



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZIRLIYI



MİLLİ TƏHSİL
TEKNOLOGİYALARI
MƏRKƏZİ



≡ SİNİF GİGİYENASI ≡

SAĞLAM TƏHSİL – SAĞLAM MİLLƏT

TƏHSİLALANLARIN SAĞLAMLIĞINI QORUYAN, TƏLİM VƏ YARADICILIQ NƏİLİYYƏTLƏRİNİ
YÜKSƏLDƏN TƏHSİL TEKNOLOGİYALARI

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

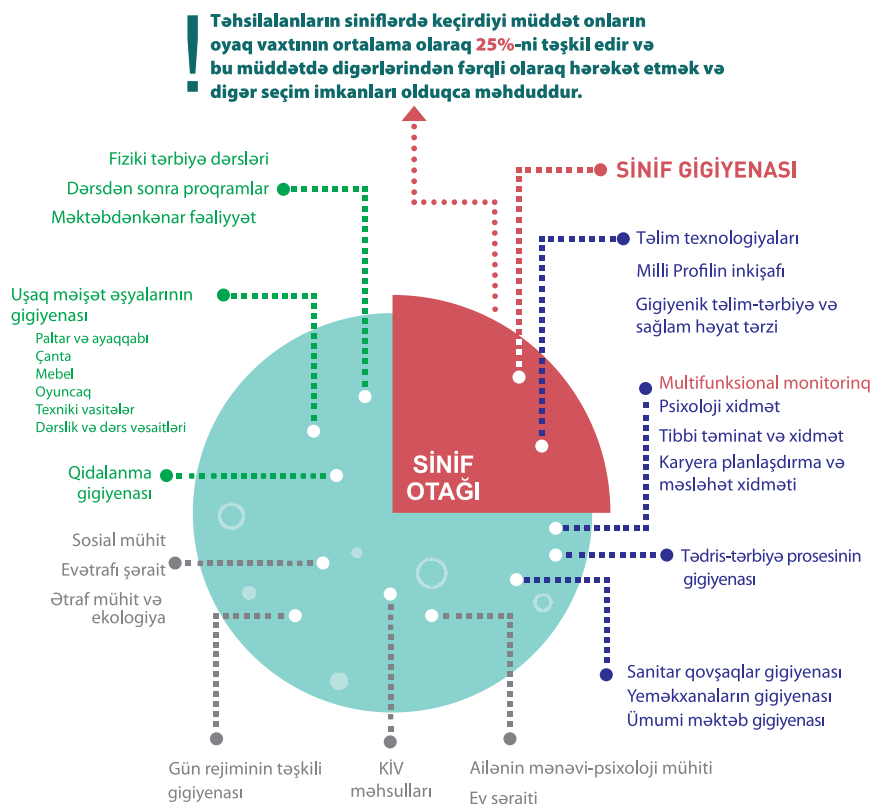
Azərbaycan Respublikasının Prezidenti cənab İlham Əliyevin 24 oktyabr 2013-cü il tarixli sərəncamı ilə təsdiqlənmiş "Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası"nda qarşımıza qoyulan vəzifələrin icrası məqsədi ilə təhsil sahəsində qabaqcıl dünya təcrübəsi öyrənilib, Təhsil Nazirliyi 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

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



Mündəricat

Sağlam Təhsil Sinfinin gigiyenik tərtibatı	1
Sağlam təhsil və iş mühiti mebeli üçün gigiyenik tələblər	3
İbtidai siniflərdə şagird sayına və sinif mebelinin yerləşdirilməsinə verilən gigiyenik tələblər	6
Şagirdlərin masa arxasında yerləşdirilməsinə dair gigiyenik tələblər	7
“Sağlam Təhsil” sinfində dərsin gigiyenik protokolu	9
Valideynlərə tövsiyə	10

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 alışıqlılığının 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 işıq işığın 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 oturmaq iş masaları və Dr. Bazarnının hündür iş masaları istifadə olunur. 15 dəqiqədən bir ayaqüstə iş masalarında dayanan uşaqlar oturmaq masalara, oturmaq masalarda əyləşən uşaqlar ayaqüstə iş masalara keçməklə yerlərini dəyişirlər.

Bütün mebellər şagirdlərin **boyuna uyğun** tənzimlənir və yazı-oxu rejimi üçün işıq 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 axırındakı 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.



