

Tərbiyə texnologiyaları

YUXARI SINIF ŞAĞIRDLƏRİNDƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI SAHƏSİNDƏ PEDAQOJİ TƏCRÜBƏNİN ROLU

UOT 37.0

Nigar Vəli qızı Ramazanova

*Gəncə Dövlət Universitetinin
fəlsəfə doktoru proqramı üzrə dissertantı*
E-mail: nigar_92@list.ru

Rəyçilər: *ped.e.d., prof. A.N. Abbasov,*
ped.ü.f.d. L.A. Məmmədli

Açar sözlər: *şagirdlər, sağlamlıq, həyat təzi, sağlam həyat təzi, sağlam həyat təzinin formalaşdırılması, pedaqoji təcrübə*

Ключевые слова: *студенты, здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни, педагогическая практика*

Key words: *students, health, lifestyle, healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle, pedagogical practice*

Məlum olduğu kimi, ümumi təhsil üç pilləni əhatə edir: ibtidai təhsil, ümumi təhsil və tam orta təhsil. Bu pillələrin hər birində müxtəlif fənlər tədris olunur, şagirdlərin biliklərlə, həyatı bacarıqlarla əhatə olunması ilə yanaşı, onların tərbiyəsi diqqət mərkəzində dayanır. Bu məsələlərlə məktəbin fənn müəllimləri, sinif rəhbərləri, ictimai təşkilatları, şagird təşkilatları, məktəb kitabxanaçısı məşğul olurlar. Pedaqoji prosesə ümumi rəhbərliyi təhsil müəssisəsinin rəhbəri, onun müavinləri, o cümlədən tədris işləri üzrə müavini, tərbiyə işləri müavini həyata keçirirlər.

Müəyyən dövr ərzində ali təhsil müəssisələrinin tələbələri əllərinə jurnal alıb sinif otaqlarına girir, şagirdlərin tərbiyəsi ilə məşğul olur, sinifdən xaric və məktəbdənkənar tədbirləri həyata keçirirlər.

Məlum olduğu kimi, pedaqoji ali təhsil müəssisələri (Azərbaycan Dövlət Universiteti və onun Quba, Ağcabədi, Şəki, Şamaxı filialları, Naxçıvan Müəllimlər İnstitutu), universitetlərin (Bakı Dövlət Universiteti, Gəncə Dövlət Universiteti, Sumqayıt Dövlət Universiteti, Bakı Qızlar Universiteti, Mingəçevir Dövlət Universiteti, Lənkəran Dövlət Universiteti və s.) pedaqoji fakültələri ümumtəhsil müəssisələri ilə müqavilələr bağlayaraq öz tələbələrini pedaqoji təcrübə keçmək üçün məktəblərə göndərirlər. Həm də pedaqoji təcrübə keçmə kortəbii olmur.

İlk növbədə Azərbaycan Respublikası Təhsil nazirinin "Ali və orta ixtisas təhsili müəssisələri tələbələrinin ixtisas üzrə təcrübəsinin keçirilməsi haqqında Əsasnamə"nin tələbləri nəzərə alınmaqla, ali təhsil müəssisəsində pedaqoji təcrübənin təşkili və həyata keçirilməsinə həsr olunmuş konfransda vəzifələr, görüləcək işlərin məzmunu müəyyənləşdirilir, tələbələrin məktəbdə davranışına, müəllim-şagird münasibətlərinin xarakterinə verilən tələblər diqqət mərkəzinə çatdırılır.

Pedaqoji təcrübə başa çatdıqdan sonra ali təhsil müəssisəsində yenə konfrans çağırılır. Hesabatlar dinlənir.

Pedaqoji təcrübə tələbələr üçün bir növ sınaq meydanıdır. O, pedaqoji aləmdə, seçdikləri peşədə və ixtisasda tələbələrin özlərini təsdiq etmə imkanındır. Onlar gələcəyin müəllimləri kimi praktik peşə vərdişlərini məhz bu zaman sahiblənməyə başlayırlar.

Ali təhsil müəssisəsinin tələbələri pedaqoji təcrübə dövründə ümumtəhsil məktəbi və onun daxili nizam-intizam qaydalarını öyrənir, hərəsi bir sinfə təhkim edilir. Onlar dərs demək, sinifdən xaric tədbirlər təşkil etməklə bərabər, tələbə yoldaşlarının dərslərini dinləyir, sonra həmin dərslərin təhlilinə, müzakirəsinə qoşulurlar. Təhlil və müzakirələrdə həmin sinfin fənn müəllimi, ali təhsil müəssisəsinin metodisti, pedaqoq və psixoloqu da iştirak edirlər. Hər bir sınaq dərsi müzakirəyə cəlb olunur.

