



Ekoloji faktorların uşaqların fiziki inkişafında rolu

Layihə

Uşaqların fiziki inkişafı yalnız genetik faktorlar və qidalanma ilə məhdudlaşmır. Onların yaşadıkları ekoloji mühitin keyfiyyəti də inkişaf prosesində böyük rol oynayır. Uşaqların orqanları hələ tam formalaşmadığı üçün onlar ətraf mühitdəki təsirlərə böyüklərdən daha həssas cavab verirlər. Bu həssaslıq onların nəfəs alma sürətindən, daha çox qida və su istehlakından və hələ tam inkişaf etməmiş immün sisteminə irəli gəlir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı qeyd edir ki, uşaqların xəstəlik yükünün, təxminən, 25 faizi ətraf mühit faktorları ilə bağlıdır və bir çox xəstəlik, əlverişsiz ekoloji şəraitin nəticəsi kimi ortaya çıxır.

Havanın çirkliliyi uşaqların fiziki inkişafına birbaşa təsir edən ən əsas ekoloji amillərdən biridir. Çirklı hava tənəffüs sistemine zərər verərək allergiya, astma və digər nəfəs yolu xəstəliklərinə səbəb olur, bu da uşaqların açıq havada fiziki fəaliyyət göstərməsinə çətinləşdirir. Tədqiqatlar göstərir ki, 15 yaşınadək uşaqların böyük əksəriyyəti, yəni təxminən 93 faizi yüksək səviyyədə çirklı hava ilə nəfəs alır ki, bu da onların kritik inkişaf mərhələlərində sağlamlıq problemlərinə gətirib çıxara bilər. Belə çirklı hava şəraiti uşaqların ağciyərlərində oksigen mübadiləsinə pozur və onların daha az aktiv, daha tez yorulan fiziki fəaliyyətə malik olmasına səbəb olur.

Havada olan çirkləndiricilər – məsələn, PM2.5 və PM10 kimi incə hissəciklər, azot oksidləri və ozon – uşaqların tənəffüs funksiyasını zəiflədir və onları fiziki fəaliyyət səviyyəsini azaldır. Uşaqlar belə mühitdə oynamaq və idmanla məşğul olmaq əvəzinə daha çox otaq içərisində qalırlar, bu da sedentər həyat tərzinə və artıq çəki problemlərinə yol açır. Bu halların uzun müddət davam etməsi isə uşaqların əzələ və sümüklerinin düzgün inkişaf etməsinə səbəb ola bilər.

Ekoloji risklərə yalnız hava çirkliliyi daxil deyil. Çirklı su, zərərli kimyəvi maddələr və torpaq çirkliliyi də uşaqların fiziki sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Bu tip çirklənmələr immün sisteminin zəifləməsinə, daha çox xəstəliklərə qarşılaşmağa və bədən funksiyalarının pozulmasına gətirib çıxara bilər.

BMT-nin məlumatına görə, əlverişsiz ekoloji şərait, xüsusilə havanın və suyun çirklənməsi nəticəsində hər il 5 yaşına çatmayan 1,7 milyon uşaq ölür ki, bu da uşaqlar arasında ölüm hallarının təxminən dördü birini təşkil edir. Bu statistikalar ekoloji təhlükələrdən qorunmanın nə qədər vacib olduğunu göstərir.

Təmiz və təhlükəsiz ekoloji mühit uşaqların fiziki inkişafını təşviq edir. Uşaqlar parklar, yaşıl məkanlar və açıq hava sahələrində daha çox vaxt keçirdikdə onların əzələləri, koordinasiyası və ümumi fiziki gücü daha yaxşı inkişaf edir. Sosial oyunlar, qaçış və idman fəaliyyəti uşaqların sağlamlığını gücləndirir və sedentər vərdişlərin qarşısını alır. Ekoloji amillərin əlverişli olması uşaqların



immün sistemini də gücləndirir və onların xəstəliklərə qarşı müqavimətini artırır.

