

MƏKTƏBDƏ TƏDRİS PROSESİNİN GİGİYENİK ƏSASLARI. MÜXTƏLİF MƏKTƏB YAŞLI UŞAQLARIN TƏDRİS GÜNÜ, HƏFTƏSİ VƏ İLİNİN TƏŞKİLİNİN GİGİYENİK ƏSASLARI

İCTİMAİ SƏHIYYƏ FAKÜLTƏSİ V KURS

*UŞAQ-YENİYETMƏLƏRİN SAĞLAMLIĞI VƏ
ƏMƏK SAĞLAMLIĞI KAFEDRASI*

DOS.BALAYEVA ŞƏHLA

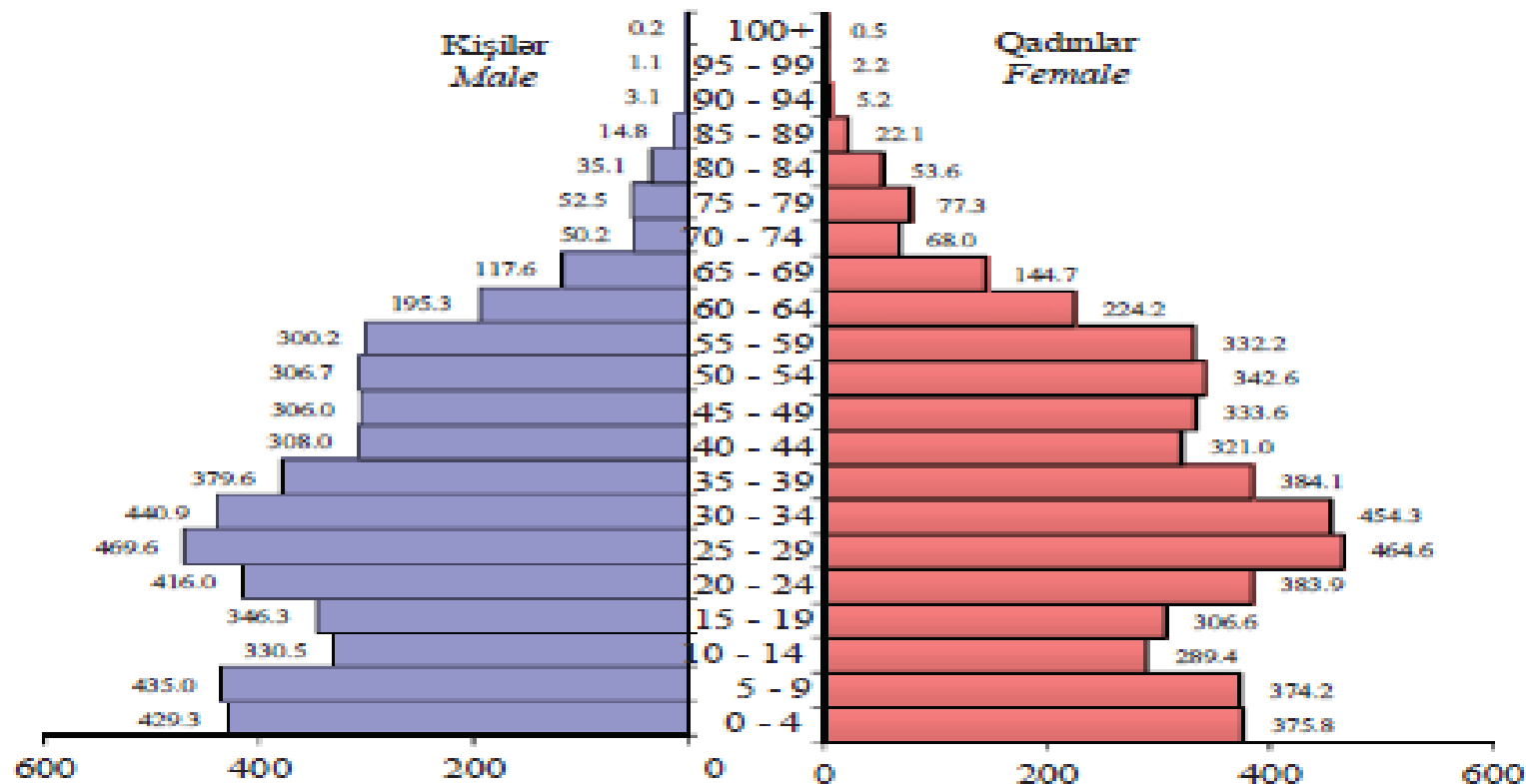
6 – 17 YAŞLILAR



ƏHALİ POPULATION

2018-ci ilin əvvəlinə Azərbaycan Respublikası əhalisinin
cins və yaş üzrə tərkibi

*Composition of the population of Azerbaijan Republic by sex and
age groups at the beginning of 2018*



Azərbaycanda uşaq və yeniyetmə əhalisinin sayı

İl	0-17		0-13		14-17	
	Ümumi sayı min nəfər	Ümumi əhaliyə nisbəti %	Ümumi sayı min nəfər	Ümumi əhaliyə nisbəti %	Ümumi sayı min nəfər	Ümumi əhaliyə nisbəti %
2006	2719,1	31,8	1968,8	23	750,3	8,8
2017	2607,7	26,6	2092,8	21,3	514,9	5,3

TƏHSİL MÜƏSSISƏLƏRİ

<i>Əyani ümumi təhsil müəssisələri</i>	2010-2011	2017-2018
<i>cəmi</i>	4532	4438
<i>o cümlədən:</i>		
<i>ibtidai</i>	366	323
<i>ümumi orta</i>	855	798
<i>tam orta</i>	3 292	3300
<i>onlardan:</i>		
<i>liseylər</i>	76	108
<i>gimnaziyalar</i>	13	15
<i>sağlamlıq imkanları məhdud uşaqlar üçün xüsusi məktəblər və internat məktəbləri</i>	19	16
<i>Şagirdlərin sayı - cəmi, min nəfər</i>	1325	1520

TƏHSİL SİSTEMİNİN VƏZİFƏSİ:

- ❖ TƏHSİL SİSTEMİNİN ƏSAS VƏZİFƏSİ BÖYÜYƏN NƏSLƏ ELMLƏRİN ƏSASLARI HAQQINDA *DƏRİN VƏ MÖHKƏM BİLİKLƏR VERİLMƏSİNDƏN, LAZIMI VƏRDIŞ VƏ BACARIQLARIN YARADILMASINDAN, VƏTƏNDAŞLIQ DÜNYAGÖRÜŞÜNÜN FORMALAŞDIRILMASINDAN* İBARƏTDİR.
- ❖ BUNUNLA YANAŞI MƏKTƏB, UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏRİN *SAĞLAMLIĞINI DA QORUMALI VƏ MÖHKƏMLƏNDİRMƏLİ, CƏMIYƏT ÜÇÜN SAĞLAM VƏ TƏHSİLLİ NƏSİL YETİŞDİRMƏLİDİR.*

TƏDRİS PROSESİNİN TƏŞKİLİ

- **SƏMƏRƏSİZ:**

Uşaq orqanizmini səciyyələndirən cəhət tədris üçün vacib olan orqan və funksional sistemlərin, xüsusilə də, mərkəzi sinir sistemi, görmə və eşitmə analizatorları, dayaq-hərəkət aparatı tam inkişaf etmədiyi üçün onların normal inkişafının pozulmasına səbəb olur

- **SƏMƏRƏLİ:**

Biliklərin alınmasına kömək etməklə yanaşı, həmçinin məktəblilərin böyümə və inkişafı, sağlamlığının qorunması üçün əlverişli şərait yaradar

**TƏYİN EDİLMİŞDİR KI, MƏKTƏBLİLƏRİN
SAĞLAMLIĞININ FORMALAŞMASINDA
MƏKTƏBDAXILI MÜHİT AMİLLƏRİNİN TƏSİRİ**

30-40% TƏŞKİL EDİR

XÜSUSILƏ YÜKSƏK TEMPLƏ TƏDRİSİN SƏBƏB OLDUĞU

SAĞLAMLIQ PROBLEMLƏRİ ARTIR:

- **SİNİR- PSIXI VƏ VEGETATIV DƏYİŞİKLİKLƏR,**
- **DAYAQ-HƏRƏKİ APARATINDA, GÖRMƏDƏ
POZULMALAR,**
- **MƏDƏ-BAĞIRSAQ SISTEMİNİN XRONİKİ
XƏSTƏLİKLƏRİ**
- **FUNKSIONAL DƏYİŞİKLİKLƏR**

