

VALEOLOGY – AS A SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL BASIS OF HEALTH CULTURE

Sharafat Bakhishova

Azerbaijan State Pedagogical University,
Doctor of Sciences in Pedagogy, associate professor
E-mail: sharafat_bakhishova1960@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0003-7848-2068>

Abstract. It is mentioned in the article that in recent decisions and conceptual documents adopted by the state of Azerbaijan on preschool education, the content of the programs is not only for the intellectual development of children but also for the protection of their health. It is proposed as a priority issue. Preschool education focuses not only based on cognitive development in children but also the creation of appropriate conditions to ensure their physical development. Therefore, it is necessary to form the basis of the quality of preschool education by the factors that protect and strengthen the child's health. Raising a healthy and perfect person is the most important task of the society. Valeology is the science of health. Organized valeology training in preschool educational institutions will help protect the child's health in the future and avoid life-threatening situations. The purpose of valeology classes is to expand children's ideas about their own bodies, health, and life-threatening situations, to teach them personal hygiene skills, physical communication, and the culture of spending leisure time.

Keywords: valeological knowledge, child's physical development, health culture, healthy and perfect person, healthy environment, personal hygiene skills.

DOI: 10.30546/2709-2488.4.2023.9

To cite this article: Bakhishova Sh. (2023). Valeology – as a scientific-pedagogical basis of health culture. *Journal of Preschool and Primary Education*, Vol. 245, Issue IV, pp. 9-23.

Article history: received – 19.10.2023; accepted – 15.11.2023.

VALEOLOGİYA– SAĞLAMLIQ MƏDƏNİYYƏTİNİN ELMI-PEDAQOJİ ƏSASI KİMİ

Şərafət Baxışova

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti,
pedaqogika üzrə elmlər doktoru, dosent
E-mail: sharafat_baxishova1960@mail.ru
<https://orcid.org/0000-0003-7848-2068>

Annotasiya. Məqalədə qeyd olunur ki, Azərbaycan dövlətinin son dövrlərdə məktəbəqədər təhsil üzrə verdiyi qərarlarda və qəbul etdiyi konseptual sənədlərdə proqramların məzmununun uşaqların yalnız intellektual inkişafına deyil, həm də sağlamlığının qorunmasına və möhkəmləndirilməsinə istiqamətləndirilməsi prioritet məsələ kimi irəli sürülür. Məktəbəqədər təhsil uşaqlarda yalnız idrakı inkişafın əsasını deyil, həm də onların fiziki inkişafını təmin etmək üçün müvafiq şəraitin yaradılmasını ön plana çəkir. Ona görə də məktəbəqədər təhsilin keyfiyyətinin əsasını uşağın sağlamlığını qoruyan və möhkəmləndirən amillərin təşkil etməsi zəruridir. Sağlam və kamil insan yetişdirmək cəmiyyətin ən mühüm vəzifəsidir. Valeologiya – sağlamlıq haqqında elmdir. Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində valeologiya üzrə təşkil olunmuş məşğələlər gələcəkdə uşağın sağlamlığını qorumağa, həyati təhlükəsi olan vəziyyətlərə düsməməyə kömək edəcəkdir. Valeologiya məşğələlərinin təşkil olunmasında məqsəd uşaqların öz bədənləri, sağlamlıqları və həyat üçün təhlükəli olan vəziyyətlər haqqında təsəvvürlərini genişləndirmək, onları şəxsi gigiyena bacarıqları, şifahi ünsiyyət və asudə vaxtın səmərəli keçirilməsi mədəniyyətinə yiyələndirməkdir.

Açar sözlər: valeoloji biliklər, uşağın fiziki inkişafı, sağlamlıq mədəniyyəti, sağlam və kamil insan, sağlam mühit, şəxsi gigiyena bacarıqları.

DOI: 10.30546/2709-2488.4.2023.9

Məqaləyə istinad: Baxışova Ş. (2023). Valeologiya – sağlamlıq mədəniyyətinin elmi-pedaqoji əsası kimi. «Məktəbəqədər və ibtidai təhsil», № 4 (245), səh. 9-23.

Məqalə tarixçəsi: göndərilib – 19.10.2023; qəbul edilib – 15.11.2023.

Giriş / Introduction

Azərbaycan Respublikası Elm və Təhsil Nazirliyinin məktəbəqədər təhsil üzrə verdiyi qərarlarda və qəbul etdiyi konseptual sənədlərdə proqramların məzmununun uşaqların yalnız intellektual inkişafına deyil, həm də sağlamlığının qorunmasına və möhkəmləndirilməsinə istiqamətlənməsi prioritet məsələ kimi irəli sürülür. “Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanununda deyilir: “Maddə 14. Məktəbəqədər tərbiyə müəssisələri 1. Təhsilin əsasında məktəbəqədər tərbiyə durur. Məktəbəqədər tərbiyə ailədə və məktəbəqədər uşaq tərbiyə müəssisələrində həyata keçirilir. Məktəbəqədər tərbiyə müəssisələrində uşaqlar ailə ilə sıx əməkdaşlıq şəraitində tərbiyə olunurlar. Dövlət körpələrin tərbiyəsi, sosial müdafiəsi üçün maliyyə və maddi yardım göstərilməsinə təminat verir [“Təhsil haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunu., 2009].

Məktəbəqədər təhsil uşaqların yalnız idrakı inkişafını deyil, həm də fiziki inkişafını təmin etmək üçün məktəbəqədər təhsil müəssisələrində maksimal dərəcədə komfort şəraitin yaradılması məsələsini ön plana çəkir. Məktəbəqədər təhsilin əsasını uşaqların əqli-fiziki sağlamlığını qoruyan və möhkəmləndirən amillərin təşkil etməsi zəruridir.

