

## Şagird və tələbələrə sağlam həyat mədəniyyətinin aşılması

Həqiqət Hacıyeva, Sevinc Axundova

### Müəlliflər:

Həqiqət Hacıyeva —  
ADPU-nun biologiya və  
onun tədrisi metodikası  
kafedrasının dosenti,  
pedaqogika üzrə fəlsəfə  
doktoru. Azərbaycan,  
Bakı. E-mail:  
haciyeva\_53@mail.ru

Sevinc Axundova —  
BSU-nun pedaqogika və  
psixologiya kafedrasının  
müdiri, dosent,  
pedaqogika üzrə fəlsəfə  
doktoru. Azərbaycan,  
Bakı. E-mail:  
seva\_axundova@inbox.ru

### Açar sözlər:

Sağlamlıq, ekoloji tarazlıq,  
mədəniyyət, biologiya,  
həyat bilgisi.

**Annotasiya.** Məqalədə ümumtəhsil məktəblərində şagird və tələbələrə sağlam həyat mədəniyyətinin aşılması məsələləri araşdırılır. Göstərilir ki, «Biologiya» və «Həyat bilgisi» fənlərinin məzmunu şagirdlərə sağlam həyat mədəniyyətinin aşılmasına geniş imkanlar açır. Problemin həlli imkanlarına uyğun olaraq gənclərə sağlam həyat mədəniyyətinin aşılmasının səmərəli yolları izah edilir. Sağlamlığın 10 qızıl qaydasının şagirdlərə öyrədilməsi ilə onlara əməl etmək vərdislərinin yaradılması metodikası əsaslandırılır. Məktəblilərə sağlamlıqla bağlı bilik və bacarıqların aşılması ilə onların hərtərəfli, sağlam şəxsiyyət kimi formalaşmasına dair metodik tövsiyələr verilir. İşdə insan sağlamlığına mənfi təsir edən qidaların, o cümlədən şirə və spirtli içkilərin orqanizmdə törətdiyi xəstəliklərin şagirdlərə öyrədilməsinin imkan və yolları araşdırılır. Biologiyadan fənn kurikulumunun «İnsan və onun sağlamlığı» məzmun xəttinin əsas və alt standartları insan bədənində gedən fizioloji proseslər və ona təsir edən ekoloji amillərin şagirdlərə öyrədilməsi ilə reallaşdırılır. Dünyada baş verən təbii fəlakətlər, müharibələr, terrorizm və epidemiyaların insanların sağlamlığı üçün ciddi təhlükə törətdiyi qeyd edilir. Göstərilir ki, bu fəlakətlərdən daha qorxulmuş qida təhlükələridir. Qida təhlükəsizliyi məsələləri biologiyadan müvafiq mövzularla əlaqələndirilməli və şagirdlərin diqqətinə çatdırılmalıdır. «Həyat bilgisi»nin tədrisində də fənn kurikulumunun «Sağlamlıq və təhlükəsizlik» məzmun xəttinə uyğun olaraq gənclərə sağlam yaşam mədəniyyətinin aşılması imkanları genişdir. Həmin imkanlar əsasında təhsilalanlara sağlamlığın əsas şərtlərinin öyrədilməsinin səmərəli yolları müəyyən edilir. Məktəblilərə sağlam yaşam bacarıqlarının, tibbi-gigiyenik biliklərin aşılmasının ən səmərəli yolu kimi məktəblərdə tibb təmayüllü siniflərin açılması təklifi irəli sürülür.

**DOI:** 10.32906/AJES/683.2018.02.22

**Məqaləyə istinad:** Hacıyeva H., Axundova S. (2018) *Şagird və tələbələrə sağlam həyat mədəniyyətinin aşılması*. «Azərbaycan məktəbi». № 3 (684), səh. 149–157

### Məqalə tarixçəsi

Göndərilib: 07.09.2018; Qəbul edilib: 11.10.2018

# Instilling the healthy lifestyle to the pupils and students

Hagigat Hajiyeva, Sevinj Akhundova

---

## Authors:

Hagigat Hajiyeva,  
Prof. Assoc. in Azerbaijan  
State Pedagogical  
University. Azerbaijan,  
Baku. E-mail:  
haciyeva\_53@mail.ru

Sevinj Akhundova,  
Prof. Assoc. in Baku Slavic  
University. Azerbaijan,  
Baku. E-mail:  
seva\_axundova@inbox.ru

