

Hərəkətdə təlim şəraitində tədris

1

Bu siniflərdə şagirdlər özlərini lap evdəki kimi hiss edirlər. Yorulanda ayağa durur, xalçanın üzərində gəzişir, daha sərbəst olur, sıxılırlar. Burada partalar da fərqlidir. Həmin sinif otaqlarında həm oturacaq, həm də hündür masalar yerləşdirilib. Masaları hazırda istifadə edilən ənənəvi məktəb masalarından fərqləndirən ən mühüm cəhət onların səthinin nisbətən maili olmasıdır. Hər 15 dəqiqədən bir şagirdlər yerlərini dəyişir və müvafiq tapşırıqları yerinə yetirirlər. Siniflər digərlərindən bir sıra xüsusiyyətləri ilə də fərqlənir. Ən başlıcası burada tədris hərəkətdə təlim şəraitində həyata keçirilir. Şagirdlərin, eyni zamanda müəllimlərin də hər zaman hərəkətliyi təmin olunur. Bu gün dünyanın bir sıra inkişaf etmiş ölkələrinin üstünlük verdi-

yi hərəkətli tədris mühitinə bizim həkim və mütəxəssislərimiz tərəfindən də böyük dəstək verilir. Qeyd edək ki, bu siniflər həm də fərqli dizaynı, gözəl tərtibatı ilə seçilir. Diqqətçəkən məqamlardan biri də odur ki, belə siniflər bucaqsızdır. Otaqda düz xətlər görə bilməzsəniz. Belə bir tərtibat uşaqları psixi stressdən qorumaq üçün nəzərdə tutulub. Otaqda panorama effekti yaradılıb. Görünən bucaqlarda ağac şəkilləri çəkilib. Şagirdlər özlərini sanki sinifdə deyil, qeyri-adi bir məkanda, təbiət qoynunda hiss edirlər.

Bütün bu yeniliklər və tətbiq olunan texnologiyalar Təhsil Nazirliyinin təşəbbüsü ilə 2014-2015-ci tədris ilindən etibarən həyata keçirilən “Sağlam təhsil-sağlam millət” layihəsi çərçivəsində ya-

radılan “Sağlam təhsil sinifləri”ndədir. “Sağlam təhsil-sağlam millət” layihəsi təhsilalanların sağlamlığının qorunması və təlim nailiyyətlərinin yüksəldilməsi istiqamətində atılan vacib addımlardan biridir. Layihənin əsas vəzifəsi uşaq və yeniyetmələrin fiziki-psixi sağlamlığının qorunmasına xidmət edən sağlam təhsil texnologiyalarını işləyib hazırlamaq və tətbiq etmək, şagirdlərdə millimənəvi dəyərlərin formalaşdırılmasını təmin edəcək təlim mühitinin yaradılması işinə töhfələr verməkdir. Layihə dörd əsas istiqamətdə inkişaf etdirilir: tibbi-gigiyenik, psixoloji-sosioloji, pedaqoji, gender. Onu da qeyd edək ki, layihəyə başlanılmazdan əvvəl şagirdlərimizin sağlamlıq vəziyyətini tədqiq etmək üçün monitorinqlər həyata keçirilib.

Bu sahədə görülən işlərin elmi-nəzəri və praktik keyfiyyətini təmin etmək məqsədilə tibb, pedaqogika və gender sahələri üzrə ekspertlər cəlb edilib, eyni zamanda bununla bağlı dünyanın qabaqcıl təcrübəsi araşdırılıb, geniş təhlil olunub. Rusiya Uşaqların Sağlamlığı Naminə Birliyinin rəhbəri, professor Vladimir Bazarnının təhsilalanların sağlamlığının qorunması istiqamətində 35 illik təcrübəsi xüsusilə diqqəti cəlb edib və alim ölkəmizə dəvət olunub. Yəni, görüldüyü kimi, bu layihənin Azərbaycan şagirdinin yüksək təhsil alması ilə yanaşı, onun sağlamlığının qorunmasında nə dərəcədə effektiv nəticələr verə biləcəyi ən xırda detallara qədər öyrənilib.



