



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZIRLIYI



MİLLİ TƏHSİL
TEKNOLOGİYALARI
MƏRKƏZİ



MÜXTƏLİF YAŞLI UŞAQLARIN GÜN REJİMİNİN GİĞİYENİK ƏSASLARI (Metodik vəsait)

SAĞLAM TƏHSİL – SAĞLAM MİLLƏT

TƏHSİLƏLƏNƏNLERİN SAĞLAMLIĞINI QORUYAN, TƏLİM VƏ YARADICILIQ NƏİYYƏTLƏRİNİ
YÜKSƏLDƏN TƏHSİL TEKNOLOGİYALARI



Müxtəlif yaşlı uşaqların gün rejimi

Tədris-tərbiyə prosesinin əsasını uşaqların formaca, məzmunca və sürəkliliklə müxtəlif fəaliyyətləri təşkil edir. Fəaliyyət böyüyən orqanizmin inkişafının başlıca amilidir.

Fəaliyyətin növlərini enerji sərfindən və hərəkəti komponentin kəmiyyətindən asılı olaraq nisbətən aşağı enerji sərfi-az kalorik mexaniki effektiv fəaliyyətə (əqli iş: məktəbdə və evdə tədris məşğələləri, mütaliə, sakit masaüstü oyunlar və s), orta və böyük kalorik və mexaniki effektiv fəaliyyətə ayırd etmək mümkündür (fiziki tərbiyə və əmək təliminin müxtəlif növləri).

Əqli işdən fərqli olaraq fiziki iş icra edilərkən hərəkəti komponent artmış olur, bu zaman bədən yerdəyişməsi və bir sıra fərqli müqavimətlərin qəti edilməsi tələb olunur. Müxtəlif növ iş prosesində orqanizmin funksional vəziyyətində dəyişikliklər baş verir, yorğunluq meydana çıxır. Yorğunluq hər hansı işin nəticəsi olaraq təbii hal olub iş qabiliyyətinin və orqanizmin əsas sistemlərinin funksiyaya yararlığının enməsi ilə təzahür olunur. Bu, dönmə prosesidir, fəaliyyətin dayandırılması onun qarşısının alınmasına və orqanizmin funksiyaya səviyyəsinin bərpasına imkan verir.

Böyük yarımkürələr qabığının fəaliyyəti 2 proseslə-oyanma və ləngimə ilə müəyyən edilir, hansılar ki, bir-biri ilə əlaqədar və daima hərəkətli tarazlıq halındadırlar. Yüksək iş qabiliyyəti onlar arasındakı düzgün, qarşılıqlı münasibətlə təmin edilir. Uşaqlarda isə (onlar nə qədər gənc olarsa daha güclü), oyanma ləngimədən üstündür və sinir proseslərinin yayılması onların cəmləşməsindən artıq olur. Yorğunluq baş verdikdə böyük beyin yarımkürələri qabığında oyanma və ləngimə müvazinəti dəyişir.

Yorulma və ləngimə arasında müəyyən qarşılıqlı əlaqə vardır (ləngimə prosesi ya yorulmadan sonra ya da onunla birlikdə baş verir). Yorğunluq zamanı qabıq və qabıqaltı hissələr arasındakı qarşılıqlı münasibət də dəyişir. Ondan çəkinmək dürrüst deyil, çünki bu halda fəaliyyətdən imtina etmək lazım gələrdi. Bunun qarşısını almaq üçün bir növ fəaliyyəti (əqli iş) digər növ fəaliyyətlə (fiziki iş) əvəz etmək vacibdir. Yorğunluq təhlükəli deyil, çünki orqanizmin funksional vəziyyətindəki dəyişikliklər yuxu və kifayət qədər istirahətdən sonra keçib gedir. Əgər bu və ya digər səbəbdən (həddən artıq yüklənmə, natamam istirahət, xəstəlik) normal funksiyalar bərpa edilməsə uşaqda ifrat yorğunluq inkişaf edə bilər, bu isə artıq patoloji prosesdir.