---

**Abstract.** The article studies the matters of instilling the healthy life culture to the pupils and students in the general education schools. It shows that the contents of biology and life science provide broad opportunities to instill the healthy life culture to pupils. It explains the effective ways of instilling the healthy life culture to the youth according to the possible solutions for the problem. By teaching the 10 golden rules of health to the pupils, the methods of following them are substantiated. The pupils are provided with methodical recommendations on their development as a comprehensive healthy person by instilling the knowledge and skills related to health to them. The opportunities and ways of learning of foods exerted negative influence on human health, also diseases caused by juice and alcoholic drinks in organism are investigating in the article. The main and low standards of the subject «Human and health» of biology curriculum are realized with learning of physiological processes in human body and ecological factors affecting it. It is noted that, natural disasters, wars, terrorism, epidemics in the world have serious threat for health of people. It is noted that, the most fearful one of these disasters is food danger. The issues of food safety shall be oriented with proper subjects from biology and shall be bring to the notice of pupils. The opportunities for promotion of healthy living culture to youths in accordance with the line of content «Health and safety» of subject curriculum are wide in teaching of life sciences. The efficient ways of learning of the main conditions of health to pupils are determining on the basis of those opportunities. It is proposed to establish classes with a medical bias in schools as the most effective way of promotion of healthy living abilities and medical-hygienic knowledge to pupils.

---

## Keywords:

Health, ecological balance,  
culture, biology, life  
science.

---

DOI: 10.32906/AJES/683.2018.02.22

**To cite this article:** Hajiyeva H., Akhundova S. (2018) *Instilling the healthy lifestyle to the pupils and students*. Azerbaijan Journal of Educational Studies. Vol. 684, Issue III, pp. 149–157

## Article history

Received: 07.09.2018; Accepted: 11.10.2018

## Giriş

Təhsilin inkişafı ilə bağlı qanun və qərarlarda, xüsusən 2013-cü il oktyabr ayında qəbul edilmiş «Azərbaycan Respublikasında təhsilin inkişafı üzrə Dövlət Strategiyası»nda insan amili, onun sağlamlığı aktual problem kimi önə çəkilir. Bilikli, bacarıqlı, hərtərəfli inkişaf etmiş vətəndaşın sağlamlığı zamanın, dövrün əsas tələbi kimi irəli sürülür.

Hazırda dünyanın bütün ölkələrində insanlar zülal aclığı, ərzaq, içməli su problemi, demoqrafik partlayış və s. qlobal problemlərlə üzləşirlər. Ekologiyanın dəyişməsi yeyinti məhsullarını yarırsız hala salmış, insan və heyvanlar arasında infeksiyon, invazion xəstəlikləri artırmış, yeni, indiyədək elmə məlum olmayan, uzunmüddətli müalicə tələb edən dəhşətli, faciəli infeksiyaların (QİÇS, quş qripi, atipik pnevmoniya, sarı qızdırma, dəli dana-inək quduzluğu, hepatitlər və s.), uşaqlar arasında irsi xəstəliklərin (tallassemiya, hemofiliya, autizm, anemaliyalar, immun çatışmazlıqları) yayılması ilə bəşəriyyəti yeni təhlükələr qarşısında qoymuşdur [Hacıyeva H.M. 2007. s.15].

Ekoloji tarazlığın pozulması cansız və canlı təbiətin dəyişməsinə, bir çox sahələrdə böhran yaranmasına səbəb olmuşdur. İçməli su problemi, bitki məhsullarının sünüləşdirilməsi, transgen meyvələrin bolluğu, ərzaq məhsullarının keyfiyyətsizliyi, təbii fəlakətlərin çoxalması insanların sağlamlığına əsaslı dərəcədə mənfi təsir göstərir. Müalicəsi mümkün olmayan, sağlması çətinlik törədən xəstəlikləri artırır və onların sürətlə yayılmasına şərait yaradır.

Torpağın, suyun, havanın çirklənməsi qəbul etdiyimiz qidaların da keyfiyyətini pisləşdirmişdir. Ekoloqlar artıq balıq yeməyi məsləhət görmürlər. Buna səbəb kimi dünya okeanının çirklənməsini, dəniz məhsullarının zəhərli maddələrlə, xüsusilə də ağır metallar və civə ilə qarışmasını göstərir. Süni qidalar, geni dəyişdirilmiş məhsullar və onlardan hazırlanan ərzaqların qəbulu maddələr mübadiləsi xəstəliklərindən diabet, miksedema,

avitaminoz, allergiya kimi ekoloji durumla bağlı xəstəlikləri artırmış, onun «yaşını» cavanlaşdırmışdır. Belə xəstəliklərə tutulmamaq üçün qidalanma mədəniyyətinə və sanitarijiyənək təmizliyə diqqət edilməsi vacibdir. Təbii, yararlı, faydalı, istehlak müddəti keçməmiş, təzə, keyfiyyətli, dövlət tələblərinə uyğun emal olunmuş və saxlanmış qidalara üstünlük verilməsi lazım gəlir. Qəbul edilən qidanın temperaturunun da əhəmiyyəti böyükdür. Normal temperaturda qəbul edilməyən qida mədə-bağırsağ xəstəliklərinin, o cümlədən qastrit, mədə və bağırsaqların xorası, enterit, kolit, ishal və başqalarının inkişafına səbəb olur [Məmmədova Q., Xəlilov M. 2006. s.495].

