

UOT 37.0

TƏLİM PROSESİNDƏ KİÇİKYAŞLI MƏKTƏBLİLƏRDƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI İMKANLARI**Lalə Yaşar qızı Əliyeva**

Bakı Qızlar Universitetinin magistrantı

Orcid: 0009-0007-7773-5063**E-mail:** aliyevalala864@gmail.com*Açar sözlər:* təlim prosesi, kiçikyaşlı məktəblilər, sağlam həyat, psixoloji sağlamlıq.*Ключевые слова:* обучения, младшие школьники, здоровая жизнь, психологическое здоровье.*Key words:* training process, junior aged pupils, health lifestyle, psychological health.

Sağlamlığın formalaşdırılması kiçik yaşlardan başlayır. Kiçikyaşlı məktəblilərə sağlamlığın aşılmasında ailə ilə yanaşı, məktəbin də özünəməxsus rolu vardır. Təlim prosesində müəllimlər ibtidai sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşmasında yaxından iştirak edirlər. Buna görə də, təlim prosesi elə qurulmalıdır ki, məktəblilərdə gün rejimi, düzgün qidalanma, gigiyenik tələblərə riayət etmək, təbii vərdişlərin mənimsədilməsi, ətraf mühitin mənfi təsirlərindən qorunmaq kimi qaydalar formalaşsın. Kiçikyaşlı məktəblilərə gigiyena və sanitariya qaydalarını, vərdişlərini öyrətmək vacib şərtlərdəndir. Ümumiyyətlə, ibtidai təhsil kiçikyaşlı məktəblilərdə sağlamlıq imkanlarının yaranmasında mühüm əhəmiyyətə malikdir.

Uşaqların sağlam formalaşması üçün onların şəxsi gigiyena qaydalarına əməl etməsi çox vacibdir. Şəxsi gigiyena qaydaları dedikdə, vaxtında yuxudan oyanmaq, çarpayını yığmaq, otağın havasını dəyişmək, səhər idmanından sonra yaxşı yuyunmaq, gün ərzində tez-tez əlləri təmizləmək, dişləri vaxtında fırçalamaq, yediyi meyvə və tərəvəzləri yaxşı yumaq və. s. nəzərdə tutulur. Bu cür şəxsi gigiyena qaydalarının formalaşması üçün müəllim müxtəlif tədris metodlarından faydalana bilər. Nümunə olaraq deyə bilərik ki, müəllim uşaqlara meyvə verir və onların necə yediyinə nəzarət edir. Yeməyən uşaqlardan niyə yemədiklərini soruşur, uşaqların “yumadan yemək olmaz” dediyi cavabları yaxşı qiymətləndirir. Digər uşaqlar öz səhvlərini başa düşürlər. Sonra isə müəllim uşaqlara gigiyena qaydalarına necə riayət etdikləri barədə suallar verir. Sonda isə uşaqlara şəxsi gigiyena qaydaları və onun əhəmiyyəti haqqında izahlar verir.

Kiçikyaşlı məktəbliləri xəstəliklərlə mübarizə haqqında da məlumatlandırmaq vacib şərtlərdəndir. Onların sağlamlıq və xəstəlik haqqında fikirlərini öyrənmək və onlara sağlamlığın əhəmiyyətini aşılamaq lazımdır. Bunun üçün müəllim müxtəlif üsullardan istifadə edə bilər. Nümunə olaraq göstərmək olar ki, müəllim əvvəlcə şagirdləri komandalar şəklində bölüb, sonra xəstəliyin və sağlamlığın əlamətlərini yazdığı onlara tapşırmalıdır. Daha sonra isə yazılanları ümumiləşdirib bu fikirlər arasında fərqləri təhlil etməyi öyrətməlidir. Bundan sonra uşaqlara ümumi olaraq sağlamlıq haqqında məlumatlar verməli xəstəlikdən qorunmaq yollarını izahlar verməlidir.

İbtidai sinif şagirdləri həm fiziki, həm psixi, həm də mənəvi cəhətdən sağlam olmalıdırlar.