Uzun illər ərzində məktəbəqədər təhsil müəssisələrinin qarşısında duran vəzifə uşaqların hərtərəfli inkişaf etdirilməsi olmuş, onların şəxsi keyfiyyətləri, mədəniyyət və əxlaq səviyyəsi ikinci plana keçmişdir. Təhsil və tərbiyədə prioritet istiqamət bilikdir, lakin məlumdur ki, bilik özlüyündə heç də insanın ruhi və mənəvi keyfiyyətlərinə zəmanət deyildir. Çox vaxt bilik uşağın əxlaqi, psixi və fiziki sağlamlığına zəmanət vermir. Bu, biliklər əsas məqsədə çevrildikdə baş verir.

Aydınır ki, insana bilik lazımdır, lakin bu əsas məqsəd deyil. Bilik uşaq şəxsiyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün vasitə, onun həyatı məsələləri həll edə bilməsi üçün bir alət kimi lazımdır. Tərbiyə və təhsilin məqsədi uşağı fiziki, ruhi və mənəvi cəhətdən inkişaf etdirmək olmalıdır.

Tərbiyə və təhsil uşaqda özünə – öz bədəninə, qəlbinə və ağılna məsuliyyətlə yanaşma kimi tərbiyəvi xüsusiyyətləri formalaşdırır. Hazırlıq səviyyəsində sağlam olmaq – bu hazırlıq sağlam olmaq tələbatından (*istəyirəm*); özü ilə və ətraf aləmlə münasibət qurmaq qabiliyyətindən (*bacararam*); təbiət qanunlarına uyğun yaşamaq (*yaşayacağam*) qabiliyyətindən irəli gəlməlidir.

Valeologiya bu problemləri həll edə, yəni sağlamlığın qorunması mövqeyindən bütün təlim-tərbiyə prosesini yenidən qiymətləndirməyə kömək edə bilər. Bunun üçün bütün pedaqoqlar sağlamlığın qorunub saxlanması və möhkəmləndirilməsi proseslərinin idarə olunma texnologiyalarına yiyələnmişdirlər.

“Yerli və xarici təcrübənin öyrənilməsindən belə qənaətə gəlmək olur ki, məktəbəqədər təhsil müəssisələrində, qismən də olsa, valeologiya metodları ilə rejimin tənzimlənməsi məqsədemüvafiqdir. Təlimin optimallaşdırılması prosesində valeoloji monitorinqin keçirilməsi uşaqların psixofizioloji gərginliyi və əsəbilik səviyyəsinin aşağı salınması ilə nəticələnir. Valeoloji maarifləndirmə, sağlam həyat tərzinin təbliği və fiziki mədəniyyətlə yanaşı bu işin aparılması uşaqların sağlamlığında müsbət nəticələr əldə etməyə imkan verir” [Baxışova Ş., 2015].

Əsas hissə / Main part

Valeologiya uşağa özü (öz bədəni, qəlbi, ağılı) ilə, insanlarla, bütün ətrafla münasibət qurmağı öyrədir. Valeologiya insan sağlamlığına onun öz (özünü düşünmə, özünüdərk, özünü sağlamaşdırma, özünü təkmilləşdirmə) mövqeyindən yanaşır. Buna görə də valeologiyanın mövzusu insan səhhətinin qanunauyğunluqları, orqanizmin xüsusiyyətləri, imkanları haqqında bilgiləri, sağlamlığın qorunub saxlanılması, dəstəklənməsi və yaxşılaşdırılmasının, bacarıq və texnikasına yiyələnmə üzərində qurulan sağlamlığın yaradılması prosesidir.

Sağlamlıq valeologiyanın ən vacib kateqoriyasıdır. Bu kateqoriyanı anlamaq üçün aşağıda göstərilən əsas anlayışlara nəzər salaq:

1) *Sağlamlıq* anlayışına insan mədəniyyətinin sahəsi kimi üç tərkib hissəsi: bədən, qəlb və ağılın vəhdəti daxildir. Buna görə də səhhət – bədən tərbiyəsi (öz hərəkətlərini, öz bədənini idarə etmək qabiliyyəti); fizioloji tərbiyə (orqanizmdə baş verən fizioloji prosesləri idarə etmək qabiliyyəti); psixi tərbiyə (öz duyğu, hiss, emosiyalarını idarə etmək); intellektual tərbiyə mədəniyyəti (öz düşüncələrini idarə etmək qabiliyyəti) toplusudur.

2) İnsanın sağlamlığı – onun şəxsi fəaliyyətinin nəticəsidir.

3) Sağlamlığın səviyyəsi insanın həyatı qüvvələrinin həcmi, ehtiyatı ilə təyin olunur; sağlamlığın yolu – həyatı qüvvələrin toplanması, qorunub saxlanması və gücləndirilməsi yoludur.

4) Sağlamlıq – orqanizmin adaptasiya imkanlarının səviyyəsi, onun xarici təsirlərə adekvat reaksiya verməsi və yaranan həyat şəraitinə uyğunlaşma bacarığı, dəyişən şəraitdə (ekoloji, sosial və s.) insanın həyatı qüvvələrinin sabitlik dərəcəsidir.

5) Hər bir insanın sağlamlığı onu əhatə edən insanların sağlamlığından asılıdır.

6) Təhsil sistemi uşağın və bütövlükdə bəşəriyyətin sağlamlığının yaradılması mexanizmidir, çünki hər bir insan onunla bütün ömrü boyu bağlıdır [Cəfərov H., 2020].

Ümumiyyətlə, səhhətin əlamətləri aşağıdakılardan ibarətdir:

- zədələyici amillərin təsirinə spesifik (immun) və qeyri-spesifik sabitlik;
- artım və inkişaf göstəriciləri;
- orqanizmin funksional vəziyyəti və ehtiyat imkanları;
- hər hansı bir xəstəliyin və inkişaf qüsurunun olması və onun səviyyəsi;
- mənəvi-iradi və dəyər-motivasiya quruluşlarının səviyyəsi.

İnsanların normal həyat sürməsi və fəaliyyət göstərməsi üçün bir çox amillərin, xüsusən sağlamlığın yerində olması vacibdir. İnsan sağlam olmasa, heç bir normal fəaliyyətdən və inkişafdən söhbət gedə bilməz. Sağlamlıq dedikdə, yalnız fiziki deyil, eyni zamanda əqli sağlamlıq nəzərdə tutulur.

