



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZİRLİYİ



MƏKTƏBLİ ÇANTASINA OLAN GİGİYENİK TƏLƏBLƏR (Metodik vəsait)

SAĞLAM TƏHSİL – SAĞLAM MİLLƏT

TƏHSİLƏNƏN LƏRİN SAĞLAMLIĞINI QORUYAN, TƏLİM VƏ YARADICILIQ NƏİLİYYƏTLƏRİNİ
YÜKSƏLDƏN TƏHSİL TEXNOLƏYİALARI



Məktəbli çantasının uşaqların sağlamlığına təsiri

Anadan olandan yetkinlik yaşına qədər uşağın orqanizmi inkişafdadır. Onların həyat tərzilə qurulmalıdır ki, bu inkişafa heç nə mane olmasın.

Uşağın üzərinə düşən yük (istər fiziki, istərsə də zehni) normalaşdırılmalıdır. Çünki uşaq çox yükləndikdə onun sağlamlığına ciddi ziyan dəyir.

Nəticədə nevroz, əsəb gərginliyi, daha sonra isə miopiya (görmə zəifliyi), qamət pozğunluğunun müxtəlif növləri, həzm orqanlarının xəstəlikləri, yorğunluq və s. patologiyalar meydana çıxa bilər. Beləliklə, kiçik yaşlı məktəblilərdə ilk günlərdən tədrisə, oxumağa, yazmağa, öyrənməyə mənfi münasibət formalaşır.

Hər bir şagirdin geyimini tamamlayan əsas əşyalardan biri onun çantasıdır.

Buraya dərsliklər, iş dəftərləri və digər dərs ləvazimatları yerləşdirilir. Məktəblilər həmin çantanı piyada, avtobuslarda, metrodə, marşrut taksilərdə, soyuqda, yağışda, qarda daşımali, nəhayət, məktəbin pilləkənləri ilə yuxarı çıxarmalı, sonra da aşağı düşürməlidirlər.



Məktəb çantası məktəb yaşlı uşaqların yük və ağırlıqla tanışlığının ilkin mərhələsi hesab edilir. Ağır çanta məktəblinin inkişaf etməkdə olan dayaq-hərəkət aparatında müəyyən problemlərə, qamət pozğunluqlarına səbəb olur.

Qamətin əhəmiyyəti təkcə estetik olmayıb, insan bədəninin orqan və sistemlərinin düzgün yerləşməsi, inkişafı, vəziyyəti və funksiyalarına təsir göstərir. Düzgün olmayan qamət ürəyin, ağ ciyərlərin, mədə-bağırsaq traktının işini çətinləşdirir, ağ ciyərlərin həyat tutumu azalır, maddələr mübadiləsi yavaşlayır, başağrıları yaranır, tez yorulma baş verir. Ağır məktəbli çantasının gündəlik daşınması məktəblilərin şiddətli bel ağrılarına səbəb olur. Düzgün olmayan qamət gələcəkdə skolioza səbəb ola bilər. Skoliozların yaranmasında bir sıra amillər mühüm rol oynayır. Bunlar arasında ən əsası hipodinamiyadır. Hipodinamiya onurğa sütunu boyunca yerləşən əzələləri zəiflədir, qeyri düzgün poza və hər hansı bir yükün təsirindən qamət pozğunluqlarına, skoliozlara gətirib çıxarır. Təhsil müddətində ibtidai sinifdən yuxarı siniflərə qədər skoliozun yayılması 3,5-4 dəfə artır və yuxarı siniflərdə hər 20 nəfərdən birində təsadüf olunur. Moskva məktəblilərinin profilaktik müayinələrinin nəticələri göstərir ki, 2013-cü ildən başlayaraq skoliozlu (qamət pozğunluqlu) uşaqların sayı 16,8 dəfə artmışdır. 2014/2015-ci tədris ilinin əvvəlində həyata keçirilən Bakı şəhəri tam orta məktəblərində təhsil alan 2500 şagirdin sağlamlıq monitorinqinin nəticələrinin təhlili göstərdi ki, məktəbə təzə daxil olan 1-ci sinif şagirdlərinin 32,8%-də qamət

pozğunluğu aşkar olunursa, artıq 5-ci sinifdə belə şagirdlərin sayı 40,3%, son siniflərdə isə 42,6% təşkil edir.