← Əvvəli səh.1

Samira KƏRİMOVA

İlk ildə təhsilalanların sağlamlığının qorunması və təlim nailiyyətlərinin yüksəldilməsi məqsədi ilə Bakı və Sumqayıt şəhərlərinin 6 tam orta məktəbinin 15 birinci sinfində “Sağlam təhsil-sağlam millət” layihəsinin tətbiqinə başlanılsa da onun əhatə dairəsi illər ötdükcə genişlənməkdədir. Belə ki, hazırda 39 ümumtəhsil müəssisəsində 170 “Sağlam təhsil sinfi” fəaliyyət göstərir. Layihə tətbiq dairəsini genişləndirərək məktəbəqədər təhsil pilləsini də əhatə edir və 2018-2019-cu tədris ilindən Təhsil nazirinin müvafiq əmri ilə “Sağlam təhsil-sağlam millət” layihəsi tətbiq edilən ümumtəhsil müəssisələrində məktəbəhazırlıq qrupları fəaliyyət göstərir.

Layihənin tətbiq olunduğu məktəblərdə aparılan tibbi, psixoloji, sosioloji, pedaqoji monitorinqlərin nəticələri göstərir ki, sağlam təhsil texnologiyaları təhsilalanların fiziki-psixi inkişafına, təlim nailiyyətlərinin yüksəldilməsinə, emosional-psixoloji vəziyyətinin yaxşılaşmasına səmərəli şərait yaradır.

Mütəxəssislər qeyd edirlər ki, təhsil müddətində oturmaq həyat şəraitinin olması şagirdlərin fiziki və psixoloji sağlamlığında xoşagəlməz fəsadlar törədir. Belə ki, oturmaq həyat tərzini uşaqların normal inkişaf etməsinə və sağlam böyüməsinə mənfi təsir göstərən ən başlıca səbəbdır. Mövcud təhsil texnologiyaları məktəblilərin oyaq vaxtının 50-70 faizini oturmaq vəziyyətində keçirməyə məcbur edir. Həmçinin, aparılan araşdırmalar onu da göstərir ki, uşaqlar məktəbi qurtaranda onlarda bir sıra məktəb xəstəlikləri olur. Məsələn, məktəbə gələn uşaqlarda fiziki inkişaf çatışmazlıqları qamət, görmə pozğunluqları əgər hardasa 25-30 faiz arasında rast gəlinirdisə, artıq məktəbi bitirənlərin 45-50 faizində belə bir problemlərə rast gəlinir. Onu da qeyd edək ki, bu problem təkcə Azərbaycanda deyil, bütün dünyada mövcuddur. Təbii ki, bunun müxtəlif səbəbləri var. Ən başlıca səbəb kimi isə uşaqların məktəb tədrisinə başladığıdan sonra onların oturmaq həyat tərzinə keçmələri, sinif otaqlarının çoxunda işıqlandırmanın zəif olması, partaların uşaqların boyuna uyğun olmamasıdır.

“Sağlam təhsil sinfi”lərində məhz şagirdlərin belə problemlərlə üzlaşmələri üçün sağlamlıqları, onların dərsi daha yaxşı mənimsəməsi məsələləri xüsusi diqqətdə saxlanılır. “Sağlam təhsil sinfi”ləri tibbi-gigiyenik tələblər baxımından tərtib və təchiz edilib. Sinif otaqlarındakı digər avadanlıqlar və ləvazimatlar da layihəyə uyğun hazırlanaraq yerləşdirilib.

Elə müsahiblərimiz də layihənin üstünlüklərindən, onun şagirdlərin istər sağlamlıqlarının qorunması, istərsə də daha keyfiyyətli təhsil almalarında əvəzsiz rolundan danışaraq uşaqların tədris prosesi zamanı özlərini daha komfortlu hiss etdiklərini, sərbəst və yüksək təlim nəticələrinə malik olduqlarını qeyd edirlər.