Fəaliyyətin ifrat yorğunluq vəziyyətinə səbəb olmaması, uşağın böyümə və inkişafına məhz müsbət təsir göstərməsi üçün o, mütləq normallaşdırılmalıdır. Fəaliyyətin gigiyenik normalaşdırılması, tədris və tərbiyə prosesində uşaq orqanizmi əni münasib vəziyyətlə təmin edilməsinə əsaslanmalı, əqli və fiziki yüklənmə funksional imkandan artıq olmamalıdır. Eyni zamanda fəaliyyət inkişafedici, məşqedicisi rolu ifadə etməli, böyüyən orqanizmin əlverişli artımını təmin etməlidir. Fəaliyyət

normalaşdırılarkən həm kəmiyyət göstəricisi (yəni işin davametmə müddəti), həm keyfiyyət göstəricisi (yəni işin gərginliyi) və onun təşkili forması nəzərə alınmalıdır.

Uşaq və yeniyetmələrin funksional imkanları orqanizmin morfofunksional yetkinlik səviyyəsi ilə müəyyən edilir. Gigiyenik normalaşdırılmada yaşın orta morfofunksional məlumatlarına əsaslanırlar. Lakin gigiyenik norma müəyyən yaş qrupunun bütün uşaqları üçün ən münasib deyildir. Odur ki, nəinki yaş həmçinin uşağın fərdi xüsusiyyətləri, ancaq pasport yaşı deyil həm də bioloji yaş nəzərə alınmalıdır. Oğlan və qız orqanizminin funksional fərqi ilə əlaqədar olaraq cinsi xüsusiyyətlər də nəzərə alınmalıdır. Vacib amillərdən biri sağlamlıq vəziyyətidir.

Gün rejimi anlayışına gün ərzində bütün fəaliyyət növlərinin, istirahətin və qida qəbullarının müddəti, təşkili və bölgüsü daxildir.



Səmərəli rejim onun məzmunu, təşkili və quruluşunun müəyyən gigiyenik prinsiplərə müvafiqliyini ehtimal edir. Bu prinsiplər insanın ali sinir fəaliyyəti qanunları və böyüyən orqanizmin anatomik-fizioloji xüsusiyyətləri ilə əsaslandırılmışdır. Səmərəli qurulmuş və təşkil olunmuş rejim ən münasib iş qabiliyyəti üçün zəmin yaradır, yorulmanın inkişafının qarşısını alır, orqanizmin ümumi müqavimətini artırır. Şərti reflekslər haqqında nəzəriyyə rejimin dinamik stereotip tərzli olduğunu başa düşməyə imkan verir. Yaranmış dinamik stereotipin dəyişdirilməsi xüsusən mürəkkəbdir. Bu cür məcburiyyət müəyyən olunmuş gün qaydasının pozulması zamanı həmçinin ev rejimindən məktəbəqədər müəssisə və s keçid zamanı meydana çıxır. Hər cür dinamik stereotipin dəyişdirilməsi uyğunlaşdırılmış iş sisteminin pozulmasına səbəb olur. Belə dəyişikliklərə uşaqlar çox həssas olur, onlar nə qədər balacadırlarsa onların reaksiyaları bir o qədər ağır olur. Uşağın sinir sistemi üçün bu cür mürəkkəb

dəyişikliklər güclü qıcıqlandırıcılar ilə ləngimə prosesləri arasında münaqişə törədə bilər. Nəticədə sinir pozulması və uzun sürən nevroitik vəziyyət inkişaf edə bilər. Bu fizioloji xüsusiyyətlər gün rejiminin gigiyenik müddəalarından birini müəyyən edir-onun ciddi gözlənilməsi, tez-tez dəyişikliklərə yolverilməməzlik, yeni tədris və tərbiyə rejiminə tədrici keçid. Gün rejimi vacib amil kimi bütün həyat tərzini nizama salaraq, uşaq və yeniyetmələrin normal fiziki və əqli inkişafını təmin edir.

Baş beyin qabığı hüceyrələrinin iş qabiliyyətinin səviyyəsi sinir sisteminin morfoloji və funksional yetkinliyi ilə müəyyən edilir. Odur ki, bütün fəaliyyət və istirahət növləri rejimə daxil edilərkən orqanizin yaş xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Fəaliyyət münasib olmalı və qabıq hüceyrələrinin iş qabiliyyəti həddünü aşmamalıdır, istirahət isə onların tam funksional bərpasını təmin etməlidir.