Ağır çanta uşaq orqanizminin enerji itkisinə də səbəb olur. Əgər yük normadan iki dəfə çoxdursa, deməli, enerji itkisi də iki dəfədən artıq olacaq və bu zaman fiziki yorulma baş verəcək. Belə bir vəziyyət əqli yorulmaya gətirib çıxaracaq. Nəticədə dərsi qavrama çətinləşəcək. Psixi yorulma isə hafizənin zəifləməsinə, diqqətin cəmlənməsinin aşağı düşməsinə səbəb olur, uşağın inkişafı həm fiziki, həm də əqli cəhətdən ləngiməyə başlayır.

Məktəbli çantasının materialına olan gigiyenik tələblər

Məktəbli çantası ergonomik, rahat, möhkəm, yumşaq olmalı, sahibinin xoşuna gəlməlidir. Düzgün seçilmiş məktəbli çantası uşaqların sağlamlığını qoruyur və onlara əlavə narahatlıq vermir.

- Çanta keyfiyyətli materialdan hazırlanmalıdır. Materialda zərərli və zəhərli maddələr olmamalıdır.

- Məktəbli çantası və portfelinin hazırlanması üçün istifadə olunan material yüngül, sadə, davamlı, rahat təmizlənən, su buraxmayan (neylon və ya poliester) habelə keyfiyyətli dərinə əvəz edən materialdan hazırlanmalıdır.

- Materialda zərərli maddələrin miqdarı kimyəvi təhlükəsizlik tələblərinə müvafiq normanı keçməməlidir (əlavə).

- Şagirdlərin çantaları, portfəllərinin dəri ilə təmasda olan konstruktiv elementləri dəriyə yerli qıcıqlandırıcı və zərərverici təsir etməməlidir.

- Çantanın tikişi keyfiyyətli olmalıdır. Tikiş sapları nə qədər qalın olsa, bir o qədər yaxşıdır. Tikişlər isə hətta daxildə olsa belə hamar və səliqəli olmalıdır.

- Çantanın dibi, bütün divarları sərt olan təhlükəsiz plastik materialdan düzəldilməlidir.

- Çantanın dibinin parçasının altında kartonun yerləşdirilməsinə yol verilməməlidir, əks halda, çanta yuyulandan sonra onun dibi əyiləcək.

Çantanın konstruksiyası

- Çantanın ağırlığı uşağın çiyinlərində və onurğasında bərabər bölünməlidir, əks halda skoliozun əmələ gəlməsinə, boy artımının vaxtından əvvəl dayanmasına, yastıpəncəliyə səbəb ola bilər.

- İstənilən yaşda olan məktəblilər bir çiyinə taxılan çantalardan istifadə etməməlidir. Bu uşaqlarda skoliozun inkişafına səbəb olacaq.

- Uşağın möhkəmlənməmiş onurğasının əyilməsinin və



beldə xroniki ağrıların qarşısını almaq üçün ən uyğun variant – iki çiyinə taxılan kürək çantasıdır.

- Kürək çantası yükün bərabər paylanmasına və düzgün qamətin formalaşmasına kömək edir.

- Kürək çantası sərt söykənəcəklə və geniş boyun qayışları ilə, məktəb ləvazimatının daşınmasına maksimum uyğunlaşdırılır.

- "Düzgün" çantanın forması onurğa sütununun ayrılıqlarına müvafiq, uşağın onurğasının bel hissəsinə tam yatan yastıqlarla təchiz edilməlidir.

- Çantanın arxa divarı ortopedik, formasını saxlayan olmalıdır. Kiçik yaşlı məktəblilər üçün olan çantalarda bu tələbə xüsusi diqqət yetirmək lazımdır.

- Söykənəcəyin daxilində formanı saxlayan alüminium çərçivənin olması arzu olunandır ki, dərsliklər və dəftərlər tez yararsız hala düşməsin.