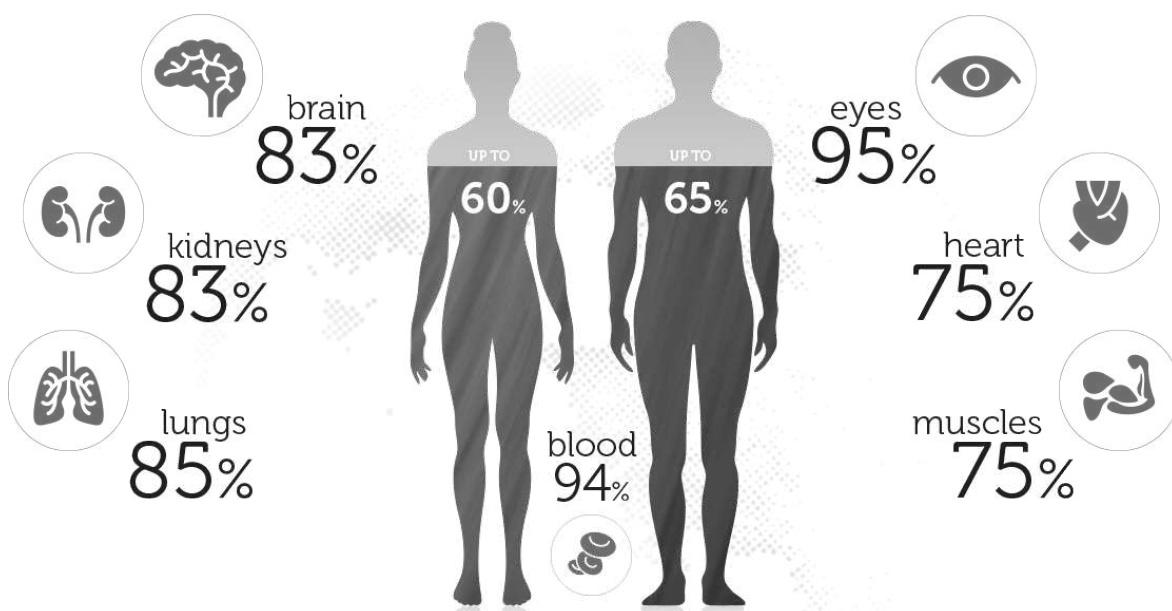
## Mövzunun müzakirəsi

Dünyada baş verən proseslər təbii fəlakətlər, müharibələr, terrorizm, epidemiyalar, insanların sağlamlığı üçün böyük təhlükə yaradır. Problemin həllinə dair ümumdünya və respublika əhəmiyyətli tədbirlərin həyata keçirilməsinə baxmayaraq, hələ də insanların tam sağlamlığına nail olunmamışdır. Bütün bunlar gənclərə tibbi-gigiyenik biliklərin verilməsi problemini aktuallaşdırır.

Gənclərə sağlamlığın qorunması şərtləri, onun əsas qaydaları, sağlam yaşam bacarıqları, qidalanma mədəniyyəti aşılınarkən, onların yaş və bilik səviyyəsi, həyat tərzi nəzərə alınmalıdır. Bu məsələ səhiyyə və təhsil işçiləri tərəfindən birgə həll edilməlidir.

Ümumtəhsil fənlərinin, o cümlədən «Həyat bilgisi» və «Biologiya»nın tədrisində şagirdlərə qidalanma mədəniyyətinin aşılınması imkanları genişdir. «Həyat bilgisi» fənninin «Sağlamlıq və təhlükəsizlik» məzmun xəttinin mövzularının tədrisində gənclərə sağlam həyat tərzinin, sağlamlığa təhlükə törədən amillərin, onlardan qorunma tədbirlərinin öyrədilməsi imkanları mövcuddur. Həmin mövzular həyatla, şagirdlərin məişət şəraiti ilə, sağlam yaşamağın əsas amilləri ilə əlaqəli tədris edilməlidir. Müəllim imkanlara müvafiq olaraq şagirdlərə sağlam yaşam mədəniyyətini aşılmalı, sağlamlığın əsas şərtlərini diqqətə çatdırılmalıdır.

Şəkil 1. İnsan orqanizmində suyun miqdarı (faizlə)



Problemin belə həlli şagirdlərin sağlamlığının möhkəmlənməsinə, əhval-ruhiyyəsinin yaxşılaşmasına, idrak fəallığının artmasına kömək edəcək.