F.F.ERISMAN:

- ❑ **“BİZ ARTIQQ GÖSTƏRMIŞIK KI, TƏDRIS MÜƏSSISƏLƏRINDƏ UŞAQLARDA QAN DÖVRANINDA DƏYİŞIKLIKLƏR BAŞ VERİR, QIDALANMASI POZULUR, BƏDƏNI ƏYİLİR, GÖRMƏSI ZƏİFLƏYİR”.**
- ❑ **SƏBƏBLƏRINI DƏ AÇIQLAMIŞDIR: “BIRINCISI – TƏDRIS PROQRAMI ÇOX BÖYÜKDÜR VƏ UŞAQLARIN YAŞINA VƏ GÜCÜNƏ AZ UYĞUNLAŞDIRILIB, İKİNCISI – DƏRSLƏRİN SAYI HƏDDƏN ÇOXDUR, ÜÇÜNCÜSÜ – MÜƏLLİMLƏRİN ÇOXU UŞAĞIN ƏQLİ QABİLİYYƏTİNİN DÜZGÜN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSI HAQQINDA BİLİKLƏRƏ MALİK DEYİLLƏR...”.**
- ❑ **MƏKTƏB TƏDRISI ZAMANI MƏKTƏBLİLƏRİN SAĞLAMLIĞININ QORUNMASI VƏ YAXŞILAŞDIRILMASI SAHƏSİNDƏ İSTIQAMƏTLƏRI DƏ GÖSTƏRİR: “GİGİGYENA, PROQRAMIN AZALMASI VƏ ASANLAŞDIRILMASINI TƏLƏB ETMƏLİDİR... İMKAN VERMƏK OLMAZ KI, 14 YAŞLI UŞAQ BÜTÜN GÜNÜ (MƏKTƏBDƏ VƏ EVDƏ) DƏRSLƏRLƏ MƏŞĞUL OLSUN VƏ AÇIQ HAVADA HƏRƏKƏTLİ OYUNLARA VAXTI QALMASIN.”**

MÖVCUD DÜNYA TƏHSİL SISTEMININ PROBLEMLƏRI

- Məktəblilərin sağlamlıq vəziyyətinin məktəbdaxili mühitdən və tədris formasından yüksək dərəcədə asılılığı son illərin gigiyenik müayinələrində təsdiqini tapmışdır.
- Məktəbyaşlı uşaqlar **oyaq vaxtının 25%-ni** sinifdə keçirir. Mövcud dünya təhsil texnologiyaları ilə uşaqlar həmin vaxtın əksəriyyətini sinifdə məhz oturaq vəziyyətdə keçirməyə məcbur qalırlar.
- Ümumi təhsilini başa vuran yeniyetmələrdə hərəkət məhdudiyatı fiziki inkişaf, qəmət, görmə və digər sağlamlıq ilə əlaqədar problemlərin yaranmasının əsas səbəblərindən sayılır. Elmi araşdırmalar göstərir ki, bəzi hallarda **məktəbi bitirənlərin yalnız 2-15%-i tam sağlam*** olur.

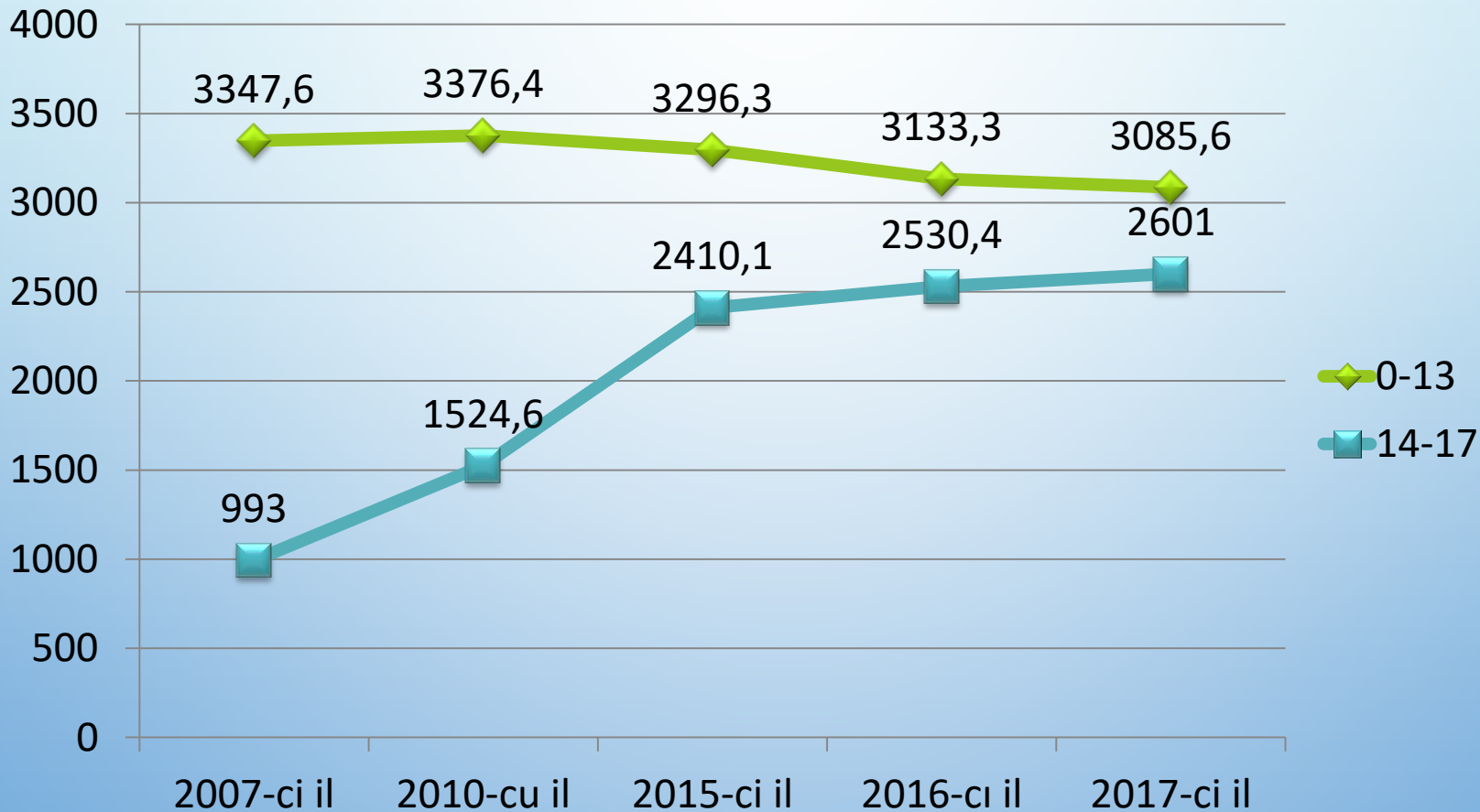
*А.А. Баранов СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ. Педиатрия/2012/Том91/№ 3; стр.9-14

*А.А. Баранов, В.Р. Кучма и др. СТРАТЕГИЯ «ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИЕ ПОДРОСТКОВ РОССИИ» Москва 2010

*Баранов А.А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий.