Gün rejiminin əsas komponentləri: yuxu, açıq havada olma, gəzinti, tədris fəaliyyəti, oyun fəaliyyəti və sərbəst seçilmiş istirahət, qida qəbulu, şəxsi gigiyena. Bu komponentlərin hər birinin məzmunu və davam etmə müddəti həmçinin onların müəyyən yaş dövrlərindəki rolu qanunauyğun olaraq dəyişir.

Problem və nəticələr

Uşaqların sağlamlığına təsir edən müxtəlif faktorlardan ən əsası da gün rejiminin gigiyenik qaydalarının pozulması, onlarda müxtəlif xəstəliklərin əmələ gəlməsidir.

Tez-tez uşaqlar arasında rast gəlinən patologiyalar:

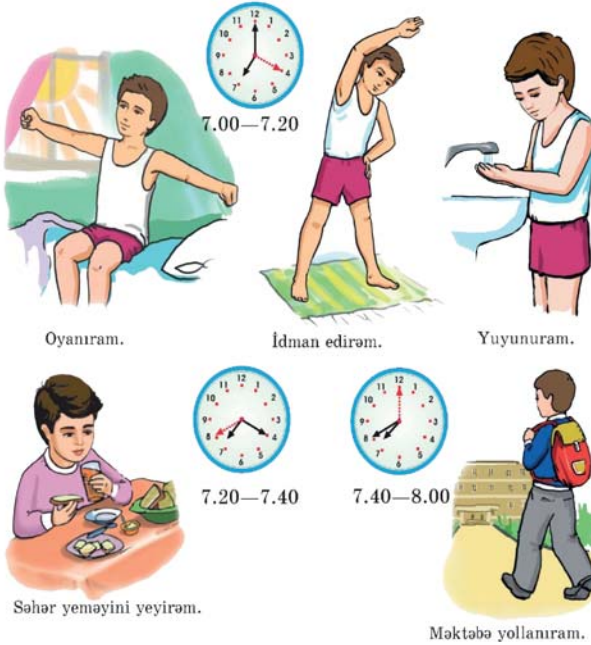
1. Qamət pozuntuları (skolioz, loroz, kifoz) ən çox məktəblilər arasında geniş yayılmışdır. Bu xəstəliklərin əmələ gəlməsində ən vacibi gün rejiminə riayət etməmək - fiziki fəallığın az olması, qidalanma rejiminin pozulması nəticəsində piylənmənin əmələ gəlməsi, boya uyğun olmayan parta arxasında uzun müddət və düzgün olmayan oturma və s. Qamət pozulmaları da gələcəkdə skolioza (onurğanın yana əyilməsi) və kifoza gətirir.

2. Görmə problemləri-gözün həddən artıq yüklənməsi, zəifləməsi, zəif işıqlanmada oxuma və yazma, komputer və televizora uzun müddət baxma yaxından görmənin inkişafı riskini artırır. Ailə üzvlərində görmə problemləri olan uşaqlar xüsusi nəzarətdə saxlanılmalıdır.

3. Həzm sistemi xəstəlikləri (qastrit və s) əsasən qidalanma rejiminin pozulması nəticəsində baş verir. Əsas səbəblər - qazlı və şirin içkilər, çipsilər, quru yemək, uzun saxlama müddəti olan konservantlı qidalardır.

4. Sinir sistemi xəstəlikləri (nevrozlar, ifrat yorulmalar) - ən çox şagirdlər arasında rast gəlir. Əsasən gün rejiminin gözlənilməməsi, dərs yükünün həddindən artıqlığı və vaxtında istirahətin verilməməsi xəstəliyin yaranmasının başlıca amilidir. Belə uşaqlar aqressiv, ağlağan olur, məktəbə getmək istəmir.

Gün rejiminin əsas komponentləri



1. Yuxu-bütün fizioloji sistemlərin, ilk növbədə baş beyin qabığı hüceyrələrinin fəaliyyətinin tam funksional bərpasını təmin edir. Müxtəlif yaşlı uşaqların yuxuya olan fizioloji tələbatı onların sinir sisteminin iş qabiliyyəti səviyyəsindən asılıdır (cədvəl 1).