Tələbələr pedaqoji təcrübə dövründə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması ilə bağlı həm təlim prosesində, həm də sinifdən xaric və məktəbdənkənar tədbirlərdə yuxarı sinif şagirdləri ilə iş aparırlar.

Bu məqalədə sinifdən xaric tədbirlər zamanı yuxarı sinif şagirdləri ilə aparılacaq işlər diqqət mərkəzində dayanacaq. Sinifdən xaric tədbirlər zamanı təcrübəçi tələbələr X-XI sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üçün adətən aşağıdakı iş formalarına müraicət edirlər: söhbət, müzakirə, disput, müsabiqə, şagird konfransı, yarış, dəyirmi masa ətrafında görüşlər, təbiətə tənəzzühlər, görüşlər və s.

Həmin tədbirlər nəticəsində məktəblilər, o cümlədən yuxarı sinif şagirdləri ilk növbədə sağlam həyat tərzinin zərərli adətləri, vərdişləri bir kənara qoyaraq özlərində fiziki və sosial fəallıq, düzgün qidalanma tərbiyələndirməyə çalışmaları üzrə özünü tərbiyə və özünü təkmilləşmə prosesi olduğunu anlayaraq, bu istiqamətdə fəaliyyət göstərməli olduqlarını anlayırlar.

Pedaqoji təcrübə dövründə tələbələr şagirdlərlə “İnsan sağlamlığı üçün dərinin əhəmiyyəti”, “Yaxşı adətlər haqqında”, “Bədənin və ruhun ahəngdarlığı”, “Yuxunun gigiyenası”, “Sağlamlığımız öz əlimizdədir”, “Zərərli vərdişlər və insan sağlamlığı”, “Sağlam həyat tərzini - zərərli adətlərin baş qaldırmasının profilaktikası şərti kimi”, “Siqaretçəkmə və alkoqolun ziyanı”, “Kimyəvi yanığın təhlükəsi barədə”, “Yorulmanın fiziki mahiyyəti”, “Dayaq-hərəkət aparatının zədələnməsi zamanı ilk tibbi yardım”, “Özünü idarə etmə bacarığı” və s. mövzularda söhbətlərin; “Artıq çəki orqanizmin xəstəliyi səbəbi kimi” “Ekoloji problemlərin insan həyatında rolu”, “İnsan sağlamlığının ətraf mühitdən asılılığı” mövzularında müzakirələrin; “Kosmetika və qızların sağlamlığı”, “Zərərli adətlərin aradan qaldırılması sağlamlığın qorunması şərti kimi” və s. mövzularda disputların keçirilməsi məqsəduyğundur.

“Sağlam həyat tərzini” mövzusunda keçirilən söhbət zamanı qarşıda aşağıdakı məqsədlər dayanmışdır:

1. Sağlamlığı insan həyatının və insan cəmiyyətinin başlıca dəyəri hesab etmək .
2. “İnsan sağlamlığı” anlayışının mahiyyətinə aydınlıq gətirmək.
3. İnsanın sağlamlığına təsir göstərən müsbət və mənfi amilləri müəyyənləşdirmək.

Söhbət aşağıdakı suallarla başlayır:

1. İnsan sağlamlığı nə deməkdir?
2. Sağlam həyat tərzini dedikdə nə başa düşülməlidir?
3. Hansı amillər insan sağlamlığını müəyyənləşdirir?
4. Bu və ya digər şəxsin sağlamlığının qorunmasına cavabdeh kimdir?

Nəticə: Sağlamlıq hər bir insan üçün vacib şərtidir. Bununla yanaşı, sağlamlıq yalnız hər bir insan üçün deyil, eyni zamanda cəmiyyət üçün dəyərlidir.

Biz dostlar, tanışlar, qohum-əqrəba ilə görüşəndə salam verdikdən sonra soruşuruq: necəsən?

“Necəsən?” həmin şəxsin sağlamlığına aiddir. “Özünü necə hiss edirsən” əvəzinə qısaca “necəsən?” deyə xəbər alırıq. O da öz növbəsində “Sağ ol, yaxşıyam”, yaxud “özünü yaxşı hiss etmirəm”, “xəstələnmişəm”, “Başım ağrayır”, “pis yatmışam” və s. bu kimi cavablar verir.

Səhər tezdən, yaxud məktəbdən, işdən qayıtdıqdan sonra ata-anamız, bacı-qardaşımızla görüşəndə yenə də həmin mövzuda hal-əhval tutmalı oluruq.

