Təhsilalanların sağlamlığının qorunmasında və mühafizə edilməsində pedaqoji valeologiyanın imkanları

Rauf Lütvəli oğlu Sultanov
biologiya üzrə elmlər doktoru, professor,
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti
E-mail: RSultanov@bk.ru

Rəyçilər: p.ü.f.d., dos.G.N. Hacıyeva,
p.ü.f.d., dos. H. Hacıyeva

Açar sözlər: pedaqoji valeologiya, insanın həyat tərzi, sağlamlığı, təhsilalanların valeologiyası, sağlamlıq kompleks anlayışıdır

Ключевые слова: педагогическая валеология, образ жизни и здоровья человека, валеология студентов, здоровье это сложное понятие

Key words: pedagogical valeology, man’s way of life and health, valeolgy of students, health is a complex notion

Əhalinin ən başlıca vəzifələrindən biri sağlamlığın təmin olunması, qorunması, möhkəmləndirilməsi və xəstəliklərə qarşı mübarizə aparılmasından ibarətdir. Bununla yanaşı ayrı ayrılıqda hər bir insanın sağlam həyat tərzinin motivasiya mexanizmləri sağlamlıq mədəniyyətinin formalaşdırılması ilə birgə həyata keçirilməlidir.

Beləliklə, valeologiyanın yaranması insanın bioloji, fizioloji konkret həyat fəaliyyəti, orqanizmin vəziyyəti, diaqnostikası eləcədə onun ətraf mühitlə qarşılıqlı münasibəti haqqında daha dərin və mötəbər biliklərə yiyələnmək zərurətilə şərtlənmişdir.

“Valeologiya” (latınca “valeo” – “sağlam yaşayış”, “loqos” – “elm, təlim” deməkdir) yeni fənlərarası, inteqrativ elm istiqamətidir. Valeologiya sağlam həyat tərzi haqında təlimdir. Ümumi qəbul olunmuş rəyə əsasən, bu elmin banisi hesab olunan İ.İ Brexmanin fikrincə, valeologiya sağlamlıq haqqında təlim kimi özündə ekologiya, biologiya, psixologiya, tibb bədən tərbiyəsi və digər elmlərin nəzəriyyə və təcrübəsinin formalaşdırılmasını birləşdirməkdədir

Tibb elminin strukturuna aşağıdakı komponentlər daxil edilir: xəstəlik haqqında elm (paleologiya); mühitdə sağlam yaşamaq haqqında elm (gigiyena); haqqında elm (sanologiya). Oxşar cəhətləri ilə yanaşı valeologiyaya bir sıra elmlərdən müəyyən özünəməxsus xüsusiyyətlərinə görə fərqlənir. Belə ki, səhiyyə sahəsində diqqət mərkəzində xəstə və xəstəlik, gigiyena sahəsində - insanın konkret həyat fəaliyyəti şəraiti və xarici mühiti dayanırsa, və valeologiyanın obyektin pedaqoji aspekti də sağlam insan və onun sağlamlığı təşkil edir.

Valeologiyanın (tibbi, pedaqoji, psixoloji, ekoloji, bioloji) başlıca istiqaməti hər bir insanın psixi sağlamlığının təmin olunması, möhkəmləndirilməsi və qorunması; əsas doktrinası-insan və onun fərdi sağlamlığı, sağlam həyat tərzi, öyrənmə obyekti praktik cəhətdən sağlam insan; tədqiqat predmenti fərdi sağlamlıq və onun düzgün qiymətləndirilməsi, insanın funksional imkanlarının inkişaf etdirilməsi; tədqiqat üsulları-fərdi sağlamlıq kəmiyyət və keyfiyyət dəyəri, profilaktikası və korreksiyası; məqsəd və nəticəyə nail olma yolları-fərdi sağlamlığın və sağlam həyat tərzinin qorunması və onun möhkəmləndirilməsidir. Valeologiya yunan filosofu Sokratın “insan, özünü dərket!” və Çin filosofu Konfutsinin “insan, özünü yarat!” müdrik kəlamlarının sintezinə əsaslandırmaq özünü başlıca strategiyasını müəyyənləşdirir: “İnsan özünü dərk et və özünü yarat!”.

Pedaqoji valeoloqiya inkişafını mərhələ-mərhələ həyata keçirilir. Bu müəllimə təlim pro-

sesindəki pedaqoji fəaliyyətini mərhələlər üzrə təşkil edilməsinə imkan verir. Belə vəziyyət tələbəyə öz valeoloji qabiliyyətlərini formalaşdırmağa və inkşaf etdirməyə kömək edir.