2. Açıq havada qalma (gəzinti)-fəaliyyət prosesində orqanizmin ənmiş funksional vəziyyətinin və iş qabiliyyətinin bərpası üçün ən səmərəli istirahət növüdür. Onun səmərəliliyi qanın oksigenləşdirilməsinin artması, üzv və toxumalardan gələn impuls sellərinin baş beyin qabığına olan tonuslaşdırıcı təsiri ilə əlaqədardır. Açıq havada qalma orqanizmin möhkəmləndirilməsi, ultrabənövşəyi şüa çatışmazlığı və hipodinamiyanın profilaktikasında təsirli vasitədir. Uşaqların yaşından asılı olaraq gəzintilərin xüsusiyyətləri vardır (onların səciyyəsi və davam etmə müddəti).





3. Tədris məşğələləri-tədrisən vaxt büdcəsinin xeyli hissəsini tutur. Erkən yaşlarda onlar oyun səciyyəsinə daşıyır. Tədris prosesinin mürəkkəbləşdirmək mümkünlüyü məktəbəqədər yaşda meydana çıxır, bu zaman uşaqların iş qabiliyyəti artır. Rejimdə nitqin, şifahi sayın inkişafına yönəldilmiş nisbətən davamlı məşğələlər (20-30 dəq) nəzərdə tutulur. Məktəb yaşlı uşaqların inkişafının ümumi istiqaməti baş beyin qabığıнын tənzimləyici funksiyasının sonrakı təkmilləşməsidir.



4. Oyun fəaliyyəti və sərbəst seçilmiş istirahət uşaqlarda müsbət emosiyaların formalaşmasına imkan verir. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda oyun fəaliyyətinə 4,5-5 saat, məktəblərdə 1,5-2 saat vaxt ayrılır.

5. Qida qəbulu şəxsi gigiyena rejiminin vacib komponentlərindəndir. Onlar uşaqlarda gigiyenik, mədəni vərdişlər, bilik və bacarıqları tərbiyə etdirir.

Müxtəlif yaşlı uşaqların gün rejiminin əsas xüsusiyyətləri

Erkən məktəbəqədər yaşlı uşaqların gün rejiminin əsas komponentləri qidalanma-yuxu-ayıqlıqdır.

1. Bir yaşına qədər uşaqlar üçün ən səmərəli ardıcılıq yuxu-qidalanma-ayıqlıqdır.
2. Nisbətən böyük yaşda isə bu ardıcılıq yuxu-ayıqlıq-qidalanma şəklində olur. Ayıqlıq dövrü müxtəlif oyunlar sonralar isə böyüklərin rəhbərliyi ilə tədricən mürəkkəbləşən fəaliyyət üçün istifadə olunur. Ayıqlığın təşkilində sakit məşğələ və hərəkətlərin növbələşməsinə fikir vermək lazımdır.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqların gün rejimi.

Bu uşaqların gün rejimində başlıca yer sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə və əsas hərəkətlərin təkmilləşdirilməsinə verilir.

1. Sözlərin aydın tələffüsünün öyrədilməsi, gigiyenik vərdişlərin tərbiyəsi.
2. Uşaqları onların başa düşəcəyi əşyalar və hadisələrlə tanışlıq.
3. Bədii zövqün tərbiyəsi.
4. Orta və böyük qrupdan başlayaraq uşaqların məktəbə hazırlanması.



Məktəblilərin gün rejimi

Bu yaşlı uşaqların gün rejimində tədris məşğələləri və ev tapşırıqlarının hazırlanması xüsusi yer tutur. Məktəbdəki tədris məşğələləri tədris planı ilə müəyyən olunur.



1. Ev tapşırıqları hazırlanarkən məktəb stereotipi gözlənilməlidir: hər 35-40 dəq məşğələdən sonra fasilə lazımdır. Birinci siniflərdə ev tapşırıqlarının hazırlanmasına sərf olunan zaman 1-1,5 saat, 3-4-cü siniflərdə-2 saat, 5-6-cı siniflərdə 2-2,5 saat, 7-8-ci siniflərdə-3 saat, 4-11-ci siniflərdə isə 4 saat təşkil edir.

