

# Orqanizminin sağlamlığının qorunması



Uşaqların məktəblərdə və məktəbəqədər müəssisələrdə, eləcə də ev mühitində oturaq həyat tərzini keçirmələri onların sağlamlığına müəyyən mənfi təsirlər göstərir. Bu səbəbdən uşaqlar arasında qamət, kifayət qədər görmə problemləri müşahidə olunmaqdadır. Qeyd edək ki, qamət və görmə pozuntusu məktəb xəstəlikləri adı ilə XIX əsrdə tibbi ədəbiyyata daxil olub.

Qəbul olunmuş qərara əsasən hazırda məktəblərin isti yeməklərlə təminatı mərkəzləşdirilmiş şəkildə həyata keçirilir. Bir sıra məktəblərə uşaqlar üçün isti yeməklər gətirilir. Bəzilərinə şərait varsa bütün gigiyenik normaları gözləmək şərti ilə isti yeməklərin hazırlanmasına icazə verilir. Satışına icazə verilməyən ərzaqlara isə artıq bufetlərdə rast gəlmirik.

Məlumdur ki, uşaqlar günün 5-6 saatını məktəblərdə keçirir. Bu müddət ərzində uşaqların isti olmayan, quru ərzaqlarla, şirniyyatlarla qidalanması onların orqanizminə mənfi təsirlər göstərir. Bu səbəbdən uşaqların məktəb mühitində isti yeməklə təmin olunması ən yaxşı üsuldur.

Dərsin yaxşı mənimsənilməsi, qavranılmasında uşaqların qidalanması xüsusi yer tutur. Buna görə də mütləqdir ki, onların qidalanmasında ərzaq və qidalar təzə, keyfiyyətli və vitaminlə zəngin olsun.

Uşaqlar arasında görmə problemləri, qamət pozuntuları ilə yanaşı onlar arasında ürək çatışmazlığı, qanazlığı kimi xəstəliklərə də rast gəlinir. Şagird və tələbələr müəyyən informasiyaları çox vaxt internet vasitəsi ilə əldə edirlər. Bunun da müəyyən mənfi təsirləri vardır. Belə ki, bu, onlarda gec yuxuya getmə probleminə gətirib çıxarır. Həddindən artıq yüklənmə, stress, yorğunluq, yuxusuzluq, iştahsızlıq da məktəblilər arasında müşahidə olunmaqdadır.

## Sağlam bir gələcək üçün ən xeyirlisini seçirik

Stresin təsirindən immunitətin zəifləməsi qaçılmaz haldır. Qeyd edək ki, bunlarla yanaşı genetik və ekoloji faktorlar da uşaqların sağlamlığına müəyyən təsir göstərir.

Məktəbli uşaqlarda intensiv inkişaf zamanı orqanizmin formalaşması baş verdiyindən onlara daha diqqətli yanaşma olmalıdır. Uşaqları sağlam həyat tərzini mövzusunda maarifləndirərək onlara gün ərzində təmiz sudan istifadənin faydalarını aşılamaq lazımdır. Məktəblilər asudə vaxtlarını düzgün təşkil etmək üçün idmanla məşğul olmaq, müəyyən dərnlərə cəlb olunmaq kimi fəaliyyətlərə istiqamətləndirilməlidirlər. Onlarla maarifləndirici görüşlər uşaqların zərərli vərdislərdən kənar, eləcə də kimyəvi maddələrdən uzaq olmağında mühüm rol oynayır.

Müasir pedaqogikanın əsasını tək cə fərdin maksimal yaradıcı, idrak imkanlarının inkişafı yox, həmçinin fiziki və mənəvi sağlam vətəndaş nəslini tərbiyə etmək təşkil edir. Buna görə də sağlam bir gələcək, güclü bir nəsil üçün ən xeyirlisini seçirik.

**Nigar QAFAROVA,**

*ADPU nəzdində ADPK Təbiət elmləri fənn birləşməsinin biologiya müəllimi*