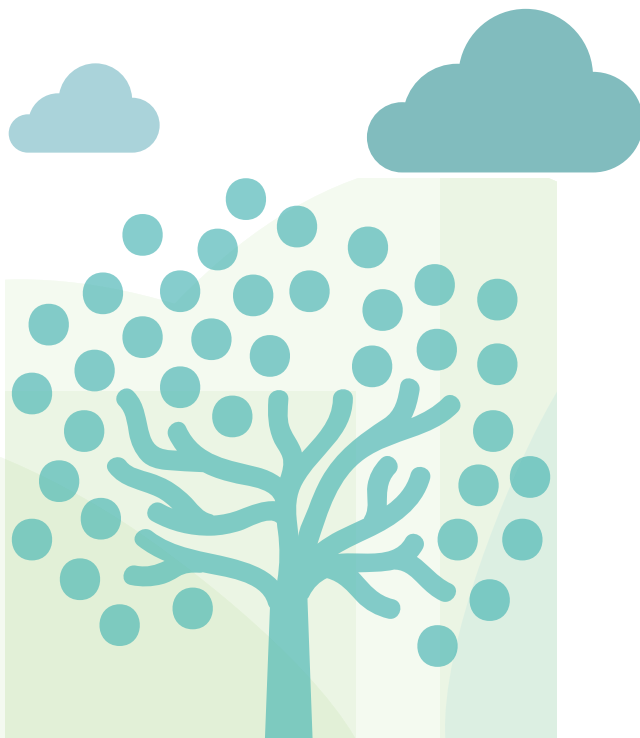
BOY ÖLÇMƏK ÜÇÜN ŞKALA

Masaların boylara uyğunlaşdırılması üçün boyların mütəmadi ölçülməsi

00:15

SAĞLAM TƏHSİL VAXT PULTU

Dərsin idarə olunması üçün 15 dəqiqədən bir xəbərdarlıq

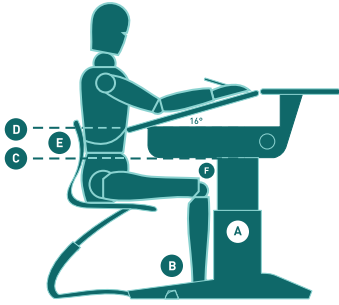


Sağlam təhsil və iş mühiti mebeli üçün gigiyenik tələblər

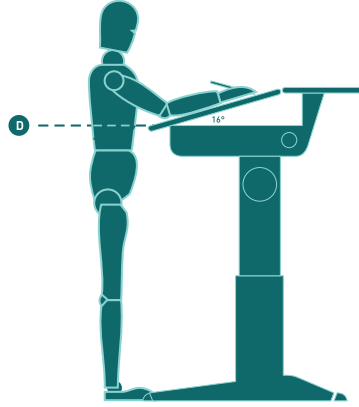
Oturacaqlı və ayaq üstə iş masası, oturacaqlı və ayaq üstə iş kompüter masası ölçüləri elə olmalıdır ki, istismar zamanı istifadə edənlər vaxtından əvvəl yorulmasın (A). Bununla yanaşı, istifadə edənin fizioloji quruluşuna və texniki təhlükəsizliyinə tam cavab versin. Mebellər aşağıda qeyd olunan şərtlərə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