Sağlamlıq cəmiyyət tərəfindən müəyyən olunmuş dinamik bir anlayış olduğu üçün onun müəyyən və standart tərifı mövcud deyil. Daha geniş mənada desək, sağlamlıq aşağıdakı konseptual modellərin çoxunun bir arada olması deməkdir:

- insan orqanizminin xarici və daxili tarazlığının olması;
- insan bədənində xəstəliklərin olmaması;
- normal yaşamaq və fəaliyyət göstərmək bacarığı;
- sosial rifahın olması.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) sağlamlığın tərifini belə vermişdir: “Sağlamlıq fiziki, əqli və sosial rifahın bütöv bir şəkildə mövcud olması, xəstəliklərin və bəlanın insan bədənindən uzaq olmasıdır. İnsan sağlamlığı, həmçinin yaşayış şəraiti və resursların mövcudluq dərəcəsiindən asılı olaraq dəyişir, bunlara yaşamaq üçün yer, müvafiq təhsil, ərzaq təminatı, maddi gəlir, sülh və əmin-amanlıq, sosial ədalət, bərabərlik və səmərəli ətraf mühit daxildir”¹.

Sağlamlığı xarakterizə edən əsas amillərdən biri də insanın öz səhhəti ilə onu müəyyən edən kənar amillərin qarşılıqlı əlaqəsidir. Həmin kənar amillərin təsirindən asılı olmayaraq, əsas məsuliyyət hər bir fərdin öz üzünə düşür və hər bir şəxs öz sağlamlığını özü təmin etməlidir. İnsanlar öz iqtisadi və siyasi səviyyələrindən asılı olmayaraq sosial mühitlərini fərdi şəkildə özləri idarə edir və tənzimləyirlər.

İnsan sağlamlığına təsir edən amillər üç hissəyə bölünür: həyat tərzı, ətraf mühit və bio-tibbi amillər. Həyat tərzınə yaşamaqla bağlı fərdi şəkildə verilmiş qərarlar daxildir. Bu qərarlar normal həyat yaşamaq məqsədi ilə verilsə də, bəzən xəstəliklərə, hətta ölümə də yol açə bilər. Ətraf mühit amillərinə insan orqanizminə təsir edən kənar ünsürlər daxildir. İnsanlar bu ünsürləri fərdi şəkildə idarə edə bilmirlər. Bunlara hava, su, iqlim və digər ətraf mühit amillərini aid etmək olar. *Bio-tibbi* amillərə isə insan orqanizmində genetik olaraq yaranan, həmçinin fiziki və əqli sağlamlıq da daxil olmaqla mövcud olan bütün tibbi amillər daxildir. Bunlara anadangəlmə və ya sonradan formalaşan müxtəlif xəstəliklər, virus-

¹ <https://un.mfa.gov.az>

lar və ya insan orqanizminin fəaliyyət göstərməsi üçün lazım olan həyatı ünsürlər daxildir. Sağlamlıq fiziki, psixoloji və sosial komponentlərin mürəkkəb, səmimi və qarşılıqlı münasibətdə ifadə olunduğu çoxsaylı bir amil kimi başa düşülməlidir. İnsan fiziki patologiyası olmadığı, lakin hissiyyat problemləri yaşadığı, və ya sosial, mədəni mühitdən təcrid olunduğu zaman sağlam hesab edilə bilməz.

Sağlamlığın təmin edilməsi fiziki, əqli və sosial rifahın kombinasiyası şəklində həyata keçirilir. Bunların hamısı birlikdə *sağlamlıq üçbucağı* adlanır. “Fiziki sağlamlıq insanın sağlam bədənə malik olması deməkdir. Fiziki sağlamlığı qorumaq üçün müntəzəm şəkildə fiziki fəaliyyətlə məşğul olmaq (idman), düzgün qidalanmaq və normal istirahət etmək lazımdır. Əgər insan normal qidalanarsa, yaşayış səviyyəsi artarsa və keyfiyyətli səhiyyə xidməti ilə təmin olunarsa, onun bədəni fiziki cəhətdən sağlam olacaqdır” [İsmayılov V., 2023].

V.P.Petlenkonun fikrincə, insanın həyat tərzini onun konstitusiyasına uyğun olmalıdır, konstitusiya isə orqanizmin genetik potensialı, irsiyyət və ətraf mühitin məhsulu kimi başa düşülür. Konstitusiya həmişə fərdidir: insanların sayı qədər həyat tərzini var. Bir insanın konstitusiyasını müəyyən etmək hələ də çox çətin-dir, lakin onu qiymətləndirmək üçün bəzi üsullar hazırlanmış və təcrübədə tətbiq olunmağa başlanmışdır [Petlenko V.P., 1999].

Əqli sağlamlıq insanların koqnitiv, emosional rifahı və əqli pozulmalarının olmaması anlamına gəlir. ÜST-ün tərifinə görə, əqli sağlamlıq “insanların öz bacarıqlarını dərk etməsi, həyatda baş verən streslərə müqavimət göstərməsi, məhsuldar fəaliyyət göstərməsi və öz cəmiyyətinə töhfə vermək bacarığının olması” kimi xarakterizə olunur.

Sosial rifah insanların normal şəkildə yaşaması üçün tələb olunan şəraitin və vasitələrin lazımı şəkildə mövcud olmasıdır. Sosial ünsürlərə insanların rifah halının yaxşılaşdırılması, insanların yoxsulluq səviyyəsinin tədricən aradan qaldırılması, onların keyfiyyətli təhsil almaları, səmərəli və ekoloji baxımdan təmiz mühitdə yaşamaları, insanlarla münasibəti daxildir. Qeyd edilən amillər vəhdət şəklində mövcud olduqda insanların sağlam yaşamaları mümkündür. Əgər bu amillərdən hər hansı biri çatışmırsa, tam şəkildə sağlam olmaq qeyri-mümkündür.