Doğma insanlarla, yaxınlar, dostlar, yoldaşlar, müəllimlərimiz, iş yoldaşlarımız, valideynlərimizlə görüşərkən, ayrılarkən, bayramlarda, ad günlərində təbrik edərkən onlara cansağlığı arzulayırıq.

Müəllimin şagirdlərə sualı:

– Sağlamlıq bizə nə üçün lazımdır?

Həmin suala təxminən aşağıdakı cavablar alınır:

1. Sağlamlıq ailədə ailənin başçısı kimi; ailənin bir üzvü kimi üzərimizə düşən vəzifələri uğurla yerinə yetirməyimiz, ailənin rifahı üçün lazımdır.

2. Sağlamlıq məktəbdə bir şagird kimi üzərimizə düşən vəzifələri (yaxşı oxumaq, dərsləri yetirmək, şən, gümrah olmaq, əla və yaxşı qiymətlərlə oxumaq, biliklərə əzmlə yiyələnmək, həyatı bacarıqlara sahib olmaq və s.) üçün lazımdır.

3. Sağlamlıq həyatda fəal vətəndaşlıq mövqeyi qazanmaq, ölkəmizi fədakarlıqla təmsil etmək üçün lazımdır.

4. Sağlamlıq həm də mənəvi sağlamlığı, vicdanın təmiz olmasını, Vətənimizin maddi və mənəvi sərvətlərinə görə qürur, iftixar hissələri keçirmək, onları qorumaq, yaşatmaq üçün lazımdır.

5. Sağlamlıq çalışdığın idarə, təşkilat və müəssisədə əmək vəzifələrini uğurla yerinə yetirmək üçün lazımdır.

6. Sağlamlıq özünün cansağlığı qayğısına qalmağı, xəstəliklərdən qorunmağı, orqanizmi möhkəmləndirməyi, bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağı nəzərdə tutur.

7. Sağlamlıq xəstəliyin olmamasıdır. Xəstəlik sağlamlığın pozulmasıdır.

Şagirdlər müəllimin köməyi ilə “sağlamlıq” anlayışının tərifini formalaşdırmağa çalışırlar.

Diqqət yetirək:

1. Şagird C: – Sağlamlıq şəxsiyyətin fiziki və ruhi vəziyyətidir.

2. Şagird F: – Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı sağlamlığa belə tərif vermişdir:

2. Sağlamlıq təkcə xəstəliklərin və fiziki qüsurların olmamasından ibarət olmayıb, tam fiziki, mənəvi və sosial rifah vəziyyətidir.

Müəllim şagirdlərə müraciətlə deyir: Şifahi xalq yaradıcılığımızda atalarımız sağlamlığı necə qiymətləndirmişlər? Deyə bilərsinizmi?

1. Günəş girən evə doktor girməz (günəş girən ev, eyni zamanda təmiz olur, çünki mikro-orqanizmlər günəş şüası düşən yerdə yaşaya bilməz)

2. Gücün və xoşbəxtliyin təməli sağlamlıqdır.

3. Sağlam bir dilənçi xəstə bir kraldan daha yaxşıdır.

4. Sağlıq kimi dost, xəstəlik kimi düşmən, çocuq sevgisi kimi şirin, aclıq kimi acı yoxdur.

5. Sağlamlıqdan böyük bir sərvət yoxdur.

6. Sağlam deyilsənsə, bal da zəhər dadır.

7. Sağlıq varlıqdan irəlidir.

8. Ayağımı sacaq tut, başımı sərən; könlünü fərəh tut, düşünmə dərin.

9. Dünyadakı bütün pullar sizə sağlamlığınızı qaytara bilməz.

10. Hər işin başı sağlıqdır.

11. Xəstə olmayan sağlığın dəyərini bilməz.

12. Sağlıqdan böyük zənginlik yoxdur.

13. İki şeyin dəyərini itirəndə bilirik: sağlamlıq və gənclik

14. Sağlıq varlıqdan irəlidir.

15. Sağlam bədəndə sağlam baş olar.

Dahi şəxslərin fikirlərinə müraciət olunur:

1. İnsanın yaxşı həyatını təmin edən amillərdən biri də ekoloji vəziyyət, sağlamlıq və təbiətin, ətraf mühitin qorunmasıdır. İnsanların sağlamlığına, ekoloji vəziyyətə, udduğumuz havaya, içdiyimiz suya, bütün bunlara biz çox böyük diqqət göstərməliyik. (İlham Əliyev)

2. Kim sağlamdırsa, o gəncdir. (Bon Luis Pol)

3. Xoşbəxtlik yaxşı bir sağlamlıq və pis bir yaddaşdan başqa bir şey deyil.

(Albert Şveytser)

4. Bir bina daxilində rəqabət sağlamlıq üçün zərərliyə. (Ceyms Uotson)

5. Əsl dost sağlamlıq kimidir: dəyəri itirildikdən sonra bilinir. (Miqel de Servantes)

6. Sağlam deyilsənsə, yediğin bal da zəhər dadacaq. (Artur Şopenhauer)

7. Sağlamlıq hər şey deyil, amma sağlamlıq olmadan hər şey bir heç. (Artur Şopenhauer)

Sağlamlıq fiziki, əqli və əxlaqi səciyyə daşıyır. Onların əlamətləri barədə nə demək mümkündür?

