıcı sistemləri mağazada dəqiqləşdirib almaq olar);
4. Təbii işıq sol tərəfdən düşməlidir;
5. Ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi zamanı hər 30 dəqiqədən bir 10 dəqiqə istirahət verilməlidir (ümumi vaxt 1-ci siniflərdə 1 saatdan, 2-ci siniflərdə 1,5 saatdan, 3-4-cü siniflərdə 2 saatdan artıq olmamaq şərtlə birinci yarımildə 1-ci sinif şagirdlərinə ev tapşırıqları verilməməlidir);
6. Məktəblilər dərstdən sonra nahar və 1-1,5 saat açıq havada fəal istirahət etdikdən sonra ev tapşırıqlarını yerinə yetirməyə başlaya bilərlər;
7. İbtidai sinif şagirdlərinin gecə yuxusu saat 21-dən gec başlamamalıdır (6-10 yaşlı məktəblilər sutka ərzində 11-10 saat yatmalıdır);
8. Sutka ərzində qidalanma 4-5 dəfədən az olmamalıdır: səhər yeməyi (məktəbdən əvvəl), 2-ci səhər yeməyi (2-ci dərstdən sonra), nahar (məktəbdən sonra), şam yeməyi (saat 18:00-da), yatmadan əvvəl (yüngül);
9. Məktəblilərin qidasında süd və süd məhsullarından, meyvə və tərəvəzlərdən geniş istifadə edilməlidir;
10. Məktəblilərin hərəkəti fəallığını artırmaq məqsədilə uşağın marağına və sağlamlıq vəziyyətinə müvafiq idman məşğələsinə yazılması məqsədəuyğundur.

VI. QIYMƏTLƏNDİRMƏ MEYARLARI VƏ METODLARI

Məlumdur ki, təhsilin məqsədi yalnız 700 bal toplayan abituriyentlərin sayını artırmaq deyil

1. Qiymətləndirmə



- 0 - 21 yaşlarında oğlan və qızların illik tibbi-gigiyenik, psixoloji-sosioloji və pedaqoji monitorinqlərinin təşkili və dinamikanın təhlili



- Evlənmə və boşanma faizinin illik dinamikasının təhlili



- Səfərbərlik zamanı oğlanlar içərisində 1-ci sağlamlıq qrupuna aid olanların faizinin illik dinamikasının təhlili



- Sağlam doğuş faizinin illik dinamikasının təhlili

2. Meyarlar

A. BİLİKLİ VƏ YARADICI (7 indikator)

- Dinləyib-anlama: dinlədiyi mətnə aid sualları cavablandırmaq;
- Riyazi bacarıqlar
- Nitq bacarıqları: mənzərəli (təsviri nitq) və süjetli şəkil (nəqlətmə) üzrə danışmaq;
- Kiçik motor bacarıqlar: rəngləmə, yapma, kalliqrafik qaydalara uyğun yazı;
- İdraki bacarıqlar - bir şəkildə olan məlumatın digər şəkildə ifadə edilməsi: mətnə əsasən rəsm çəkmək, şəklə əsaslanan mətnlərlə iş, mətn və rəsmə əsasən riyazi ifadələr qurmaq;
- Oxu bacarıqları: optimal sürətlə oxu, şüurlu oxu, ifadəli oxu;
- Dünyagörüşü: canlı və cansız əşyalar və onların əhəmiyyəti haqqında danışmaq.

B. FİZİKİ SAĞLAM (6 indikator)

- Qamət;
- Görmə qabiliyyəti;
- Fiziki inkişaf (boy, kütlə və onların yaşa uyğunluğu);
- Fiziki keyfiyyətlər (güc, cəldlik, çeviklik, dözümlülük, müvazinət, hərəkətlərin koordinasiyası);
- Reaksiya və vestibulyar aparat (funksional göstəricilər);
- Xəstələnmələr.

C. PSIXİ SAĞLAM (4 indikator)

- İdrak proseslərinin səviyyəsi;
- Emosional-iradi sahənin səviyyəsi;
- Yaradıcı potensialın səviyyəsi;
- Şəxsiyyətin inkişafının səviyyəsi və şəxslərarası münasibətlərin səviyyəsi.

D. SOSİALLAŞMIŞ (5 indikator)

- Sosial adaptasiyanın səviyyəsi;
- Təhsilənlərin sosial bacarıqlarının səviyyəsi;
- Birgəfəaliyyət mühitinin yaradılması səviyyəsi;
- Kollektiv təfəkkürün səviyyəsi;
- Mənəvi dəyərlərin formalaşması səviyyəsi.

E. DƏYƏRLƏR DAŞIYICISI VƏ ONLARI ƏMƏLLƏRİNDƏ YAŞADAN - Milli Profil

- | | |
|------------------|---|
| 1) Güclü | 5) Müasir |
| 2) Mərd | 6) Müdrək |
| 3) Təşkilatlanan | 7) Haqbilən (Haqları bilən və təmin edən) |
| 4) Yaradıcı | 8) Ləyaqətli |

3. Ekspertiza blokları və Tədqiqatın metodologiyası

Layihə çərçivəsində 6 pilləli ekspertiza aparılır:

1) Tibbi-gigiyenik sahə üzrə

- antropometrik müayinələr
- fizioloji müayinələr
- klinik müayinələr
- anket

2) Psixoloji sahə üzrə

- müşahidə
- sorğu
- psixodiagnostik test

3) Sosioloji sahə üzrə

- müşahidə
- sorğu, test
- anket

4) Pedaqoji sahə üzrə

- müşahidə
- sorğu
- test
- əlaqələndirmə
- ümumiləşdirmə
- müqayisə

5) Gender

- "bərabərlik eynilik deyil" yanaşması
- genderə əsaslanan statistik təhlillər

6) Texnoloji sahə üzrə

- keyfiyyətin yoxlanılması



VII. MONİTORİNGLƏRİN NƏTİCƏLƏRİ

2014-2015-ci tədris ilindən başlayaraq iki il ərzində layihə tətbiq edilir. Təbii ki, hər hansı yekun nəticələr barədə danışmaq çox erkən olardı. Lakin layihə tətbiq edildiyi müddətdə müəllimlər tərəfindən söylənilən fikirlər, valideynlərin münasibəti, şagirdlərin sağlamlığının müayinəsi, müşahidəsi və aparılan qiymətləndirmələrin təhlili, həmçinin mütəxəssislərin rəyi belə qənaətdə gəlməyə əsas verir ki, tətbiq edilən sağlam təhsil texnologiyaları təhsilalanların fiziki-psixi sağlamlığının qorunması və təlim nailiyyətlərinin yüksəldilməsi baxımından səmərəlidir.

2014-ci ildə tədrisə başlayan Sağlam Təhsil (ST) və ənənəvi siniflərdə aparılan tibbi, psixoloji-sosioloji, pedaqoji tədqiqatların ilkin nəticələri:

Tədqiqat, istiqamətindən asılı olaraq, Azərbaycanın ali təhsil müəssisələrindən (Azərbaycan Tibb Universiteti, Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti, Azərbaycan Respublikası Təhsil İnstitutu, Bakı Dövlət Universiteti) dəvət olunmuş mütəxəssislər tərəfindən həyata keçirilmişdir.

