

Mövzu 1. Fəaliyyətin normalaşmasının gigiyenik prinsipləri və müxtəlif yaşlı uşaqların gün rejiminin fizioloji-gigiyenik əsasları. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların təlim və tərbiyəsinin gigiyenası

Mövzu planı

- 1. Fəaliyyət böyüyən orqanizmin əsas inkişaf amilidir. Əqli və fiziki fəaliyyət.**
- 2. Yorulma, ifrat yorulma. Yorulmanın bioloji əhəmiyyəti, fəaliyyətin normalaşmasının gigiyenik prinsipləri.**
- 3. Gün rejimi, uşaq və yeniyetmələrin yaş xüsusiyyətlərinə uyğunluğu**
- 4. Məktəbəqədər təhsilin dövlət standartı və proqramı**
- 5. MUM –da gün rejimi, məktəblilərin gün rejimi, sanator tipli uşaq müəssisələrində rejimi, uşaqların tərbiyəsi.**
- 6. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların təlim və tərbiyəsinin gigiyenası.**

Fəaliyyət böyüyən orqanizm inkişafının başlıca amilidir. Təlim-tədris prosesinin əsasını formaca, məzmunca və sürəklilikcə müxtəlif fəaliyyətlər təşkil edir. Fəaliyyətin növlərini enerji sərfindən və hərəkəti komponentin kəmiyyətindən asılı olaraq nisbətən aşağı enerji sərfi - az kalorili və mexaniki effektiv fəaliyyətə, orta və böyük kalorili və mexaniki effektiv fəaliyyətə ayırd etmək mümkündür. Birinci fəaliyyət növü əqli işin əsasını (məktəbdə və evdə tədtis məşğələləri, mütaliyə, televizor verilişlərinə baxılması, sakit masaüstü oyunlar və s.) təşkil edir, uşaqların yaşından və məşğələnin səviyyəsindən asılı olaraq enerji sərfi adətən saatda 50-dən 100 kkaloriyə (1 kkal-4.1868 kJ Sİ sistemi üzrə) qədər tərəddüd edir. 100 kkal/s yüksək enerji sərfi tələb edən fəaliyyət, fiziki tərbiyə və əmək təliminin müxtəlif növlərini təşkil edirlər.

Əqli işdən fərqli olaraq, fiziki iş icra edilərkən hərəkəti komponent artmış olur, bu zaman bədənin yerdəyişməsi və müxtəlif müqavimətlərin dəf edilməsi tələb olunur. Müxtəlif növ iş prosesində orqanizmin funksional vəziyyətində dəyişikliklər baş verir, yorğunluq meydana çıxır. *Yorğunluq* - hər hansı işin nəticəsi olaraq təbii haldır, işqabiliyyətinin və orqanizmin əsas sistemlərinin funksiya yararlığının enməsi ilə təzahür olunur. Yorğunluq dönən prosesdir, fəaliyyətin dayandırılması onun qarşısının alınmasına və orqanizmin funksiya səviyyəsinin bərpasına imkan verir.

Böyük yarımkürələr qabagının fəaliyyəti bir-birilə sıx əlaqə və daimi hərəkətli tarazlıq halında olan iki proseslə-oyanma və ləngimə ilə müəyyən edilir. Yüksək iş qabiliyyəti onlar arasında düzgün qarşılıqlı münasibətlə təmin edilir. Uşaqlara isə, xüsusilə də kiçik yaşlılara, sinir proseslərinin qeyri-sabitliyi xasdır, onlarda oyanma ləngimədən üstündür, sinir proseslərinin yayılması onların cəmləşməsindən artıq olur. Bu səbəbdən də onlara diqqətlərini cəmləşdirmək və uzun müddət saxlamaq çətinlik törədir. Yorğunluq baş verdikdə böyük beyin qabığında oyanma və ləngimə müvazinəti dəyişir. Əvvəlcə daxili ləngimə zəifləyir, fərqləndirmə pozulur, oyanma proseslərinin üstünlüyü ilə nəticələnir, sonra oyanma prosesləri zəifləməyə başlayır, bu isə hüduddan kənar ləngimə hadisəsində öz əksini tapır. Uşaq və yeniyetmələrin tədris və tərbiyəsi zehni fəaliyyət ilə