İnsanlarda baş verən xəstəliklərin, zədələnmələrin, fiziki, əqli çatışmazlıqların diaqnostikası, müalicəsi və onların qarşısının alınmasında səhiyyə xidmətinin rolu böyükdür. Tibbi xidmət müvafiq təhsil almış və təcrübəyə malik ixtisaslaşmış səhiyyə işçiləri tərəfindən həyata keçirilir ki, buraya ilkin, ikinci və üçüncü dərəcəli tibbi xidmət sahəsində görülən işlər daxildir.

Alimlər tərəfindən valeologiyanın təyin edilməsi hər bir insana xas olan sağlamlıq potensialının təşkilatı prosesi hesab olunur. Uşaq bağçası kontekstində valeoloji təhsilin məqsədləri:

Şərafət Baxışova. **Valeologiya – sağlamlıq mədəniyyətinin elmi-pedaqoji əsası kimi**

– uşaqları “sağlam həyat tərzini”, “təhlükəsiz həyatın əsasları” anlayışları ilə tanış etmək;

– oğlanlar və qızlar arasında münasibətlər mədəniyyətini, emosional ünsiyyətini inkişaf etdirmək;

– bədən tərbiyəsi və idman;

– şəxsi gigiyena bacarıqlarının formalaşması;

– insan sağlamlığına qayğının tərbiyə olunması.

Valeoloji təhsilin vəzifələri, məqsədlər kimi, müxtəlif yaş qrupları üçün eynidir. Valeoloji biliklərin rahat mənimsənilməsi üçün tədrisin istiqamətləri struktur bloklara bölünür.

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində uşaqların sağlamlığının qorunmasının və möhkəmləndirilməsinin müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi, bu işdə yüksək səmərə əldə edilməsi məqsədi ilə uşaq orqanizminə elmi cəhətdən əsaslandırılmış vasitələrlə, plana uyğun və kompleks təsir göstərilir.

Bu vasitələr aşağıdakı kimi qruplaşdırılır:

– gigiyenik faktorlar (gün rejiminə riayət olunması, düzgün qidalanma, mədəni, gigiyenik bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması);

– təbii amillərdən istifadə (su, hava, günəş vannası və s.);

– fiziki hərəkətlər.

Bu qruplaşma əsas götürülür və məktəbəqədər təhsil müəssisələrində fiziki sağlamlığın aşağıdakı vasitələrindən istifadə olunur:

– gün rejimi;

– düzgün qidalanma;

– mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması;

– su, hava və günəş vannaları;

– gimnastika və hərəkətli oyunlar.

Düzgün qidalanma, uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, qorunması və orqanizmlərinin fizioloji və psixi funksiyalarının təkmilləşdirilməsində gün rejiminin böyük əhəmiyyəti vardır [Zeynalova Z., Cəmilzadə S., 2013].

İ.P.Pavlov orqanizmin reflektor fəaliyyətə cavab verməsində vaxt amilinin əhəmiyyətini göstərmiş və uşaq həyatının bütün proseslərinə ayrılan vaxtın düzgün bölüşdürülməsi və rejimin dəqiq yerinə yetirilməsinin əhəmiyyətini sübut etmişdir. Əgər qıcıqlandırıcı amillər mənfəət təsir göstərsə, hər rejim proseduru üçün ayrılan vaxt gözlənilmərsə, uşağın qarşısında fərqli tələblər qoyulursa, onda rejimin yerinə yetirilməsi uşaqdan böyük qüvvə tələb edir.

Tədqiqatlar göstərir ki, sinir sistemi zəif olan azyaşlı uşaqlarda qıcıqlandırıcı amillərin tətbiqində qaydalara riayət olunma böyük əhəmiyyət kəsb edir. 6 aya qədər uşağın qidalanma, yuxu və oyaqlıq dövrünün növbələşməsində ardıcılığın böyük əhəmiyyəti vardır. Şəraitin dəyişməsi uşağa təsir etmir, lakin qeyd olu-

nan proseslərin ardıcılığının pozulması uşağa kəskin mənfi təsir göstərir. Ona görə də bu yaşda uşağın məktəbəqədər müəssisəyə qəbul olunması onun sonrakı yaşları ilə müqayisədə çətin olmur.

Düzgün rejim baş beyin qabığının normal iş qabiliyyətinə kömək edir, uşağın tərbiyə və təliminin müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi üçün normal şəraiti təmin edir. Normal böyüyən və inkişaf edən orqanizm öz fizioloji ehtiyaclarının ödənilməsinə (yuxu, açıq havada gəzinti, hərəkət, qida və s.) tələb edir. Fizioloji ehtiyacların istər kəmiyyət, istərsə də keyfiyyət cəhətdən təmin edilməməsi bütün həyatı proseslərin gedişinə süstlük gətirir ki, bu da ali sinir fəaliyyətinə mənfi təsir göstərir və baş beyin qabığının funksiyasının fəaliyyətini aşağı salır. Nəticədə, orqanizmin müqaviməti zəifləyir, bu isə xəstəliyə gətirib çıxarır. Böyüməkdə olan orqanizmin fizioloji ehtiyaclarının istər kəmiyyət, istərsə də keyfiyyətcə çatışmazlığı psixi proseslərə (təfəkkür, qavrama, hafizə və s.) kəskin mənfi təsir göstərir.

Düzgün qurulmuş rejimin ailədə, məktəbəqədər müəssisələrdə ciddi şəkildə yerinə yetirilməsi uşağı tez yorulmaqdan, əsəb sisteminin zəifləməsi və bununla əlaqədar qeyri-mütəşəkkil davranışdan, mənfi hallardan qoruyur. Tərbiyəçi-müəllim uşağı diqqətlə müşahidə etməli və onun tez yorulmasının səbəbini müəyyənləşdirməlidir. Gün ərzində oyun və məşğələlərin növbələşdirilməsi uşaqları mütəşəkkil fəaliyyətə öyrətməklə yanaşı, mərkəzi sinir sistemini yorğunluqdan qoruyur və fəaliyyətlər dəyişilərkən yorulmuş əsəb hüceyrələri öz fəaliyyətlərini bərpa edir.