Tədqiqata Bakı şəhərinin 5 (23, 26, 83, 114, 214 nömrəli), Sumqayıt şəhərinin isə 1 (31 nömrəli) tam orta məktəbinin II sinif şagirdləri cəlb edilmişlər. Tibbi-gigiyenik müayinələrdən 1413 nəfər (1113 nəfər ənənəvi, 300 nəfər isə Sağlam Təhsil Siniflərində (STS) təhsil alırlar) keçirilmişdir. Psixoloji araşdırmalara həmin məktəblərin 600 şagirdi (300 ənənəvi, 300 STS), pedaqoji araşdırmalara 1224 şagird (941 ənənəvi, 283 STS), sosioloji araşdırmalara 23 və 26 nömrəli məktəblərin 190 şagirdi (95 ənənəvi, 95 STS) cəlb edilmişdir.

1. Tibbi tədqiqatların nəticələrinin müqayisəsi 2014/oktyabr - 2015/may

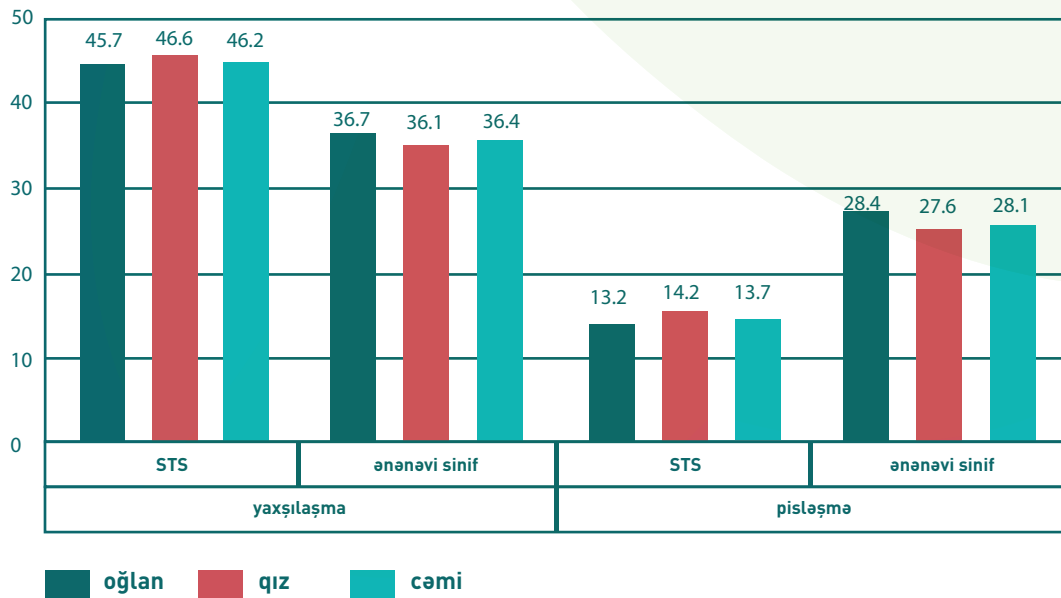
1a. Tədris ili ərzində ST və ənənəvi siniflərdə məktəblilər arasında fiziki inkişaf səviyyəsi



STS-də tədris ili ərzində fiziki inkişafı normal olan oğlanların sayı 12,2% artmış ($P < 0,01$) 🧒, ənənəvi siniflərdə isə bu göstərici 2,3%-ə bərabər olmuşdur 🧒.

STS-də təhsil alan fiziki inkişafı normal olan qızların sayı 6,2% 🧒, ənənəvi siniflərdə isə 1,1% artmışdır 🧒.

STS-də Bədən Kütləsi Defisiti olan oğlanların sayı ilin sonunda 8,6%-ə qədər azalmışdır ($P < 0,01$) 🧒. Bədən kütləsi artıqlığı və alçaqboylu uşaqların sayı ilin sonunda STS-də azalmış, 🧒 ənənəvi siniflərdə isə artmışdır 🧒.



İlin sonunda STS-də təhsil alan şagirdlərin 46,2%-də, ənənəvi siniflərdə isə 36,4%-də qamətin yaxşılaşması qeyd edilmişdir 🧒🧒. Qaməti pisləşən uşaqların sayı ənənəvi siniflərdə STS-ə nisbətən 2 dəfə çox olmuşdur (28,1 və 13,7%) 🧒🧒.

1c. Uzaqdangörmə itiliyinin dəyişməsi (%-lə)



Ənənəvi siniflərdə təhsilənlərin 42,0%-də, "Sağlam təhsil" siniflərində isə 60,2%-də uzaqdan görmə itiliyinin artması qeyd edilir 🧒🧒. Əksinə, uşaqlarda görmə itiliyinin azalması hallarına daha çox ənənəvi siniflərdə (17,0%) rast gəlinir 🧒🧒. "ST" siniflərində isə belə uşaqlar 5,7% təşkil edir (3 dəfə az) 🧒🧒.

2. Psixoloji tədqiqatların nəticələrinin müqayisəsi 2015-ci il, oktyabr

2a. Diqqət obyektinin dəyişdirilməsi

D. Veksler testi üzrə aparılan araşdırmaların nəticələrinin müqayisəsi

Diqqət (ST və ənənəvi siniflər)



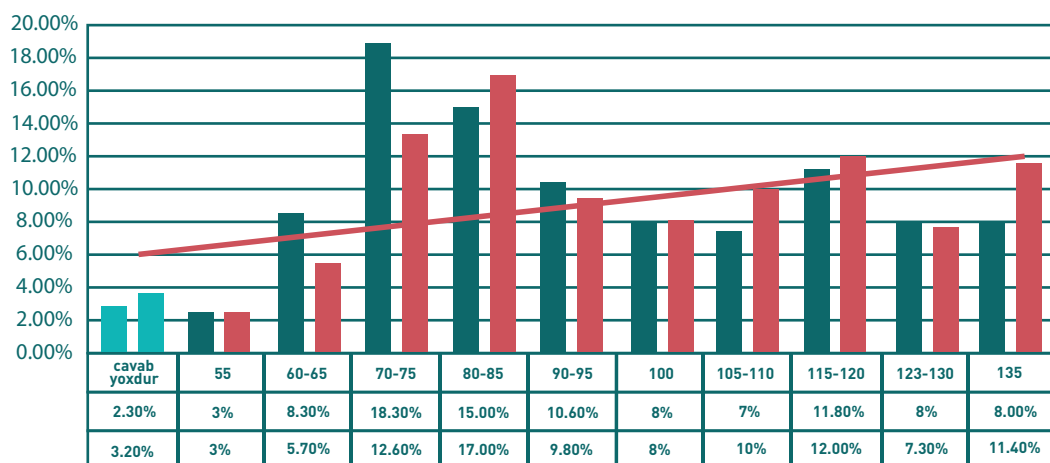
■ ənənəvi sinif ■ STS

Diqqət obyektinin dəyişdirilməsi bacarığı 5 səviyyə üzrə qiymətləndirilmiş və vəziyyət aşağıdakı kimi dəyərləndirilmişdir: ST siniflərində “orta”, “yüksək” və “çox yüksək” səviyyəli şagirdlər 42,1% təşkil etdiyi halda 🧐🧐, ənənəvi siniflərdə bu göstərici 35,9%-ə bərabər olmuşdur 🧐🧐.