əlaqədardır. Uşaqların baş beyin qabığının sinir hüceyrələri böyüklərə nisbətən aşağı funksional imkanlara malikdir, ona görə də böyük zehni yük onların tükənməsinə səbəb ola bilər. Əlavə olaraq, uğurlu təlim üçün baş beyin qabığında oyanmayan davamlı konsentrasiyasının (təmərküzləşməsi) olması vacibdir. 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 bilərlər.

Böyük beyin qabığı hüceyrələri üçün induksiya prosesləri səciyyəlidir. İnduksiya-sinir mərkəzlərinin funksional qarşılıqlı təsiri olub, onların oyanma dəyişikliklərini səciyyələndirir. Oyanmış ocaqla yanaşı sinir mərkəzlərinin oyanmasının artması ola bilər. Bu və ya digər induksiya növünün uşaqlar ilə tədris işinin düzgün qurulması üçün mühüm əhəmiyyəti vardır. Mənfi induksiya uşaqlarda bəzi xüsusiyyətlərlə səciyyələndiyi üçün xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Mənfi induksiya adətən oyanma ocağının kənarında baş verir: oyanmış ocaq ətrafında yerləşmiş qabıq sahələri ləngimə olurlar və onların üzərinə düşən qıcıqları qavramırlar. Eyni oyanma ocağında ləngimə (mənfi öz-özünü induksiya) xüsusən əgər qıcıqlandırıcı uzunmüddət olarsa uşaqlarda asan yaranır. Ona görə də balaca uşaqlara yeknəsək və uzun müddətli iş istisna olunmalıdır.

Yorulma və ləngimə arasında müəyyən qarşılıqlı əlaqə vardır. Ləngimə prosesi fəaliyyətin xarakterində və uşaqların marağından asılı olaraq yorulmadan əvvəl, sonra və ya onunla birlikdə baş verir. İş monoton və maraqsız olduqda obyektiv yorulma əlamətləri olmasada ləngimə prosesi baş verə bilər. Yorulma baş verdikdə baş beyin qabığında oyanma və ləngimə müvazinəti dəyişir.

Uşaqlarda yorulma iki mərhələdə baş verir: Əvvəlcə fəal daxili ləngimə zəifləyir, qıcıqlanma artır, yorulmanın birinci mərhələsi üçün səciyyəvi olan hərəkət 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 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 normal fizioloji bir vəziyyətdir, hər hansı bir işin nəticəsi olaraq işqabiliyyətinin və orqanizmin əsas sistemlərinin funksional yararlığının enməsi ilə təzahür olunur. Yorulmanın bioloji əhəmiyyəti onunla izah olunur ki, orqanizm üçün qoruyucu rol oynayır, onu həddən artıq yüklənmədən mühafizə edir və bərpa prosesləri üçün stimulyator olub, orqanizmin funksional imkanlarının artmasına təkan verir. Yorulmadan qaçmaq fəaliyyətdən qaçmaq deməkdir ki, bu özü də inkişafa mənfi təsir göstərir.

Yorulma müvəqqəti haldır, dönən prosesdir, fəaliyyətin dayandırılması onun qarşısının alınmasına və orqanizmin funksional səviyyəsinin bərpasına imkan verir. Kifayət qədər yuxu və fəaliyyətin dəyişdirilməsi zamanı dəyişikliklər keçib gedir. Yorulmanın fizioloji mahiyyətini nəzərə alaraq profilaktik təbət tədris zamanı onun aradan qaldırılması yox, daha gec baş verməsi və həddən artıq yorulma baş verməsinin qarşısının alınması üçün yollar arayır. Əgər bu və ya digər səbəbdən (həddən artıq yüklənmə, natamam istirahət, xəstəlik və s.) normal funksiyalar