“Uşaq təbiətinin əsas qanununu belə ifadə etmək olar: uşaqlar dayanmadan fəaliyyət tələb edir və onlar fəaliyyətdən yox, onun eyniliyi və birtərəfli olmasından yorulurlar. Uşağı oturmağa məcbur etdikdə o, çox tez yorulacaq və uzanmağa məcbur etdikdə – yenə də həmin hadisə baş verir. O, uzun müddət yol gedə bilmir, uzun müddət susa bilmir, nəğmə oxuya və kitab oxuya bilmir və bir şey haqqında uzun müddət fikirləşə bilmir, lakin o, gün ərzində gülüb-oyunayır, hərəkət edir, bütün bu fəaliyyətləri dəyişdirir, qarışdırır və bir dəqiqə belə yorulmur. Növbəti günə yeni qüvvə ilə başlamaq üçün uşağın lazımı qədər möhkəm yuxu sistemi olmalıdır” [Ushinski K.D., 1961].

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində təlim prosesinin idarə olunmasında uşaqların təlim yükünün düzgün müəyyənləşdirilməsi mühüm məsələdir. Təlim yükü dedikdə, uşaqların hər hansı yaş mərhələsində mənimsədikləri bilik, bacarıq və vərdişlərin həcmi nəzərdə tutulur. Uşaqların təlim yükünün düzgün müəyyənləşdirilməsi üçün onların imkanları nəzərə alınmalıdır. Təlim yükü uşaqlarda təlimə, tərbiyəçi-müəllimə qarşı xoşagəlməz hisslər yaratmamalıdır. Uşağa istəmədiyi, xoşlamadığı işi gördürmək onun üçün ağır yük sayılır. Ona görə də uşaqların fərdi xüsusiyyətlərini, arzu və istəklərini nəzərə alaraq təşkil edilən məşğələnin

marahlı və canlı olması zəruridir.

Uşaqların təlim yükünün müəyyən olunmasında yaranan çətinliklərin əksəriyyəti qruplarda komplektləşdirmənin düzgün aparılmamasından irəli gəlir. Apardığımız müşahidələrdən aydın olur ki, bu sahədə müəyyən nöqsanlar mövcuddur. Belə ki, bəzi məktəbəqədər təhsil müəssisələrində müxtəlif yaşlı uşaqları bir qrupa yerləşdirirlər. Bu zaman kiçik yaşlı uşaqlar təlim yükünün yerinə yetirilməsində çətinlik çəkirlər. Ona görə də qrupa eyni yaşlı uşaqların cəlb olunması daha məqsədəuyğundur.

Müşahidələr bu qənaətə gəlməyə əsas verir ki, uşağın yaşını, inkişaf və dərk etmə səviyyəsini dəqiq öyrənmədən bəzi tərbiyəçi-müəllimlər humanistlik edərək onu ən adi çətinlikdən qorumaq məqsədi ilə, onun təlim yükünü son dərəcə azaltmağa üstünlük verirlər. Bu zaman onlar unudurlar ki, təlim yükünün həddən artıq yüngülləşdirilməsi uşağı arxayınlaşdırır, inkişafdan saxlayır. Uşaq hər şeyi bildiyini zənn edir, onda öyrənmək, çətinliyi aradan qaldırmaq səyi formalaşmır.

Uşaq orqanizmində gedən fizioloji proseslərin təbii ritminin öyrənilməsinə əsasən uşağın gün rejimində onların yuxusu və fəaliyyəti üçün kifayət qədər vaxt nəzərdə tutulmalıdır ki, bu da uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, düzgün fiziki və əqli inkişafı üçün optimal şərait yaradır. Rejimdə möhkəmləndirici prosedurlar üçün də (açıq havada gəzinti, günəş, su vannaları və s.) müəyyən vaxt ayrılmalıdır. Belə ki, rejim orqanizmin düzgün həyat fəaliyyəti və bütün orqan və sistemlərinin dəqiq fəaliyyət göstərməsinə imkan verir və uşağın düzgün fiziki inkişafı üçün şərait yaradır. Bu isə uşağın sağlamlığı üçün zəruridir. Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində gün rejiminin yerinə yetirilməsi uşaqların fiziki tərbiyə-sində yüksək səmərə verməklə yanaşı, eyni zamanda onların ahəngdar inkişafını təmin edir. Bunu əldə əsas tutaraq, harada uşaq varsa, orada rejim, onun düzgün qurulması və yerinə yetirilməsinə diqqətli münasibət olmalıdır. Uşaq orqanizminin fiziki inkişafında mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin tərbiyə olunmasının mühüm əhəmiyyəti vardır. Erkən uşaqlıq dövründən başlayaraq uşaqları yeməkdən əvvəl əlləri yumaq, yemək yeyərkən səliqəli olmaq, qaşığı sağ əldə və düzgün tutmaq, salfetdən istifadə, süfrə arxasından qalxarkən təşəkkür etmək kimi elementar bacarıqlara yiyələndirmək vacibdir. Məhz bu bacarıqlar təcridən vərdişlərin formalaşmasına səbəb olur.