2b. İntellektin potensialı

P. Rjçanın (TİP) metodikası üzrə araşdırmaların nəticələrinin müqayisəsi

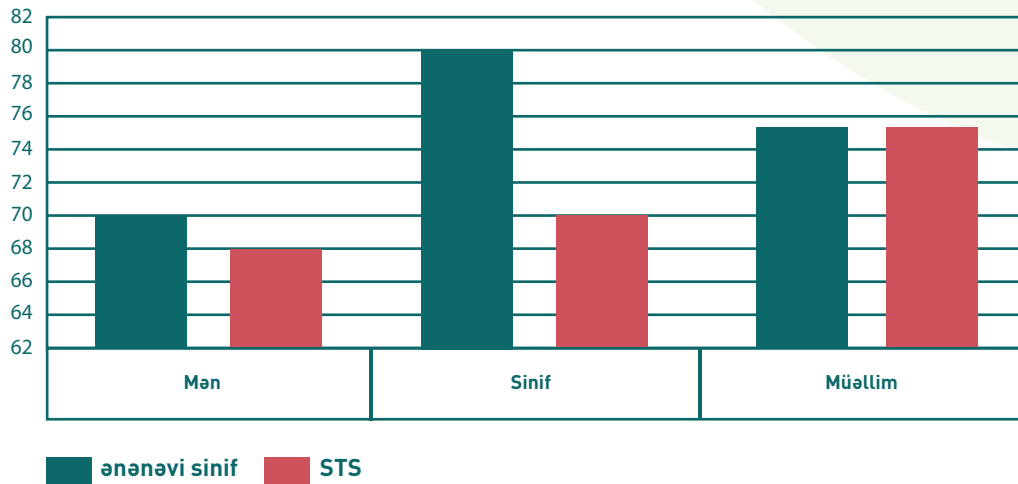
İntellektual potensial (ST və ənənəvi siniflər)



■ ənənəvi sinif ■ STS

Təhsilənlərin İntellektual potensialı 5 səviyyə üzrə qiymətləndirilmişdir: “Orta” (100–119 bal) “Yüksək” və “Çox yüksək” (120–135 bal) səviyyələr üzrə ST siniflərdə 48,7% 🧐🧐, ənənəvi siniflərdə 42,8% olduğu müşahidə edilmişdir 🧐🧐.

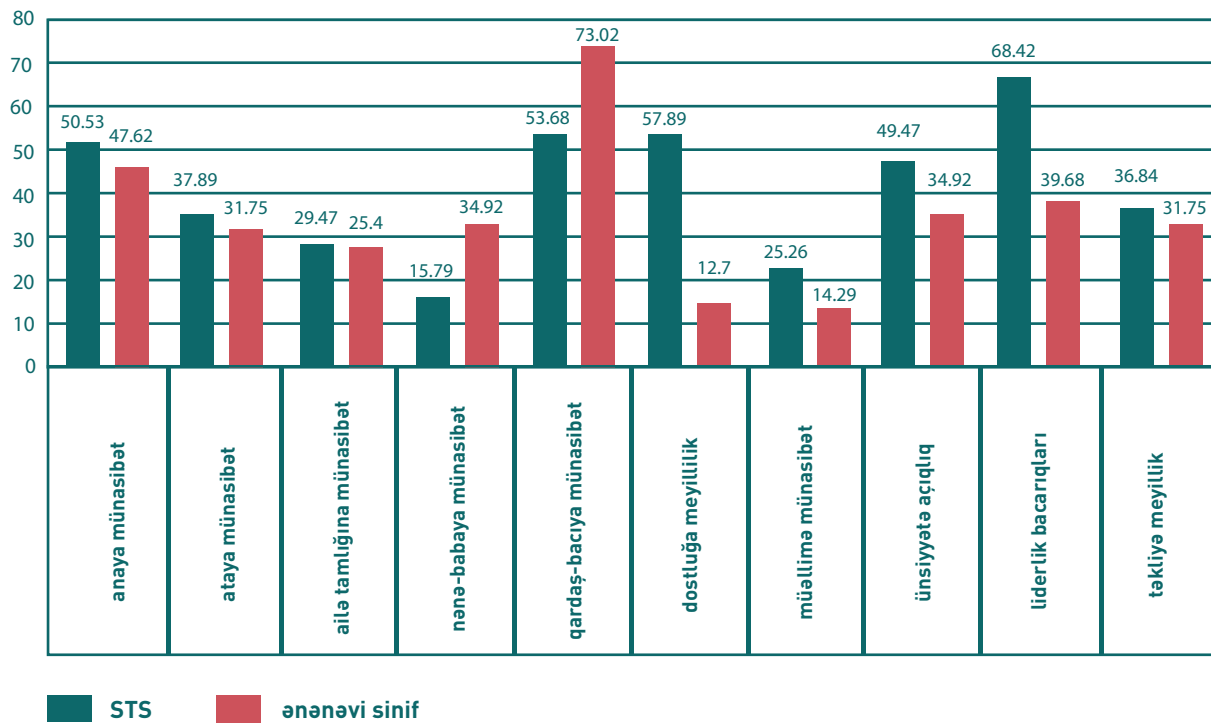
2c. Emosional münasibətlər testi (D. Etkind)



ST siniflərinin şagirdlərində müsbət “Mən” obrazı 70% olduğu halda 🧒🧒, ənənəvi siniflərdə 68%-i təşkil etmişdir 🧒🧒. ST siniflərinin şagirdlərində “Sinifə münasibət” 80% 🧒🧒, ənənəvi siniflərdə isə 70%-ə bərabərdir 🧒🧒. “Müəllim” obrazına münasibət parametri baxımından həm ST sinifləri-nin, həm də ənənəvi siniflərin şagirdlərinin nəticələri 76% təşkil etmişdir.

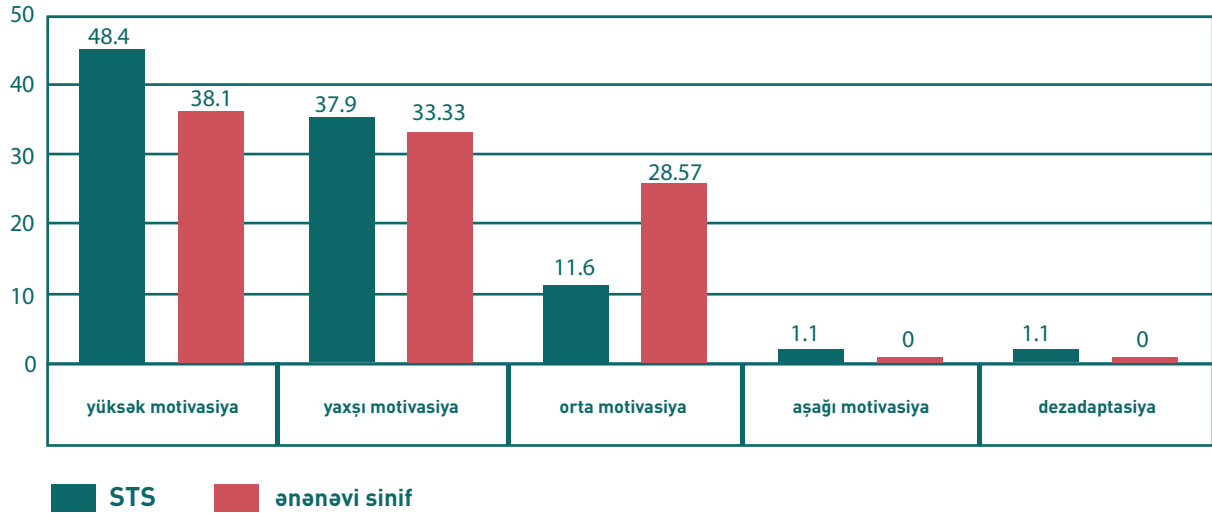
3. Sosioloji araşdırmaların nəticələrinin müqayisəsi 2015-ci il, oktyabr

3a. Rene Jil metodikası üzrə təhsilalanın obyekt və subyektlərə münasibətinin müqayisəli təhlili



ST siniflərində təhsilalanlar daha asanlıqla onları əhatə edən icmaya uyğunlaşır, yüksək liderlik və ünsiyyət bacarıqları nümayiş etdirirlər, dostluğa meyillidirlər 🧒🧒.