«Həyat bilgisi» fənninin tədrisində sağlamlığa əsaslı təsir göstərən amillərdən biri olan suyun müalicəvi əhəmiyyəti xüsusi qeyd olunmalıdır. Çünki susuz üzvi aləmin, o cümlədən cəmiyyətin yaşaması mümkün deyildir. Canlılarda maddələr mübadiləsi ilə əlaqədar olan bütün biokimyəvi proseslər su mühitində gedir. Bədənin suyunu heç nə ilə əvəz etmək mümkün deyildir [Hacıyeva H.M., Qafarova O.Q. və b. 2013. s.22].

70 kiloqramlıq insanın bədənində 45 litr su vardır. Bu su 8–10 litr azalarsa, insanın həyatı sönər. Mütəxəssislər insan orqanizmində suyun miqdarını hesablamışlar. Hesablamalara görə insanın bədəninin 2/3 hissəsi sudur:

- beyində 83%
- böyrəklərdə 83%
- gözlərdə 95%
- ağciyərlərdə 85%
- qanda 94%
- ürəkdə 75 %
- əzələlərdə 75 % (Şəkil 1)

Su çox böyük müalicəvi əhəmiyyətə malik olub, orqanizmi lazımsız maddələrdən təmizləyir. Dünyanın çox böyük həkimləri kimi nüfuz qazanan Hippokrat, İbn Sina da sudan dərman vasitəsi kimi istifadə etmişlər [Hacıyeva H. 2018. s.15]

Bildiyimiz kimi, su universal həlledici olmaqla qida maddələrinin böyük əksəriyyətini həll edir. Suyun olmaması, insanda həzm prosesini pozur, qidalanmaya mənfi təsir göstərir. Bütün qida maddələri yalnız suda həll olmuş halda insanın həzm sistemi tərəfindən «emal» edilir. Suyun insan həyatı üçün faydası, həm də onun təmizlik vasitəsi olmasıdır. Ona görə də şagirdlərə içdiyimiz suya məsuliyyətlə yanaşılması, təmiz sudan qənaətlə istifadə edilməsi qaydaları öyrədilməlidir.

«Biologiya» fənninin məzmun xətti – «İnsan və onun sağlamlığı»na dair mövzuların tədrisi şagirdlərə sağlam yaşamağın sirlərinin öyrədilməsinə əsaslanır. Mövzuların tədrisində insan orqanizminin quruluşu, hər bir orqanın funksiyası aydınlaşdırılır. Onların fəaliyyətinin pozulmasının qarşısının vaxtında alınması yolları göstərilir [Azərbaycan Respublikası ümumtəhsil məktəbləri üçün biologiya fənni

üzrə təhsil proqramı (kurikulum). 2013. s.13].

Müəllim sağlamlıq üçün təhlükəli qidaları da şagirdlərin bir daha nəzərinə çatdırır. Göstərir ki, bu günümüzdə ən geniş yayılmış və bir çox gənclərin həvəslə qəbul etdiyi, bəzilərinin artıq gündəlik həyat tərzinə çevirdiyi çips və qazlı içkilər, fast food, kolbasa, sosiska kimi hazır ət məhsulları, marqarin, onunla hazırlanmış pirojnalar, peçenye, energetik içkilər, rəngli çeynəməli konfetlər, çupa-çups, saqqız, rəngli marmelad, mayonez, ketçup, digər hazır souslar, saxlama müddəti uzun olan süd və süd məhsulları, xarici ölkələrdən gətirilən geni dəyişdirilmiş meyvə və tərəvəzlər sağlamlığa çox ziyan vurur.

Şagirdlərə izah olunur ki, çipslər yüksək dozalarda rəng və dadvericilər əlavə olunmuş ucuz yağlar və karbohidratların qarışığıdır. Çipslərdə külli miqdarda kanserogen (xərçəng əmələ gətirən) maddələr vardır. Çipslərin tərkibində olan yağlar qanda xolesterinin səviyyəsini artırır ki, bunun nəticəsində insult və infarkt xəstəliklərinin riski artır. Bu qidanın qəbulu piylənməyə səbəb olur. 200 qr çipsin energetik dəyəri 1100 kkal təşkil edir ki, bu da böyüklərin gündəlik normasının yarısını təşkil edir.

Limonadlar və digər sərinləşdirici, rəngli, şirin sular da çipslərlə oxşar təsirə malikdir. Limonad şəkər, qazlar və kimyəvi maddələrin qarışığıdır. Bu içkinin tərkibinə sintetik şəkər əvəzedicisi «aspartam» daxil edilir. Belə hesab olunur ki, aspartam insanlarda depressiyanın, stressin inkişafını sürətləndirir. Limonadların qəbulundan sonra ağızda şirin dad qalır ki, insan həmin dadı artırmaq üçün bu içkini təkrar qəbul etmək ehtiyacı duyur. Nəticədə, limonadlar susuzluğu azaltmır, əksinə artırır. Onların tərkibinə çoxlu miqdarda şəkər daxildir (0.33 ml-lik bankada 6-7 çay qaşığı şəkər olur). Daim belə yüksək miqdarda qəbul olunan şəkər orqanizmdə onun balansını pozur, maddələr mübadiləsi xəstəliklərinə yol açır. Limonadın tərkibində olan konservantlar, rəngvericilər və digər ziyanlı maddələr orqanizmdə yığılır və müxtəlif pozulmalara (qəbizlik, allergiyalar, dəri xəstəlikləri, mədə

xəstəlikləri və s.) səbəb olur [Sağlam həyat tərzini və yaşamaq bacarıqları. 2003. s.53].