- Kürək çantasının çiyin qayışlarının eni 4-4,5 sm olmalıdır. Onun yumşaq materialdan (ən azı 35-40 mm uzunluğunda) olan örtüyü çiyinləri sürtməyən, nahamar, yükün bərabər paylanmasına imkan verən əyriliyi olmalıdır.

- Kürək çantasının çiyin qayışları çiyinlərə təzyiq göstərməməli, daxilinə tor parça qoyulmalıdır (4-4,5 sm). Uzunluğuna görə yuxarıdan, aşağıdan, ya da həm yuxarıdan, həm də aşağıdan, tənzimlənməlidir.

- Məktəbli çantası və portfelinin ön, yan səthində və qapağında kontrast rəngli, işıq əks edən materialdan detalları olmalıdır. Onlar qaranlıq vaxtı yolda məktəblinin təhlükəsizliyini təmin edirlər.



- İbtidai siniflərdə oxuyan uşaqların çantasının arxası ortopedik olmalı, onurğanın formasını təkrarlamaqlıdır. Bu, uşağın qamətini pozmur, əksinə, qamətin normal formalaşmasına kömək edir.

- Uşağın belinə söykənən hissə sərt olmalı, bununla bərabər onun üzərində rahatlığı təmin edən və onu tərləmədən mühafizə edən yumşaq qat olmalıdır.

- Çantanın qulpu və qayışları geniş dəstəkli olmalı, bel dəstəyi, bel kəməri kimi hissələri olmalı, mümkündürsə, təkərli məktəb çantaları istifadə edilməlidir.



Çantanın ölçüləri

Çantanın eni uşağın çiyinlərindən enli (60-100 mm) olmamalıdır.

İbtidai sinif çantalarının ölçüsünə qoyulan tələblər

Göstərici	Təhlükəsiz səviyyə, mm
Uzunluq (hündürlük)	300 – 360
Ön divarın hündürlüyü	220 – 260
Eni	60 – 100
Çiyin qayışının uzunluğu (az olmamalı)	600 – 700
Çiyin qayışının eni:	
Yuxarı hissə - 400-450 mm uzunluğu boyunca (az olmayaraq)	35 – 40
Davamı (az olmayaraq)	20 – 25

Qeyd: Ölçünün 30 mm artırılmasına yol verilir.

Çantanın kütləsi

Boş çantanın kütləsi ibtidai məktəb şagirdləri üçün 700 q-dan, orta və böyük məktəb şagirdləri üçün 1000 q-dan artıq olmamalıdır. Ortopedlərin tövsiyələrinə görə, dolu məktəb çantasının çəkisi uşağın bədən çəkisinin 1/10 hissəsini təşkil etməlidir. Belə yanaşma uşağın fərdi imkanlarını da nəzərə alır. Beləliklə, əgər uşağın çəkisi 25 kq-dırsa, onun məktəb çantasının çəkisi 2,5 kq-dan artıq olmamalıdır.

Uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığının təhlükəsizliyi üçün gündəlik dərslik və yazı ləvazimatlarının cəmi ağırlığı (çantanın kütləsi nəzərə alınmadan) artıq olmamalıdır:

- 1-2-ci sinif şagirdləri üçün – 1,2 kq-dan;
- 3-4-cü sinif – 2,2 kq-dan;
- 5-6-cı sinif – 2,2 kq-dan;
- 7-8-ci sinif – 3,2 kq-dan;
- 9-11-ci sinif – 3,2-3,7 kq-dan.



Tövsiyələr

- Dərsliklərin elektron versiyası hazırlanaraq, evdə istifadəsi məsləhət görülür. Belə olarsa çantada kitabların daşınmasına ehtiyac qalmaz.

- Məktəblər tədris planlarını səmərəli tərtib etməlidir. Bu zaman bir gün yüngül, digər gün isə ağır çanta daşımaq zərurəti yaranmaz.

- Müasir təlim texnologiyaları ("Sağlam Təhsil – Sağlam Millət") tətbiq edilməlidir. Təlim məşğələləri pozaların dinamik dəyişdirilməsi (oturaq-ayaqüstü) rejimində aparılmalıdır. Məşğələ zamanı hər 15 dəqiqədən bir ayaqüstü iş rejimindən oturaq vəziyyətdə olan iş rejiminə keçirilməlidir.