Fiziki sağlamlıq insan orqanlarının və sistemlərinin fəaliyyəti ilə bağlıdır. Fiziki sağlamlığı öyrənən elm somatologiya adlanır. Burada insan orqanizminin tərkib hissələri, onun təbii bölmələrini və orqanizmdəki dəyişiklikləri öyrənirlər. Orqanizmin qorunması məhz fiziki

sağlamlıqla birbaşa əlaqəlidir. Kiçikyaşlı məktəblilərin qidalanması, fiziki cəhətdən aktivliyi, gün rejimi və s. buraya daxildir.

Psixoloji sağlamlıq insana və ətrafdakı hadisələrə eyni zamanda ətrafdakı insanlara göstərdiyi münasibətdə müşahidə edilir. Psixi sağlamlıq insanın mənəvi həyatında ictimai hadisələrə, gündəlik həyatda qarşısına çıxan problemlərin öhdəsindən gəlməyə imkan verən, stressdən qoruyan və əmək fəaliyyətini artıran sağlamlıqdır. Kiçikyaşlı məktəblilərin sağlamlığı yalnız fiziki sağlamlıqdan ibarət deyildir. Onların psixoloji sağlamlığı da önəmlidir. Nəzərə almaq lazımdır ki, uşaqların psixologiyaları müxtəlifdir, onlara fərqli yanaşmaq vacibdir. Psixoloji cəhətdən zəif uşaqlarla fərdi söhbət aparmaq, onlara ruh yüksəkliyi vermək lazımdır. Psixoloji problemlər olduqda uşaqlarda geriləmə baş verir, halsızlıq, yuxu rejiminin pozulması, iştahdan kəsilmə, ruh düşkünlüyü yaranır. Bu da uşaqların immunitetinin zəifləməsinə gətirib çıxarır.

Mənəvi sağlamlıq dedikdə, sağlam münasibətlərə üstünlük vermək nəzərdə tutulur. Araşdırmalar göstərir ki, sağlam və qayğıkeş münasibətlər insanda, həmçinin kiçikyaşlı məktəblilərdə immuniteti gücləndirir və müxtəlif xəstəliklərin qarşısını alır. Münasibətdə bağışlama və minnətdarlıq göstərilməsi zorakılığın qarşısını almağa imkan verir. Ailədə baş verən qeyri-sağlam münasibətlər beyində dəyişikliklər yaradır. Qeyri-sağlam münasibətlərin qurbanları özlərində qorxu, özünü günahkar hissetmə, utancaqlıq və emosionala qapılma, stress yaşayırlar. Kiçik yaşlarda zorakılığa, pis münasibətlərə məruz qaldıqda insanda immunitet zəifləməsi yaranır. Təlim prosesində kiçikyaşlı məktəblilərdə sağlamlıq yaratmaq məqsədilə bir çox işlər görülür. Bunlardan biri də dərslərdə məktəblilərə sağlamlıq haqqında məlumatlar verilməsidir. Azərbaycan dili, həyat bilgisi dərslərində sağlamlıq və sağlam həyat tərzini haqqında müxtəlif mövzular şagirdlərə sağlamlıq vərdişlərinin aşılanmasına kömək göstərir.

I sinif Azərbaycan dili dərslərinin “Sağlam həyat” adlanan III bölməsində gün rejimi, idman, gigiyena qaydaları, sağlam qida adlı mövzular verilmişdir. Bu mövzuların verilməsində əsas məqsəd şagirdlərdə sağlamlıq həyat tərzinin formalaşdırılmasıdır. İbtidai sinif şagirdləri bu mövzular vasitəsilə yuxu rejimi, sağlam qidalanma, müxtəlif gigiyena qaydalarına riayət etməyi öyrənirlər.

3-cü sinif Həyat bilgisi dərslərində isə “Sağlamlıq və təhlükəsizlik” adlı 4-cü bölmədə kiçikyaşlı məktəblilərə gigiyena qaydaları haqqında məlumatlar verilmişdir.