Şagirdlərə izah olunmalıdır ki, bütün tez hazırlanan qidalar (hamburger, dənər, kartof-fri və s.), yarımfabrikatlar (dükanlarda satılan hazır suplar, vermişel, püre və s.), müxtəlif suxarılar sağlamlıq üçün təhlükəlidir. Tez-tez qəbul olunan belə qidalar müxtəlif həzm pozğunluqlarına səbəb olur. Sosiska, kolbasa, dükanlarda satılan hazır düşbərə, fars, kotlet və s. qidalara külli miqdarda müxtəlif kimyəvi maddələr (rəng və dadvericilər, emulqatorlar və s.) qatılır. Bu məhsulların tərkibində olan «fenol» maddəsi yüksək toksiki xüsusiyyətlərə malikdir. Onların tərkibinə genlər səviyyəsində modifikasiya olunmuş xammal daxildir. Belə transgen məhsullar insanın orqanizminə genlər səviyyəsində təsir edir və müxtəlif mutasiyalara səbəb olur. Kolbasa və sosiskaların tərkibində transgen paxladan istifadə edildiyindən, hissə verilmiş qidalara kanserogenlər qatıldığından onlar xərçəng xəstəliklərinin inkişafına kömək edir. Marqarin transgen yağ olduğundan onunla hazırlanan tortlar, pirojnalar, peçenye, vafli və s. məhsullar orqanizmdə maddələr mübadiləsi proseslərini pozur və piylənməni sürətləndirir. Gənclərin çox istifadə etdiyi energetik içkilərin tərkibinə külli miqdarda kofein, şəkər, rəngvericilər və s. qatılır. Həmin «qidalar» boş kalorilər və müxtəlif ziyanlı kimyəvi maddələrlə zəngindir [Hacıyeva H.M. 2007. s.144].

Müəllim ekoloji vəziyyət və ondan törənən xəstəliklər haqqında biliklərlə şagirdləri məlumatlandırmalıdır. Qeyd olunmalıdır ki, havanın çirkənməsi, havada tüstünün, tozların, aeroxolların artması tənəffüs orqanlarının bir çox xəstəliklərinə şərait yaradır. Qrip, bronxit, bronxial astma, allergiya kimi xəstəlikləri artırır. Ekoloji vəziyyətlə bağlı olan allergik xəstəliklərin izahına xüsusi diqqət yetirilməlidir. Şagirdlərə izah olunmalıdır ki, allergiya-orqanizmin allergen adlanan, ətraf mühitdəki bəzi faktorlara (kimyəvi maddələrə, mikroblara və onların həyat fəaliyyətinin məhsullarına, qidalara və s.) qarşı həssaslığının yüksəlməsi səbəbindən yaranır. Allergiyanın fizioloji mexanizmi, orqanizmdə antitelin əmələ gəlməsinə

## Cədvəl 1. Sağlamlığın qidalanma ilə bağlı qızıl qaydaları

Qaydalar	Fəaliyyətlər
1. Qidaların çoxçeşidli olması	Meyvə, tərəvəz, ət, ət məhsulları, süd, süd məhsulları, təbii qidalara üstünlük verilir
2. Qidaların normal kaloriyə malik olması	İnsanın həyat tərzinə uyğun enerji verən qidaların qəbul edilir
3. Gündəlik qida normasının hissələrə bölünməsi	Gün ərzində 3-6 dəfə porsiyalarla qida qəbul olunur
4. Qidada orqanizmin tələbatına uyğun zülalın olması	Hər kq. çəkiyə orta hesabla 0,9 % zülal qəbul edilir
5. Qidada yağın miqdarının normaya uyğun olması	Çox yağlı yeməklərə qida rasionunda yer verilmir
6. Təzə meyvə, tərəvəz və taxıl məhsullarından istifadə edilməsi	Orqanizmi vitaminlər və minerallarla təmin edən təzə meyvə, tərəvəz və taxıl məhsulları qəbul edilir
7. Şəkərin normada qəbul edilməsi	Qidada şəkər normada istifadə olunur, keyfiyyətsiz karbohidratların qəbuluna yol verilmir
8. Təbii məhsullardan keyfiyyətli yeməklərin hazırlanması və qısa müddətdə qəbul edilməsi	Çox qaynadılan, qızardılan, uzun müddət saxlanılan, mineralları və vitaminləri azalmış qidalar qəbul edilmir
9. Təbii, keyfiyyətli suyun normada qəbul edilməsi	Süni hazırlanmış şirə və mineral sulardan istifadə edilmir. Gün ərzində 2-3 litr təmiz su qəbul edilir
10. Qidalanmadan əvvəl və sonra təmiz havada gəzmək	Təmiz havada günəş vannası qəbul edilir