Məlum olduğu kimi, uşağın sinir sistemi elastikliyi ilə fərqlənir. Buna görə də uşaqlarda lap kiçik yaşlardan sağlamlıq üçün lazım olan mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin tərbiyə olunması vacibdir. Uşaq öz həyatının ilk üç ilində artıq bir sıra elementar bacarıqlara (əlləri yumaq, yeməyi sağ əllə və səliqə ilə yemək, paltarları səliqə ilə qatlamaq və s.) yiyələnir, lakin bu bacarıqlar hələ tam sabitləşməyib. Mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması işinin bütün yaş dövrlərində aparılmasının tələb edilməsi də bu bacarıqların hələ sabit-

ləşməməsindən irəli gəlir. Buna görə də müxtəlif yaş dövrlərində mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması işinin təkmilləşdirilməsi həmişə vacib şərt kimi qarşıda durur. Burada əsas rol tərbiyəçi-müəllimlərin üzərinə düşür. Onlar izahat və nümayiş etdirmə üsullarından istifadə etməklə uşaqlarda mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin tərbiyə olunmasına çalışmalıdırlar. Uşaqlarda təmizlik və səliqəliliyin tərbiyə olunması üçün onlara mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin yerinə yetirilməsinin öyrədilməsi, bunun üçün müvafiq fəaliyyətlərin təşkil edilməsi məqsədəuyğundur. Bu zaman əsas məsələ odur ki, uşaqların həm özləri, həm də onları əhatə edən əşyalar təmiz saxlanılmalıdır.

Məktəbəqədər yaş dövründə fiziki və əqli sağlamlığın təməlinin qoyulması vacibdir. Uşaqlarda 6 yaşa qədər olan dövrdə orqanlar, bədənin funksional sistemi intensiv inkişaf edir, onlarda xarakter, özünə və başqalarına münasibət formalaşır. Məktəbəqədər təhsilin tədris prosesində sağlamlığa xidmət edən texnologiyaları aşağıdakı növlərə ayırmaq olar:

- tibbi və profilaktik;
- fiziki və sağlamlaşdırıcı;
- uşağın sosial-psixoloji rifahının təmin edilməsi;
- tərbiyəçi-müəllimlərin sağlamlığına nəzarət və onun möhkəmləndirilməsi;
- valideynlərin valeoloji tərbiyəsi.

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində uşaqların sağlamlıq vəziyyətinin monitorinqin tələblərinə əsaslandırılan tədbirlər təşkil olunur. Bunlar aşağıdakılardan ibarətdir:

- məktəbəqədər təhsil müəssisəsi həkiminin (tibb işçisi) tərbiyəçi-müəllimlə birlikdə uşağın uyğunlaşma dövrünü qiymətləndirməsi və valideynlərə tövsiyələri;
- uyğunlaşma dövrünün əlverişli gedişinə yönəldilmiş tibbi və təhsil kompleks tədbirləri;
- uşaqların profilaktik müayinəsinin təşkili və aparılması üçün məktəbəqədər müəssisənin tibbi heyətinin məlumatlandırılması;
- uşaqların fiziki inkişafının monitorinqi (tibbi heyətlə birlikdə);
- uşaqların bədən tərbiyəsinin təşkili və möhkəmləndirilməsi, onların fiziki inkişaf səviyyəsinin müəyyən edilməsi (tibbi heyətlə birlikdə);
- uşaqların qidalanmasının monitorinqi və məktəbəqədər müəssisədə pəhriz ehtiyaclarının təmin edilməsi (tibbi heyətlə birlikdə);
- gündəlik fəaliyyət rejiminə riayət olunması.

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində aşağıda göstərilən məqamları əhatə edən, istirahət üçün geniş kompleks tədbirlər həyata keçirilir:

1. temperatur rejimi və havalandırmaya uyğunluq;
2. məktəbəqədər müəssisədə (müəssisə daxilində) yüngül geyim;

3. səhər gimnastikası;
4. yuxudan oyandıqdan sonra gimnastika;
5. möhkəmləndirmə prosedurları (uşaqların yaşına uyğun);
6. gəzintilərin düzgün təşkili və müddəti (uşaqların mövsümi geyimləərə riayət etməsi və valideynlərlə iş);
7. təmiz havada bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin icrası;
8. vitamin profilaktikası (tibbi heyətlə birlikdə);
9. uşaqlarla səs, artikulyasiya gimnastikası, loqoritmika (loqoped və musiqi rəhbərinin iştirakı ilə) və s.

Sadalanan problemlərin tənzimlənməsi üçün məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin rəhbəri, tərbiyəçi-müəllim və tibb işçisi birgə fəaliyyət göstərməlidirlər. Bu zaman müəyyən müşahidə vərəqələri və protokolları tərtib edilir. Hər yaş qrupu üçün mədəni-gigiyenik bacarıqlar və özünəxidmət vərdişlərinin formalaşdırılmasına dair müşahidə vərəqələri, masa arxasında mədəni-gigiyenik bacarıqlara riayət olunması, filtr dəftərləri, gəzintinin düzgün təşkilinə dair dəftərlər və eyni zamanda tibbi göstəricilərin qeyd edilməsi üçün müxtəlif sənədlər nəzərdə tutulur.

Tərbiyəçi-müəllimin təşkil etməli olduğu sağlamlıq və gigiyena işinin nümunələrinə nəzər salaq. Məsələn, orta qrupun uşaqlarında bilik və bacarıqların həcmi və səviyyəsini öyrənmək üçün, ilk növbədə, tərbiyəçi-müəllim müvafiq şəraiti müəyyənləşdirməlidir. Qrupdakı uşaqların mədəni və gigiyenik bacarıqlarını müəyyən etmək üçün müşahidə aparmalı və nəticələri müşahidə vərəqələrində qeyd etməlidir. Bu zaman tərbiyəçi-müəllim aşağıdakıları nəzərə almalıdır.

– Orta yaş qrupunun uşaqları üçün müəyyən edilən mədəni və gigiyenik bacarıqları – yuyunma, yemək, geyinmək, əl dəsmalından istifadə, paltarın və saç düzümünün səliqəsinə diqqət yetirmək kimi tələbləri müəyyənləşdirməlidir.

– Orta yaş qrupundan olan uşaqların bacarıqlarında ardıcılığı, sürəti, keyfiyyəti müəyyənləşdirməli və qiymətləndirməlidir.

– Qrupdakı uşaqlarda mədəni və gigiyenik bacarıqların formalaşdırılması üçün yaradılan şəraiti müəyyənləşdirməlidir.

– Qrupda mədəni və gigiyenik bacarıqların təşkili formalarını, tədris və təlim metodlarının spesifikliyi və effektivliyini müəyyən etməlidir.