3b. Məktəb motivasiyasının qiymətləndirilməsi üzrə nəticələrin müqayisəsi



ST siniflərinin şagirdləri daha yüksək məktəb motivasiyasına malikdirlər 🧐🧐.

4. Pedaqoji araşdırmaların nəticələrinin müqayisəsi 2015-ci il, oktyabr

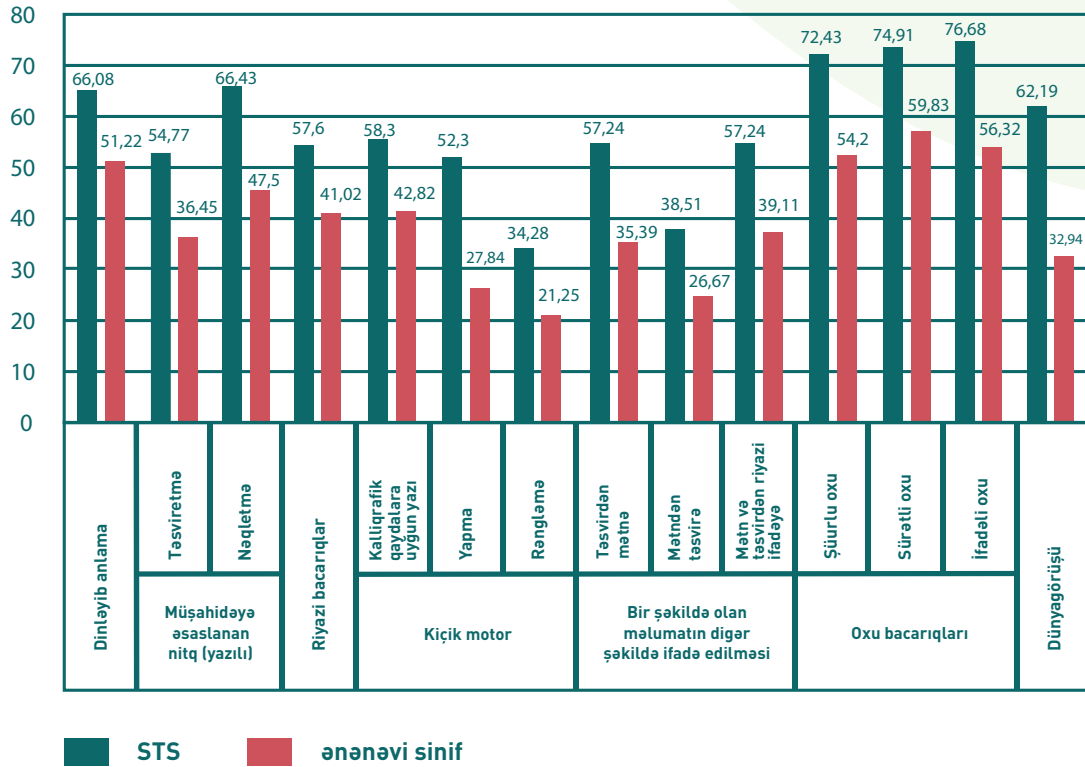
4a. ST və ənənəvi siniflərdə nümayiş etdirən "a" nəticələrin müqayisəsi

Sağlam təhsil texnologiyalarının səmərəlilik səviyyəsini müəyyənləşdirmək məqsədi ilə 14 bacarıq üzrə aparılan tədqiqatlar aşağıdakıları göstərir:



STS üstünlüyü ayrı-ayrı bacarıqlarda 3,56% - 17,18% arasında dəyişir. 6 bacarıq üzrə ST və ənənəvi siniflərdə nəticələrin fərqlinin dürüstlüyü (P) 0,001 təşkil etmiş, 5 bacarıq üzrə 0,002-0,005 arasında dəyişmişdir. Bu da Sağlam Təhsil texnologiyalarının səmərəliliyinin göstəricisidir 🧐🧐.

4b. ST və Ənənəvi siniflərdə şagirdlərin keyfiyyət faizinin (ala və yaxşı nəticələrə görə) müqayisəsi



Nailiyyət keyfiyyəti faizinə görə üstünlük 11,85%-dən 29,25% arasında dəyişir. Bütün bacarıqlar üzrə fərqlərin dürüstlüyü 0,001-ə bərabərdir. Deməli, sağlam təhsil texnologiyalarının səmərəliliyi nailiyyət keyfiyyəti göstəricisi üzrə 100% təşkil edir 🧐🧐.

4c. ST və Ənənəvi siniflərdə nümayiş etdirən "zəif" nəticələrin müqayisəsi



"Zəif" nəticə nümayiş etdirən ənənəvi siniflərin şagirdləri ST siniflərini faiz etibarlı ilə üstələyir. Bu üstünlük - 3,73 % - 17,35% arasında dəyişir. 6 bacarıq üzrə ST və ənənəvi siniflərdə nəticələrin fərqlərinin dürüstlüyü (P) 0,001, 2 bacarıq üzrə 0,005 təşkil etmişdir 🧐🧐.

VIII. HƏLL OLUNMALI MƏSƏLƏLƏR

Maddi-texniki baza və resurslar, Kadrlar, Standartlar, Maliyyə

Təhsilalanların sağlamlığının qorunması və təlim nailiyyətlərinin yüksəldilməsi üzrə davamlı inkişafın təmin edilməsi üçün aşağıda qeyd edilən tədbirlərin həyata keçirilməsi zəruridir:

1. Maddi-texniki baza və resurslar

- Maddi-texniki baza və resurslar: ayrı-ayrı ümumtəhsil müəssisələrinin sinif otaqlarının sahəsi və şagird sayının nisbətinin müəyyənləşdirilməsi, Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 171 nömrəli qərarını əldə rəhbər tutmaqla məktəblərin rasionallaşdırılmasına dair təkliflərin verilməsi.
- İllik məktəb təchizatının bütün sifarişlərinin tibbi-gigiyenik tələblər baxımından təhlil edilməsi və təkliflərin hazırlanması.
- Ümumtəhsil müəssisəsinin maddi-texniki bazasına verilən tələblərin optimal və minimal olmaqla 2 variantda işlənilib hazırlanması. Optimal: STS-də tətbiq edilən bütün gigiyenik, psixoloji və pedaqoji texnologiyalar. Minimal: ən zəruri gigiyenik tələblər - sahəyə müvafiq uşaq sayı, mebel, işıqlanma.

