



SAĞLAM TƏHSİL - SAĞLAM MİLLƏT

Təhsil alanların sağlamlığını qoruyan, təlim və yaradıcılıq nailiyyətlərini yüksəldən təhsil texnologiyaları

ABŞ-da ilk dəfə şagirdlər hündür masalarla təmin olunub

Azərbaycanda isə bu layihə 2013-cü ildən həyata keçirilir

Kaliforniyanın Velosito ibtidai məktəbində uşaqlar dersi ayaq üstə keçirlər

Velosito ibtidai məktəbində dərslər il bir gün əvvəl başladı. Bir qrup valideyn və müəllim sinif otaqlarından oturmaqları bayıra daşıyırdılar. Bay Area məktəbi dünyada hər şagirdi hündür masa ilə təmin edən ilk məktəb oldu.

“Dərs ilinin ilk günlərində məktəb barədə, hündür masalar mövzusunda hiss olunacaq dərcədə səs-küy qalxdı”, - deyər Juliyet Starret bildirir. O, ötən dərslərində pilot proqram olaraq bir hündür masalı sinifin yaradılmasını təkid edən valideynlərdən biri idi. Juliyet və onun həyat yoldaşı Kelli Starret San-Fransiskoda “Kross Fit”in həmtəsisçiləri olaraq uşaqların sağlamlığının yaxşılaşdırılması ilə bağlı hər zaman qayğılanırlar. Cütlük bildirir ki, oturmaq həyatın siqaret çəkmək qədər zərərli vərdiş olduğu və hətta ona bərabər tutulduğu məlumdur. Bu da uşaqların çəkisinin artması, şəkər xəstələrinin sayının çoxalması və ömürlərinin qısalması ilə nəticələnir. Starret: “Biz onsuz da oturmağa vərdiş etmiş uşaqları sinif otaqlarında daha artıq oturmağa təbii etməli deyilik. Hesab edirik ki, bu gün uşaqlar oyaq vaxtlarının 85%-dən 95%-ə qə-

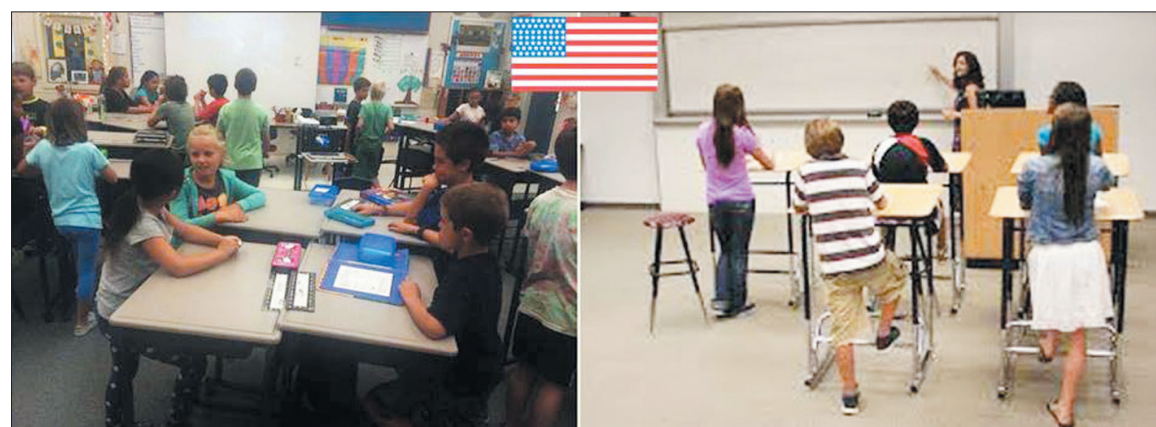
dərini məktəbdə, ev tapşırıqlarını yerinə yetirərkən, avtomobillə məktəbə gələrkən və ya evə qayıdarkən, ekranlar qarşısında keçirir ki, bu da onların həm bədənində, həm də düşüncəsində zərərdir” - deyir. Tədqiqatlar göstərir ki, hündür masalara keçid uşaqlara böyüklərdən daha çox fayda verir. Onlar 15%-dən 35%-ə qədər daha çox kalori sərf edir və daha çox öyrənir. Həmçinin ayaq üstə olan şagirdlər oturmaqlarda rahatlanmış uşaqlarla müqayisədə 45 dəqiqə artıq çalışmış kimi daha səmərəli öyrənə bilirlər. Uğurlu pilotdan sonra məktəbin hər bir müəllimi hündür masaya keçmək arzusunu bildirdi. Valideynlər Donors Choose fondu ilə əməkdaşlıq etdilər. İndi onlar yeni Stand Up Kids (Uşaqlar, ayağa qalxın) adı ilə başqa məktəblərə də hündür masalara keçməkdə yardım edirlər.