bərpa edilməzsə ifrat yorğunluq inkişaf edə bilər. İfrat yorulma – yorulmanın cəmlənmiş forması olub, əlamətləri nə gün, nə də həftə ərzində istirahət zamanı aradan qalxmır. Bir sıra alimlər haqlı olaraq göstərirlər ki, uşaq və yeniyetmələrdə baş verən patoloji proseslərin səbəbi ifrat yorulmanı hesab etmək olar. (Q.N.Speranski). Ona görə də fəaliyyətin ifrat yorulma halına keçməməsi, böyümə və inkişafa müsbət təsir göstərməsi üçün mütləq fəaliyyət normallaşdırılmalıdır.

Fəaliyyətin gigiyenik normalaşdırılması tədris-tərbiyə prosesində uşaq orqanizmini ən münəsb vəziyyətlə təmin edilməsinə əsaslanmalıdır. Əqli və fiziki yüklənmə funksional imkandan artıq olmamalıdır. Fəaliyyət inkişaf etdirici, məşq edici olmaqla boyuyən orqanizm üçün əlverişli olmalıdır.

Uşaq və yeniyetmələrin funksional imkanları onların orqanizminin morfofunksional yetkinlik səviyyəsindən asılıdır. Gigiyenik normalaşdırma zamanı hər yaş üçün orta göstəricilərə əsaslanırlar. Lakin, gigiyenik norma bu yaş qrupundan olan bütün uşaqlar üçün optimal hesab edilə bilməz. Buna görə uşaqların fərdi xüsusiyyətləri, onların bioloji inkişaf səviyyəsi, sağlamlıq vəziyyəti və keçirdiyi xəstəliklər nəzərə alınmalıdır. Oğlan və qız orqanizminin funksional fərqi ilə əlaqədar cinsi xüsusiyyətlərdə nəzərə alınmalıdır. Vacib amillərdən biridə sağlamlıq vəziyyətidir: bioloji inkişafı geri qalan uşaqlarda işqabiliyyəti göstəriciləri daha aşağı olur; sağlamlıq vəziyyətində dəyişiklikləri, xəstəlikləri olan uşaq və yeniyetmələrin də funksional imkanları azalır; uşaqlarda aşağı işqabiliyyəti sinir pozğunluqlarında, fiziki inkişafın geri qalmaqda, allergik və digər xəstəliklərdə, həmçinin uzun müddət və tez-tez xəstələnən uşaqlarda müşahidə olunur.

Uşaqların müxtəlif növ fəaliyyətlərinin gigiyenik cəhətdən normalaşdırılmasının nəzəri əsaslarını orqanizmin funksiyalarının öz-özünə tənzimlənməsi və ya funksional sistemlərin formalaşması prinsipi (P.X.Anoxin, K.V.Sudakov) təşkil edir. Funksional sistemlər nəzəriyyəsi nöqtəyi-nəzərdən insanın məqsədəuyğun davranışı təkcə xarici təsirlərin orqanizmə təsirindən asılı deyil, həm də daxili tələbat istəyinin təmin olunmasından asılıdır.

İş qabiliyyətinin üç mərhələsi müəyyən olunmuşdur: alışma, ən münəsb vəziyyət və işə alışma. İş prosesi zamanı müxtəlif fizioloji funksiyaların və onların əlaqələndirilməsinin təhlili orqanizmin alışmadan ən münəsb iş qabiliyyətinə və ən münəsb iş qabiliyyətindən yorğunluğa keçidi müəyyən etməyə imkan vermişdir. Fəaliyyəti yorğunluğun aşkar görüldüyə vaxt deyil yorğunluğun ilkin mərhələsində, yəni orqanizmin funksiyalarının kompensator dəyişilmə dövründə dayandırmaq lazımdır. Əqli yükün normalaşması zamanı gün və həftə ərzində fizioloji funksiyaların dövrülüyü nəzərə alınmalıdır.