2. Kadrlar

- İlk pedaqoji kadr hazırlığı və əlavə təhsil pillələrində proqram və sillabuslar hazırlanarkən gigiyena, fiziologiya, psixologiya, sosiologiya, pedaqogika elmləri üzrə nəzəri-praktik bilik və bacarıqlar, habelə onların integrativliyinin təmin olunması.

3. Standartlar

- Təhsilalanların sağlamlığının qorunması məqsədi ilə mövcud standart və normativlərin müasir elmi tədqiqatlara əsaslanan gigiyenik tələblər baxımından təhlil edilməsi və təkliflərin hazırlanması (Təhsilin İnkişafı üzrə Dövlət Strategiyası: (3.1.2.5. bəndi) təhsil müəssisələrinin infrastrukturuna dair norma, standart və qaydaların təkmilləşdirilməsi);
 - Milli qiymətləndirmə keçirilərkən təhsilalanların yalnız təlim nailiyyətlərinin qiymətləndirilməsinin qənaətbəxş hesab edilməməsi;
 - Sağlam və progressiv Azərbaycan vətəndaşının formalaşması baxımından aşağıda qeyd edilən əhəmiyyətli məsələlərlə bağlı Azərbaycan Respublikasının Ümumtəhsil sistemində qiymətləndirmə konsepsiyası və digər əlaqəli qanunverici sənədlərə düzəlişlərə dair təkliflərin verilməsi:
 - fiziki sağlamlıq vəziyyəti
 - psixi sağlamlıq vəziyyəti
 - sosiallaşma səviyyəsi
 - mənəvi-psixoloji baxımdan yetkinliyi və stabilliyi
- Təhsilalanların fiziki-psixi sağlamlığının qorunması məqsədi ilə gigiyenik norma və standartların son elmi tədqiqatlara əsaslanaraq təkmilləşdirilməsi.

4. Maliyyə

- Sağlam Təhsil Məktəblərinin büdcədən kənar vəsaitlər hesabına inşa və idarə edilməsi məqsədi ilə yerli və xarici investorların cəlb edilməsi üçün hüquqi zəmin yaratmaq baxımından təkliflərin hazırlanması.

IX. MƏLUMATLAR

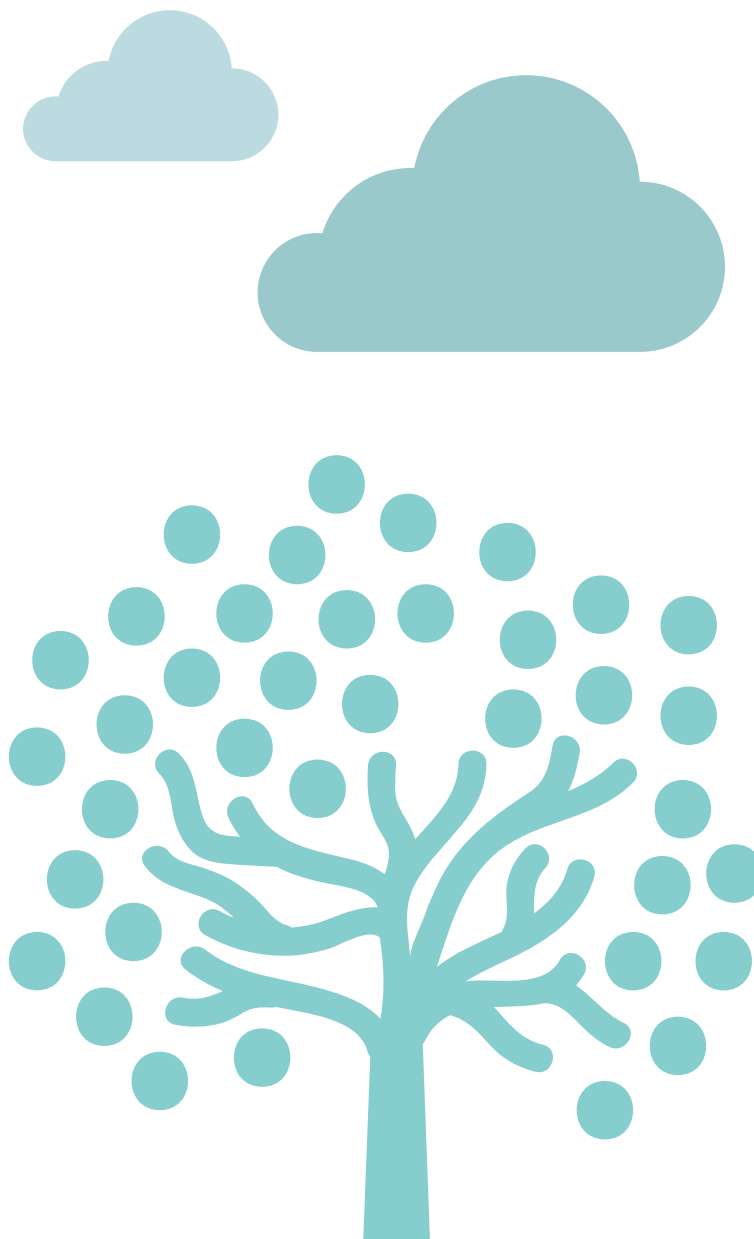
2014-2015 Bakı və Sumqayıt şəhərlərinin 6 ümumtəhsil müəssisəsində 15 birinci Sağlam Təhsil Sınıfı

2015-2016 Bakı və Sumqayıt şəhərlərinin 35 ümumtəhsil müəssisəsində 68 (15 ikinci və 52 birinci) Sağlam Təhsil Sınıfı

2016-2017 Bakı, Sumqayıt şəhərlərinin 35 ümumtəhsil müəssisəsində 116 (15 üçüncü, 52 ikinci və 49 birinci) Sağlam Təhsil Sınıfı

Cəlb olunmuş insan sayı:

- 2904 ibtidai sinif şagirdi və valideynləri
- 116 ibtidai sinif müəllimi
- 35 məktəb fiziki tərbiyə müəllimi
- 35 məktəb psixoloqu
- 45 məktəb tibb bacısı və həkim
- 35 məktəbin direktoru və müavinləri
- 4 universitetdən 19 tədqiqatçı, həkim, psixoloq, sosioloq və pedaqoq
- 23 media nümayəndəsi



X. SUALLAR VƏ CAVABLAR

“Sağlam Təhsil-Sağlam Millət” layihəsi ilə bağlı ictimaiyyəti narahat edən məsələlər

1-ci sual:

Ayaq üstə iş üçün masalar nəyə lazımdır?