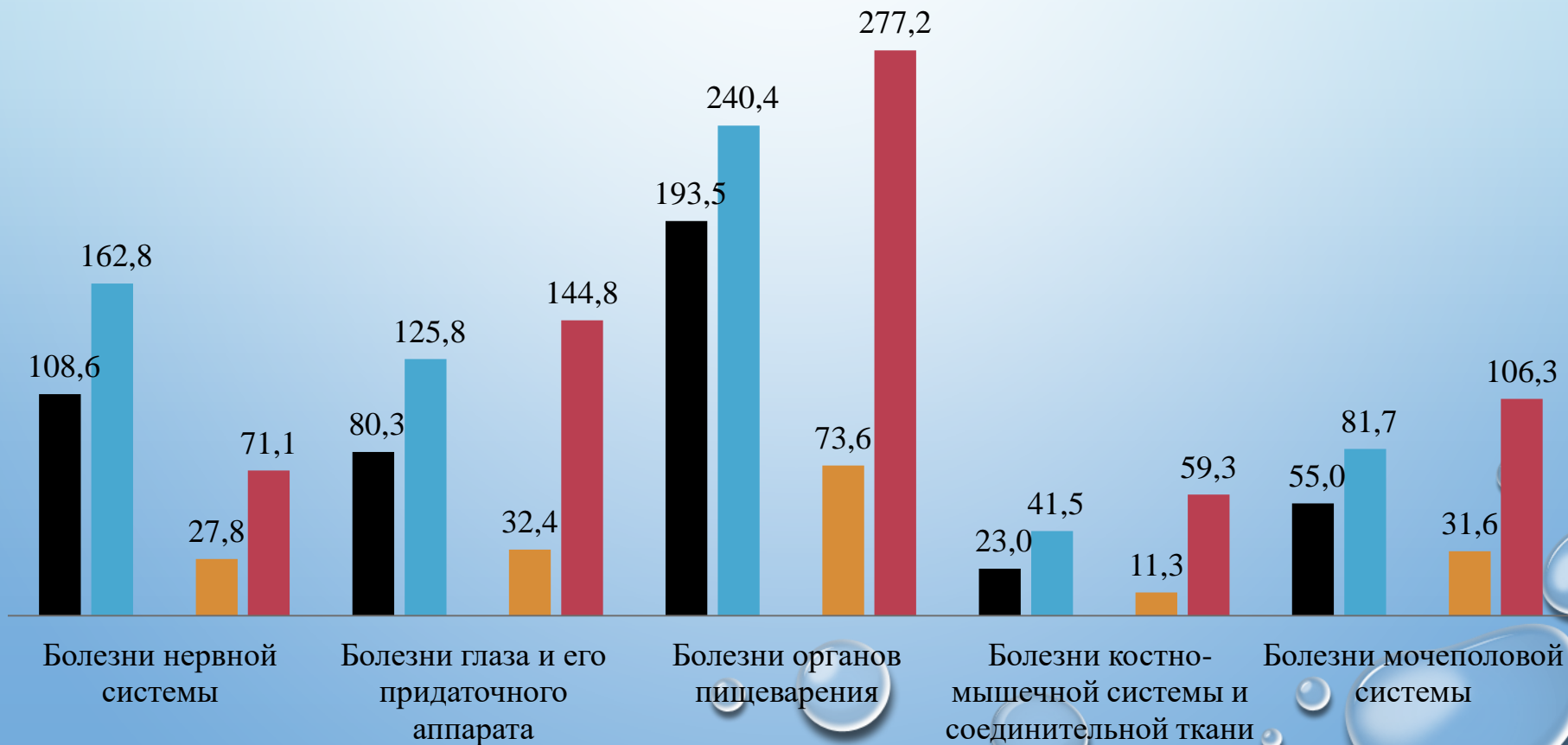
Москва: Издатель НЦЗД РАМН; 2008

AZƏRBAYCANDA UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏRİN XƏSTƏLƏNMƏ DINAMİKASI (HƏR 10000 NƏFƏRƏ)

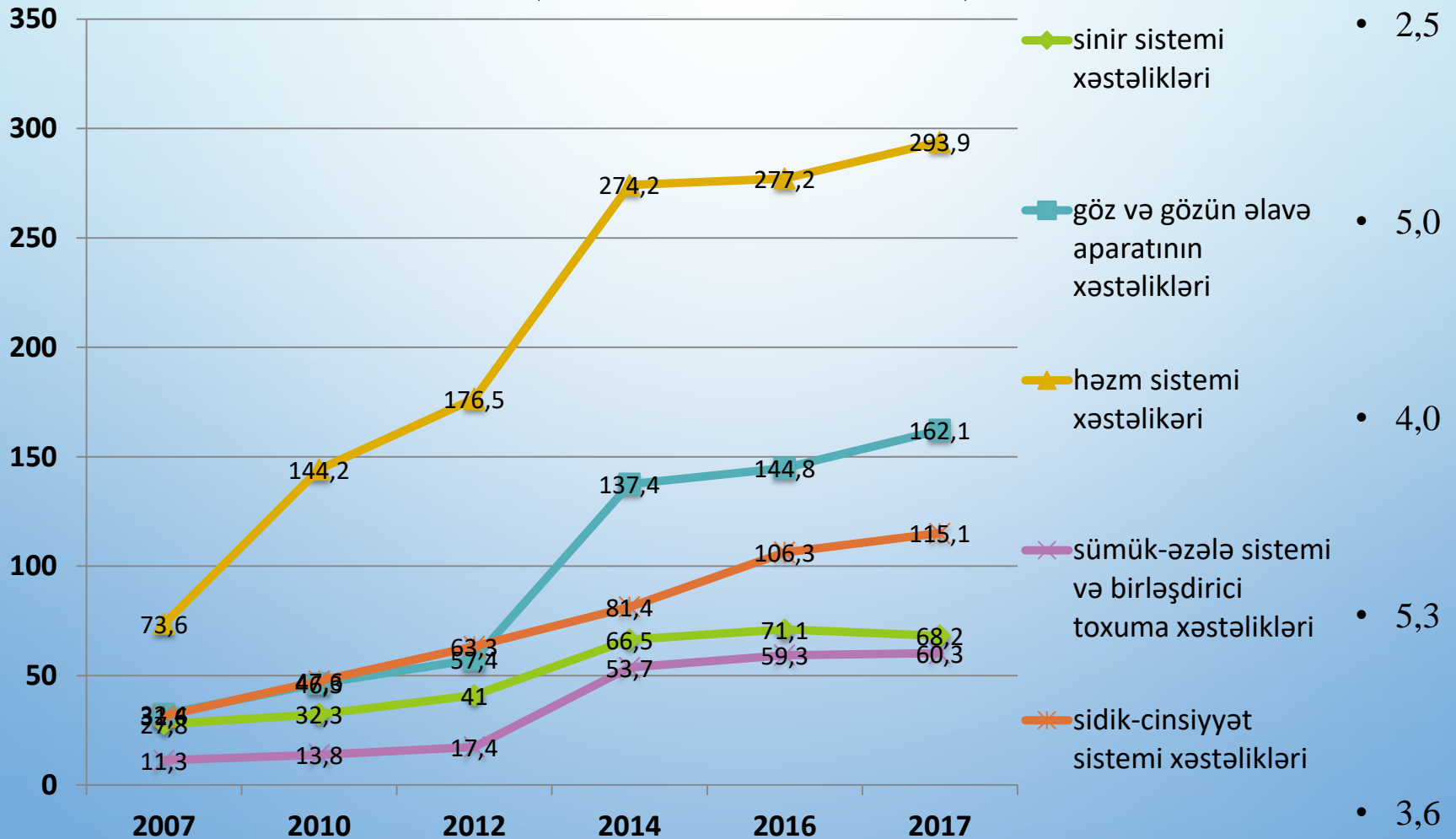


AZƏRBAYCANDA UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏRİN XƏSTƏLƏNMƏ DINAMİKASI

■ 0-13 лет 2007 ■ 0-13 лет 2016 ■ 14-17 лет 2007 ■ 14-17 лет 2016



AZƏRBAYCAN ÜZRƏ 14-17YAŞLI YENİYETMƏLƏRİN XƏSTƏLƏNMƏ DINAMİKASI (2007-2017 İT)