Gün rejimi anlayışına—gün ərzində vaxtla bütün fəaliyyət növlərinin, istirahətin və qida qəbullarının müddəti, bölgüsü və təşkili daxildir. Əsas orqan və sistemlərin “qənaətcil” fəaliyyət göstərməsinə yönəlmiş dinamik stereotipin yaranması üçün ən əlverişlidir. Səmərəli qurulmuş və təşkil edilmiş rejim ən münəsb iş qabiliyyəti üçün imkan yaradır, yorulmanın inkişafının qarşısını alır, orqanizmin ümumi müqavimətinin artırır.

İ.P.Pavlovun şərti reflekslər haqqındakı nəzəriyyəsi rejimin dinamik stereotip tərzli, şərti-reflektor reaksiya sistemi olduğunu başa düşməyə imkan

vermir. Dinamiki stereotipin yaradılması sinir sistemi üçün xüsusi və mürəkkəb vəzifədir, onun həlli mübət və mənfi-şərti reflekslərin möhkəmləndirilməsini, sinir prosesləri cəmləşdirilməsinin güclənməsini, sinir sisteminə xas olan ətalətin aradan qaldırılmasını tələb edir. Odur ki, yeni rejimə alışma tədricən, müəyyən dövr ərzində baş verir.

Yaranmış dinamiki stereotipin dəyişdirilməsi xüsusən mürəkkəbdir. Bu cür məcburiyyət müəyyən olunmuş gün rejiminin pozulması zamanı, həmçinin ev rejimindən məktəbəqədər müəsisə və s. keçid zamanı meydana çıxır. Dinamiki stereotipin dəyişdirilməsi uyğunlaşdırılmış iş sisteminin pozulmasına səbəb olur. Belə dəyişikliklərə uşaqlar çox həssas olur, onlar nə qədər balacadırsa bir o qədər onların reaksiyaları əzablı olur. Bu ali sinir fəaliyyətinin yaş xüsusiyyətləri, xüsusən nisbətən zəif olan daxili ləngimə prosesləri ilə və sinir hüceyrələrinin oyanma vəziyyətindən ləngimə vəziyyətinə tezliklə keçidini çətinləşdirir, bəzən isə qeyri-mümkün edir. Dinamiki stereotip dəyişdirildikdə isə, yəni mübət, çoxlu təkrarlanmaqla möhkəmləşdirilmiş şərti reflekslərin ləngidilməsi və tezliklə yeni, dəyişilmiş rejim şəraitinə müvafiqliyin meydana çıxması tələb olunarkən, məhz sinir sisteminin bu xüsusiyyəti əsas rol oynayır. Uşağın sinir sistemi üçün bu cür mürəkkəb dəyişikliklər, güclü qıcıqlandırıcılar oyanma və ləngimə prosesləri arasında münaqişə törədə bilər. Nəticədə sinir pozulması, onun tipi zəif olan uşaqlarda və ya sağlamlıq vəziyyətində dəyişiklikləri olanlara isə uzun sürən nevrotik vəziyyət inkişaf edə bilər. Uşağın emosional vəziyyəti, onun sevinci və uğursuzluğu da böyümə və inkişafında əks olunur. Psixi gərginlik, depressiyalar, psixoloji travmalar böyümədə tormozlanmaya gətirib çıxarır. Uşaq üçün belə psixoloji mürəkkəb situasiyalar yasıya, uşaq bağçasına və yaxud məktəbə daxil olduğu zaman onun böyüməsini bir neçə həftə belə tormozlayır. Məktəbdə tədris uğursuzluqları, ailə konfliktləri boyun inkişafının ləngiməsinə səbəb ola bilər.

Bu fizioloji xüsusiyyətlər gün rejiminin gigiyenik müddəalarından birini müəyyən edir-onun ciddi gözlənilməsi, tez-tez dəyişikliklərə yol verilməməzlik, yəni tədris və tərbiyə rejiminə tədrici keçid.