əsaslanır. Antitellər isə həssaslığı artırır, dərini və selikli qişaları güclü qıcıqlandırır, səpgilər, ümumi zəiflik yaradır. Bronxial astma kimi ağır xəstəliyin əsasında allergiya dayanır. Allergiyanın əmələ gəlməsinin qarşısı immun sistemin möhkəmləndirilməsi ilə alınır. Belə xəstəliklərə birinci dərəcəli şəkərli diabet, dağınıq skleroz və digər ağır xəstəliklər aiddir. Allergik və autoimmun xarakterli xəstəliklər çətin və uzun müddət müalicə olunduğundan xəstəni daha çox narahat edir [Sağlam həyat təzi və yaşamaq bacarıqları. 2003. s.84].

Müəllim suda yod elementinin çatışmazlığı ilə baş verən zob xəstəliyinin arealının genişləndiyinin səbəblərini izah etməli, bunun qalxanabənzər vəzin funksiyasının pozulması nəticəsində baş verdiyini, əsəbilik, göz bə-rəlməsi, ağılı azalması, boğulma halları ilə müşahidə olunduğunu bildirməlidir. Problemin baş verməməsi üçün tərkibində yod elementi olan qidaların (süd, balıq və dəniz məhsulları,

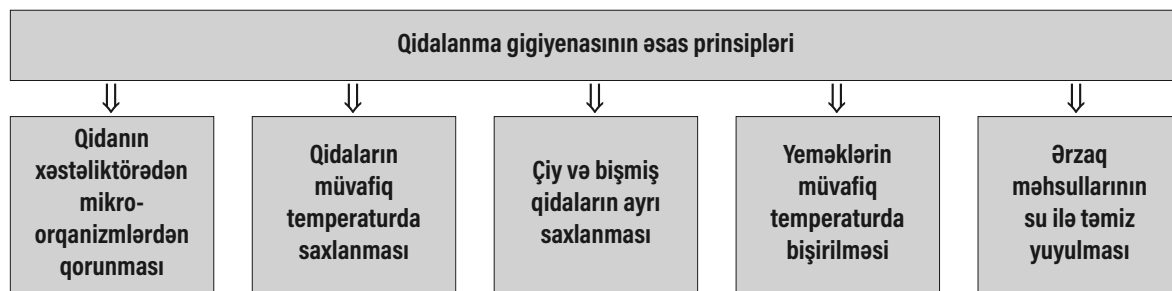
qarabaşaq, buğda mənşəli xörəklər, kələm, qoz, xurma, feyxoa kimi meyvə-tərəvəzlər) və dərman preparatlarının qəbulunun vacibliyi izah olunmalıdır.

Bütün bu problemləri ümumiləşdirərək gənclərin sağlam həyat mədəniyyətini formalaşdıran qidalanma ilə bağlı 10 qızıl qaydanı Cədvəl 1-dəki formada şagirdlərə çatdırmaq lazımdır [Sağlam həyat təzi və yaşamaq bacarıqları. 2003. s.49].

Müəllim hər bir qaydanı slaydlar vasitəsilə şagirdlərə öyrətdikdən sonra qeyd etməlidir ki, sağlam yaşamağın əsas amillərindən biri qidalanma gigiyenasına əməl olunmasıdır. Qidalanma gigiyenasının əsas prinsiplərini Cədvəl 2-dəki kimi ümumiləşdirmək olar.

Sağlamlığın qayda və şərtlərini şagirdlərə çatdıran müəllim onların bu tələblərə əməl etmələrinə nəzarət edir və onların qidalanma fəaliyyətləri ilə maraqlanır. O, sağlamlığı ciddi şəkildə pozan radiasiya amilinə də toxunur.

## Cədvəl 2. Qidalanma gigiyenasının əsas prinsipləri



Radiasiya ilə bağlı sağalmayan şüa xəstəliklərinin baş verdiyini nəzərə çatdırır. Texnikadan istifadə nəticəsində əmələ gələn xəstəliklərə dair bir sıra materiallarla şagirdləri tanış edir. Göstərir ki, günəşin zərərli şüaları və havadakı radiasiya canlılarda, o cümlədən insanlarda xərçəng, radioaktiv dəri yanıqları və şüa xəstəliklərini əmələ gətirir. Xəstəliklərin baş verməməsi üçün yayda günün müəyyən saatlarında günəş şüalarından, radiasiyalı su və havadan qorunmaq vacibdir. Mobil telefondan, kompüter, televizor kimi radiasiyalı cihaz və qurğulardan normada istifadə olunmalıdır. İnformasiya-kommunikasiya texnologiyaları vəsi-tələrinə çox yaxın təmasda olmadan, qaydalara uyğun istifadə edilməsi təhlükəli xəstəliklərdən qorunmağın əsas yollarındandır.