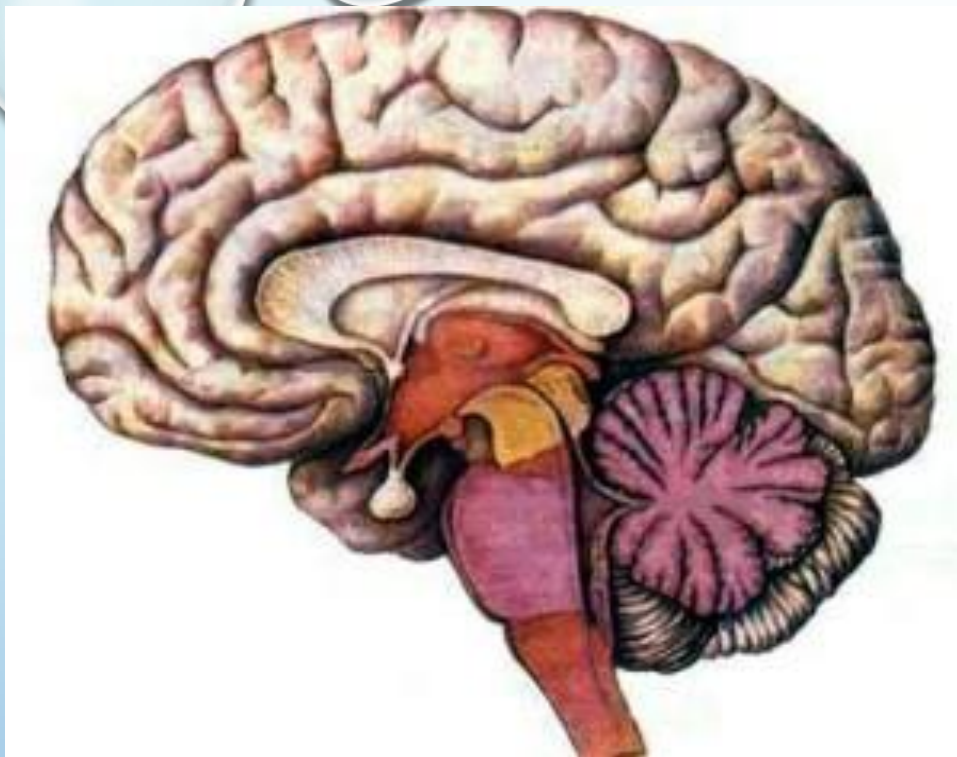


MÖVCUD DÜNYA TƏHSİL SİSTEMİNİN PROBLEMLƏRİ

2013-2014-cü tədris ilində layihə çərçivəsində bəzi şəhərlərdə təhsil alan 2500 məktəbli ilkin tibbi monitorinqlərə cəlb edilmiş və nəticələrin təhlili göstərmisdir ki:

- **Ibtidai siniflərdə şagirdlərin 29%-nin görmə problemləri** olduğu halda, **məktəbi bitirənlərin artıq 45%-də** belə problem rast gəlir;
- Yuxarı sinif şagirdlərinin **41%-də qamət problemləri** aşkar edilmişdir;
- **Oğlanlar arasında normal fiziki inkişafdan kənar çıxışmaları olan** uşaqların sayı birinci sinifdə 19% təşkil etdiyi halda, beşinci sinifdə bu göstərici 33%-ə, **məktəbi bitirəndə isə 40%-ə** çatır. Qızlarda eyni problem oğlanlardan orta hesabla iki dəfə az rast gəlinir.

**MƏKTƏB ONTOGENEZİNİN
XƏSTƏLƏNMƏLƏRİN ARTMASI
TEMPI MÜŞAHİDƏ EDİLƏN DAHA
ƏLVERİŞSİZ DÖVRLƏRİ 1-Cİ, 5-Cİ VƏ
BURAXILIŞ SINIFLƏRİ AID EDİLİR.
BU DÖVRLƏRDƏ ZEHNI
İŞQABİLİYYƏTİNİN AZALMASI
MÜŞAHİDƏ EDİLİR.**



Müəyyən edilmişdir ki, 5-7 yaşlı uşaqlar fəal diqqəti 15 dəq, 8-10 yaşlılar – 20 dəq, 11-12 yaşlılar – 25 dəq, 12-15 yaşlılar isə - 30 dəq saxlaya bilirlər.

UŞAQLARA İSƏ, XÜSUSİLƏ DƏ KİÇİK MƏKTƏB YAŞLILARA, SINIR PROSESLƏRİNİN QEYRİ-SABİTLİYİ XASDIR, ONLARDA OYANMA LƏNGİMƏDƏN ÜSTÜNDÜR, SINIR PROSESLƏRİNİN YAYILMASI ONLARIN CƏMLƏŞMƏSİNDƏN ARTIQ OLUR. BU SƏBƏBDƏN DƏ ONLARA DƏRS ZAMANI DIQQƏTLƏRİNİ CƏMLƏŞDİRMƏK VƏ UZUN MÜDDƏT SAXLAMAQ ÇƏTİNLİK TÖRƏDİR.



***TƏDQIQATLAR GÖSTƏRİR
KI, BİRİNCİ SİNİFLƏRDƏ
DƏRS ZAMANI 30 DƏQ
ƏRZİNDƏ STATİK
GƏRGİNLİK ƏSAS SİNİR
PROSESLƏRİNİN
HƏRƏKƏLİLİYİNİN
POZULMASINA,
ARTERIAL QANDA
OKSİGEN SƏVİYYƏSİNİN
AŞAĞI ENMƏSİNƏ,
İŞQABİLİYYƏTİNİN
AZALMASINA SƏBƏB
OLUR*** (SAPOJNIKOVA R.Q.,
1974).

YORULMA

- – *Orqanizmin elə bir vəziyyətidir ki, bu zaman baş beyin qabığının funksional imkanlarının azalması, qabıq və qabıqaltı sinir mərkəzlərinin qarşılıqlı təsirinin pozulması və orqanizmin əsas sistemləri fəaliyyətinin enməsi müşahidə olunur.*

YORULMA BAŞ VERDİKDƏ BAŞ BEYİN QABIĞINDA OYANMA VƏ LƏNGİMƏ MÜVAZİNƏTİ DƏYŞİR.

- Uşaqlarda yorulma iki mərhələdə baş verir:
- Əvvəlcə *fəal daxili ləngimə zəifləyir, qıcıqlanma artır*, yorulmanın birinci mərhələsi üçün səciyyəvi olan *hərəkəti narahatlıq* meydana çıxır.
- Yorulmanın ikinci mərhələsi *oyanmanın zəifləməsi və ləngimə proseslərinin artması* ilə əlaqədardır. Bu şərti reflekslər gücünün, yerinə yetirilən işin sürəti və dəqiqliyinin azalması, reflektor reaksiyaların gizli dövrünün uzanması ilə təzahür olunur.

YORULMA SƏBƏBLƏRİ



▣ 1. BİRBAŞA FƏALİYYƏT

▣ 2. FƏALİYYƏT ŞƏRAITI

✓ *IŞIQLANMA*

✓ *HAVA-ISTILIK REJIMI*

✓ *IŞ YERİNİN TƏŞKILI*

✓ *MOTIVASIYA*

✓ *MÜSBƏT
EMOSİYALAR*

✓ *VƏ S.*

Yorulma normal fizioloji bir vəziyyətdir, hər hansı bir işin nəticəsi olaraq işqabiliyyətinin və orqanizmin əsas sistemlərinin funksional yararlığının enməsi ilə təzahür olunur

- **YORULMANIN BIOLOJİ ƏHƏMIYYTI:**

- ▣ ORQANIZM ÜÇÜN QORUYUCU ROL OYNAYIR, ONU HƏDDƏN ARTIQ TÜKƏNMƏDƏN MÜHAFİZƏ EDİR

- ▣ BƏRPA PROSESLƏRİ ÜÇÜN STIMULYATOR OLUB, ORQANIZMIN FUNKSIONAL IMKANLARININ ARTMASINA TƏKAN VERİR

MƏKTƏBLİLƏRDƏ YORULMANIN BAŞLANMASI ƏLAMƏTLƏRİ:

- 1) Əmək məhsuldarlığının enməsi (iş zamanı səhvlərin və düzgün olmayan cavabların miqdarı artır);
- 2) Daxili ləngimə zəifləməsi (hərəkəti narahatlıq, tez-tez fikrin yayınması, diqqətin azlması);
- 3) Fizioloji funksiyaların tənzimlənməsinin pisləşməsi (ürək ritmi və hərəkəti koordinasiyanın pisləşməsi);
- 4) Yorğunluq hissiyyatının əmələ gəlməsi.

***İFRAT YORULMA – YORULMANIN
CƏMLƏNMİŞ FORMASI OLUB, ƏLAMƏTLƏRİ
NƏ GÜN, NƏ DƏ HƏFTƏ ƏRZİNDƏ
İSTİRAHƏT ZAMANI ARADAN QALXMIR.***

Ifrat yorğunluğun ilkin əlamətləri:

- ✓ Məktəblinin davranışında dəyişikliklər,
- ✓ Müvəffəqiyyətin aşağı düşməsi,
- ✓ İştahın azalması,
- ✓ Bəzi funksional sinir-psixi pozğunluqlar (ağlağanlıq, əsəbilik, sinir tikləri və s.)
- ✓ İfrat yorulma zamanı bəzi hallarda müxtəlif orqan və sistemlərdə, xüsusilə də, ürək-damar sistemində vegetativ pozğunluqlar müşahidə edilə bilər.

İFRAT YORULMANIN DAYANIQLI ƏLAMƏTLƏRİ:

- 1) Əqli və fiziki işqabiliyyətinin kəskin və uzunmüddətli enməsi;
- 2) Sinir-psixi pozğunluqlar (yuxunun pozulması, qorxu hissiyyatı, isteriya);
- 3) Orqanizmin vegetativ funksiyalarının tənzimlənməsində dayanıqlı dəyişikliklər (aritmia, hipertonik və hipotonik tipli vegetativ distoniya;)
- 4) Əlverişsiz amillərin və patogen mikrobların təsirinə orqanizmin müqavimətinin azalması.