Ekoloji problemlər yalnız fiziki deyil, həm də psixoloji rifahə təsir edir. Ətraf mühitin keyfiyyətinin aşağı olması ilə əlaqədar uşaqlar daha çox stress və narahatlıq yaşayırlar, bu da onların ümumi sağlamlıq göstəricilərinə mənfi təsir göstərir. Çirklənmiş mühitdə yaşayan uşaqlar daha az açıq hava fəaliyyətləri ilə məşğul olduqları üçün həm fiziki, həm psixoloji baxımdan məhdudlaşa bilərlər.

Ekoloji mühitin uşaqların fiziki inkişafına təsiri yalnız xəstəliklərə ölçülmür. Uşaqların fiziki fəaliyyət səviyyəsi, yəni gündəlik açıq hava oyunlarından, idmandan və digər hərəkətli fəaliyyətlərdə iştirakı, yaşadıkları mühitdən birbaşa aslıdır. Araşdırmalar göstərir ki, alə, məktəb və icma mühiti fiziki fəaliyyət dəvranışlarına təsir edir və uşaqlar üçün uyğun açıq məkanların mövcudluğu onların idmana daha çox vaxt ayırmasına şərait yaradır. Bu, onların əzələ sisteminin və motor-bacarıqlarının inkişafını dəstəkləyir və sağlam bədən çəkinsinin qorunmasına kömək edir.

Ətraf mühitin təsiri yalnız fiziki sağlamlığa deyil, həm də uşaqların əzələ və sümük inkişafı, ağılı və sosial bacarıqların formalaşması kimi sahələrə də mənfi təsir göstərə bilər. Çirklənmiş havada yaşayan uşaqlar daha az açıq hava fəaliyyəti ilə məşğul olduqları üçün onların fiziki performansını digərlərinə nisbətən geri qala bilər. Eyni zamanda, toksik kimyəvi maddələrə məruz qalma irəli də daha ciddi fiziki xəstəliklərə yol aça bilər ki, bu da uzun müddətli fiziki inkişaf problemlərinə səbəb olur.

Mütəxəssislər bildirirlər ki, ətraf mühitin uşaqların fiziki inkişafına təsiri həm global, həm də yerli səviyyədə ciddi bir məsələdir və bu məsələyə diqqət yetirmək müasir sağlamlıq siyasətinin əsas elementlərindən olmalıdır. Ekoloji problemlərin aradan qaldırılması və daha təmiz, daha təhlükəsiz yaşayış mühitinin yaradılması yalnız uşaqların fiziki inkişafını deyil, onların ümumi rifahını və gələcək sağlamlığını da gücləndirəcəkdir.

Ekoloqlar və pediatrlar bu təsirin təcra bu günkü məhdudlaşmadığını, illər sonra ortaya çıxan sağlamlıq problemlərinin də əsasını



Azərbaycan Respublikasının
Medianın İnkişafı Agentliyi

Uşaq və gənclərin fiziki
və mənəvi inkişafı

ki, ekoloji mühitin çirklənməsi uşaqların hərəkət imkanlarını da məhdudlaşdırır. Onun sözlərinə görə, hava çirkliliyi yüksək olan ərazilərdə valideynlər uşaqları açıq havada oynamağa buraxmaqdan çəkinirlər və nəticədə uşaqlar daha çox qapalı məkanlarda, ekran qarşısında vaxt keçirirlər. "Bu isə artıq çəki, əzələ zəifliyi və motor bacarıqların yavaşca inkişaf etməməsi kimi problemlərə yol açır. Əslində ekoloji problem bir nöqədə dayanıb qalmır, o, zəncirvari şəkildə uşağın bütün fiziki inkişaf prosesinə təsir edir", - deyir ekoloq Əlavə edib.

■ Məsələ ilə bağlı pediatr Lələ Məmmədova deyib ki, ekoloji mühitin təsiri təbii praktikada hər gün açıq şəkildə müşahidə olunur: "Son illərdə tənəffüs yolu xəstəlikləri, allergiyalar və xroniki bronxit hallarının artması birbaşa ekoloji amillərlə əlaqədirdir. Biz klinik praktikada görürük ki, çirklı hava şəraitində böyüyən uşaqlar daha tez-tez xəstələnir, daha tez yorulur və fiziki fəaliyyət zamanı tez həlsizləşirlər. Bu isə onların əzələ, sümük və ürək-damar sisteminin normal inkişafına mane olur".