Amerikalı alim D.Davis bildirir ki, bədən və beyin hər an mobil telefonların yaydığı mikrodalğa radiasiyasının yarısını qəbul edir. O göstərir ki, mobil telefonun qulaqda və ya qulağa yaxın bir məsafədə 50 dəqiqədən artıq tutulması sağlam insanın beynində dəyişikliklərə səbəb olur. Nəticədə, beyin hüceyrələrinin bir qismi məhv olur. Eyni zamanda mobil telefonlar genetik cəhətdən çox zərərli-dir. Gündə iki saat davamlı mobil telefondan istifadə edən kişilərdə müxtəlif cinsi problemlər yaranır. Dörd saatdan çox istifadə edən kişilərin isə uşaq sahibi olma ehtimalı azalır. Eləcə də qadınlarda hamiləlik dövründə mobil telefondan istifadə körpələrin hafizəsinə mənfi təsir göstərir. Titrəyişli mobil telefon dalğaları isə qan hüceyrələrinə, saç köklərinə mənfi təsir edir. Bütün bu problemlərə görə, mobil

telefonların heç bir zaman birbaşa olaraq başa, bədənə yaxın tutulması məsləhət görülmür. Bildirilir ki, telefon açıq ikən, istifadə etməsəniz belə, o radiasiya yaymaqda davam edir. Dalğa səviyyəsi aşağı olduqda, yaxud telefon dalğa çəkmədiyində daha güclü çalışır və daha çox radiasiya yayır.

Paltaryuyan və qabyuyan maşınlar işlək vəziyyətdə olarkən yanında dayanmaq təhlükəlidir. Çünki onlar maqnetik sahə yayırlar. Xüsusilə paltaryuyan maşının paltarları çevirmə mərhələsində yanında olmaq çox zərərli-dir. Ən çox maqnetik sahəni isə saçqurutma maşını və ütü verir.

Məlumdur ki, xərçəng qədim dövrlərdə nadir xəstəlik olub və ona praktik olaraq rast gəlinməyib. Kanseroqenlər, əsasən, müasir sivilizasiyanın ərzaqları və natəmiz ətraf mühitidir. Ona görə də alimlər sivilizasiya ilə təması mümkün qədər minimuma endirməyi tövsiyə edirlər. Xərçəng xəstəliklərinin indiki vaxtda geniş yayılmasının əsas səbəbi pis vərdişlər, müalicə edilməyən xəstəliklər, istifadə edilən bir sıra qidalar, dərmanlar və başqalarıdır. Xərçəng növləri arasında ən təhlükəlisi beyin xərçəngi hesab olunur [Məmmədova Q., Xəlilov M. 2006. s.388].

### Nəticə

Bütün bunları ümumiləşdirərək qeyd etmək lazımdır ki, insan bu xəstəliklərdən qorunmaq üçün təbiəti qorunmalı, ətrafı təmiz saxlamalıdır. Təbiət öz sərvətləri ilə bizi bəsləyir, yaşadır, fiziki və mənəvi qüvvələrimizi inkişaf etdirir,

bizə həyat verir. Lakin insanlar fəaliyyətləri ilə təbiəti, ekoloji mühiti korlayır, udduğu havanı, içdiyi suyu, torpağı zəhərləyir. Bu da onları dəhşətli fəlakətlərə, xəstəliklərə düçar edir. Ona görə də insanlar təbiət qarşısındakı məsuliyyəti artırmalıdır. Bəşəriyyət özünün faciəli məhvini təsəvvür etməli, təcili olaraq düz yola — inkişafa, sağlam həyat tərzinə dönməlidir. Təbiəti korlamamalı, ona qayğı ilə yanaşmalı, öz yurdunun, dünyanın ekoloji vəziyyəti və tarazlığının yaxşılaşması uğrunda mübarizə aparmalıdır.