Velosito məktəb direktorunun dəstəyinə güvənən Starret bildirir: “Belə dəyişikliklər qabaqcıl bir insanın yardımı ilə hər bir məktəbdə baş verə bilər. O qabaqcıl insan isə məktəbin müəllimi və ya direktoru ola bilər. Məktəbdə fəaliyyət göstərən belə bir sinif mövcud olduğu zaman, müəllimlər, şagirdlər və valideynlər görürlər ki, hündür masalar sinifdə daha dinamik mühit yaradır, masalar hər bir uşağa fərdi olaraq seçilir və

bu onlar üçün daha sağlam və zərərli deyildir”.

Velositoda dəyişiklik etmək qərarı verildikdən, əsas məsələ düzgün hündür masa növü seçməkdir. Bu yolla hər bir ayaq üstə sinif yaratmaq üçün Donors Choose (Donor axtarışı) ilə bağlı müraciətlər avtomatik olaraq maliyyələşdirilir.

Starret daha sonra bunları deyir: “Bizim məqsədimiz 10 il ərzində dövlət məktəblərində təhsil alan hər bir şagirdin hündür masa arxasında işləməsinə nail olmaqdır”.



Azərbaycanda 67 “Sağlam təhsil sinfi” fəaliyyət göstərir

Azərbaycanda isə 2013-cü ildən təhsil nazirinin müvafiq əmrinə əsasən şagirdlərin sağlamlığının qorunması ilə bağlı bir sıra tədbirlərin keçirilməsinə start verilmişdir. 2014-2015-ci tədris ilindən Azərbaycanın milli brendi kimi qeyd olunan “Sağlam təhsil - sağlam millət” layihəsi çərçivəsində ölkəmizin 6 ümumi təhsil məktəbində 15 “Sağlam təhsil sinfi” yaradılıb. 2015-2016-cı tədris ilində isə “Sağlam təhsil-sağlam millət” layihəsi çərçivəsində daha 52 “Sağlam təhsil sinfi” fəaliyyətə başlayıb. Hazırda Bakıda 33, Sumqayıtda 1 ümumtəhsil məktəbi olmaqla, ümumilikdə 34 təhsil ocağında 67 “Sağlam təhsil sinfi” fəaliyyət göstərir. “Sağlam təhsil-sağlam millət” layihəsi təhsilalanların sağlamlığının qorunması istiqamətində atılan vacib addımlardan biridir.

Amerikalı həmkarlarımızdan fərqli olaraq Azərbaycanda “Sağlam təhsil sinfi”lərində oturmaq və hündür masalarda 18 gigiyenik tələbin hər biri nəzərə alınır. Bunlardan biri də masalarda uşaqların günəş kəlfəndən 16 dərəcə altında mayilliliyin gözlənilməsidir. Bu da

məktəblilərin görmə və qamət pozuntularının qarşısını alınması baxımından əhəmiyyətlidir. “Sağlam təhsil sinfi”lərinə verilən tələblər Azərbaycan Tibb Universitetinin həkimləri tərəfindən işlənib hazırlanmışdır.