Təhsilalanlarin sağlamlığının qorunmasında və mühafizə edilməsində pedaqoji valeologiyanın əsas vəzifələri bunlardan ibarətdir. 1) İnsanın sağlamlığının funksional ehtiyatlarının kəmiyyət dəyəri, sağlamlıq vəziyyətinin tədqiqidir; 2) İnsanın sağlam həyat tərzinə yönləndirilməsinin yol və vasitələrinin formalaşdırılması; 3) İnsanın sağlamlığının qoruması, mühafizə edilməsi və möhkəmləndirilməsi; 4) Sağlamlıq ehtiyatlarının insanın sağlam həyat tərzinə uyğunlaşdırılması və s.

İnsanların dünyada normal həyat sürməsi və fəaliyyət göstərməsi üçün bir çox amillərin yerində olması vacibdir. Bunların ən başlıcası insanların valeoloji sağlamlığıdır. İnsan bədəni sağlam olmadıqca heç bir normal fəaliyyətdən və inkişafdan söz gedə bilməz. Sağlam insan dedikdə təkcə onun bədəninin sağlamlığı deyil, həm də onun əqli sağlamlığı nəzərdə tutulur.

Yaşından asılı olmayaraq hər kəsin sağlam yaşamasını təmin etmək və rifah halını yaxşılaşdırmaq valeologiyanin əsas faktorlarından biridir. Orta yaş həddinin artırılması, geniş yayılmış uşaq və ana ölümünə səbəb olan ölüm faktorlarının azaldılması ilə bağlı əhəmiyyətli addımlar atılıb. Hər il 6 milyondan çox uşaq 5 yaşına çatmadan dünyasını dəyişir, inkişafdan qalan regionlarda isə qadınların yalnız 50 faizi lazımi tibbi yardımı ala bilir.

Valeoloji kontekstində təhsilalanlarin sağlamlığının qorunmasında və mühafizə edilməsində pedaqoji valeologiyanın rolu böyukdür. Əhalinin valeoloji sağlamlığı aspektlərinə insanların ömür uzunluğu, əhalinin yaşlaşması, doğum, reproduktiv sağlamlıq və digər geniş sahəli məsələləri özündə cəmləşdirir. Valeoloji sağlamlığın inkişafının təmin edilməsi ölkədə ilk növbədə tibb və təhsil xidmətlərinin düzgün təşkilini tələb edir.

BMT-nin Minilliyin İnkişaf Məqsədləri dünyada əhəmiyyətli dərəcədə müsbət dəyişikliyə və insan inkişafına nail olmaq məqsədini güdən topludur. Minilliyin inkişaf məqsədləri arasında ən birinci vəzifə dünyada yoxsulluğun və aclığın aradan qaldırılmasıdır. Bu sahədə əsas göstəricilərdən biri 5 yaşına qədər uşaqların çəki azlığının qarşısını almaq və lazım olan enerji dəyərindən az qidalanan əhalinin sayını azaltmaqdır.

Valeoloji sağlamlıq cəmiyyət tərəfindən müəyyən olunmuş dinamik bir anlayış olduğu üçün onun müəyyən və standart tərifi mövcud deyildir. Daha geniş tərkibdə götürsək, valeoloji sağlamlıq aşağıdakı konseptual modellərin bir çoxunun bir arada olması deməkdir. Bura insan orqanizminin xarici və daxili tarazlığının olması, insan bədənində xəstəliklərin olmaması, normal yaşamaq və fəaliyyət göstərmək bacarığı və sosial rifahın olması daxildir.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) sağlamlığın tərifini belə vermişdir: "Valeoloji sağlamlıq fiziki, əqli və sosial rifahın bütöv bir şəkildə mövcud olması, xəstəliklərin və bəlanın insan bədənindən uzaq olmasıdır." İnsan sağlamlığı həmçinin yaşam şəraiti və resursların mövcudluq dərəcəsindən asılı olaraq dəyişir. Bunlara yaşamaq üçün yer, müvafiq təhsil, ərzaq təminatı, maddi gəlir, sülh və əmin-amanlıq, sosial ədalət, bərabərlik və səmərəli ətraf mühit daxildir.

