

# Uşaqların fiziki və mənəvi inkişafı

## Bu inkişafın kökündə düzgün tərbiyə, əsaslı təhsil və düzgün qidalanma dayanır

**A**na olduqdan sonra həyat insana başqa cür görünür. Çünki indi yalnız özünü deyil, dünyaya gətirdiyin övladlarını da düşünməlisən. Əgər dünyaya övlad gətirirsən, onun gələcəyini, cəmiyyətdəki mövqeyini mütləq fikirləşməliyə. Hesab edirəm ki, uşağın xarakterinin formalaşmasında ətraf mühitin rolu çox böyük olsa da, onun qarşılaşdığı ilk tərbiyələndirmə sisteminin ünvanı ailədir. Özü də sağlam ailə. Övladlarımızın fiziki, mənəvi inkişafı məhz bundan başlanır. Ona görə də hələ ilk günlərdən atanın övlada münasibətinin, öz aralarında və digər insanlarla davranışlarının uşaq tərəfindən qeydə alındığını və onun təmiz beynində fikrə olunduğunu nəzərə almaq zəruridir.



Valideynlərinin hər bir hərəkətini özlərinə örnək götürən uşaqlar getdikcə onların bütün davranış tərzlərini mənimsəyirlər. İmam Əlidən (ə) nəql olunan bir hədisdə buna çox gözəl bir şəkildə işarə edilib: "Həqiqətən də yeniyyətə qəlbə xam (işlənməmiş) torpaq kimidir. Ora nə atılsa, qəbul edər". Həmçinin Sokratdan "Nə üçün çox vaxt yeniyyətlərlə həmsöhbət olursan?" - deyə soruşduqda o, "Ona görə ki, nazik və tər budaqları düzəltmək daha asandır, tərəvəti getmiş, qurumuş ağacı düzəltmək isə mümkün deyildir" - deyə cavab verib.

Odur ki, uşaq tərbiyəsində uşaqlarımızın körpəliyindən başlamalıyıq. Bəs biz nə edirik? Özü yellənən, özü oxuyan beşiklərdə böyüyən, süni yeməklərlə qidalanan, laylalardan uzaq körpələr yetişdiririk. Uşaqlarımızın fiziki və mənəvi inkişafı üçün nə etməliyik? Necə edək ki, onları cəmiyyət üçün yararlı, mənəvi dünyagörüşü geniş olan bir övlad kimi yetişdirək? Bu suallara cavab tapmaq üçün ekspertlərimizə müraciət etdik.

Səhiyyə Nazirliyinin baş pediatri, Elmi Tədqiqat Pediatriya İnstitutunun direktoru, professor Nəsim Quliyev bizimlə söhbətində uşaqlarda inkişafın əsas mənbəyini düzgün qidalanma hesab etdiyini dedi. Vurğuladı ki, əgər uşaqlar düzgün şəkildə qidalanırlarsa, onların böyümə və inkişafı da normal şəkildə baş verir: "2003-cü ildə Azərbaycan Respublikasında körpələrin və yetkin yaşda uşaqların qidalandırılması haqqında qanun qəbul edildi. Hesab edirəm ki, qidalanma faktoru uşaqların böyüməsi və inkişafı üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Körpələr dünyaya gələndən sonra onlar üçün ən sağlam qida ana südüdür. Təəssüflər olsun ki, insanlar bu qızıl qaydaya bir o qədər də riayət etmirlər. Azərbaycanda dünyaya gələn uşaqların yarı faizi süni qidalara qidalanırlar. Müşahidəçi kimi izləsəniz, görürsünüz ki, insandan başqa heç bir canlı dünyaya gətirdiyi balasını başqalarının qidası ilə bəsləmir. Bir canlı öz balası üçün hasil etdiyi qidanın başqa canlıya verilməsinə bioloji fəlakət deyirlər. Təəssüflər olsun ki, şüurlu insanlar buna riayət etmirlər və məhz bu səbəbdən belə məsələlərin tənzimlənməsi

üçün qanunlar qəbul olunur. İki yaşa qədər uşaqlar ana südünü qəbul etməlidirlər. Azərbaycanda bu gün Ana və uşaqların sağlamlığının yaxşılaşdırılmasına dair 2014-2020-ci illəri əhatə edən dövlət proqramı təsdiq edilib. Proqramın bir bölməsi də uşaqların düzgün qidalanmasına həsr olunub. Səhiyyə Nazirliyində bu il ərzində iki vəsait çap olunub. Biri uşaqların ana südünü qidalandırılmasına aid metodik vəsait, digəri isə beş yaşına qədər uşaqların qidalandırılmasına dair vəsaitdir. Bunlar kütləvi olaraq dərc olunur, valideynlərə paylanır. Məqsəd bundan ibarətdir ki, dünyaya gələn uşaqlar yetkinlik dövrünə çatana qədər doğru və düzgün qidalansınlar".