1. Oturacaq söykənəcəyinin hündürlüyü elə olmalıdır ki, beldən kürəyə qədər olan hissəni tam tutsun (E);
2. Bel və söykənəcək arasında boş yer olmalıdır;
3. Ayağın alt hissəsi döşəməyə tam oturmalıdır (B);
4. Sərbəst hərəkət üçün diz ilə masanın üst səthi arasında kifayət qədər məsafə olmalıdır (C) - (ölçülər boy qrupuna görə dəyişir);
5. Masanın hündürlüyü elə olmalıdır ki, dirsəklər masanın üstündə olduğu zaman çiyinlərdə heç bir gərginlik olmasın – (ölçülər boy qrupuna görə dəyişir);
6. Ayaq üstə iş masası və oturacaqlı iş masası üçün masa hündürlüyü günəş kələfinə (h_1 / oh_1) görə cədvəl üzrə boylara uyğun tənzimlənməlidir (D);
7. Oturacağın hündürlüyü oturmaq yerinə (oh_5) görə uyğun cədvəl üzrə boy qruplarına müvafiq tənzimlənməlidir;
8. Stulda oturan zaman dizlərdə heç bir gərginlik olmamalı, diz büküşü düz bucaq təşkil etməlidir (F);
9. Masanın 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;
10. Masada məktəbli çantası üçün xüsusi yer təşkil edilməlidir (450x270 mm olan əlavə sahə);
11. Qələm və karandaşların yerləşdirilməsi üçün masanın üst səthinin düz hissəsində ölçüsü 220x20x5 mm olan oval yuva və qələm stəkanları üçün diametri 65 mm-lik dəlik olmalıdır;
12. Masa altında kitab və dəftərlər üçün xüsusi yer olmalıdır; onun hündürlüyü 60 mm-dən az olmamalıdır;
13. Masanın, həmçinin oturmağın səthinin və söykənəcəyinin kənarları 10-30 mm radiuslu olmalıdır;
14. Oturmağın üst səthi düz və ya çökək ola bilər. Çökəklik 10 mm-dən dərin olmamalıdır;
15. Oturmağın dərinliyi: 1-4 boy qrupu üçün mebeldə 280 mm, eni 300 mm; 4-7 boy qrupu üçün mebeldə 380 mm, eni 420 mm olmalıdır;
16. 1-4 boy qrupu üçün stulun söykənəcəyindən masanın üst səthinə qədər məsafə 220-280 mm olmalıdır;
17. 4-7 boy qrupu üçün stulun söykənəcəyindən masanın səthinə qədər məsafə 370-400 mm olmalıdır;
18. Masanın görünən yan tərəfində boya uyğun nişanlanma (cədvəl üzrə) aparılmalıdır; Məsələn: (130-145)/sarı;
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;
20. Mebel sağlamlıq üçün təhlükəsiz olmalıdır;
21. Mebel hazırlamaq üçün istifadə edilən material ekoloji normalara uyğun, asan yuyulan və dezinfeksiya edilə bilən olub, ətraf mühitə zərər vurmamalıdır;
22. Təhlükəsizlik məqsədi ilə ayaq üstə və oturacaqlı iş masaları və oturmaq sadə konstruksiyalı və döşəmədə dayanıqlı olmalıdır;
23. Ayaq üstə və oturacaqlı iş masalarının və oturmağın insan boyuna müvafiq hərəkətliliyini təmin etmək üçün dirəklərin bir-birinə uyğunlaşdırılması güc tələb etməməli və bərkidildikdə dayanıqlı olmalıdır;
24. Masanın rəngi parlaq olmamalı, ən çox təbii ağac rənginin mat çalarlarına üstünlük verilməlidir;
25. Dəmir hissələr zərbəyə və sürtünməyə davamlı tam mat toz boyası ilə boyanmalıdır;
26. Müəyyən işlər zamanı maili səthin üfüqi 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);
27. Mebel istifadə zamanı səs-küy yaratmamalıdır;
28. Bütün dəmir hissələrin döşəmə ilə təmasda olan yerlərində rezin dayaqaların və ümumi ucluqlarda rezin başlıqların istifadəsi məsləhətdir.