Sağlamlığı xarakterizə edən əsas amillərdən biri də, insanın öz daxili səhhəti ilə onu müəyyən edən kənar amillərin qarşılıqlı əlaqəsidir. Bu kənar amillərin təsirindən asılı olmayaraq əsas məsuliyyət hər bir fərdin öz üzərinə düşür və hər bir şəxs öz sağlamlığını özü təmin etməlidir. İnsanlar öz iqtisadi və siyasi güclərindən asılı olmayaraq sosial mühitlərini fərdi şəkildə özləri idarə edir və tənzimləyirlər.

İnsan sağlamlığını müəyyənləşdirən əsas valeoloji amillər üç hissəyə bölünmüşdür:

– Həyat tərzi, ətraf mühit və bio-tibbi amillər.

Həyat tərzinə yaşamaqla bağlı fərdi şəkildə verilmiş qərarlar daxildir. Bu qərarlar normal

həyat yaşamaq məqsədilə verilsə də, bəzən xəstəliklərə və ya ölümə yol aça bilər.

Ətraf mühit amillərinə insanların bədənlərinə təsir edən kənar ünsürlər daxildir. Bu ünsürləri insanlar fərdi şəkildə idarə edə bilmirlər. Bunlara hava, su, iqlim və digər ətraf mühit amilləri daxildir.

Biotibbi amillərə isə insanların bədənlərində genetik olaraq yaranan həmçinin fiziki və əqli sağlamlıq da daxil olmaqla insanlarda mövcud olan tibbi amillər daxildir. Bunlara anadangəlmə və ya sonradan formalaşan müxtəlif xəstəliklər, viruslar və ya bədənin fəaliyyət göstərməsi üçün lazım olan həyati ünsürlər daxildir.

Sağlam həyat tərzinin strukturuna mühit (makro və mikromühit, bu mühitlərdə baş verən ictimai-iqtisadi, siyasi, təbii hadisələr və s.), orqanizmin mənəvi-psixoloji, emosional, intellektual və fiziki saflaşması, sağlamlaşması daxildir. Bir-biri ilə sıx dialektik əlaqədə olan bu amillər həm də bir-birinə qarşılıqlı təsir göstərir. Məsələn, uşaqların həyat fəaliyyətinin ictimai və psixoloji şəraiti, şübhəsiz, onların orqanizmindəki mübadilə proseslərinə, yaxud, əksinə, fizioloji vəziyyət uşağın zehninə və psixikasına təsir göstərir.

Təhsilalanların sağlamlığı bilavasitə sinir sisteminin tipləri və müvəffəqiyyət qazanmaq üçün start şəraitindəki hazırlıq səviyyəsi ilə şərtlənir. Belə təlim-tərbiyə müəssisəsində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının, təhsilalanların fərdi inkişafının, onların psixoloji-fizioloji və yaş-cins xüsusiyyətlərinin nəzərə alınmasına şərait yaradılması üçün təhsilin məzmunu və strukturu, təlim prinsipləri və üsullarını dəyişmək zərurəti meydana çıxır.

Təhsilalanın pedaqoji valeoloji fəaliyyətinin müşayiəti təhsil müəssisəsində insanların tələbənin sağlamlığı üçün mövcud şəraitin yaradılmasına istiqamətləndirilmiş olan müəllimin fəaliyyətidir. O, tibbi-sosial, pedaqoji-psixoloji yardım, tədris-tərbiyə komponentlər olan əsaslı ekoloji və valeoloji monitorinq kimi işində tələbənin psixoloji-fizioloji imkanlarını qeydə almaqla, yeni fəaliyyət növlərini özündə birləşdirir.

Pedaqoji valeoloqiya təhsil təhsilalanın özünün şəxsi sağlamlığı və onu əhatə edən insanların sağlamlığı ilə bağlı məsuliyyət hissi yaratmaq, fərdi sağlamlığa istiqamətlənmiş dəyər meyllərinin formalaşdırılmasına və inkişafına istiqamətləndirilmiş məqsədyönlü bir prosesdir.

Pedaqoji valeoloqiyanın fəaliyyətin əsas məqsədi insanın ona təbiət tərəfindən verilmiş bioenergetik imkanlarını, o cümlədən, şəxsi-intellektual bacarıq və vərdişlərini fəallaşdırmaqdan ibarətdir. Ali məktəb müəssisənin valeoji fəaliyyət sistemi yalnız tələbələrin sağlamlığının qorunmasını yox, həm də onlarda spesifik valeoloji biliklər sistemini formalaşdırmaq, sağlam həyat tərzinə motivasiya yaratmaq, orqanizmin bütün imkan və ehtiyatlarının fərdi cəhətlərinin üzə çıxarılması üçün hər cür şərait yaratmaqdır.