- Ayaqüstə durmanın əsas üstünlüyü ondan ibarətdir ki, bu vəziyyət əsasən onurğa sütunu boyunca yerləşən əzələlərin işi ilə təmin olunur. Bu zaman bədənənin bütün ağırlığı təkamül prosesində ayaqüstə durmağa uyğunlaşmış pəncə səthinə düşür. Hər ikisi birlikdə tədris zamanı oturaq pozadan fərqli olaraq onurğanın yükləməsini azaldır və bədənənin məkanda dayanıqlı tarazlığına kömək edir. Ayaqüstü pozanın daha bir üstünlüyü pəncədə çox sayda olan refleksogen zonaların qıcıqlanması və bunun nəticəsi kimi orqanizmin fizioloji sistemlərinin stimullaşdırılmasıdır. Bütün bunlar uşaqlarda dayaq – hərəkət patologiyalarının profilaktikasına, qamətin normal formalaşmasına kömək edir.

Valideynlərə tövsiyə

- Çanta seçiminə ciddi yanaşmaq lazımdır.

- Seçim zamanı çantanın daha əlverişli istifadə edilməsi üçün konstruksiyasına, yararlılığına, keyfiyyətinə və sonda dizaynına diqqət yetirmək lazımdır.

- Vaxtaşırı təmizləmək üçün çanta keyfiyyətli materiallardan hazırlanmalı və səthi hamar olmalıdır.

- Üzəri sukeçirməyən, möhkəm materiallardan hazırlanmış çanta seçimi daha əlverişlidir (məsələn, polimer plyonka, neylon parça, habelə keyfiyyətli dərinə əvəz edən materiallardan).

- Uşaq kürək çantasından istifadə etməlidir. Kürək çantası məktəbli yükünün daha bərabər paylanmasına və düzgün qamətin formalaşmasına kömək edir.

- Kiçik yaşlı uşaq üçün çanta seçdikdə daha parlaq rənglərə üstünlük verilməlidir. Bu uşağın təhlükəsizliyi üçün vacibdir. Belə çanta uzaqdan yaxşı göründüyü üçün avtomobil sürücülərinin diqqətini daha tez cəlb edəcəkdir. Sürücülər üçün ən gözə çarpan rənglər sarı və narıncı hesab olunur.

- Çanta çox böyük, enli olmamalı, qulpu və qayıqları geniş, dəstəkli olmalı, bel dəstəyi kimi hissələri olmalıdır. Təkrarlı məktəb çantalarının istifadəsi daha məqsədəuyğundur.

• Kürək çantasının tutumlu daxili hissəsi və bir neçə xarici cibi olmalıdır. Daxili hissədə məktəb ləvazimatlarını rahat yerləşdirmək üçün bir neçə bölmə olmalıdır.

• Çantanın zəncirbəndi (zamok) şagirdin onu sərbəst və əziyyətsiz açıb bağlaması üçün etibarlı və rahat olmalıdır.

• Çantanın tikişinin keyfiyyətini qiymətləndirmək üçün seçilən çantanın içinə baxmaq məsləhətdir. Saplar nə qədər qalın olarsa, bir o qədər yaxşı hesab edilir, hətta daxili tikişlər hamar və səliqəli olmalıdır.

• Çantanın dibi də yoxlanmalıdır, parçanın altında karton yerləşdirilməsi, onun keyfiyyətsiz olmasına, yuyulduqdan sonra deformasiyasına səbəb olacaq.

• Keyfiyyətli çanta bütün divarları sərt olan təhlükəsiz plastik kütlədən hazırlanır. Yaxşı olar ki, çantanın altı plastik, yaxud rezin materialdan olsun. Belə çantanı hətta gölməçəyə qoysanız belə, dəftərlər zərər görməz.

• Çantanın yuxarı kənarı uşağın çiyin xəttindən yuxarı, aşağı kənarı isə bel xəttindən yuxarı olmalıdır. Əgər çanta bu tələblərə cavab verirsə, bədənə münasibəti pozulmur, uşaq instinktiv olaraq gövdəsini irəliyə, başını isə önə əyir. Bu da boyun və bel nahiyyəsinə düşən təzyiqin qarşısını almağa imkan verir.