Baş beyin qabığı hüceyrələrinin iş qabiliyyətinin səviyyəsi sinir sisteminin morfoloji və funksional yetkinliyi ilə müəyyən edilir. Odur ki, bütün fəaliyyət və istirahət növləri rejimə daxil edilərkən orqanizmin yaş xüsusiyyətləri nəzərə alınmalıdır. Fəaliyyət münasib olmalı və qabıq hüceyrələrinin iş qabiliyyəti hüdudunu aşmamalı, istirahət isə onların tam funksional bərpaasını təmin etməlidir. Bu gigiyenik müddəa rejimin məzmununu və gün büdcəsinin vaxtını müəyyən edir.

Büdcə vaxtı dedikdə bütün rejim anlarının məcmusu nəzərdə tutulur, onları 6 rejim komponentlərinə birləşdirmək olar -yuxu, açıq havada olma, tədris fəaliyyəti, oyun fəaliyyəti və səbəst seçilmiş istirahət, qida qəbulu, şəxsi gigiyena. Bu komponentlərin hər birinin məzmununu və davamtmə müddəti, həmçinin onların müəyyən yaş dövrlərindəki rolu qanunauygun olaraq dəyişir, yeni xüsusiyyətlər və səciyyəvi cizgilər əldə edirlər.

Pediatrlar uşağın normal böyüməsi üçün gün rejiminə daxil edilməsi vacib olan iki faktoru qeyd edirlər. Birinci – adekvat fiziki aktivliyin təmin olunması, fiziki-mexaniki gərginlik skeletdə osteogenezi stimulyşdırır, qığırdaqların

inkişafına təsir edir. əzələ işi hormonların ifrazını aktivləşdirməklə böyümə və inkişafa müsbət təsir edir. Həddən çox vertikal gərginlik, ağır yük daşıma böyümə və inkişafa tormozlayıcı təsir göstərir. Ona görə həkimlər daimi olaraq uşaqların gün rejiminə nəzarət etməlidirlər. Həm hipokiniziyanın, həm də izafi ağır yükqaldırma işlərinin uşaqların sağlamlığına zərərli təsir etməsinə yol verilməməlidir.

Uşaqların gün rejimində ikinci vacib məsələ kifayət qədər yuxunun təmin edilməsidir. Belə ki, bütün əsas metabolik və hüceyrə dəyişiklikləri məhz yuxuda baş verir ki, bu da uşaq skeletinin formalaşmasında mühüm rol oynayır. Müxtəlif yaşlı uşaqların yuxuya olan fizioloji tələbatı onların sinir sistemlərinin iş qabiliyyəti səviyyəsindən asılıdır. Belə ki, yenidoğulmuş dövrdə yuxunun davam etmə müddəti 161/2 saat təşkil edir. Yuxuya olan bu cür tələbat onunla izah olunur ki, hətta cuzi güclü xarici qıcıqlandırıcılar yenidoğulmuş uşağa çox güclü, sinir hüceyrələrinin iş qabiliyyətinə həddindən yuxarı təsir göstərərək, qoruyucu ləngimə törədirlər. Odur ki, yuxu bu yaşlı uşaqların əsas fizioloji vəziyyətidir. Həyatın birinci ayında uşaq nizamsız yatır, ikinci aydan yuxunun gün ritmi müəyyən olunur-gecə (10-11 s) və gündüz (6-12 s). Həyatın birinci üç ili ərzində gecə yuxusunun davam etmə müddətinin azalması gündüz yuxu dövrünün qısalması hesabına baş verir-dürddə birə qədər. Birdəfəlik gündüz yuxusu 1 ½-2 yaş üçün qərarlaşır və bütün məktəbəqədər döv ərzində saxlanılır. 7-8 yaşda gecə vaxtı üçün monofazlı yuxu formalaşır. Lakin nəzərə almaq lazımdır ki, bu yaşda uşaqlar məktəbdə oxumaya başlayırlar, əqli və fiziki gərginliklə əlaqədar olan yeni şəraitə düşürlər. Odur ki, 1-ci sinifdə məktəbəqədərkindən məktəbə keçid rejiminin bir elementi olan gündüz yuxusunun saxlanması vacibdir. 17-18 yaş üçün yuxunun davam etmə müddəti yetkin insanın normasına (8-8/12 s) yaxınlaşır. Payız qış dövründə yeniyetmələrin yuxuya olan tələbatı artır, o 9 saatdan az olmayaraq davam etməlidir. Mütəmadi olaraq az yatma ali sinir fəaliyyətinin pozulmasını və uşaqların əqli iş qabiliyyətlərinin enməsinə törədə bilər.