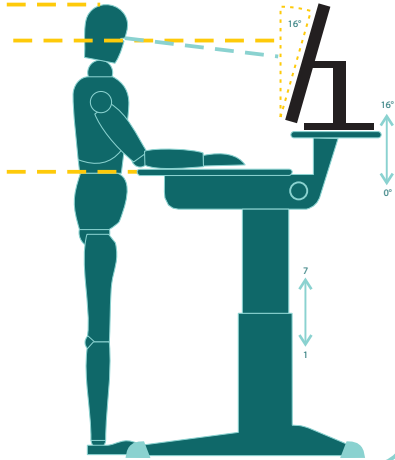
Oturaq iş masası



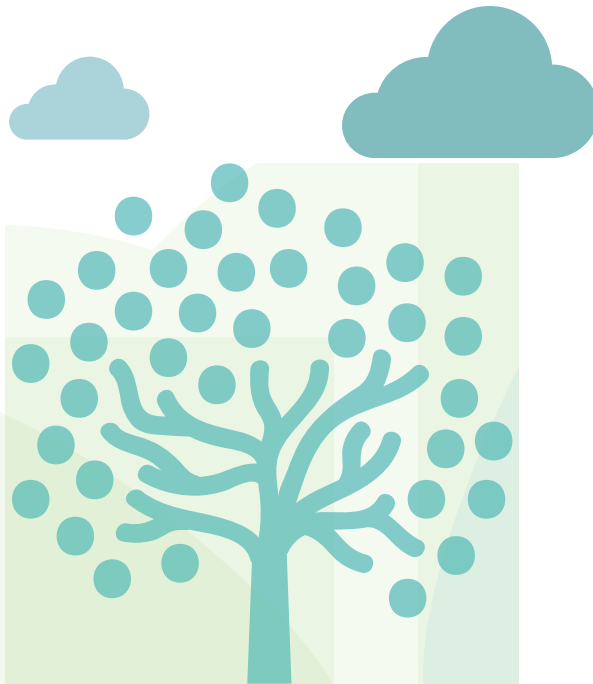
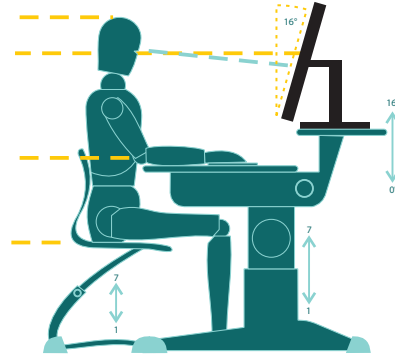
Ayaq üstə iş masası



Ayaq üstə kompüter masası



Oturaq kompüter masası



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

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
oh5 (1-4) Oturacağın hündürlüyü	260	300	340	400

Cədvəl 2

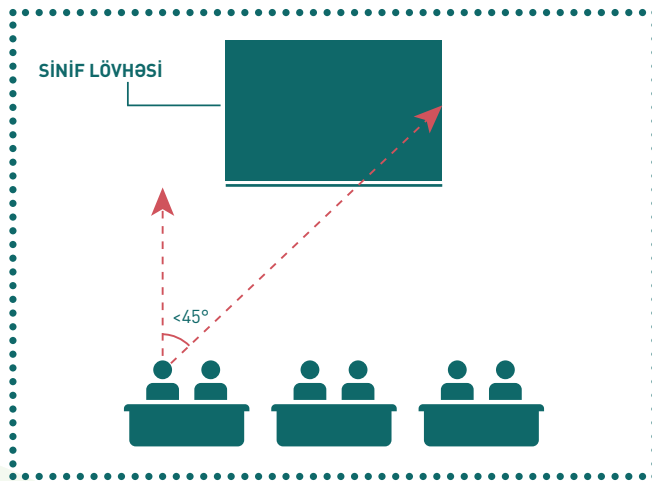
Boy qrupu	Boy ölçüsü	Nişanlanma rəngi	Üst layın rəngi
4	1450 mm -1600 mm	Qırmızı	Kain-ağac rəngi
5	1600 mm -1750 mm	Boz	Kain-ağac rəngi
6	1750 mm -1900 mm	Mavi	Kain-ağac rəngi
7	1900 mm və yuxarı	Yaşıl	Kain-ağac rəngi

Ölçü adı	1-4 boy qrupu tənzimləmə parametrləri			
	1	2	3	4
h1 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 oturmaqlı 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
Stulun hündürlüyü, oh5	400	420	450	480

İbtidai siniflərdə şagird sayına və sinif mebelinin yerləşdirilməsinə verilən gigiyenik tələblər

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

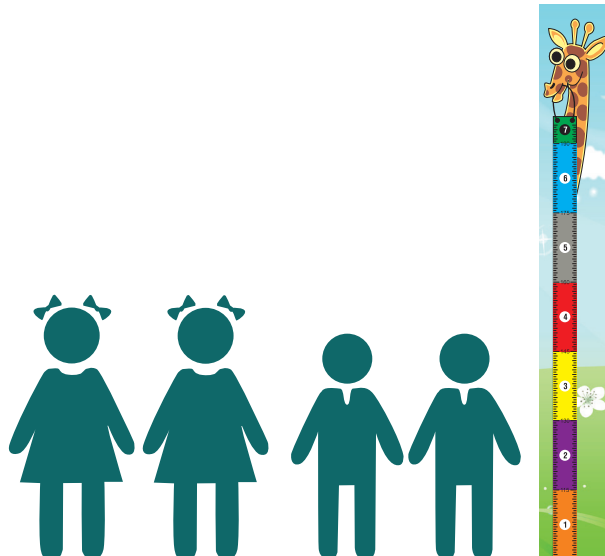
1. Sinif otağında şagirdlərin sayı müəyyən edilərkən hər şagirdə 2-2,5 kv.m sahə nəzərdə tutulur.
2. Masa sıraları və avadanlıqlar arasındakı məsafə aşağıda qeyd edilənlər nəzərə alınmaqla tənzimlənir (sm-lə):
 - a. iki nəfərlik masa dəsti yerləşdiyi sıralar arasında məsafə 60 sm-dən az olmur;
 - b. 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 təqdirdə 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.