Hərəkətdə təlim şəraitində tədris

“Sağlam təhsil-sağlam millət” layihəsi əhatə dairəsini genişləndirir

Sağlam tədris şəraiti təhsilalanların fiziki inkişafına müsbət təsir göstərir

“Sağlam təhsil-sağlam millət”in tibbi məsələlər üzrə koordinatoru, ATU-nun uşaq-yeniyyət mərkəzinin direktoru, tibb üzrə fəlsəfə doktoru, dosent *Şəhla Balayeva* məsələyə tibbi baxımdan yanaşaraq bildirir ki, belə bir layihənin reallaşdırılması zərurəti uşaq və yeniyyətlər arasında bir sıra patologiyaların - fiziki inkişaf, qamət və görmə pozulmalarının artma tendensiyasının müşahidə olunması ilə bağlı idi. Həmin patologiyalar hələ XIX əsrdən başlayaraq məktəb xəstəlikləri kimi qeyd edilir. Hazırda oturmaq həyat tərzinin uşaq və yeniyyətlər arasında geniş yayılması, məktəb tədrisinin intensivləşməsi ilə əlaqədar uşaqların məktəbdə daha çox vaxt keçirməsi və evdə həzrlığa sərf edilən vaxtın artması mənfi amillər kimi problemin daha da dərinləşməsinə səbəb olur. Elə “Sağlam təhsil sinfi”lərinin məqsədi də məktəb şəraitində şagirdlərin sağlamlığına mənfi təsir göstərən amillərin aradan qaldırılması, hərəkət fəallığı artırılması, təhsilalanların sağlamlığının qorunması baxımından əlverişli mühitin yaradılmasıdır. Bu siniflərdə tədris qismən ayaq üstə iş keçirilir. Belə tədris isə uşaqlarda hipodinamiyanın profilaktikası məqsədi daşıyır və uzun müddət oturmaq vəziyyətində əlaqəli orqanizmdə baş verən müxtəlif patologiyaların qarşısının alınmasında böyük rol oynayır.

15 dəqiqədən bir mikropauzalar

Şəhla Balayeva qeyd edir ki, “Sağlam təhsil sinfi” uşaqların boy göstəriciləri nəzərə alınmaqla təlim üçün əlverişli xüsusi mebellə: oturmaq və ayaq üstə iş üçün masalarla təchiz olunub. Şagirdlər dərslərini bir hissəsində ayaq üstə, digər hissəsində isə oturmuş vəziyyətdə işləyirlər. Hər 15 dəqiqədən bir mikropauzalar verilir və bu zaman uşaqların fiziki hərəkətlər etməsi statik gərginliyin aradan qalınmasına və zehni iş qabiliyyətinin bərpasına kömək edir. Mikropauzalar zamanı həm göz əzələləri, həm də gövdənin yuxarı hissəsinin əzələlərini məşq etdirən hərəkətlər edilir, statik iş dinamik fəaliyyətlə əvəz olunur. Sonra uşaqlar yerlərini dəyişməklə (oturmaq-ayaqüstü) yeni iş pozası almış olurlar. Beləliklə, dərslərini gərəkən zamanı dərslərini formaşından

fərqli olaraq eyni əzələ qrupuna daimi iş düşür ki, bu da şagirdlərin zehni və fiziki iş qabiliyyətinin uzun müddət yüksək səviyyədə saxlanılmasına xidmət edir. Bundan əlavə, bu siniflərin təchizatı və dərslər prosesi elə qurulub ki, məktəbdə keçirdiyi müddət ərzində (oyaqqalam vaxtının 25 faizi) şagirdlər oturmaq həyat tərzindən uzaqlaşaraq daha fəal və dinamik olurlar. Şagirdlərinin uşaqların boylarına uyğun tənzimlənməsi, masanın işçi səthinin 16 dərəcə bucaq altında olması iş zamanı gövdənin yuxarı hissəsinin və başın həddən artıq əyil-

siniflərdən fərqli cəhətlərdən biri də şagirdlərin dərslərində fiziki və zehni cəhətdən daha aktiv olmalarıdır.