Cavab:

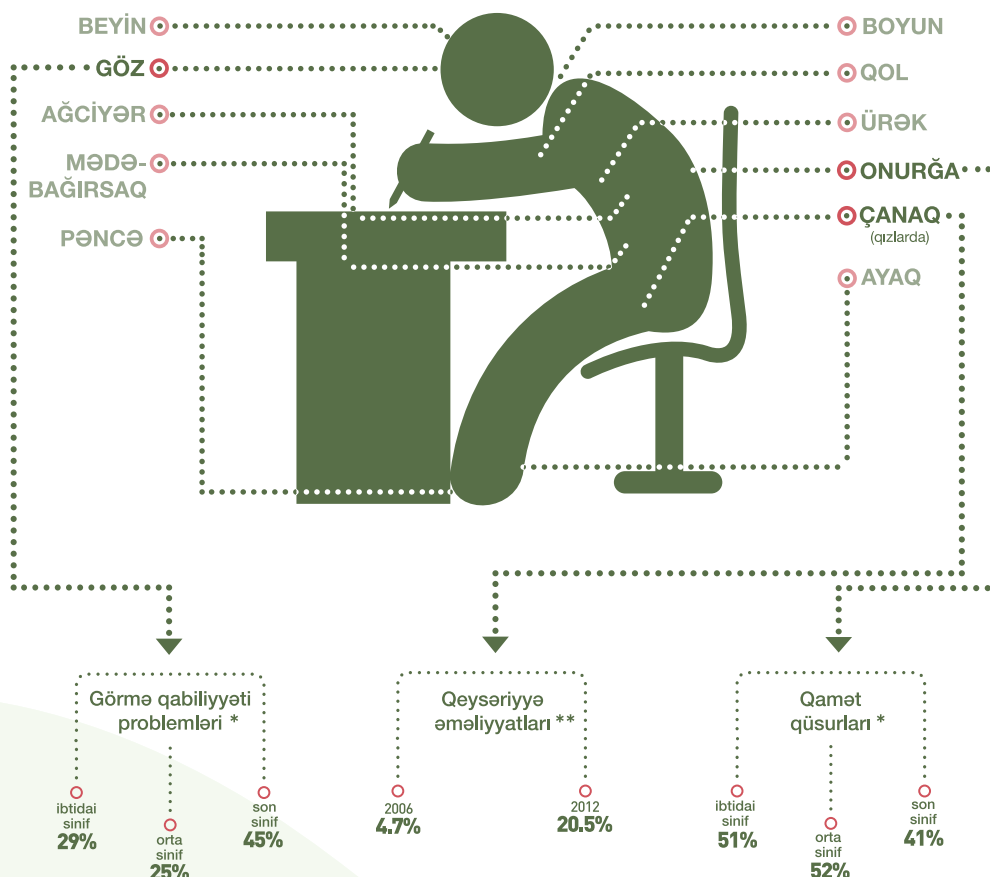
Fiziologiya: İnsanın normal inkişafı və sağlamlığı orqan və toxumaların oksigen və qida maddələri ilə təminatından asılıdır. Orqanlara oksigen və qida maddələrini qan çatdırır. İnsan oturan kimi **qan dövranının sürəti azalır və**

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 oturaq vəziyyətdə olmasını tələb edir. Beləliklə, uşaqlar 11 il ərzində sinifdə oturaq vəziyyətdə olduğundan qan dövranının sürəti orta hesabla 4 dəfə azalır, 200-dən artıq əzələsi isə daha az işləyir. Ayaq üstə dinamik vəziyyətdə çalışmağa vərdiş edən uşaqlarda isə qan dövranı normal, əzələ fəallığı yüksək olur. Beləliklə, ayaq üstə işləməyə vərdiş edən uşaqların daha sağlam və normaya uyğun fiziki inkişafda olması elmi cəhətdən əsaslandırılmışdır.

50-70%

Mövcud Təhsil Texnologiyaları məktəblilərin oyaq vaxtının 50-70%-ni oturaq 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 monitorinqin nəticələrinə görə, yuxarı sinif şagirdlərinin 45%-də görmə problemi aşkar edilmişdir.

* 2014-cü ildə 2500 şagirdin cəlb edildiyi tibbi-gigiyenik monitorinqin 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 monitorinqə 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.



Azərbaycanda 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 – vərdıdır. Nizami Gəncəvinin “Sirlər xəzinəsi” əsərindəki “Fitnə” hekayətini xatırlayaq. Məktəbəqədər təhsil pilləsində oturaq həyat tərzinə vərdı etmiş uşağa, fəal həyat tərzinə uyğunlaşmaq üçün bir qədər vaxt lazım olur. Daha çox oturaq həyat tərzinə vərdı etmiş uşaqlar üçün istisna olaraq məktəbə uyğunlaşma dövründə ayaqüstə iş masasından oturacaqlı 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 oturacaqlı 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 oturacaqlı 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 oturacaqlı 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 küncələrində 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 oturmamada onları sakit saxlamaq çətindir. Bununla bağlı nə deyə bilərsiniz?

Cavab:

Psixologiya, Pedaqogika: Təlim prosesi uşaqların Fizioloji, Psixoloji, Sosioloji tələblərini nəzərə alaraq qurulmalıdır. Oturmaq 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 dərsə, ümumiyyətlə, marağı yoxdursa, nə etmək lazımdır?

Cavab:

Psixologiya, Sosiologiya, Pedaqogika: 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 sınıfa gətirilməlidir. Öyrənmə prosesi də maraqlara köklənməlidir.

8-ci sual:

Mənim uşağımda dərsə maraq yoxdur, yalnız hərəkətlər etməyə həvəsi var. Bu, nə ilə bağlıdır?

Cavab:

Fiziologiya, Psixologiya, Pedaqogika: Əgər uşaq oturmağı sevmirsə və hərəkətliliyə meyillirdisə - 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 xəstələnəndə analarımız acı dərmana şəkər qatıb bizə içirdərdi. 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.

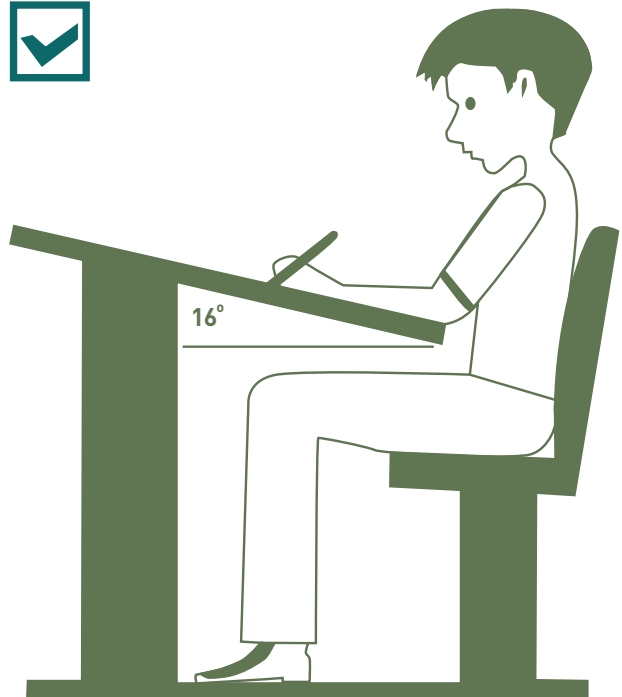
Buna baxmayaraq əgər hərəkətlər həddən artıq impulsivdirsə və təlim prosesində uşaq öz fəallığını tənzimləyə bilmirsə, belə hallarda həmin uşağı nevropatoloq müayinəsindən keçirmək lazımdır.

9-cu sual:

Partaların səthinin 16 dərəcədə olması və boya uyğunlaşdırılması 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" siniflərində gigiyenik tələblərə cavab verən, həm oturaq vəziyyətdə, həm də ayaq üstə iş üçün nəzərdə tutulmuş partalar istifadə edilir. "Sağlam Təhsil" masalarının səthi uşaqların 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.