Müstəqil fəaliyyət, təlim və oyun prosesində mədəni və gigiyenik bacarıqlar, ilk növbədə, uşaqlar tərəfindən mənimsənilir. Bu baxımdan, bütün yaş qruplarından olan uşaqlara mədəni və gigiyenik bacarıqların aşılınması üçün tərbiyəçi-müəllim nümayiş, nümunə, izah, söhbətlər, rollu-sujetli, didaktik oyunlardan geniş istifadə edir. Oyun üsullarından çox istifadə olunmalıdır. Tərbiyəçi-müəllim müşahidələrinin nəticələrini ailə ilə bölüşməli və valideynlərlə zəruri məsləhətləşmələr aparmalıdır.

Validenlərin valeoloji biliklərinin olması uşaq dözümlülüyünün, müşahidəçiliyin, məntiqi təfəkkürün sadə formalarının inkişafına kömək edir, uşaq oyunu və əməyinə rəhbərlikdə özünü göstərir, onların hərəkətlərinin səbəblərini araşdırmağa şərait yaradır. Uşaqların fiziki inkişafı haqqında valideynlərin biliyi, nəinki onların sağlamlığını qorumağa, həm də onların hərəkətlərinə, mədəni-gigiyenik vərdislərə, ünsiyyət mədəniyyətinə yiyələnmələrinə məqsədyönlü şəkildə kömək edir.

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsi və ailənin birgə fəaliyyəti, əməkdaşlığı uşaqların hərtərəfli inkişafı üçün münbit şərait yaradır.

Validenlərin valeoloji təhsilinin vəzifələrinə aşağıdakılar daxildir:

- uşağın fiziki, mənəvi və psixomotor inkişafının diaqnostikasının nəticələrinin valideynlər ilə birlikdə nəzərdən keçirilməsi;
- uşaqların istirahət tədbirlərinin planlaşdırılmasında valideynlərin fəal iştirakı;
- qrupda bədən tərbiyəsi və sağlamlaşdırıcı tədbirlərin istiqamətləri ilə ailənin tanış edilməsi;
- valideynləri uşaqların sağlam böyüməsi, düzgün qidalanması, fiziki hazırlığı, ətraf mühitdən mənəvi aləmə qədər bir çox faktorlardan asılı olması haqqında məlumatlandırmaq [Cəfərov H., İsmayılova E., 2020].

Qarşıya qoyulan məqsədə çatmaq üçün aşağıdakı tədbirləri həyata keçirmək olar:

- “Valeologiya – sağlamlıq elmidir!”, “Valeologiya məşğələlərinin məqsədi”, “Məktəbəqədər yaşlı uşaqların valeoloji tərbiyəsi sağlam həyat tərzinin formalaşması amili kimi” və s. mövzularda dəyirmi masaların təşkil olunması;
- valideynlərin sağlamlıq məsələləri ilə bağlı bütün zəruri məlumatlarla təmin edilməsi;
- psixoloqun, həkimlərin, bədən tərbiyəsi müəlliminin iştirakı ilə dəyirmi masaların təşkili (məsələn, uşaq üçün hansı idman növünü seçmək və nə vaxt başlamaq barədə bir çox valideynlər üçün aktual olan suallar ətrafında müzakirələr);
- seminarların keçirilməsi (məsələn, 4–5 yaşlı uşağın yeməkdən əvvəl əllərini yumağı unutmaması faktı ilə necə məşğul olmaq olar?);
- videomateriallardan əldə edilən məlumatların müzakirəsini, uşaqlarla söhbətləri əhatə edən təlimlər;
- “Açıq qapı” günü, belə günlərdə fiziki mədəniyyət məşğələlərinin, uşaqların valeoloji təhsilinin, habelə düzgün rejimin və asudə vaxtın təşkili;
- birgə əyləncələrin, bayramların keçirilməsi.

Valeologiya üzrə məşğələlərin aparılması metodikasının hazırlanması məqsəduşğundur. Valeoloji məşğələlərin mövzusu hər bir yaş qrupu üçün təqvim-te-

matik planla müəyyən edilir:

- birinci kiçik qrup üçün mövzuların kartotekası;
- ikinci kiçik qrup üçün mövzuların kartotekası;
- orta qrup üçün mövzuların kartotekası;
- böyük qrup üçün mövzuların kartotekası;
- hazırlıq qrupu üçün mövzular faylı [<https://azertag.az/xeber/Mektebeqeder-tehsil-haqqinda-Azərbaycan-Respublikasının-Qanunu-1071133>].

Valeoloji məşğələlər məktəbəqədər təhsil müəssisəsində, digər qruplar kimi, eyni metodika əsasında aparılır, yəni onların strukturu və vaxtı eynidir. Bu məşğələlərin keçirilməsində məqsəd uşaqların öz bədənləri, sağlamlıqları və həyat üçün təhlükəli vəziyyətlər haqqında təsəvvürlərini genişləndirmək, onları şəxsi gigiyena bacarıqlarına, şifahi ünsiyyət qaydalarına, asudə vaxt mədəniyyətinə yiyələndirməkdir.

Valeoloji məşğələlərin keçirilməsi üsulu strukturuna görə adi məşğələlərdən fərqlənir. Yeganə fərq məzmun baxımından daha dolğun olmasıdır, çünki onlar mövzunun işlənməsinin bu mərhələlərinin təqdimatla birləşdirildiyi adi qruplardan fərqli olaraq, bilik, bacarıq və vərdişlərin ümumiləşdirilməsini və sistemləşdirilməsini əhatə edir.

Nəticə / Conclusion

Beləliklə, bu nəticəyə gəlirik ki, hazırda tərbiyəçi-müəllimlərin qarşısında duran prioritet vəzifələrdən biri də təlim və tərbiyə prosesində uşaqların sağlamlığının qorunmasıdır. Sağlam həyat tərzini əvvəlcə ailədə, daha sonra məktəbəqədər təhsil müəssisələrində formalaşmağa başlayır. Gələcək nəslin fiziki cəhətdən möhkəm, sağlam olması üçün ölkəmizdə məktəbəqədər təhsil müəssisələrində lazımi optimal şərait yaradılmalı, sağlamlaşdırıcı gigiyenik tədbirlər həyata keçirilməlidir.