- BİR SIRA ALIMLƏR HAQLI OLARAQ GÖSTƏRİRLƏR Kİ, UŞAQ VƏ YENİYETMƏLƏRDƏ BAŞ VERƏN PATOLOJİ PROSESLƏRİN SƏBƏBİ İFRAT YORULMANI HESAB ETMƏK OLAR (Q.N.SPERANSKI).

MƏKTƏBLİLƏRDƏ İFRAT YORĞUNLUĞUN ƏMƏLƏ GƏLMƏSİ SƏBƏBLƏRİNİN TƏHLİLİ 3 QRUP AMİLİ AYIRD ETMƏYƏ İMKAN VERİR:

- 1) Tədris və əmək prosesinin səmərəsiz təşkili;
- 2) Tədris yükünün uşaq və yeniyetmələrin yaş və fərdi xüsusiyyətlərinə uyğun olmaması;
- 3) Tədris rejimi və şəraitinə olan gigiyenik tələbləri gözləməmək.

UŞAĞIN BÖYÜMƏ VƏ İNKİŞAFINA MÜSBƏT TƏSİR GÖSTƏRİB, İFRAT YORULMAYA SƏBƏB OLMAMASI ÜÇÜN FƏALİYYƏT NORMALAŞDIRILMALIDIR.

**TƏDRİS YÜKÜNÜN *PSIXOGIGIYENİK*
QIYMƏTLƏNDİRİLMƏSİNİN ƏSAS MEYARI - HƏR YAŞ
DÖVRÜNDƏ TƏDRİS YÜKÜNÜN İNKİŞAF EDƏN
ORQANIZMIN FUNKSIONAL İMKANLARINA MÜVAFIQ
OLMASIDIR**

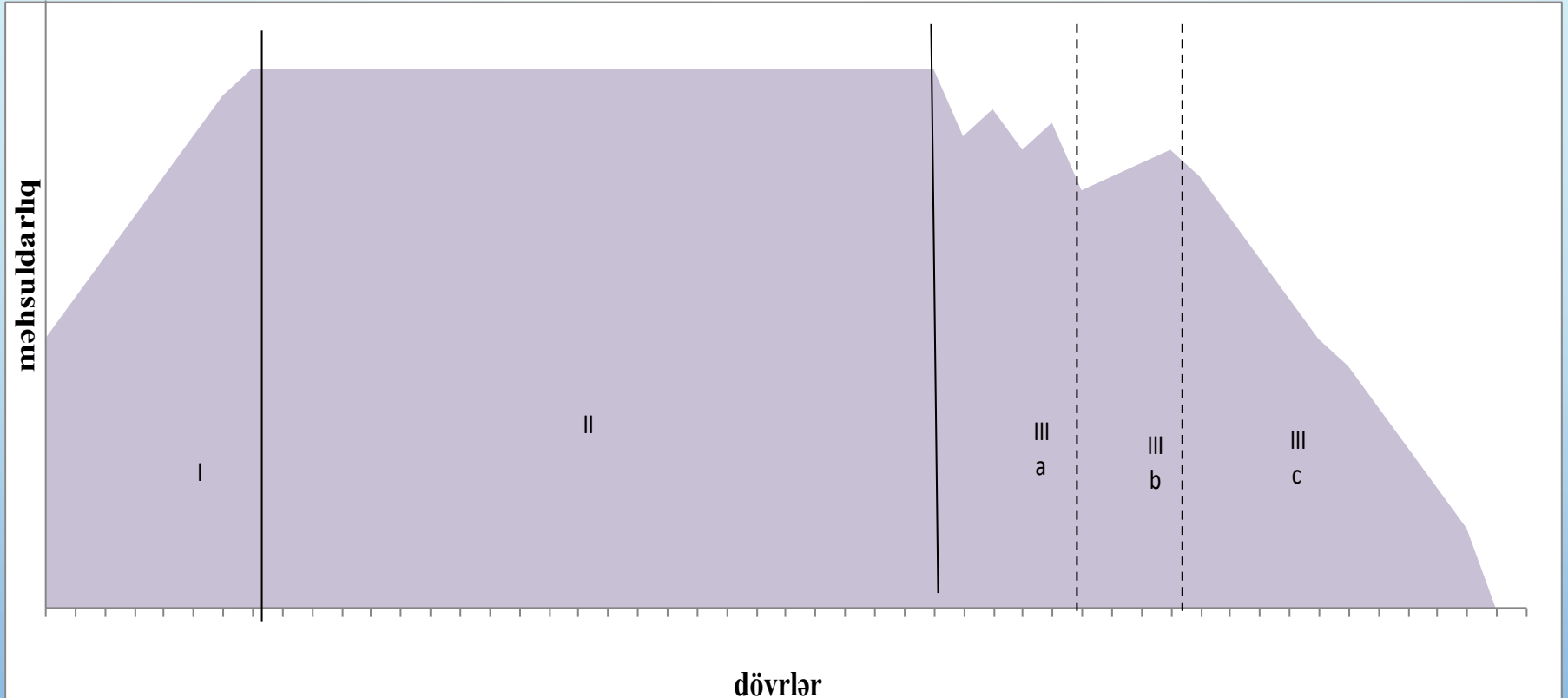
- Gigiyenik nöqteyi-nəzərcə münasib istiqamət, şagird orqanizminin işqabiliyyətinin əlverişli dinamikasını qorumaqla tədris fəaliyyətini gigiyenik normalaşdırmaqdır. Gigiyenik normalaşdırma, uşaq və yeniyetmələr gigiyenasında qəbul olunmuş normalaşdırmanın ümumi prinsiplərinə tabedir.
- *Uşaq və yeniyetmə orqanizminin işqabiliyyəti və fəaliyyətinin əlverişli dinamikasını qorumaqla yüksək tədris-tərbiyə effektini təmin edən tədris, gigiyenik baxımdan ən münasibdir.*

**MƏKTƏBLİ
LƏRİN
HƏDDƏN
ARTIQ
YÜKLƏNMƏ
SİNİN BAŞ
VERMƏMƏ
Sİ ÜÇÜN:**

- *Tədris programları, təlim üsulları və metodologiyası təkmilləşdirilməli*
- *Məktəblərdə elmi əsaslandırılmış tədris yükündən istifadə edilməsi təcrübəsi tətbiq edilməli.*

Məktəbdə tədris və tərbiyə işi elə təşkil olunmalıdır ki, çətinliklər istisna olunmadan tədris yükü uşaqların yaş imkanlarına müvafiq olsun, işqabiliyyəti uzun müddət yüksək səviyyədə saxlanılsın, məktəblilərin normal, harmonik inkişafı təmin olunsun.

İŞQABİLİYYƏTİNİN DƏYİŞİLMƏSİ ƏYRİLİYİ



- İŞQABİLİYYƏTİ ƏYRİLİYİ
- I - işə alışma; II - yüksək məhsuldarlıq;
- III - məhsuldarlığın azalması və ya yorulma
- a - natamam kompensasiya
- b - son yüksəliş; c - progressiv enmə

Məktəblilərdə yorulmanın başlanmasını mümkün qədər təxirə salmaq və işqabiliyyətini uzun müddət yüksək səviyyədə saxlamaq üçün aşağıda göstərilən məsələlərə xüsusi diqqət yetirilməlidir:

- DƏRSİN DÜZGÜN TƏŞKİLİ
- GÜNDƏLİK VƏ HƏFTƏLİK DƏRSLƏRİN ÜMUMİ MIQDARI
- DƏRS VƏ TƏNƏFFÜSLƏRİN DAVAMETMƏ MÜDDƏTİ
- TƏDRİS GÜNÜ VƏ HƏFTƏSİ ƏRZİNDƏ DƏRSLƏRİN SƏMƏRƏLİ YERLƏŞDİRİLMƏSİ
- TƏTİLLƏRİN SAYI VƏ DAVAMETMƏ MÜDDƏTİ

Hal-hazırda məktəb tədrisini 3 mərhələyə
(pillə) bölürlər:

- ▣ I mərhələ - ibtidai təhsil (4 il)
- ▣ II mərhələ - ümumi təhsil (5 il)
- ▣ III mərhələ - orta (tam) ümumi təhsil (2 il)

■ 2-ci sinifdən başlayaraq kombinə edilmiş dərslərin təşkili gigiyenik cəhətdən daha məqsədəuyğundur:

■ **Son 10 dəqiqə** uşaqlar sinifdə olur, müəllim bu dəqiqələrdən uşaqlardakı yorğunluğu aradan qaldırmaq üçün istifadə edir (**bədi ədəbiyyat oxunması, stolüstü oyunlar, idman hərəkətləri və s**).