Fiziki sağlamlığın əlamətləri bunlardır: sağlam ürək, yaxşı iştaha, orqanizmin sağlamlığı, dərinin təmiz və hamar olması, gümrəhlik, şən əhval-ruhiyə, gün ərzində enerjili hiss, parlaq və güclü saçlar, sağlam dişlər, elastik əzələlər, parlaq təmiz dırnaqlar. .

Psixi sağlamlığın əlamətlərinə daxildir: emosional sabitlik, nikbinlik, özünəinam, özünə güvənmək, çətinliklərin öhdəsindən gəlmək qabiliyyəti, qorxu hissini olmaması, iqlim dəyişikliyinə asanlıqla dözmək, yeni mövsümə uyğunlaşma və s.

Mənəvi sağlamlıq özündə aşağıdakı əlamətləri birləşdirir: yaxşılıq və xeyirxahlıq, məsuliyyət hissini malik olmaq, cavabdehlik, ədalət, prinsiplilik, haqqı nahaqqa verməmək, dürüstlük, başqalarını sevindirmək bacarığı, yaxşı və pis arasında seçim etmək bacarığı, yurdsevərlik, vətənpərvərlik, insanlara kömək etmək istəyi, humanistlik, demokratiklik, vicdanlılıq, vicdanın səsinə dinləmək bacarığı, özünə hesabat vermək və s.

Təcrübəçi tələbələrin apardıqları məqsədyönlü, sistemli və ardıcıl iş nəticəsində yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması mümkün olur.

Problemin aktuallığı. Şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması hazırda zəruri məsələlərdəndir. Bu sahədə pedaqoji təcrübənin rolu böyükdür. Tələbələrin pedaqoji təcrübə dövründə bu istiqamətdə iş aparmaları aktuallığı ilə diqqəti cəlb edir.

Problemin yeniliyi. Şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması sahəsində pedaqoji təcrübənin rolu diqqət mərkəzinə gətirilir.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Məqalə doktorant, dissertantlar, magistrantlar və magistrələr üçün faydalı olacaqdır.

Ədəbiyyat

1. Ali və orta ixtisas təhsili müəssisələri tələbələrinin ixtisas üzrə təcrübəsinin keçirilməsi haqqında Əsasnamə". <https://e-qanun.az/framework/15508>

2. Abbasov, A.N. Pedaqogika: Müntəxəbat: Ali təhsil müəssisələri üçün dərs vəsaiti / A.N. Abbasov, R.R. Məmmədşadə, L.A. Məmmədli. – Bakı: Mütərcim, – 2022. – 608 s.

3. Abbasov, A.N. Pedaqogika nəzəriyyəsi və tarixi: Ali təhsil müəssisələri üçün dərslik / A.N. Abbasov, L.A. Məmmədli, İ.B. Əmirəliyeva. – Bakı: Mütərcim, – 2023. – 464 s.

4. Abbasov, A.N. Pedagogika: Orta ixtisas təhsili müəssisələri üçün dərs vəsaiti/ A.N. Abbasov. – Bakı: Mütərcim, – 2015. – 360 s.

H.V.Рамазанова

**Роль педагогической практики
в формировании здорового образа жизни старшконников**

Резюме

Педагогический опыт является своего рода полигоном для студентов. Это возможность для студентов проявить себя в педагогическом мире, в выбранной профессии и специальности. Именно в это время они начинают приобретать практические профессиональные навыки учителей будущего. Велика также роль педагогического опыта в формировании здорового образа жизни у студентов. Работа студентов в этом направлении в период педагогической практики привлекает внимание своей актуальностью.

N.V. Ramazanova

The role of pedagogical practice in the formation of a healthy lifestyle of senior pupils

Summary

Teaching experience is a kind of training ground for students. This is an opportunity for students to express themselves in the teaching world, in their chosen profession and specialty. It is at this time that they begin to acquire practical professional skills as teachers of the future. The role of pedagogical experience in the formation of a healthy lifestyle among pupils is also great. The work of students in this direction during the period of teaching practice attracts attention with its relevance.

Redaksiyaya daxil olub: 12.10.2023