Məlumat üçün bildirir ki, 1649 şagirdin təlim-tərbiyəsi ilə 123 müəllimin məşğul olduğu təhsil müəssisəsində “Sağlam təhsil-sağlam millət” layihəsi çərçivəsində 3 “Sağlam təhsil sinfi” yaradılıb. 2018-ci ildən məktəbdə məhz belə sinifdə təhsil almaq istəyənlər üçün 1 məktəbəhazırlıq qrupu fəaliyyət göstərir.

Övladını birinci sinfə gətirən valideynlər həmin siniflərdəki təlim

dir. “Sağlam təhsil sinfi”lərindəki təlim-tərbiyə prosesi yeni düşüncə tərzinə malik, buradakı mövcud təhsil texnologiyalarından səmərəli istifadə etməyi bacaran, uşaqların fiziologiyasını yaxşı bilən, eyni zamanda təlim nailiyyətlərinin yüksəldilməsində bilik və bacarıqları əsirgəməyən, onlara qarşı daha həssaslıq və səbrlilik nümayiş etdirən yaradıcı müəllimlərin olmasını tələb edir. Və nə yaxşı ki, məhz burada dərslər deyən müəllimlər də elə tam bu meyarlara uyğun təcürbəli təhsil işçiləridir. Bakıdakı 19 nömrəli tam orta məktəbin “Sağlam təhsil sinfi”nin ibtidai sinfi müəllimi *Sevil Qəmbarova* da belələrindəndir. Layihənin tətbiq edildiyi vaxtdan “Sağlam təhsil sinfi”ndə dərslər deyir. Artıq bu sinfin birinci buraxılışını edib. İndi isə birincilərə dərslər deyir. Layihə ilə bağlı keçirilən təlim və seminarlarda iştirak edib, bilik və bacarıqları mükəmməlləşdirib, yenilikləri öyrənib və bu sinfin tələblərini, məqsədini yaxşı bilir.

“Sağlam təhsil sinfi”nin ənənəvi sinif otaqlarından ilk olaraq öz xüsusi tərtibatı ilə fərqləndirən dərslər deyir: “İlk vaxtlar burada dərslər dediyim zaman çox həyəcanlanırdım. Birincilərimin bu yeni tərtibata malik sinfi gördükləri zaman üzrlərindəki ifadə heç vaxt yadımdan çıxmaz. “Sağlam təhsil sinfi”nə ayağımı qoyan andan sanki insan özünü bambaşqa bir aləmdə hiss edir, özündə bir rahatlıq tapır. Sinif otağının küncü yoxdur, hər tərəf dairəvidir, hündür və oturmaqçılıq ma-

şəraitini, uşaqların bilavasitə sağlamlığına yönələn mühiti gördükdən sonra onların məhz burada təhsil almalarını istəyirlər. Bu siniflərə valideynlərin marağı getdikcə artır. Artıq digər valideynlər də övladlarını belə siniflərdə oxutdurmaq istəyirlər.

Direktor qeyd edir ki, müasir dövrümüzdə informasiya texnologiyalarından uşaqların daha çox istifadə etməsi, təhsil müddətində, eləcə də evdə oturmaq həyat tərzini keçirmələri, habelə digər faktorlar böyüməkdə olan gənc nəslin sağlamlığında ciddi fəsadlara gətirib çıxara bilər. Kərim Abidi Təhsil Nazirliyinin bu məsələləri diqqətdə saxlamasını və “Sağlam təhsil-sağlam millət” layihəsi çərçivəsində “Sağlam təhsil sinfi”lərinin yaradılmasını uşaqların sağlamlığı ilə bağlı problemlərin həlli istiqamətində atılan ən mühüm addımlardan biri kimi dəyərləndirir: “Bu, təhsilalanların sağlamlığını qoruyan bir layihədir. Artıq bizim məktəbdə bu il ibtidai təhsil pilləsini başa vurmuş “Sağlam təhsil sinfi”lərinin ilk məzunları var. Müşahidələrimiz onu göstərir ki, bütün hallarda bu şagirdlər həm görkəm, qamət və boyları baxımından digər həmyaşıdlarından yaxşı manada fərqlənirlər”.