2. Asudə vaxt şagirdin marağına əsasən keçirilir. Bu vaxt uşaqlar bədii ədəbiyyat mütaliə edir, şəkil çəkir, tikiş tikirlər və s. Rejimdə kiçik yaşlı uşaqlar üçün 1-1,5 saat, orta və böyük yaşlı uşaqlar üçün 1,5-2,5 saat təşkil edir.

3. Bazar günləri və tətil vaxtı rejimdə açıq havada qalma müddəti xeyli uzadılmalıdır. Hərəkətli oyunlara və əyləncələrə, idman oyunları və idmana, ekskursiyala və turist yürüşlərinə böyük diqqət vermək lazımdır. Bədii ədəbiyyatın mütaliəsi, teatr və kinoteatrlara gediş vaxtı bərabər bölünməlidir. Hər gün ailəyə kömək və ictimai yararlı iş nəzərdə tutulmalıdır. Uşaqların yaradıcılıq fəaliyyəti üçün vaxt ayrılmalıdır. Yuxu sürəkliliyi və öz-özünə xidmət vaxtı uşaqların yaş imkanlarına müvafiq olmalıdır.

4. İmtahanlara hazırlıq dövründə ayılma və yuxuya getmə vaxtı, qida qəbulu, açıq havada olma vaxtı həmişəki kimi saxlanılmalıdır.

Aşkar edilmişdir ki, məktəb yaşlı uşaqlar həftədə vaxtlarının orta hesabla 12-24 saatadək hissəsini televizor ekranı qarşısında keçirirlər. Televizor verilişlərinə baxış sürəkliliyi həftədə 2-3 saatdan çox olmamaq şərtilə, kiçik yaşlı uşaqlar üçün 1 saat orta yaşlı uşaqlar üçün 1-1,5 saat, böyük yaşlı uşaqlar üçün isə 2 saat müəyyən olunmuşdur.

Sanator tipli uşaq müəssisələri

1. Burada qoruyucu, məşqedici və adi rejim tətbiq edilir.
2. Burada uşaqlar həm müalicə olunur, həm də təhsillərini davam etdirirlər.
3. Qoruyucu rejim uşaqların sağlamlıq vəziyyətindən asılı olaraq həkim tərəfindən təyin olunur. Bu zaman gərgin əqli və fiziki fəaliyyət xeyli məhdudlaşdırılır.
4. Keçid rejimi sayılan məşqedici rejimdə həmçinin fəaliyyətlərə məhdudiyyət qoyulur, lakin az dərəcədə.
5. Uşağın sağlamlıq vəziyyəti tam bərpa olunduqdan sonra adi məktəbin rejimi tətbiq oluna bilər.

Uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığının mühafizəsinin hüquqi bazasını təşkil edir:

Azərbaycan Respublikasının qanunları

Azərbaycan Respublikasının Prezidentinin fərmanları

Azərbaycan Respublikasının hökumətinin qərarları

Validəylərə məsləhət

Düzgün təşkil olunmuş gün rejiminin uşaqların sağlamlığının qorunmasında mühüm əhəmiyyəti vardır.

1. Uşaq və yeniyetmələr arasında gün rejiminin əsas komponentlərinin davam etmə müddətinə mütləq şəkildə riayət edilməlidir.

2. Sutka ərzində qidalanma 4-5 dəfədən az olmamalıdır: səhər yeməyi (məktəbdən əvvəl), ikinci səhər yeməyi (ikinci dərsdən sonra), nahar (məktəbdən sonra), şam yeməyi (saat 18:00-da), yatmadan əvvəl (yüngül).

3. Uşaqların qidasında süd və süd məhsullarından, meyvə və tərəvəzlərdən geniş istifadə edilməlidir.

4. İbtidai sinif şagirdlərinin gecə yuxusu saat 21:00-dan gec başlamamalıdır (6-10 yaşlı məktəblilər sutka ərzində 10-11 saat yatmalıdır).

5. Uşaqların hərəkəti fəallığını artırmaq məqsədilə onun marağına və sağlamlıq vəziyyətinə müvafiq idman məşğələsinə yazılması məqsədəuyğundur.