Sağlam yaşamaq istəyiriksə, bəzi qaydalara riayət etməli, onları vərdiş halına salmalıyıq. Vərdiş insanın hər gün təkrar etdiyi hərəkətdir. Məsələn, gigiyena qaydalarına əməl etmək, əlləri tez-tez sabunla yumaq, dişləri fırçalamaq, düzgün qidalanmaq, idmanla məşğul olmaq və s. kimi hərəkətləri də vərdiş halına salmaq lazımdır. Sağlam olmaq üçün özümüzü soyuqdan və istidən qorumalı, hər zaman mövsümə və hava şəraitinə uyğun geyinməliyik. Telefona, kompüterə, televizora uzun müddət baxmağın, fasiləsiz olaraq oyun oynamağın düzgün vərdiş olmadığını da anlamalıyıq. Unutmayaq ki, sağlamlığımızı qoruyan qaydalara kiçik yaşlardan diqqət etmək əhəmiyyətlidir. Çünki uşaqlıqda qazandığımız vərdişlər bütün həyatımız boyu bizimlə birlikdə yaşayacaqdır [3, s. 98].

Sağlamlığımız və vərdişlərimiz adlanan bu mövzuda şagirdlərə şəxsi gigiyena qaydaları haqqında məlumatlar verilmişdir. Bunlara əlləri tez-tez yumaq, dişləri fırçalamaq, idmanla məşğul olmaq, düzgün qidalanmaq və s. kimi məlumatlar daxildir. Həmçinin bu mövzuda hava şəraitinə uyğun geyinmək, vaxtlarını səmərəli keçirmək barədə məsələlərə toxunulmuşdur. Bu cür mövzuların dərslərdə olması şagirdlərin məlumatlanmasında mühüm əhəmiyyət

kəsb edir. Şagirdlərdə artıq bu qaydalar vərdiş halını alır.

Problemin aktuallığı ibtidai sinif şagirdlərinə sağlam həyat tərzini haqqında məlumatlar vermək və onlarda sağlamlıq haqqında vərdişlər formalaşdırmaqdan, təlim prosesində kiçikyaşlı məktəblilərə riayət etməli olduğu bəzi qaydaları aşılamaqdan ibarətdir.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalədə sağlam həyat tərzini və təlim prosesində onun kiçikyaşlı məktəblilərə aşılamağı imkanları haqqında ətraflı məlumat verilmişdir. Həmçinin kiçikyaşlı məktəblilərin əməl etməli olduğu gigiyena qaydaları, gün rejimi və s. tələblərdən bəhs olunmuşdur.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalə kiçikyaşlı məktəblilərin sağlamlığı ilə bağlı məlumatları özündə əks etdirir. Bu məqalədən müəllimlər, şagirdlər, tələbələr, magistrantlar, elmi işçilər mənbə kimi istifadə edə bilərlər.

Ədəbiyyat

1. "Təhsil haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanunu. Bakı: Təhsil, 1993, 48 s.
2. L.M. Qurbanova. Psixi sağlamlıq. Bakı: Azəri Poliqrafiyası, 2019, 215 s.
3. N. Cabbarlı, K. Mahmudova, F. Əzizova. Həyat bilgisi. Bakı: Şərq-Qərb, 2021, 104 s.
4. Ü.Nurullayeva, N.Allahverdiyeva, İ.Bayramova, A.Xanaliyeva. Azərbaycan dili-1. I hissə, Bakı: Alsiion, 2023, 100 s.
5. Zmanovski Q.F. Bakı: İşıq, 1992, 115 s.

Л.Я. Алиева

Возможности формирования здорового образа жизни у младших школьников в процессе обучения Резюме

В статье говорится о возможностях формирования здорового образа жизни у младших школьников в процессе обучения. Студентов информируют о правильном питании, избегании болезней и вредных привычек. Отражена информация по охране морального, физического и психического здоровья младших школьников.

Y. Aliyeva

Possibilities for developing a healthy lifestyle among younger schoolchildren during the learning process Summary

The article talks about the possibilities of developing a healthy lifestyle among younger schoolchildren during the learning process. Students are informed about proper nutrition, avoiding diseases and bad habits. Information on protecting the moral, physical and mental health of junior schoolchildren is reflected.

Redaksiyaya daxil olub: 26.04.2024