■ İbtidai siniflərdə zehni iş qabiliyyətini artırmaq və statik əzələ gərginliyini aradan qaldırmaq məqsədi ilə müəllim dərslər ərzində **5 dəqiqəlik bədən tərbiyəsi (idman) fasiləsini** təşkil etməlidir. Dərsin bu cür təşkilində uşaqların fizioloji göstəriciləri 35 dəqiqə dərslərdəki kimi olur.

DƏRSİN GIGIYENİK TƏNZİMLƏNMƏSİNƏ XÜSUSİ DIQQƏT VERİLMƏLİDİR:

- ▣ *Tədris prosesinin gigiyenik optimallaşdırılması dərslər məşğələsinin davam etmə müddətinin nizamlanması ilə yanaşı hər bir tədris fəaliyyətinin də **(oxu, yazı, hesablama, filmlərin baxılması və s.)** Davam etmə müddətinin nizamlanması ilə əldə edilə bilər.*

- Müəyyən edilmişdir ki, 1-ci sinifdə ən çətin məşğələ yazı və oxudur. 6 yaşlı uşaqlar üçün fasiləsiz oxu müddəti 8 dəqiqədən artıq olmamalıdır. 7 yaşlı məktəblilər üçün fasiləsiz yazı müddəti dərsin əvvəlində 2 dəq 40 saniyə, dərsin sonunda 1 dəq 45 saniyə təşkil edə bilər.
- 14-15 yaşlı məktəblilərdə fasiləsiz yazı müddəti (imla) 20 dəq-dən çox olmamalıdır.

DƏRSLƏRDƏ TTV-DƏN FASILƏSİZ İSTİFADƏ MÜDDƏTİ

Siniflər	Baxılma müddəti, deq		
	Diafilm, diapozitiv	Kino film	Televerliş
1-2	7-15	15-20	15
3-4	15-20	15-20	20
5-7	20-25	20-25	20-25
8-11		25-30	35-30

- KİÇİK SINIFLƏRDƏ TTV-DƏN İSTİFADI EDİLƏN DƏRSLƏRİN MIQDARI HƏFTƏ ƏRZİNDƏ 3-4, YUXARI SINIFLƏRDƏ 4-6-DAN ÇOX OLMAMALIDIR.
- YENİYETMƏLƏR ÜÇÜN 7. 3M MƏSAFƏDƏN GÖRMƏ OBYEKTİNİN OPTIMAL ÖLÇÜSÜ 40MM TƏŞKİL EDİR.

MƏKTƏBLİLƏRİN İŞQABİLLİYYƏTİNİN UZUN MÜDDƏT YÜKSƏK SƏVİYYƏDƏ SAXLANILMASI, YORULMANIN NİSBƏTƏN GEC BAŞ VERMƏSİ ÜÇÜN GÜNDƏLİK VƏ HƏFTƏLİK DƏRS CƏDVƏLİNİN GİGYENİK CƏHƏTDƏN SƏMƏRƏLİ QURULMASININ BÖYÜK ƏHƏMIYYƏTI VARDIR.

- **Dərs cədvəlinin qurulmasına irəli sürülən əsas gigiyenik tələblər:**
- 1) müxtəlif fəaliyyət növlərinin bir birinin əvəz etməsi.
- 2) işqabiliyyətinin gündəlik və həftəlik dinamikasına uyğun olaraq tədris fənlərinin yerləşdirilməsi.
- Tədris prosesinin qurulmasında müxtəlif fəaliyyət növlərinin və istirahətin bir birini səmərəli əvəzləməsi nəzərə alınmalıdır. Bu **işqabiliyyətinin bərpası ayriliyinə** uyğun olmalıdır. Tədris prosesinin təşkilinin vacib şərti yeni fəaliyyətin başlaması vaxtının bərpa olunmuş səviyyənin stabilləşməsi dövrünə (2-ci faza) düşməsidir.

▣ Tədris fənləri **fəaliyyət növünə, çətinliyinə, 1-ci və ya 2-ci siqnal sisteminin yüklənməsi səviyyəsinə, statik və dinamik komponentlərin** nisbətini görə fərqlənirlər.

Tədris gününün əvvəlinə, yəni məktəblilərin işqabiliyyəti hələ yüksək olduğu vaxtda **verbal** tədrisə (sözlə) əsaslanmış fənləri (dil, ədəbiyyat, riyaziyyat və s.) Salmaq daha məqsədəuyğundur. Tədris gününün sonu üçün isə (iş məhsuldarlığının azaldığı – yorğunluğun başladığı) cədvələ **əyani, obrazlı, konkret qavramaya** əsaslanan dərslərin (rəsm, rəsmxətt, ibtidai siniflərdə aplikasiya, yapma) salınması daha sərfəlidir.

○ Daha çətin dərslərin cədvəldə 2-3-cü saatlara salınmalı, 2 və ya 3 çətin fənləri ardıcıl yerləşdirilməməlidir. (Məs. Fizika, riyaziyyat, xarici dil). Eyni fənn üzrə cütləşdirilmiş dərslər (məs: ana dili, riyaziyyat, rəsmxətt) təşkil etmək olmaz. Çətin mənimsənilən fənlər ilə nisbətən yüngül fənlər bir birini əvəz etməlidir. (Məs: tarix, riyaziyyat, ədəbiyyat və s.)

MƏKTƏLİLƏRİN HƏFTƏLİK TƏDRİS YÜKÜNƏ GİGIYENİK TƏLƏBLƏR.

Siniflər	Maksimal İcazə verilən həftəlik yük (saat)	
	6 günlük tədris	5 günlük tədris
1	22	20
2-4	25	22
5	31	28
6	32	29
7	34	31
8-9	35	32
10-11	36	33

- ▣ Tədris həftəsinin düzgün təşkilinin böyük psixogigiyenik əhəmiyyəti vardır. Məktəblilərin iş qabiliyyətinin həftəlik dinamikasının çoxsaylı tədqiqatları optimal iş qabiliyyəti olan günləri təyin etməyə imkan vermişdir.
- ▣ Bazar ertəsi məktəblilər tədris fəaliyyətinə tədricən daxil olurlar. Ona görə də bu gün onların iş qabiliyyəti hələ optimal səviyyəyə çatmır. Bu cəhətdən ən məhsuldar günlər çərşənbə axşamı və çərşənbə hesab edilir. Cümə axşamı iş qabiliyyəti azalmağa başlayır. Cümə və şənbə günlərində artıq yorulma əlamətləri aydın hiss edilir. Demək olar ki, bütün siniflərdə məktəblilərdə nəzərə çarpacaq yorğunluq cümə günləri qeyd edilir, şənbə günləri iş qabiliyyəti bir qədər arta bilər.
- ▣ Bu qarşıdan gələn istirahət günlərinin gözlənilməsi ilə əlaqədar müsbət emosiyaların təsirindən baş verir və fəaliyyətin fiziologiyasında “sonuncu yüksəliş” kimi məlumdur.
- ▣ Bazar ertəsi və cümə günləri işqabiliyyəti səviyyəsinin aşağı olması ilə əlaqədar olaraq məktəblilərin əhəmiyyətli sinir gərginliyinə səbəb olan yoxlama işlərinin, yoxlama sorğularının aparılması yolverilməzdir, yeni çətin materialın verilməsi də məqsədəuyğun deyil.
- ▣ Hər yaş üçün daha çətin və yorucu olan fənləri işqabiliyyətinin yüksək olduğu günlərin cədvəlinə salmaq lazımdır.