Şagirdlərin masa arxasında yerləşdirilməsinə dair gigiyenik tələblər

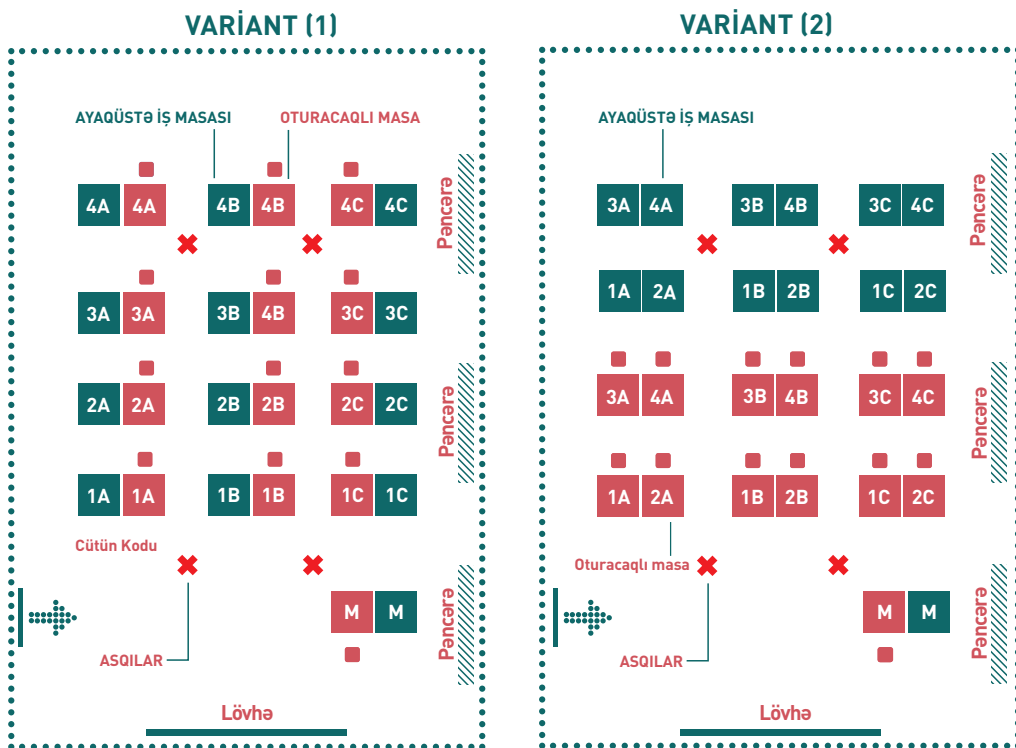
1. Oğlan və qızlar cərgələrə düzülür. Uyğun boylu uşaqlardan ibarət cütlər yaradılır.
2. Təhsilənlərin fizioloji-psixoloji fərdiliyinin formalaşması baxımından cütlərin iki oğlandan və ya iki qızdan ibarət olması məqsədəuyğundur.
3. Cütlükdəki hər iki şagirdin eyni boy kateqoriyasına aid olması masanın düzgün seçilməsi baxımından əsas şərtidir. İki fərqli kateqoriyaya aid olan şagirdi cütlükdə yerləşdirmək zərurəti yarandıqda 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 yerləşdirilirlər.
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. Sınıfda 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"



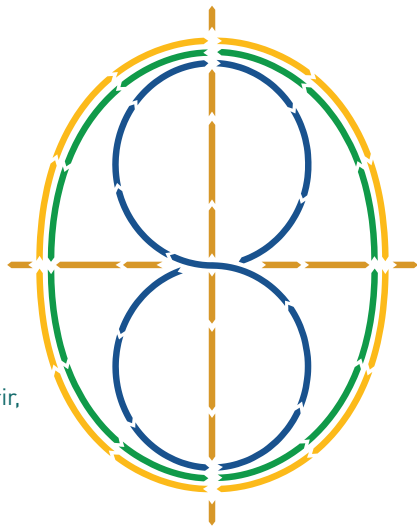
Qeyd: Qrup işləri zamanı bütün şagirdlər ayaqüstə iş masalarının arxasında işləyə bilərlər.