Pediatrların sözlərinə görə, uşaqların fiziki inkişafı yalnız boy və çəki göstəriciləri ilə ölçülmür. Buraya dözümlülük, hərəkət koordinasiyası, əzələ gücü və immün sisteminin möhkəmliyi də daxildir. "Əgər uşaq tez-tez xəstələnirsə, açıq havada rahat oynaya bilmirsə, idmanla məşğul olmaqdan geri qalır, bu, onun ümumi fiziki inkişafını zəiflədir. Ekoloji cəhətdən əlverişsiz mühitdə böyüyən uşaqlarda bu hallarla daha çox rastlaşırıq", - deyir Lələ Məmmədova bildirib.

Onun fikrincə, çirklı su və torpaqla təmas da uşaqlar üçün ciddi risk yaradır: "Bəzi bölgələrdə suyun keyfiyyəti aşağı olduqda uşaqlarda mədə-bağırsaq problemləri, parazit xəstəlikləri və vitamin-mineral çatışmazlıqları daha çox müşahidə olunur. Bu problemlər uşağın iştahasını azaldır, qida maddələrinin mənimsənilməsinə zəiflədir və nəticədə fiziki inkişaf geri qalır. Bəzən valideynlər bunu yalnız qidalanma ilə əlaqələndirirlər, amma əslində ekoloji mühit də burada böyük rol oynayır".

Mütəxəssis hesab edir ki, valideynlər ekoloji riskləri tam aradan qaldıra bilməsələr də, bəzi addımlarla təsiri azalda bilərlər. Onun sözlərinə görə, uşaqları mümkün qədər park və yaşıllıq sahələrində gözdəlik, evdə havalandırma qurğuları quraşdırmaq, təmiz içməli sudan istifadə etmək və uşaqları mütəmadi tibbi müayinələrdən keçirmək vacibdir: "Ən əsası isə uşaqların hərəkətli həyat tərzini qorumaq lazımdır. Fiziki aktivlik həm immuniteti gücləndirir, həm də ekoloji təsirlərin mənfi nəticələrini qismən azaldır".

✎ Sevinc

Azərbaycan Respublikasının
Medianın İnkişafı Agentliyinin
məliyyə dəstəyi əsasında hazırlanıb.

“

Müasir dövrdə uşaqlar
ekoloji risklərə böyüklər-
dən qat-qat həssasdırlar

Son illərdə tənəffüs yolu
xəstəlikləri, allergiyalar və
xroniki bronxit hallarının
artması birbaşa ekoloji
amillərlə əlaqədirdir

qoyduğunu vurğulayırlar.

■ Mövzu ilə bağlı ekoloq İradə Həsənova bildirib ki, müasir dövrdə uşaqlar ekoloji risklərə böyüklərdən qat-qat həssasdırlar. Onun fikrincə, uşaqların orqanizmi formalaşma mərhələsində olduğu üçün hava, su və torpaq çirklənməsi onların sağlamlığına birbaşa təsir edir.

Ekoloq qeyd edib ki, xüsusilə iri şəhərlərdə nəqliyyatın sıxlığı, sənaye tullantıları və yaşıllıq sahələrinin azalması uşaqların fiziki inkişafı üçün ciddi risk yaradır.

"Uşaqlar gündəlik olaraq daha çox hava udur, bədən çəkirlərinə nisbətən daha çox su və qida qəbul edirlər. Bu isə o deməkdir ki, havadakı zərərli maddələr, ağır metallar və toksinlər onların orqanizminə daha tez və daha dərin təsir göstərir.

Bu təsir özünü tənəffüs problemləri, tez-tez xəstələnmə, fiziki zəiflik və ümumi inkişafın ləngiməsi ilə göstərə bilər", - deyir İradə Həsənova vurğulayıb. Ekoloq hesab edir