Təhsilalanın valeoloqiyanın inkişafı orqanizmin ahəngdar inkişafına və onun fərdi sağlamlığının formalaşdırılmasına istiqamətləndirilmiş fəaliyyətdir. Onu müəllimin köməyi ilə təşkil olunmuş tələbənin özünüdərkini və özünü reallaşdırılmasını müəyyən edən öz fəaliyyəti kimi nəzərdən keçirmək olar. Bu, həmçinin özünü nizamlanmanın nəticəsidir.

Məqalənin aktuallığı. Dövlətin ictimai-iqtisadi quruluşundan asılı olmayaraq təhsilalanların sağlamlığının qorunmasında və mühafizə edilməsində pedaqoji valeologiyanın imkanları Azərbaycan cəmiyyətində həmişə diqqət mərkəzində olmuşdur. Respublikamızın müasir müstəqil inkişaf mərhələsində isə gənc nəslin sağlamlığı xüsusi ictimai-siyasi və pedaqoji-psixoloji əhəmiyyət kəsb edir.

Məqalənin elmi yeniliyi. Təhsilalanlarin sağlamlığının qorunmasında və muhafizə edilməsində pedaqoji valeologiyanın imkanlari üzrə işin öyrənilib təkmilləşdirilməsi, onların sağlamlığının təmin edilməsinə, qorunmasına, son nəticədə isə onların təlim fəaliyyətinin yaxşılaşdırılmasına, bütövlükdə həyat tərzinin məzmununun, keyfiyyətinin və elmi biliklərin mə-

nimsənilməsi səviyyəsinin yüksəldilməsinə nəzərəçarpacaq təsir göstərir.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Tədqiqatın başlıca müddəalarından və nəticələrindən bütövlükdə Azərbaycan Respublikasının təhsil müəssisələrində, xüsusilə pedaqoji ali təhsil məktəblərinin iş təcrübəsində istifadə oluna bilər.

Ədəbiyyat

1. Azərbaycan Respublikasının ümumtəhsil məktəbləri üçün biologiya fənn kurikulumu (VI–XI sinilər). Bakı, 2011.

2. Bayramov Q.H. Valeologiya: Yeni elm sahəsinin təşəkkülü // Azərbaycan Respublikasının Təhsil Problemləri İnstitutunun Elmi əsərləri. Bakı, 2008, №1, səh. 158-159.

3. Bayramov Q.H. Sağlamlığa təsir göstərən amillərin valeoloji təhlili / "Tədris prosesinin təkmilləşdirilməsinin pedaqoji və psixoloji problemləri" mövzusunda beynəlxalq elmi-praktik konfransın materialları. Naxçıvan, 2001, səh. 80-81.

4. Sultanov R.L. Biologiya fənn kurikulumunda "İnsan və onun sağlamlığı" adlı məzmun xətti mövzularının inteqrasiyası və tədrisdə tətbiqi // ADPU-nun xəbərləri, 2015, №3, səh. 540-542.

5. Sultanov R.L. Biologiya fənn kurikulumunda "İnsan və onu sağlamlığı" və s. mövzuların inteqrasiya prinsipi əsasında tədrisinin xüsusiyyətləri // Humanitar elmlərin öyrənilməsinin aktual problemləri, 2016, №4, səh. 329-331.

6. Sultanov R.L. Axundov A. Ekoloji mühit və onun mühafizəsinə dair ekoloji təhsilin problemləri // Naxçıvan Müəllimlər İnstitutunun Elmi əsərləri, Naxçıvan, 2019, №1, səh.24-28.

Р.Л. Султанов

Возможности педагогической валеологии в защите и охране здоровья студентов

Резюме

Изучение и совершенствование работы педагогической валеологии по охране здоровья студентов оказывает существенное влияние на обеспечение и защиту их здоровья и, в конечном итоге, на улучшение их учебной деятельности, улучшение содержания, качества и уровня научных знаний.

R.L. Sultanov

Possibilities of pedagogical valeology in protection of health of students

Summary

The study and improvement of the work of pedagogical valeology in the protection of the health of students has a significant impact on ensuring and protecting their health, and ultimately on improving their learning activities, improving the content, quality and level of scientific knowledge.

Redaksiyaya daxil olub: 01.07.2020