Onu da qeyd edək ki, ölkəmizdə ümumtəhsil müəssisələrində sinif otaqlarında sahələrin kiçik olması nəzərə alınaraq iki variantda “Sağlam təhsil sinfi”ləri fəaliyyət göstərir:

A) Hündür (ayaq üstə iş üçün) və oturmaq (oturmaq vəziyyətində iş üçün) masalar. Bu oturmağa alışdırılmış uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuş variantdır. Müəllim oturan və ayaq üstə duran uşaqların yerlərini hər 15 dəqiqədən bir dəyişir. Belə yer dəyişməyə və iki dəfə trenajorlarda çalışmalara bir dərslə cəmi 5 dəqiqə vaxt sərf edilir.

B) Ayaqüstə masa və oturmaq. Bu daha uğurlu variant hesab edilir. Həmin variant uşaqlara yazı və oxu zamanı ayaq üstə fəaliyyət göstərməyə, digər fəaliyyətlər zamanı isə istədikləri təqdirdə öyləşməyə şərait yaradır.

Dərslə hərəkətin qadağan olunması nəyə gətirib çıxara bilər?



Dərslə şagirdlərin hərəkət fəallığı hər zaman mütəxəssisləri düşündürən məsələlərdən biri olub. Tanınmış tibb mütəxəssisi, professor N.T.Lebedeva hətta bununla bağlı 1979-cu ildə “Kiçik məktəblilərin təlim prosesində hərəkət fəallığı” adlı əsər də yazmışdır. Mövzunun aktuallığını nəzərə alaraq həmin əsərdən bir parçanın tərcüməsini oxucularımıza təqdim edirik.

Uşağın davranışını idarə etmək üçün yadda saxlamaq lazımdır ki, əməyin zehni və fiziki əməyə bölünməsi şərtdir. Hər bir iş növündə fiziki və zehni gərginliyin komponentləri təqdim olunub. Lakin praktikada müəllim bir qayda olaraq, əsasən əqli

yükü (yazılı işlərin həcmi, sayı, tapşırıqları) nəzərə alır və planlaşdırır, ümumtəhsilin vacib bir komponenti olan fiziki yükü (əzələ işi) isə diqqətdən kənar qalır. Dərsin təşkilinə bu cür birtərəfli yanaşma uşaqların yorğunluğuna, inkişafdan qal-

masına, şagirdin sağlamlığının itirilməsinə gətirib çıxarır.

Dərslərdə əzələ fəaliyyətinin necə bir mühüm rol oynadığını başa düşmək üçün bəzi pozaları və bəzi iş növlərini təhlil edək:

Oturmaq - bədənin ağırlıq qüvvəsinə əks təsir tələb edən fəal prosesdir. Bu prosədə insan əzələlərinin təxminən yarısı - 600 əzələdən 250-si iştirak edir.

Oturma vəziyyətini qoruyub saxlamaq üçün açıcı əzələlərin - uşaqlarda o

qədər də yaxşı inkişaf etməyən ənsə, bel, çanaq əzələlərinin gərilməsi vacibdir.

Bütün ibtidai məktəb təhsili dövründə uşaqlarda bükücü əzələlərin açıcı əzələlər üzərində üstünlüyü müşahidə olunur. Buradan da aydın olur ki, uşağın yaşı nə qədər azdırsa, onun statik vəziyyətdə özünü saxlaya bilməsi üçün tələb olunan vaxt (açıcı əzələlərin gərilməsi) niyə qısadır.

Açıcı əzələlərin nisbi zəifliyi oturmaq vəziyyətdə aramsız məşğələlərin müddətini müəyyən edir.

Birincilərdə 5-7, ikincilərdə 9-10 dəqiqədən sonra əzələlər gərginlik vəziyyətindən rahatlıq vəziyyətinə keçir ki, bu da özünü hərəkət narahatlığında, oturmaq vəziyyətində göstərir.

Görünür, dərslə təşkil edərkən müxtəlif vəziyyətləri bir-biri ilə növbələşdirmək lazımdır. Hətta oturmaq vəziyyətinin 5-10 saniyə qısamüddətli dəyişilməsi əzələlərin boşal-

ması, sonra isə yenidən gərilməsinə imkan verməklə oturmaq vəziyyətində işin uğurla davam etdirilməsini təmin edir.