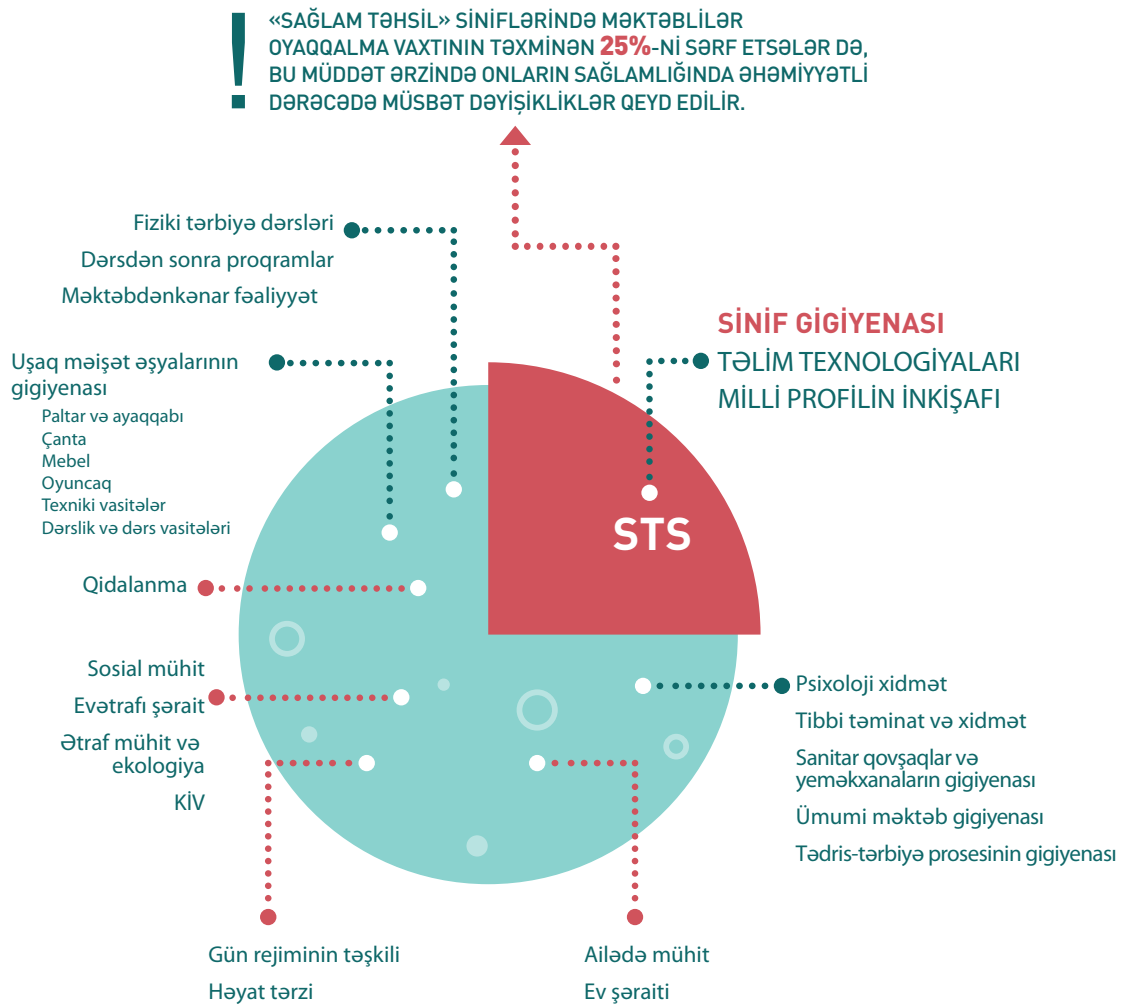


Monitorinqlərin nəticələrinə görə Sağlam Təhsil siniflərində uşaqların sağlamlıq vəziyyətində az da olsa, pisləşmə və əənəvi siniflərdə müəyyən yaxşılaşma hallarına rast gəlmək olur. Bunu nə ilə izah etmək olar?

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 dərslər müddətində qoruyur və inkişaf etdirir. 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 təzi 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 dərslər 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 bilərlər? Nəyə görə birinci əl işi, sonra nitq quruculuğu?

Cavab:

Fiziologiya: İbtidai sinif şagirdlərində birinci signal 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 göstərilir. 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 dartınmağa 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 hərəkətliliyə ehtiyacı yüksəkdirsə, onlara turnikdən istifadəyə icazə verilmir. Sadəcə turnikdə davamlı dartınmalar 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.

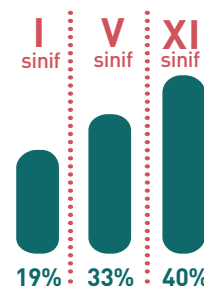


Fizioloji sağlamlıq və Gender bərabərliyi

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 oturmaqlıdır? Mən bunun əleyhinəyəm. Onlar dərstdə danışırlar, 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, dərş zamanı onlar oğlanlara çatdırı bilmədikləri işlərdə kömək göstərilər. 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 rolu 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 oturmaqlı masalarla təchiz edilmişdir. Şagirdlər hər 15 dəqiqədən bir yerlərini dəyişdiklərindən dərk edirlər ki, bu iki masadan heç biri yalnız onlara məxsus deyil. Yəni onlar hər iki masanı vaxtaşırı paylaşmalıdırlar. Bu da şagirdlərin tərəküründə "fərd" anlayışından "cütlük" anlayışına doğru irəliləməyə gətirib çıxarır.

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

- 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 qaydalar"ının göstərilən variantlarda masaları yerləşdirmək olar. Bütün bu yerdəyişmələr müvəqqəti xarakter daşımalıdır.



Ənənəvi Sinif



Sağlam Təhsil Sinfi

- 3. Kollektivlə fəaliyyət:** Sağlam təhsil texnologiyaları tətbiq edilən siniflərdə müəllim və şagirdlər sərbəst şəkildə (ayaq üstə, oturaq, xalça döşənməmiş 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 psixofizioloji və gigiyena tələblərinə cavab verən şərait nəinki yuxarı siniflərdə, həmçinin ali təhsil zamanı və iş yerlərində təşkil edilməlidir.