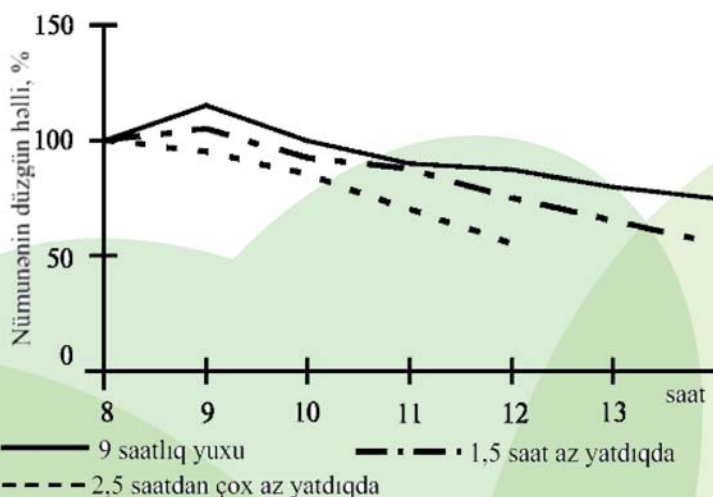
6. Məktəblilər dərsdən sonra nahar və 1-1,5 saat açıq havada fəal istirahət etdikdən sonra ev tapşırıqlarını yerinə yetirməyə başlaya bilərlər.

7. Ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi zamanı hər 30 dəqiqədən bir 10 dəqiqə istirahət verilməlidir (ümumi vaxt birinci siniflərdə 1 saatdan, ikinci siniflərdə 1,5 saatdan, üçüncü, dördüncü siniflərdə 2 saatdan artıq olmamaq şərtlə birinci yarımildə birinci sinif şagirdlərinə ev tapşırıqları verilməməlidir).

Cədvəl 1

Yaş	Yuxu (saat)				Ayıqlıq (saat)	
	Sutkalıq müddəti	Gecə yuxusu	Gün ərzində (neçə dəfə)	Davamət-məsi	Sutkalıq müddəti	Hər birinin müddəti
1-3 ay	18-16,5	10-11	4	2-1,5	6-7,5	1-1,5
3-6 ay	16,5-15,5	10-11	4-3	2-1,5	7,5-8,5	1,5-2
6-10 ay	15,5-14,5	10-11	3	2-1,5	8,5-9,5	2-2,5
10 ay-1 il	14,5-13,5	10-11	2	2,5-2	9,5-10	2,5-3,5
1-1,5 yaş	14-13	10-11	2	2,5-1,5	10-11	3,5-4
1,5-2 yaş	13-12,5	10-11	1	3-2,5	11-11,5	5-5,5
2-3 yaş	12,5-12	10-11	1	2,5-2	11,5-12	5,5-6,5

Müxtəlif yuxu rejimi olan uşaqların iş qabiliyyətinin ayrılığı



Məktəb yaşlı uşaqların yuxu müddəti	
Yaş	Yuxu müddəti
6-10 yaş	10-11 saat
11-14 yaş	9- 10 saat
15-17 yaş	8- 9 saat

Açıq havada olma və hərəkəti fəaliyyət	
Kiçik məktəblilər	3,5 saat
Orta məktəb yaşlılar	3 saat
Yuxarı siniflər	2,5 saatdan az olmamaqla

Adekvat fiziki fəallıq - uşaqların normal böyümələri üçün əsas amillərdən biri olub, osteogenezin və qığırdağın inkişafının stimulyatorudur. Əzələ işi, həmçinin, boyatma stimulyatoru olan hormonların ifrazını da fəallaşdırır.

Metodiki təminat

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. Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям (учебное пособие) / под редакцией Кучмы В.Р. –Москва -2015-523с.

3. Gürzəliyev S.A., Məmmədova Z.B., Süleymanzadə N.Q., Həsənova S.Ə., Balayeva Ş.M.və İsmayılova Z.Q. Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası (dərslik) - Bakı-2010-289s.

4. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков (учебник) –Москва -2015-523с.

5. Мельниченко П.И. Гигиена с основами экологии человека (учебник) – Москва -2011-751с.



www.facebook.com/saglam.tehsil



DAVAMLILIK İNKİŞAF Vİ
TİHİL TEKNOLİJİYALARI
MURKÖZİ