KIÇIK YAŞLI MƏKTƏBLİLƏR ÜÇÜN FƏNLƏRİN ÇƏTİNLİK ŞKALASI

(AQAARKOV V.I., 1986)

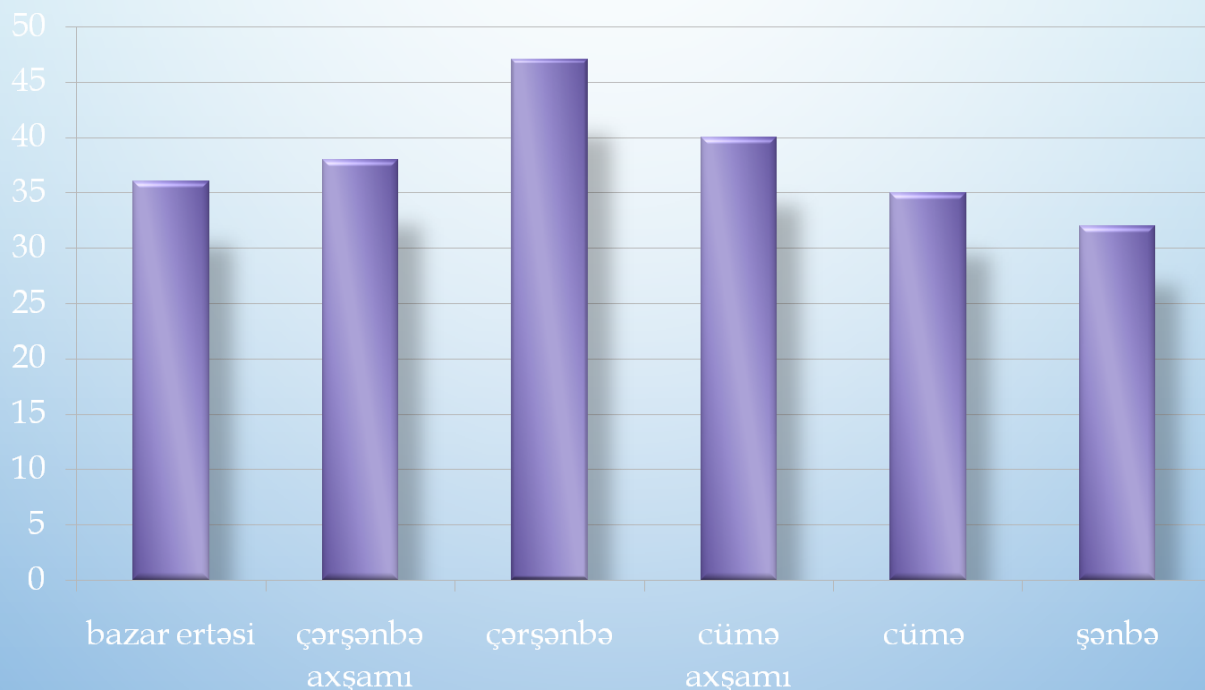
Fənni	Ball
Riyaziyyat	8
Ana dili	7
Təbiətşünaslıq	6
Ədəbiyyat	5
Tarix (5-ci sinif)	4
Rəsm və nəğmə	3
Əmək	2
Fiziki tərbiyə	1
Xarici dil	?
İnformatika	?

BÖYÜK YAŞLI MƏKTƏBLİLƏR ÜÇÜN FƏNLƏRİN ÇƏTİNLİK ŞKALASI

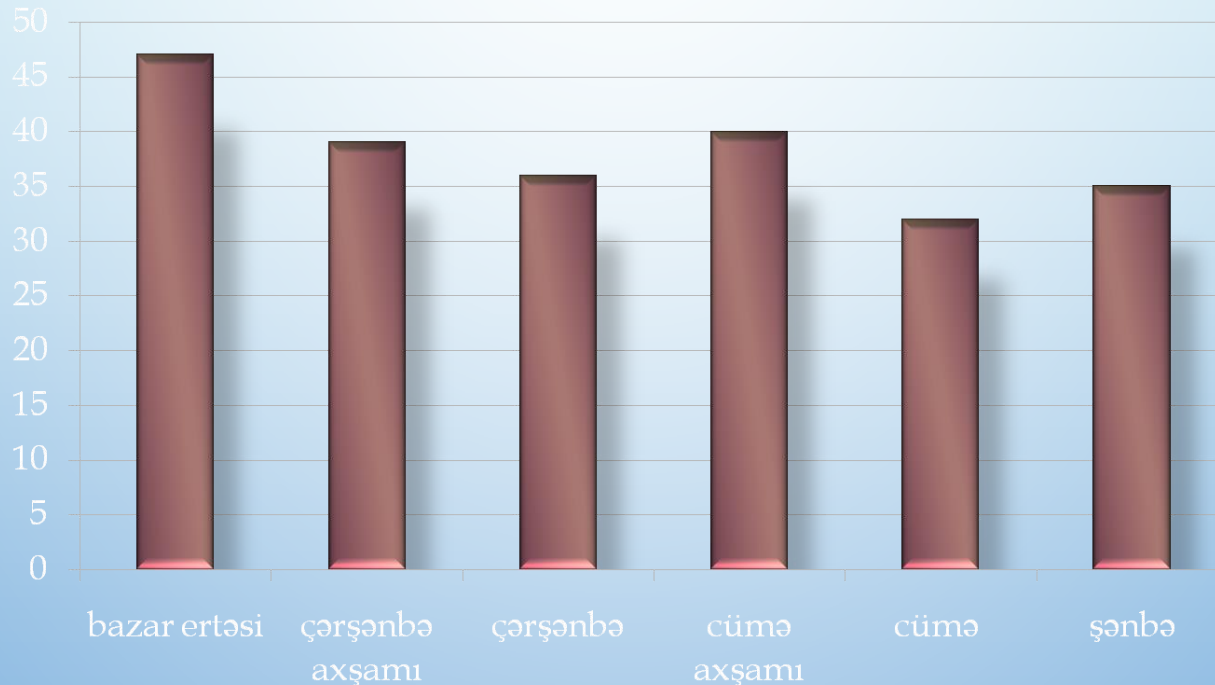
(SIVKOV İ.Q., 1975)

Fənn	Ball
Riyaziyyat	11
Rus dili	11
Xarici dil	10
Fizika, kimya	9
Tarix	8
Ana dili, ədəbiyyat	7
Təbiət elmləri, coğrafiya	6
Fiziki tərbiyə	5
Əmək	4
Rəsmxətt	3
Rəsm	2
Musiqi	1
Informatika	?

FƏNLƏRİN ÇƏTİNLİYİNİN HƏFTƏLİK DƏYİŞMƏ DİNAMİKASI (SƏMƏRƏLİ)