1. Azərbaycanda uşaqlar – 2014/ AR Dövlət Statistika Komitəsi; Rəsmi nəşr; Statistik məcmuə/ Bakı - 2014
2. Bayramov Ə. "Şagirdlərdə əqli keyfiyyətlərin inkişaf xüsusiyyətləri", Bakı - 2015
3. Bəylərov E. B. "İstedadın psixoloji diaqnostikası", Aspoliqraf, 2008, 268 s.
4. Əlizadə Ə. Ə "İstedadlı uşaqlar. Pedaqoji məsələlər: esselər, etüdlər". Bakı, ADPU, 2005, 352 s.
5. Kərimov Y., "Seçilmiş əsərləri", II cild (2007), IV cild (2008), V cild (2010), Bakı, "Pedaqogika" nəşriyyatı
6. "Sağlam Təhsil" Sinif gigiyenası. Bakı - 2015
7. Süleymanova A. "Təhsilin əsasları" 2014, Bakı, Təhsil nəşriyyatı, 399 s.
8. Xəlilov V., "Seçilmiş əsərləri", (10 cildlik), Bakı, "Nərgiz" nəşriyyatı, 2011-2013
9. Child growth standards; http://www.who.int/childgrowth/standards/bmi_for_age/en
10. Clatthorn A. A., Boschee F., Whitehead B.M. Curriculum leadership Development and implementation, Copyright©2006, by Sage Publications, Inc, 468 p.
11. Gronlund N. E. Writing Instructional Objectives for learning and assessment, Copyright©2004, by Pearson Education, Inc., Upper Saddle River, New Jersey, Ohio, USA, 136 p.
12. Salomon, G., Perkins, D. N., & Globerson, T. (1991). Partners in cognition: Extending human intelligence with intelligent technologies. Educational Researcher, 20,2-9.
13. Tayler R. W. Basic principles of curriculum and instruction, The University of Chocago press, Chicago and London, 1969, 128 p.
14. Базарный В. Ф. Программа экспресс диагностики динамики психосенсорного функционального и физического развития учащихся; Часть II; Сергиев Посад, 1995.
15. Базарный В. Ф., Школа возрождения или школа вырождения – М., 2012 – 255 с.
16. Баранов А. А., Кучма В. Р., Скоблина Н. А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий. Москва: Издатель НЦЗД РАМН; 2008
17. Безруких М. М. «Ступеньки к школе» - М, 2002-332 с.
18. Бурлачук Л. Ф., «Психодиагностика», СПб, Питер-2011
19. Выготский Л. С. «Психология развития ребенка», «Смысл», 2005 г.
20. Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям (учебное пособие), / под ред. Кучмы В. Р.– Москва-2012 – 547 с.
21. Гидденс Э., «Социология», М., 2005, 632 с.
22. Глобальная стратегия охраны здоровья женщин, детей и подростков (2016–2030 гг.), <http://www.everywomaneverychild.org/>
23. Данилова Е. Е.- «Психология» М. Академия, 2003-464 с.
24. Коробейников А. А., Актуальная европейская проблема: внедрение здоровье-развивающей педагогики: - М., 2009. – 264 с.
25. Кучма В. Р., Гигиена детей и подростков (учебник) – Москва - 2012 – 473 с.
26. Кучма В. Р. Роль гигиенической науки в профилактике болезней и преморбидных состояний детей, обусловленных их обучением и воспитанием: декларации, практика и перспективы. Здоровье населения и среда обитания. 2015-8; стр. 4-8
27. Левин Дж. А., «Вставай», Москва-2014, 196 с.
28. Маслоу А., «Мотивация и личность», перевод А. М. Татлыбаевой, Psylib, 2004, 375 с.
29. Мирская Н. Б., Коломенская А. Н., Синякина А. Д. Профилактика и коррекция функциональных нарушений и заболеваний органа зрения у детей и подростков (методология, организация, технологии) – Москва-2016, 270
30. Пиаже Ж. "Мышление и речь" - П, 2000-444 с.
31. Руководство по гигиене детей и подростков, медицинскому обеспечению обучающихся в образовательных организациях. / Под ред. Кучмы В. Р. – Москва - 2016 - 614 с.
32. Сердюковская Г. Н. и др. Гигиена детей и подростков. Руководство для сан.врачей. Москва, 1986. Стр.197
33. Смелзер Н., «Социология», «Феникс», Москва, 1994, 688 с.
34. Технология раскрытого гармоничного развития ребенка В. Ф. Базарного в учебном процессе (Практическое пособие) Государственное образовательное автономное учреждение Ярославской области «Институт развития образования», Ярославль 2012, стр. 23-24
35. Тощенко Ж. Т., «Социология», Москва, «Прометей», 2001, 511 с.
36. Щеглова С. Н., «Детство: методы исследования». М.: Социум, 1999, с. 265-269
37. Щеглова С. Н., «Как изучать детство. Социологические методы исследования современных детей и современного детства.» М.: Юнпресс, 2000, 73 с.
38. <http://www.nea.org/tools/47003.htm>
39. <http://standupkids.org/standing-desk-faqs/>
40. <http://edu.gov.az/az/page/72/302>
41. <http://edu.gov.az/az/page/73/9964>

MÜƏLLİM DƏ MÜHƏNDİSDİR!

Məlumatlandırıcı vəsait

Vəsait layihə çərçivəsində aparılmış elmi tədqiqatlara, əldə edilən nəticələrə əsaslanaraq hazırlanmışdır. Vəsait təhsil idarəçiləri, müəllimlər, valideynlər, məktəb tibb işçiləri və psixoloqları, həmçinin uşaq və yeniyetmələrin inkişafı ilə əlaqəli digər ixtisas sahibləri üçün nəzərdə tutulmuşdur.

Sifarişçi:

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi

İcraçı:

Milli Təhsil Texnologiyaları Mərkəzi:

Rəyçilər:

G. Ç. Gəraybəyli

Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin
Baş Psixiatri, Azərbaycan Tibb Universitetinin rektoru,
professor, tibb elmləri doktoru

N. C. Quliyev

Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin
Baş Pediatri, K.Fərəcova adına Elmi-Tədqiqat
Pediatriya İnstitutunun direktoru,
Azərbaycan Tibb Universitetinin uşaq xəstəlikləri
kafedrasının müdiri, professor, tibb elmləri doktoru

A. M. Məmmədov

Azərbaycan Tibb Universitetinin ümumi gigiyena
və ekologiya kafedrasının dosenti,
əməkdar ali məktəb işçisi, əməkdar müəllim,
dosent, tibb üzrə fəlsəfə doktoru

T. T. Babayeva

Bakı Dövlət Universitetinin psixologiya kafedrasının
dosenti, psixologiya üzrə fəlsəfə doktoru

C. M. Cəfərov

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin rektoru,
professor, tarix elmləri doktoru

V. C. Xəlilov

Azərbaycan Respublikası Təhsil Problemləri
İnstitutunun baş elmi məsləhətçisi,
əməkdar müəllim, professor, pedaqogika
üzrə elmlər doktoru

R. C. Əzimova

Azərbaycan Milli Elmlər Akademiyasının
Fəlsəfə İnstitutunun "Sosiologiya və Sosial psixologiya"
şöbəsinin müdiri, əməkdar elm xadimi, fəlsəfə
elmləri doktoru

A. B. Cahangirov

Əməkdar Müəllim

İşçi qrup və müəlliflər:

Ş. A. Süleymanlı – Milli Təhsil Texnologiyaları Mərkəzi, sədr

H. H. Qabulov – Azərbaycan Tibb Universiteti, pediatr, professor, t.e.d.

Ş. M. Balayeva – Azərbaycan Tibb Universiteti, həkim-gigiyenist, dosent, t.f.d.

Z. Q. İsmayılova – Azərbaycan Tibb Universiteti, həkim-gigiyenist, dosent, t.f.d.

A. Y. Süleymanova – Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi, aparıcı məsləhətçi, p.f.d.

A. R. Bünyatova – Bakı Dövlət Universiteti, psixoloq, p.f.d.

N. F. Şahhüseynbəyova – Milli Təhsil Texnologiyaları Mərkəzi, sosioloq

Ş. R. İsmayıl – Milli Təhsil Texnologiyaları Mərkəzi, gender üzrə ekspert





AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZIRLIYI

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi
AZ1008, Bakı, Azərbaycan
Xətai prospekti 49

Tel.: (+994 12) 599 11 55
E-mail: office@edu.gov.az

www.edu.gov.az