Şagirdlər yorulmur, əksinə, dərslərini daha rahat şəkildə mənimsəyirlər

Bu layihənin uğurla həyata keçirilməsi, qarşıya qoyulan hədəflərə nail olunması təbii ki, müəllimlərin öz işinə necə yanaşmasından asılı-

salar, divarda olan ağacın təsviri daha çox yaşillığın olması, tavan və divarda çəkilmiş buludların təsviri, tavadakı işıqlar isə sanki balacaların sehrli bir aləmə, daha dəqiq desək, onların təbiətin qoynuna səyahətinə bir addımın qalmasından xəbər verir. Mənim də bu gözəl təhsil mühitində balacalarla işləməyim xüsusilə zövqvericidir”.

Sevil müəllim deyir ki, sağlam olmaq üçün hərəkət etməyin vacibliyini məhz bu siniflərdə açıq görmək olur.

Burada aparılan dərslər prosesi haqqında bizdə tam təəvvürün formalaşması üçün müəyyən məsələləri diqqətə çatdırırıq. Bildirir ki, “Sağlam təhsil sinfi”ndə öyrənmə hərəkətdə baş verir. 15 dəqiqədən bir hündür masalarda ayaq üstə dayanacaq oturmaqçılıq masalara, oturmaqçılıq masalarda əyləşən uşaqlar hündür masalara keçməklə yerlərini dəyişirlər. Bu da uşaqlarda qan dövranının yaxşılaşmasını, dayaq-hərəkət aparatının düzgün inkişafını təmin edir. Göz əzələlərini və dayaq-hərəkət aparatını məşq etdirən Dr.Bazarmının Vizual Vestibulyar Məşqçi Sistemi trenajorunda şagirdlər 1-ci siqnalda yanan işıqları əl çalmaqla tuturlar. Həmin zaman uşaqlarda yan görmənin və reaksiyanın inkişafı, qan dövranının aktivləşməsi və dayaq- hərəkət aparatının güclənməsi baş verir. Növbəti 15 dəqiqədə 2-ci siqnal çalınır, tavanda öz əksini tapan Universal Simvollar Sxemi üzrə məşğələ keçirilir. Balacalar göz və əlləri ilə nişan alaraq oxlar istiqamətində də müəyyən olunan sxem üzrə məşğələni davam etdirib yerlərini dəyişirlər.

Buradakı masalar da şagirdlərin boyuna uyğun tənzimlənilir. Sinifdə didaktik asqılar var ki, oraya mövzuya uyğun şəkillər, materiallar asılır və sonra götürülür. İbtidai siniflərdə şagirdlərdə təlim marağı yüksəltmək, onlarda yaradıcı təkəkkürü inkişaf etdirmək hazırda ən aktual məsələlərdəndir. “Sağlam təhsil sinfi” də məhz uşaqların yüksək təlim və yaradıcılıq nailiyyətlərinə nail olmaq üçün integrativ dərslərə daha çox yer verməsi ilə fərqlənir. Dərslər demək olar ki, oyunlar üzərində qurulur. Bu da dərslər daha maraqlı keçməsinə, eyni zamanda tez mənimsənilməsinə öz təsirini göstərir. Tənəffüs zamanı oğlanlar xüsusi idman avadanlıqlarında məşq edir, qızlar üçün də oyunlar təşkil olunur.

Sevil müəllimin fikrincə, hərəkətli tədris mühitində şagirdlər, demək olar ki, yorulmur, əksinə, daha fəal olur, dərsləri rahat şəkildə mənimsəyirlər.

“Sağlam təhsil-sağlam millət” layihəsində uşaqların fiziki cəhətdən sağlam böyüməsi, idrak prosesinin inkişafı, estetik zövqünün düzgün formalaşması bir-biri ilə vəhdət təşkil edir.