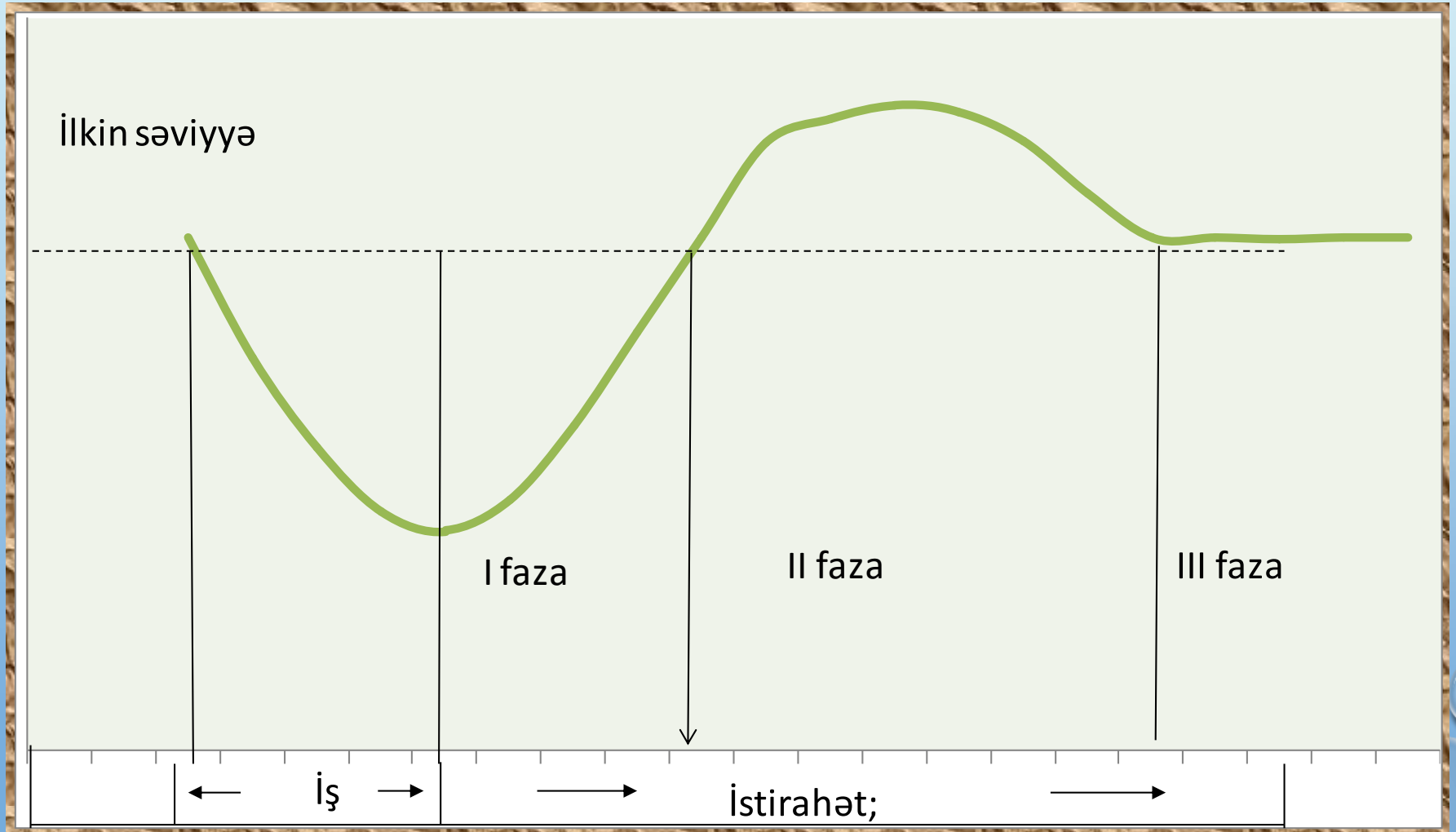


FƏNLƏRİN ÇƏTİNLİYİNİN HƏFTƏLİK DƏYİŞMƏ DİNAMİKASI (SƏMƏRƏSİZ)



- Bütün tədris günü ərzində işqabiliyyətini yüksək səviyyədə saxlamaq üçün, dərslər arasına istirahət, yəni fasilələrin düzgün təşkilinin böyük əhəmiyyəti vardır. Fasilələr zamanı qabıq hüceyrələrin funksiyaları bərpa olunaraq işqabiliyyətinin yüksəlişi təmin edilir. İstirahət prosesində 2 dövr ayrılır (Q. V. Folbost) : birinci funksional potensialların bərpası, ikinci bərpa olunmuş səviyyənin stabilləşməsi. Yeni oyanma birinci dövrdə baş verərsə işqabiliyyəti yenidən çox tez aşağı düşür və yorğunluğun artması davam edir. İstirahətin hər 2 dövrünü təmin etmək üçün fasilələrin davam etmə müddəti kifayət dərəcədə olmalıdır.

İŞQABİLİYYƏTİNİN BƏRPASI SXEMI



• İSTİRAHƏTƏ AYRILAN VAXT NƏINKİ İŞQABİLİYYƏTI BƏRPASINA, HƏM DƏ BU ZAMAN ƏLDƏ EDILMIŞ FUNKSIONAL SƏVIYYƏNIN STABILLƏŞMƏSINƏ YETƏRLI OLMALIDLAR.

• NÖVBƏTI FƏALİYYƏTIN BAŞLANMASI İŞQABİLİYYƏTININ SABIT YÜKSƏK SƏVIYYƏSI FAZASI (SUPERKOMPENSƏ FAZASI) ILƏ ÜST-ÜSTƏ DÜŞMƏLİDIR.

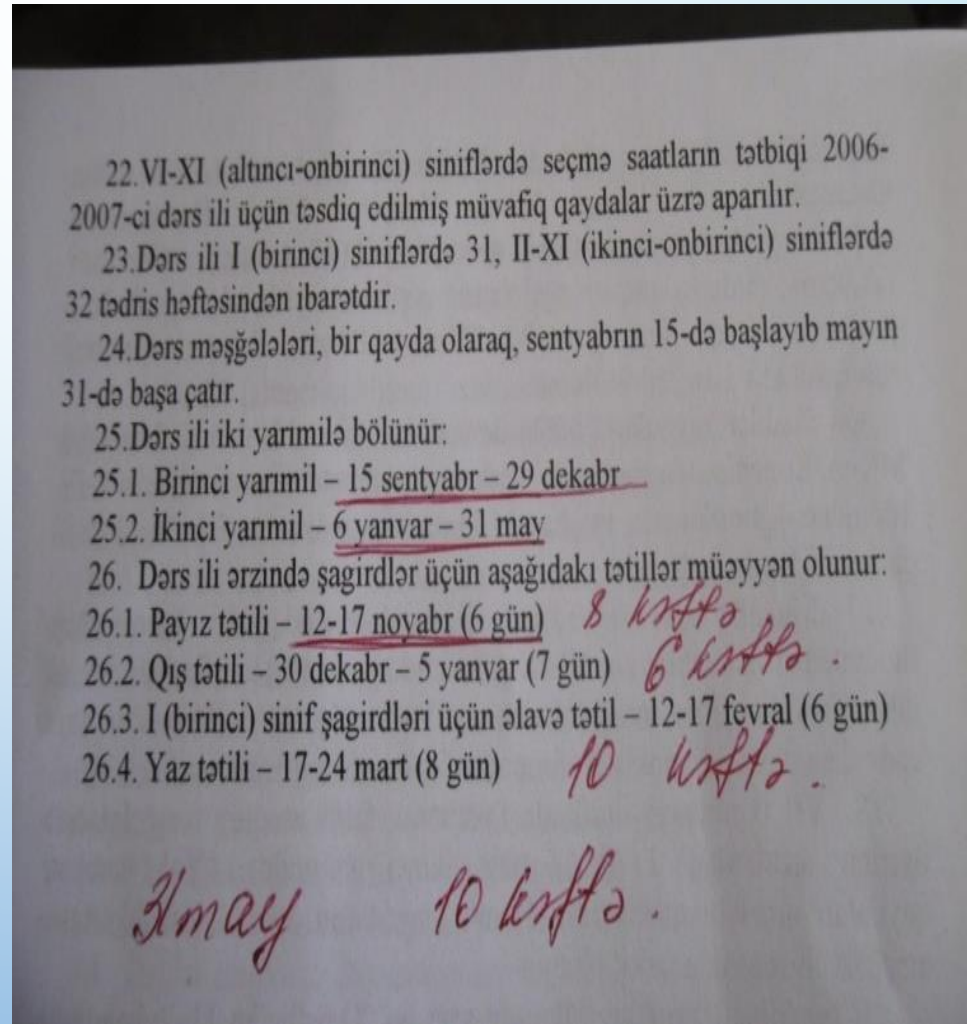
TƏNƏFFÜSLƏ

R.

- ▣ DƏRSLƏR ARASI – 10 DƏQ
- ▣ 2-CI DƏRSDƏN SONRA – 30 DƏQ
- ▣ VƏ YA 2 VƏ 3-CÜ DƏRSLƏRDƏN SONRA – 20 DƏQ

TƏTİLLƏR: 6 HƏFTƏDƏN BİR – 1 HƏFTƏLİK TƏTİL (MƏKTƏB GİGIYENASI ÜZRƏ III BEYNƏLXALQ KONQRESS, PARIS, 1959)

24. Ümumtəhsil məktəbində dərş məşğələləri sentyabrın 15-də başlayıb iyunun 14- də başa çatır. Dərs ili iki yarımilə bölünür: 24.1. birinci yarımil - 15 sentyabr - 26 yanvar; 24.2. ikinci yarımil - 1 fevral - 14 iyun. 25. Dərs ili ərzində aşağıdakı tətillər müəyyən edilir: 25.1. 5 gün payız tətili (16-20 noyabr); 25.2. 5 gün qış tətili (27-31 yanvar). 25.3. İbtidai siniflər üçün 5 günlük əlavə yaz tətili (1-5 may).



Tədris prosesinin
intensifikasiyası və
yüklənmə

Məktəblilərin imkanlarına
uyğun olmayan pedoqoji
texnologiyalardan
istifadə

Avtoritar
pedaqogika

Mikromühit,
ışıqlanma, tədris
texnikası və mebeli,
kompüterlərlə tədrisə
irəli sürülən gigiyenik
tələblərin
gözlənilməməsi

**Məktəb
mühitinin risk
amilləri**

Tədrisə başlama
yaşının kiçilməsi

Tədris və
tətillərin bir-
birini
əvəzləməsinin
səmərəsizliyi

Məktəb qidalanmasının
səmərəsiz təşkili

Tədrisin hipodinamik
xarakteri