Ölkənin baş pediatri hesab edir ki, uşaqların təkə fiziki inkişafında deyil, həm də zehni inkişafında qidanın həlledici rolu var. Belə ki, araşdırmalar ana südünü qidalan-

ma da uşaqların psixo-fiziki inkişafında qida məhsullarının nə dərəcədə rol oynadığını birbaşa sübut edir".

Yeniyyətlər üzrə mütəxəssis, "Milana" psixologiya və nitq inkişaf mərkəzinin direktoru Vəfa Rəşidova uşaqların fiziki və mənəvi inkişafında maariflənmənin böyük rol oynadığını qeyd etdi: "İlk növbədə valideynlərin özləri maariflənməlidir. Çünki valideynlər övladlarının nədənsə anlayışı olmayanda uşaqlara onu izah edə bilmirlər. Uşaqların inkişafında birbaşa rolu valideyn oynayır. Həyata yeni can atan uşaqlar hər şeyi valideynlərdən öyrənirlər. Məhz bu səbəbdən valideyn həssas olmalıdır. Uşaqların dünyagörüşləri qapalı olur. Onlar arasında ünsiyyət problemi yaranır, dar düşüncə sahibi olurlar, yaranan problemlərin öhdəsindən çox çətinliklə gəlirlər. Uşaqların dünyagörüşləri, maariflənməsi

**Uşaqların dünyagörüşləri, maariflənməsi nə qədər çox olarsa, problemin öhdəsindən də o qədər asan gələrlər. Dünyagörüşü, məntiq olan yerdə bütün problemlərin öhdəsindən gəlmək asan olur. Mənəvi inkişaf etmiş insanla zəif inkişaf etmiş insan arasında dağlar qədər fərq olur. Zamanında valideyn diqqətli və məsuliyyətli olmalıdır. Özü də əlavə informasiyalar almalı, seminarlarda iştirak etməlidir. Bu gün təəssüflər olsun ki, nə qədər maarifləndirmə aparsaq da, yenə də azdır. Bəzi valideynlər özləri də fərqi deyillər ki, düşüncələri nə qədər dar çərçivədədir. Ona görə də bu gün bəzi uşaqların mənəvi inkişafı çox zəifdir.**

nə uşaqların intellektinin inkişaf səviyyəsinin süni şəkildə qidalanan uşaqlardan daha yüksək olduğunu göstərir: "Əsas odur ki, təbii qida təkə uşaq yaşlarında deyil, onun sonrakı həyatında da istifadə olunur. Hazırda geni modifikasiya olunmuş, tərkibinə heyvani məhsullar əlavə olunmuş qidalardan istifadə edirik. Bunun da çox pis təsiri olur. İndiki zamanda uşaqların sağlam böyüməsi üçün aparıcı faktorlardan biri qidalanmadır. Uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuş qida maddələrinin tərkibinə müəyyən elementlərin əlavə olunması ilə bağlı məsələlər hazırda müzakirə mövzu-

nə qədər çox olarsa, problemin öhdəsindən də o qədər asan gələrlər. Dünyagörüşü, məntiq olan yerdə bütün problemlərin öhdəsindən gəlmək asan olur. Mənəvi inkişaf etmiş insanla zəif inkişaf etmiş insan arasında dağlar qədər fərq olur. Zamanında valideyn diqqətli və məsuliyyətli olmalıdır. Özü də əlavə informasiyalar almalı, seminarlarda iştirak etməlidir. Bu gün təəssüflər olsun ki, nə qədər maarifləndirmə aparsaq da, yenə də azdır. Bəzi valideynlər özləri də fərqi deyillər ki, düşüncələri nə qədər dar çərçivədədir. Ona görə də bu gün bəzi uşaqların mənəvi inkişafı

çox zəifdir. Bu istiqamətdə xeyli işlər görülməlidir".

Bakı Uşaq Teatrının direktoru İntiqam Soltan bu gün uşaqların mənəvi inkişafının heç də ürekaçan səviyyədə olmadığını qeyd etdi: "Günümüzün uşaqlarını daha çox üç məkanda tapmaq olar - ev, məktəb, küçə. Bu üçünün arasında bir əlaqə olmadığına görə uşağın psixologiyasında tarazlıq pozulur. Uşaq özü seçim qarşısında qalıb nə seçəcəyini bilmir. Uşaqları teatra apararaq cıdırı göstərmirlər, ona bir sədd qoyurlar. Uşağı teatra aparmaq lazımdır ki, cəmiyyətin nə olduğunu anlasın. Ondan sonra seçimi uşağa buraxmaq lazımdır. Məktəblər son zamanlar teatrlarla işləməyə başlayıblar. Çox maraqlı formada iş üslubu tapmışıq. Tamaşanı məktəblə birgə iş kimi təqdim edirik. Valideynlərlə söhbət edəndə deyirlər ki, uşağımızı müəllim yanına hazırlığa qoymuşuq. Əgər müəllim evində uşaq hazırlayırsa, demək o, uşağı məktəbdə də hazırlaya bilər. Deməli, müəllim öz enerjisini məktəbə sərf etmir".