Məktəbəqədər dövrdə sağlamlığın, ahəngdar fiziki inkişafın əsası qoyulur. Bu dövrdə düzgün təşkil edilmiş fiziki tərbiyə məşğələləri sağlam bədən quruluşunun formalaşmasına, orqanizmin möhkəmlənməsinə, daxili orqanların fəaliyyətinin yaxşılaşmasına şərait yaradır.

Uşaqların sağlam, hərtərəfli inkişafı üçün tərbiyəçi-müəllimin valeoloji təhsili həyata keçirməsi, uşaqlarla böyüklər arasında şəxsiyyətyönümlü əməkdaşlığın yaradılması, valideynlərin uşaqların təlim-tərbiyəsi prosesində fəal iştiraklarının təmin olunması əsas məsələlərdəndir, çünki valeologiya səhhət haqqında, onun formalaşdırılması və qorunub saxlanması haqqında elmdir, tədris fənni kimi – səhhət və insanın sağlam həyat tərzini haqqında biliklər toplusudur. Valeologiya

fərdi sağlamlığa necə yanaşmalı, fərdi inkişaf prosesində mədəni vərdişləri necə tərbiyə etməli, orqanizmin ehtiyatlarını, onun əvəzləyici imkanlarını necə inkişaf etdirməli, necə sağlam həyat sürməli olduğumuzu izah edir.

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində valeoloji təhsili həyata keçirmək üçün düzgün təşkil olunmuş məşğələlər uşağın sağlamlığını qorumağa, həyatı təhlükəsi olan vəziyyətlərə düşməməsinə kömək edəcəkdir. Valeoloji təhsil və tərbiyənin məqsədi uşaqların öz bədənləri, sağlamlıqları və həyat üçün təhlükəli olan vəziyyətlər haqqında təsəvvürlərini genişləndirmək, onlarda şəxsi gigiyena, ünsiyyət bacarıqları, asudə vaxt mədəniyyəti formalaşdırmaqdır.

Uşaqların sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi, sanitariya-gigiyenik qulluğun təminatı, təmiz havada çox olmaq, sağlamlaşdırıcı tədbirlərin keçirilməsi, rəssam qidalanma, gimnastikanın, düzgün gün rejiminin təşkili (yuxu, asudə vaxt, təlim prosesi) və hərəkət aktivliyinin təmin olunması onların sağlam həyat tərzini keçirmələrini təmin edir.

Təhlükəli hallara və çətinliklərə hazır olmaq, yol hərəkəti qaydaları, ekstremal vəziyyətlərdə və təhlükəli situasiyalarda necə hərəkət etmək haqqında ilkin təsəvvürlərin formalaşdırılmasına, məişətdə ehtiyatlı, ictimai yerlərdə mədəni davranmaq, təbiət hadisələri və fəvqəladə hallarda vəziyyətdən çıxış yollarının mənimsənilməsinə, ekoloji mədəniyyətin formalaşdırılmasına imkan yaradır.

Məqalənin aktuallığı. Hazırda tərbiyəçi-müəllimlərin qarşısında duran prioritet vəzifələrdən biri də təhsil və təlim prosesində uşaqların sağlamlığının qorunmasıdır. Sağlam həyat tərzinin formalaşması məktəbəqədər müəssisələrdən başlamalıdır. Böyüməkdə olan nəslin fiziki cəhətdən möhkəm, sağlam olması üçün ölkəmizdə məktəbəqədər təhsil müəssisələrinin optimal, yəni sağlamlaşdırıcı gigiyenik şəraitlə təmin olunması aktual problemdir.

Məqalənin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki, təlim prosesinin optimallaşdırılması prosesində valeoloji monitorinqlərin keçirilməsi uşaqlarda psixofizioloji gərginlik kimi halların aradan qaldırılmasına müsbət təsir göstərir. Valeoloji marifləndirmə uşaqlarda sağlam həyat tərzinin təbliğinə və onların fiziki sağlamlığında müsbət nəticələr əldə etməyə şərait yaradır.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti. Məqalədən məktəbəqədər təhsil müəssisələrində çalışan mütəxəssislər, elmi işçilər, tərbiyəçi-müəllimlər, bu sahədə təhsil alan bakalavrlar faydalana bilərlər.

İstifadə edilmiş ədəbiyyat / References

1. Azərbaycan Respublikasının “Təhsil haqqında” Qanunu. (2009). Bakı, “Təhsil xəbərləri”, №6, s.12-57, Məktəbəqədər təhsilin dövlət standartı və proqramı. Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 2010-cu il, 16 iyul tarixli 137 nömrəli qərarı, “Kurikulum”, № 4.
2. Baxışova Ş. (2015). Məktəbəqədər təhsil: konseptual problemlər.(monoqrafiya). Bakı, “Elm və təhsil”.
3. Cəfərov H. (2020). Valeologiyanın aktual problemləri. Bakı, ADPU-nun nəşriyyatı.
4. Cəfərov H., İsmayılova E. (2020). Ümumi və pedaqoji valeologiya. Bakı, ADPU.
5. İsmayılov V. (2023). BTNM. 2-ci hissə.
6. Zeynalova Z., Cəmilzadə S. (2013). Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki inkişafı və tərbiyəsi (dərs vəsaiti). Bakı.
7. Ushinski K.D. (1961). Seçilmiş pedaqoji əsərləri. Bakı, səh.37.
8. Petlenko V.P. (1999). Osnovi valeologii. Kniga tretya. 433 s.
9. Brekhman I.I. (1990). Valeologiya – nauka o zdorovye. Moskva.
10. <https://un.mfa.gov.az>
11. https://azertag.az/xeber/Mektebeqeder_tehsil_haqqinda_Azərbaycan_Respublikasının_Qanunu-1071133