• Hər bir məktəb ləvazimatı üçün keyfiyyət sertifikatının olması mütləq şərtidir. Çanta alan zaman sertifikatı tələb etmək lazımdır.

• Məktəb çantasının nişanlanması olmalıdır. Məmulatın üzərinə, etiketinə, qablaşdırılmasının üzərinə və ya içlik vərəqinə onu hazırlayan ölkənin, istehsalçının adı, ünvanı, məmulatın təyinatı, hazırlanma tarixi yazılmalıdır.

• Bundan başqa, nişanlamada çantanın hazırlanması üçün istifadə olunan materialın adı, qulluq və istismarı üzrə təlimat məlumatları olmalıdır.

• Məktəbli çantasını özü yığmalıdır. Lakin, valideyn bu prosesi diqqətdə saxlamalıdır. Bəzən uşaq əlavə olaraq məktəbə sevimli oyuncaqlarını da aparmağa çalışır.

• Qamətin pozulmasının profilaktikası məqsədi ilə ibtidai sinif şagirdləri üçün dərsliklərin iki dəst olması tövsiyə olunur: Bir dəst ümumtəhsil müəssisəsində dərslərdə istifadə etmək üçün, ikinci dəst isə evdə ev tapşırığı hazırlamaq üçün.

• Uşağın düzgün fiziki inkişafı üçün o, təmiz havada çox olmalı, qaçmalı, hərəkətli oyunlarda, gəzintilərdə iştirak etməlidir. Yaxşı olar ki, uşaqlar üzgüçülük məşğul olsunlar.





OLAR



OLMAZ



Məktəbli çantasının materialının kimyəvi təhlükəsizliyinə aid olan tələblər

Materiallar	Xaric olan maddələrin adları	Hava mühiti üçün normativlər mq/m ³ (çox olmayaraq)
Bitki xammaldan olan təbii materiallar, təbii dəri	Formaldehid	0,003*
Poliamid	Formaldehid	0,003*
	Kaprolakdan	0,06
	Heksametilendiamin	0,001
Poliefir	Formaldehid	0,003*
	Demiteltreftalat	0,01
	Asetaldehid	0,01
Poliakrilonitril	Formaldehid	0,003*
	Akrilonitril	0,03
	Vinilasetat	0,15
Poliuretan	Formaldehid	0,003*
	Toluilendiizosianat	0,002
	Asetaldehid	0,01
Polivinilxlorid	Formaldehid	0,003*
	Fenol	0,003
	Dioktilftalat	0,02
	Dibutulfталat	yol verilmir
	Aseton	0,35
Süni viskoz və asetat	Formaldehid	0,003*
Poliolefin	Formaldehid	0,003*
	Asetaldehid	0,01
Vinilasetat (süni dəri)	Formaldehid	0,003*
	Vinilasetat	0,15
	Dioktilftalat	0,02
	Dibutulfталat	yol verilmir
Sintetik dəri	Formaldehid	0,003*
	Dibutulfталat	yol verilmir
	Dioktilftalat	0,02
Rezin	Formaldehid	0,003*
	Dibutulfталat	yol verilmir
	Dioktilftalat	0,02
Karton	Formaldehid	0,003*

Qeyd: normativ ətraf mühitin fon çirklənməsini nəzərə almayaraq göstərilib.

1. Андреева Е.Е. Здоровья детей и подростков в организованных коллективах образовательных учреждений города Москвы/Здоровье населения и среда обитания. М.2015 – 10 (271). С.12-15
2. Balayeva Ş.M. Məktəblilərin sağlamlığının formalaşmasında məktəb mebelinin rolu / Sağlamlıq №5, 2017. Səh.109-113
3. Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям (учебное пособие) / под редакцией Кучмы В.Р. –Москва -2015-523с.
4. Gürzəliyev S.A., Məmmədova Z.B., Süleymanzadə N.Q., Həsənova S.Ə. və s. (dərslük)-Bakı-2010-289s.
5. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков (учебник) –Москва -2015-523с.
6. Мельниченко П.И. Гигиена с основами экологии человека (учебник) – Москва - 2011-751с.