“Sağlam Təhsil” sinfində dərslərin 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. İkinövbəli 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). Işıqların 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 iş masalarında əyləşən uşaqlar ayaqüstə iş masalarına keçməklə yerlərini dəyişirlər.
 - Məqsəd vestibulyar aparatın, yan görmənin və reaksiyanın inkişafı, qan dövrəsinin 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 dövrəsinin sürətləndirir.
8. Dərsarası fasilələrdə oğlanlar arasında turnikdə dartınma və qızlar arasında oturub-durma yarışması keçirilir.
9. Uşaqlar yeməkdən əvvəl, sanitariya qovşağından istifadə etdikdən sonra və digər zəruri hallarda sinifdə əllərini yuyurlar.



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

Valideynlərə tövsiyə

Məlumdur ki, təhsil mühiti və prosesinin müəyyən edilmiş gigiyenik qaydalara uyğun olmaması, təhsilənlərin 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 təhsilənlərdə 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, qozbəllik) 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 gözüne 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 gastritin 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). Təhsilənlər 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.

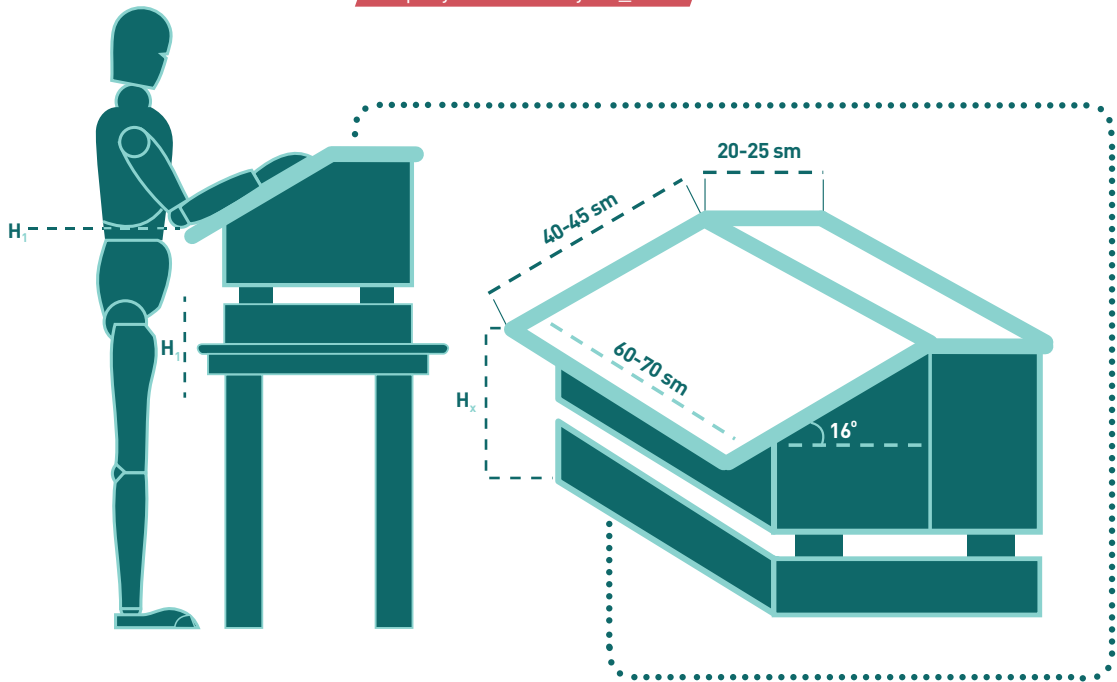


VALİDEYNLƏRƏ MƏSLƏHƏT:

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 şərti ilə 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.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

"Müəllim də Mühəndisdir" metodik tövsiyələr. Bakı 2017.

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



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZİRLİYİ

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

www.edu.gov.az

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