

Məktəblinin gün rejimi

Gününün bəlli bir hissəsini məktəbdə keçirən şagirdlərin yüksək bilik və bacarıqlara yiyələnməsində təbii ki, gün rejimi əsas faktorlardan biri sayılır. Lakin bu gün ailələrdə uşaqların təhsili və tərbiyəsi diqqət mərkəzində saxlanılsa da təəssüf ki, onların düzgün gün rejiminin qurulmasına valideynlər tərəfindən o qədər də önəm verilmir. Əslində isə mütəxəssislər gündəlik rejimin təşkilinin məktəblilərin təhsili, eyni zamanda sağlamlıq inkişafı üçün çox vacib olduğunu bildirirlər. “Məktəbli səhifəsi”nin qonağı olan ATU-nun uşaq və yeniyetmələr gigiyenası kafedrasının müdiri, “Sağlam təhsil-sağlam millət” layihəsinin gigiyena üzrə ekspertlər qrupunun rəhbəri, dosent Şəhla Balayevanın məktəblilərin gün rejimi, gigiyenası ilə bağlı fikir və məsləhətlərini oxucularımızın diqqətinə çatdırırıq.

- Məlum olduğu kimi ildən-ildə təhsil proqramları mürəkkəbləşir, mürəkkəbləşir və uşaqların sərbəst yarımadıq imkanları artır. Lakin məktəblilərin təlim-tərbiyə prosesi zamanı elə problemlərlə rastlaşırıq ki, onları müəllim, həkim və valideynlərin birgə səyi nəticəsində həll etmək mümkündür. Belə problemlərdən biri və ən vacibi də gün rejiminin səmərəli təşkilidir.

Düzgün təşkil edilməmiş, tez-tez dəyişən gün rejimi uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığına, iş qabiliyyətinə mənfi təsir göstərir və yorğunluğun xroniki inkişafına gətirib çıxara bilər. Təəssüf ki, valideynlər tərəfindən səmərəli rejimin təşkilinə çox vaxt fikir verilmir.

Gün rejimi dedikdə müxtəlif fəaliyyət növlərinin (yuxu, dərslərin miqdarı, açıq havada istirahət, qida qəbulu və s.) təşkili, müddəti və bölgüsü başa

düşülür. Gün rejimi uşaq və yeniyetmələrin normal fiziki və əqli inkişafını təmin edir. Səmərəli rejimin məzmunu, təşkili və quruluşu müəyyən gigiyenik prinsiplərə müvafiq olmalıdır. Düzgün qurulmuş rejim ən münasib iş qabiliyyəti üçün zəmin yaradır, yorulmanın inkişafının qarşısını alır, orqanizmin ümumi müqavimətini artırır. Əks halda, məktəblilərdə tezliklə yorulma baş verir, yüksək iş qabiliyyətinin davam etmə müddəti qısalır, dinamik stereotip yaranmır, sinir gərginliyi müşahidə edilir.

Oxucuların diqqətinə onu da çatdırırıq ki, bütün fəaliyyət və istirahət növləri rejimə daxil edilərkən orqanizmin yaş xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Rejim 6 əsas komponenti birləşdirir: yuxu, açıq havada istirahət, tədris və oyun fəaliyyəti, qida qəbulu, şəxsi gigiyena.

Yuxu - bütün fizioloji sistemlərin, ilk növbədə baş-beyin qabığı hüceyrələrinin fəaliyyətinin tam funksional bərpasını təmin edir. Müxtəlif yaşlı uşaqların yuxuya olan fizioloji tələbatı onların sinir sistemlərinin iş qabiliyyəti səviyyəsindən asılıdır. 7-10 yaşlı məktəblilər sutkada 11-10 saat (ondan gündüz yuxusuna 1,5 saat) yatmalıdır; 11-14 yaşlılarda yuxu 10-9 saat, 15-17 yaşlılarda isə 9-8 saat təşkil edir. Payız - qış aylarında yeniyetmələrin yuxuya olan tələbatı artır. Buna görə də həmin dövrlərdə yuxu 9 saatdan az olmayaraq davam etməlidir.

Mütəmadi olaraq az yatmaq ali sinir fəaliyyətinin pozulmasına və uşaqların əqli iş qabiliyyətinin aşağı düşməsinə səbəb ola bilər. Bakı şəhəri məktəbliləri arasında aparılan müayinələr göstərir ki, uşaqların çox hissəsində kifayət qədər yatmaq geniş yayılmışdır. Bunun səbəbi axşam gec yatmaq, səhər tezdən (birinci tədris növbəsi, səhər idman məşqləri və s.) oyanmaqdır. Axşam gec yatmaq, əsasən, həddən çox verilən ev tapşırıqlarının hazırlanması və televizora baxmaq ilə əlaqələndirilir. Yuxu vaxtının tez-tez pozulması həddən artıq yorulmaya gətirib çıxarır ki, bunun da qarşısını alınmasa sinir sisteminin nevrotik pozuntularına səbəb olur.

Gün rejiminin mühüm əhəmiyyətli sağlamlıq amili olan komponenti açıq havada gəzintilərdir. Bu komponent fəaliyyət prosesində orqanizmin enmiş funksional vəziyyətinin və iş qabiliyyətinin bərpası üçün ən səmərəli istirahət növüdür. Açıq havada qalmaq, orqanizmin möhkəmləndirilməsi,

ultrabənövşəyi şüa çatışmazlığı və hipodinamiyanın profilaktikasında da təsirli vasitədir. Məktəblilər ev tapşırıqlarından öncə və sonra, həmçinin gecə yuxusundan əvvəl açıq havada olmalıdırlar. Məktəbli 1,5-2 saat açıq havada olduqdan sonra onun iş qabiliyyəti yüksəlir. Kiçik yaşlı məktəblilərdə açıq havada ümumi olma müddəti 3-3,5 saat, orta yaşlı məktəblilərdə 2,5-3 saat, yuxarı siniflərdə isə 2-2,5 saat təşkil etməlidir.