Digər tərəfdən, qamət formalaşdırma xüsusi hərəkətlər vasitəsi ilə uşağın statik əzələ dözümlülüyünü yüksəltmək lazımdır.

İşçi pozaların dərslərdə 2-3 dəfə dəyişdirilməsi kiçikyaşlı məktəblilərin iş qabiliyyətini 35-45 dəqiqə ərzində saxlamağa imkan verir.

Dərslə hərəkətin qadağan olunması uşağa zərərli təsir göstərir, belə ki, o, yorğunluq fonunda işləməyə davam edir. Bu zaman şagird, bir qayda olaraq, qadağan olmasına baxmayaraq, yenidən hərəkət narahatlıq keçirir, əgər bu baş verməyə, onda növbəti, yorğunluğun daha dərin fazası baş verir ki, bu da özünü uşaqların passivliyi, hər şeyə laqeydlik nümayiş etdirməsində göstərir. Sonda isə fizioloji proses patoloji mərhələyə keçir, ifrat yorğunluq yarana bilər.

Valideynlərə məsləhətlər

- Səhər uşağınız yuxudan oyanarkən ona “Sabahın xeyiri!” - deyir və cavab gözləməyin. Günə irad və münaqişə ilə deyil, gülməyə başlayın.
- Əgər siz uşağınızı danlayırsınızsa, ona heç vaxt “sən həmişə”, “sən ümumiyyətlə”, “sən hər zaman” sözlərini deməyin. Sizin uşaq ümumiyyətlə və həmişə yaxşıdır, o yalnız bu gün nəyisə bu cür etməyib. Elə bu barədə ona deyir.
- Uşağınızla küsülü ayrılmayın! Əvvəlcə barışın, sonra işinizin dalınca gedin.
- Adətən, uşaq məktəbdən qayıdanda ondan soruşurlar ki, “Səni lövhəyə çağırırdılar?”, “Hansı qiyməti almısan?”. Yaxşı olar ki, ondan soruşasınız - “Bu gün nə maraqlı idi?”.
- Çalışın ki, uşaq ailənin yaşadığı evə bağlı olsun. Bəzən ona “Amma, hər halda, bizim ev daha yaxşıdır!” deməyi unutmayın.
- Uşağa “Yalan danışma, aldatma” demək istədikdə daha yaxşı olar ki, gülməyəsiniz və ona “Deyəsən, kimsə yalan danışır” söyləyin.
- Uşağa deyir: “Təmizkar olma, pinti olma. Sadəcə səliqəli ol!”
- Yuxudan duranda məktəbə yola salmazdan əvvəl uşağınızı normal yedizdirin.
- Uşaq evdən çıxanda mütləq onu qapıya qədər ötürün və övladınıza: “Tələsmə, ehtiyatlı ol” - deyir. Bu sözləri uşaq evdən çıxana qədər təkrarlayın.
- Oğlunuz və ya qızınız evə qayıdarkən onu qapı qarşısında qarşılayın. Uşaq bilməlidir ki, əgər o, səhv buraxmış olsa belə, siz onun gəlişinə sevinirsiniz.
- Siz uşaqlarınız barədə çox şey bilməli olduğunuzu düşünsəniz belə, onların çantasına və ya cibinə baxmayın.
- Nə qədər yorulsanız da uşaqlara mümkün qədər az şikayət etməyə çalışın. Şikayətlənməklə siz uşaqlarınıza mərhəmət etməyi yox, şikayət etməyi öyrədirsiniz. Çalışın uşaqlarınızda özünüza qarşı deyil, yaxın insanlara, doğmalara və tanış olmaları qarşı səfəqət hissi oyadasınız.
- Oğlunuz və ya qızınızla mübahisə zamanı hərdən güzəştə gedin, onlara elə gəlməsin ki, həmişə haqsızdırlar.

Hüseyn QABULOV,

“Sağlam təhsil-sağlam millət” layihəsinin tibbi-gigiyenik blokunun rəhbəri, ATU-nun professoru