İnsanların ekoloji düşüncəyə, tibbi biliklərə və sağlam həyat mədəniyyətinə malik olması ehtimal olunan faciələrin qarşısının alınmasında vacib şərtlərdəndir. Şagirdlərə belə vacib tibbi-gigiyenik bilikləri daha dərindən öyrətmək üçün tibbi-gigiyenik təmayüllü tədris müəssisələrinin, (körpələr evi, uşaq bağçası, peşə məktəbi və s.), xüsusilə liseylərin olması məqsədmüvafiq olardı. Belə tədris müəssisələrində tibbi-gigiyenik yönlü məşğələ,

dərnək və kurslar təşkil etmək, ixtisaslı mütəxəssislərin bu prosesdə iştirak etməsinə nail olmaq mümkündür. Tibbin əsasları, təbabət, gigiyena, tibbi etika, tibbi mədəniyyət, qidalanma mədəniyyəti, sağlamlığın ekologiyası, profilaktika, qidalanma gigiyenası, xalq təbabəti, sağlamlığın əsasları, əczaçılıq, re-produktiv sağlamlıq və bioetikaya dair məşğələlərin aparılması, dərnək və digər sinif-dənkənar tədbirlərin həyata keçirilməsi şagirdlərin tibbi-gigiyenik bilik və bacarıqlar əldə etməsinə imkanlar açır. Belə tədris müəssisələrinin məzunlarının gələcəkdə yüksək səviyyəli tibb işçisi olmasına inam artır.

Tibbyönlü tədris müəssisələrinin açılmasında təlim strategiyasının tələbləri baxımından tədris planının, fənn proqramlarının hazırlanması vacib şərtlərdəndir. Fikrimizcə, tibb təmayüllü tədris müəssisələrinin, o cümlədən məktəblərin açılması tibb sahəsini seçən şagirdlərin təmsalında həkimlər ordusunun yaranmasında böyük töhfə ola bilər.

### İstifadə edilmiş ədəbiyyat

1. Aglen, Bjorg; Soro, Vera Louise; Orvik, Arne; et al. (2019) Preceptorship during health personnel students' clinical studies in nursing homes-An institutional perspective on an intervention. *Nursing Open*. Volume: 6, Issue: 1, pp. 144-154.
2. Azərbaycan Respublikası ümumtəhsil məktəbləri üçün biologiya fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulum). (2013), Bakı.
3. Calzo, Jerel P.; Katz-Wise, Sabra L.; Charlton, Brittany M.; et al. (2019) Addressing the dearth of critical gender analysis in public health and medical pedagogy: an interdisciplinary seminar to generate student-created teaching examples. *Critical public health*. Volume: 29, Issue: 1, pp. 18-26.
4. Collins, Emily I. M.; Thomas, Jason M.; Robinson, Eric (2019) Two observational studies examining the effect of a social norm and a health message on the purchase of vegetables in student canteen settings. *Appetite*. Volume: 132, Pages: 122-130.
5. Əliyev S.C., Hacıyeva H.M., Mikayılzadə N.C. (2013) Tibbi biliklərin əsasları. Ali məktəblər üçün dərslik. Bakı.
6. Gedik, Zümrüt (2019) Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. *Psychology Health & Medicine*. Volume: 24, Issue: 1, pp. 108-114.
7. Hacıyeva H. (2018) Su, sanitariya, gigiyena, Ümumtəhsil məktəblərinin 7-ci sinfi üçün dərslik. Bakı.
8. Hacıyeva H.M. (2007) Ümumtəhsil məktəblərində biologiya fənninin tədrisində tibbi biliklərin öyrədilməsi üzrə işin sistemi. Monoqrafiya, Bakı.
9. Hacıyeva H.M., Qafarova O.Q. və b. (2013) Həyat bilgisinin tədrisi metodikası, Bakı.
10. Harding, Sarah; Morris, Richard; Gunnell, David; et al. (2019) Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing?.



- Journal of Affective Disorders. Volume: 242, pp. 180-187
11. Hojjati, Ala; Beavis, Allana S. W.; Kassam, Aly; et al. (2018) Educational content related to postcolonialism and indigenous health inequities recommended for all rehabilitation students in Canada: a qualitative study. *Disability and Rehabilitation* Volume: 40, Issue: 26, pp. 3206-3216.
  12. Johnston, Niall; Sandys, Nichola; Geoghegan, Rosemary; et al. (2019) Protecting the health of medical students on international electives in low-resource settings. *Journal of Travel Medicine* Volume: 25.
  13. Qasimov M. (2005) Sağlam həyat tərzii uğrunda. Bakı.
  14. Liao, Wenmin; Yang, Lianping; Zhong, Shuang; (2019) Preparing the next generation of health professionals to tackle climate change: Are China's medical students ready? *Environmental Research*. Volume: 168, pp. 270-277.
  15. Məmmədova Q., Xəlilov M. (2006) Ekologiya, ətraf mühit və insan. İnsan sağlamlığı. Bakı.
  16. Sağlam həyat tərzii və yaşamaq bacarıqları. (2003) Bakı.
  17. Saramunee, Kritsanee; Srisaknok, Tharinee; Chaiyasong, Surasak (2019) Learning outcomes from a 7-day health promotion camp organised by pharmacy students in community. *Research in Social & Administrative Pharmacy* Volume: 15, Issue: 1, pp. E4-E4.
  18. Ümumtəhsil məktəb dərsləkləri (VI-XI siniflər), 2018. Bakı.