Məktəblilər boş vaxtlarından öz maraqlarına uyğun istifadə edirlər: bədii ədəbiyyat oxuyur, şəkil çəkir, tişik tikir, televiziya verilişlərinə baxır və ya kompüterdə məşğul olurlar. Uşaqların belə məşğuliyyətlərinin ev tapşırıqlarını hazırladıqdan sonra olması daha məqsəduşundur. Çünki bu zaman fizioloji funksiyaların intensivliyi azalır. Öz maraqlarına uyğun seçilmiş məşğələlər uşaqlar tərəfindən həvəslə yerinə yetirilir. Lakin onların həmin vaxtı da tənzimlənməli - bu kiçik yaşlı məktəblilər üçün 1-1,5 saat, orta və böyük yaşlılar üçün 1,5-2,5 saat olmalıdır.

Gigiyenik normalara görə texniki vasitələrdə (kompüter, televizor və s.) kiçik yaşlı məktəblilər gün ərzində 1-1,5 saat olmaqla həftədə 2-3 dəfə məşğul ola bilərlər. Əks təqdirdə kompüter və televizor mərkəzi sinir sisteminə, görmə və eşitmə analizatorlarına təsir göstərərək uşaq və yeniyetmələrdə nəzərəcarpacaq yorğunluğa səbəb olur.

Valideynlər uşaqların ev tapşırıqlarını yerinə yetirməsinə xüsusilə nəzarət etməlidirlər. Gigiyenik cəhətdən

ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsinə sərf edilən vaxt I sinif (II yarımdən) - 1 saata qədər, II sinif - 1,5 saata qədər, III-IV siniflər - 2 saata qədər, V-VI siniflər - 2,5 saata qədər, VII sinif - 3 saata qədər, 8-11 siniflər - 4 saata qədər olmalıdır. Ev tapşırıqlarının hazırlanmasına hər gün eyni vaxtda başlamaq daha məqsəduşundur. Bundan əlavə məktəb stereotipi saxlanılmalıdır: hər 35-45 dəqiqədən bir 10 dəqiqə fasilə verilməlidir. Ev tapşırıqlarına normadan artıq vaxt sərf edildikdə diqqətin, oxu sürətinin, yazı işinin keyfiyyətinin azalması, əsas orqan və sistemlərin funksional dəyişiklikləri baş verir. Bundan əlavə, digər rejim komponentlərinin vaxtı da pozulur: açıq havada olma, yuxu müddəti azalır, uşaqların hərəkəti fəallığı aşağı düşür. Ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi müddətinin uzanması əksər hallarda tapşırıqların çox olması səbəbindən deyil, məktəblilərin öz işlərini səmərəli qura bilməməsi nəticəsində olur.

Məktəblilərin normal əqli və fiziki inkişafı üçün səmərəli qidalanmanın da əhəmiyyəti böyükdür. Qida məhsullarının keyfiyyəti, artıqlığı və çatışmazlığı öz mənfi təsirini müəyyən müddətdən sonra aşkar edir. Məktəbli inkişafdan geri qalır, ətraf mühitin əlverişsiz amillərinin təsirinə qarşı müqavimət səviyyəsi azalır, tez-tez xəstələnir. Qidanın mənimsənilməsində iştahanın rolu əsasdır. Hər gün eyni saatda qida qəbulu şərti refleksin yaranmasına səbəb olur, mədədə həzm şirələri bu saatlarda artıq kifayət qədər yığılır, uşaq yeməyi tez yeyir, qidanın mənimsənilməsi asan keçir. Məktəblilərin qi-

dalanması gün ərzində 4-5 dəfə, 4 saatdan bir olmalıdır. Səhər yeməyi sutkalıq rasionun 25%-ni, nahar - 40%, günorta yeməyi - 15%-ni və şam yeməyi - 20%-ni təşkil etməlidir. Uşaq və yeniyetmələri səhər yeməyinə (sıyiq, süd yarması, xəşil və s.) alışdırmaq lazımdır. İsti yeməkdən sonra kəsmik, yağ-çörək, şirə və ya süd vermək məsləhətdir. Uşaq və yeniyetmələr məktəbdə günorta yeməyi yeməlidirlər (bulka, buterbrot, isti çay, kompot və s.). Dərstdən sonra nahar təşkil edilir ki, bu da 3 cür yeməkdən ibarət olmalıdır: birinci duru xörək - 200-350 ml, ikinci - ət, balıq, yarma, tərəvəz, üçüncü - çay, süd, kompot və ya meyvə şirələri. Şam yeməyinə süd, süd məhsulları, piroq, peçenye vermək məsləhətdir. Şam yeməyinə ət, balıq və digər heyvani zülallı ərzaqlardan istifadə məsləhət deyil. Belə ki, yatanda qidanın parçalanması çətinləşir, qida mədədə ləngidiyi üçün yuxunun narahat olmasına səbəb olur. Bundan əlavə, ət zülali sinir sisteminə oyadııcı təsir göstərir və yuxu pozğunluğuna gətirib çıxarır. Qış və yaz fəasillərində vitamin çatışmazlığı olduğu üçün bu dövrdə meyvə şirələri vermək məsləhətdir.

Beləliklə, deyilənlərdən aydın görünür ki, uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığının qorunması, möhkəmləndirilməsi, normal fiziki, əqli inkişafı məqsədi ilə düzgün gün rejiminin qurulması və gözlənilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Söhbəti qələmə aldı:
Samirə KƏRİMOVA,
“Azərbaycan müəllimi”