İ.Soltanın sözlərinə görə, teatr aləmində heç kim demir ki, mən işə gedirəm, deyirlər ki, mən teatra gedirəm: "Teatrlara yalnız pul qazanan müəssisə kimi baxmaq lazım deyil. Ona ölkə mədəniyyətinin təbliğatçısı kimi baxmaq lazımdır".

Ali dərəcəli həkim-mütəxəssis, pediatri Aynur Əlizadə isə uşaqların fiziki cəhətdən sağlam böyüməsini həm valideynlər, həm də bütün bəşəriyyəti maraqlandıran ən ümdə məsələlərdən biri hesab edir: "Hazırda mövcud olan təhsil texnologiyaları təhsil prosesi zamanı uşaqların sağlamlığının pozulmasına gətirib çıxarır. Bu isə onlarda bir çox xəstəliklərin özülünün qoyulmasına və "məktəb xəstəliyi" adlandırılan bir çox xəstəliklərin də qazanılmasına səbəb olur. Ona görə də təhsil texnologiyalarını bir qədər təkmilləşdirmək lazım gəlir. Bu baxımdan Təhsil Nazirliyi tərəfindən "Sağlam təhsil-Sağlam millət" layihəsi irəli sürülüb. Layihə çərçivəsində sağlam təhsil sinifləri təşkil olunub: "Belə siniflərdə təhsil alan uşaqlarla bağlı aparılmış monitorinqlərin nəticələrinə görə, bunun bir çox qazanılmış xəstəliklərin qarşısının alınmasına kömək etdiyi müəyyən olunub".

Pediatri hesab edir ki, fiziki cəhətdən sağlam uşaqların böyüdülməsində valideynlərin üzərinə böyük yük düşür. O qeyd etdi ki, uşağın fiziki imkanları, mövcud xəstəlikləri və istəyi nəzərə alınaraq müvafiq idman növü ilə məşğul olması bu baxımdan faydalı ola bilər. Bundan başqa, uşağın qəbul etdiyi qidalara diqqət etmək lazım gəlir. Süd məhsulları, meyvə - tərəvəz, ət qəbulu vacibdir. Qazlı içkilər və fəst-fud qidaların qəbulu yolverilməzdir.

A.Əlizadə uşağın mənəvi cəhətdən sağlam böyüməsini mühüm məsələlərdən biri kimi görür: "Uşaqların mənəvi aləmi elə məktəb dövründən formalaşmağa başlayır. Ədəbiyyat dərslərində yazıçı və şairlərin əsərlərinə maraq yaratmaq, tarix dərslərində tariximizə diqqətli cəlb etmək, müəyyən işlər görmək olar. Uşaqların tarix, ədəbiyyat muzeylərinə ekskursiyalarının təşkil olunması, klassik musiqiyə həvəsinin yaradılması, kino və teatrlara aparılması vacibdir. Bu sahədə məktəb və ailə mühiti birgə say göstərməlidir. Yuxarıda qeyd etdiyim layihə uşaqların mənəvi cəhətdən sağlam böyüməsi məsələsini də əhatə edir. Qız uşaqlarının Azərbaycan xanımı və oğlan uşaqlarının Azərbaycan igidi kimi böyüməsi istiqamətində işlər görülür".

Əməkdar artisti Lalə Məmmədova bizimlə söhbətində iki qız övladı böyütdüyünü, onların tərbiyəsi ilə yaxından maraqlandığını dedi. İfaçı övladlarının mənəvi inkişafı üçün tez-tez onları teatra aparır və övladlarına kitabları sevdirdi. Hesab edir ki, onların mənəvi inkişafı məhz kitabdan başlayır.

Əziz valideynlər, övladlarımız bizim ən dəyərli varlıqlarımızdır. Gəlin onların fiziki və mənəvi inkişafı üçün əlimizdən gələni əsirgəməyək.

**Xəyalə Rəis**  
Yazı Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Kütləvi İnformasiya və Əlaqələr Nazirliyinin Dövlət Dəstəyi Fondunun keçirdiyi müsabiqəyə təqdim edilir.