Bəzi məktəblilərdə yuxu azlığı (kifayət qədər yatma) qeydə almır. Bu dərs məşğələlərinin I növbə erkən başlaması ilə əlaqədar (8:30 saat və hətta 8.00 saat), uşaqların erkən oyanması və gec yatmaları ilə əlaqədardır. Gec yatma dərslərə hazırlaşma, uzun müddət televiziya verilişlərinə, kompüterə, videofilimlərinə baxmaqla əlaqədar ola bilər.

Yuxuya ən əlverişli təsir göstərən təmiz havadır. O, dəriyə, burunun və yuxarı tənəffüs yollarının selikli qişalarına təsir göstərərək yuxunun tez baş verməsinə səbəb olur. Açıq havada gəzintini elementini açıq havadakı yuxu ilə əvəz etmək olar. Bunu əsasən ilin keçid və soyuq aylarında etmək daha yaxşıdır.

Açıq havada qalma-fəaliyyət prosesində orqanizmin enmiş funksional vəziyyətinin və iş qabiliyyətinin bərpası üçün ən səmərəli istirahət növüdür. Gəzintilərin səmərəliliyi qanın oksigenləşdirilməsinin artması, oksigenləşmə proseslərinin və toxuma tənəffüsünün yaxşılaşdırılması, üzv və toxumalarda yerləşmiş reseptorlardan gələn impuls sellərinin baş beyin qabığı və qabıqaltı mərkəzlərə olan tonuslaşdırıcı təsiri ilə əlaqədardır. Açıq havada qalma orqanizmin möhkəmləndirilməsi, ultrabənövşəyi şüa çatışmamazlığı və hipodinamiyanın profilaktikasında təsirli vasitədir. Uşaqların yaşından asılı olaraq gəzintilərin

xüsusiyyətləri var. 1 ½ yaşa qədərki uşaqlarda açıq havada qalma-bu onun gündüz yuxusudur. 1 ½ yaşda yerimək aktı formalaşdıqdan sonra, rejimə tədricən açıq havada yuxunu əvəz edən gəzintilər daxil edilir. Məktəbəqədər müəsisələrin gün rejimində, 2-3 yaşlı uşaqlar üçün gəzinti nəzərdə tutulur, evdə isə valideynlərin axşam uşaqla yuxudan qabaq gəzintisi məsləhət olunur, açıq havada qalmanın ümumi davamətmə müddəti 4 1/2 -5 s az olmamalıdır. Sonralar gəzintilərin sürəkliyi qısaldılır, aşağı sinif şagirdləri üçün 3 ½ s, orta -3 s, yuxarı siniflərdə isə 2 ½ s çatdırılır.

Tədris məşğələləri- tədricən vaxt büdcəsinin xeyli hissəsini tutur. Erkən yaşlarda onlar oyun səciyyəsinə daşır, çox qısa, əvvəl fərdi, sonra yarımqruplar halında aparılır. Tədris prosesinin mürəkkəbləşdirmək mümkünlüyü məktəbəqədər yaşda meydana çıxır, bu zaman uşaqların iş qabiliyyəti və mərkəzi sinir sisteminin dzümlülüyü artır, fəal daxili ləngimə prosesləri yüksəlir. Belə hal onlarda xeyli mürəkkəb şərti-reflektor reaksiyaların və zərif fərqlənmələrin formalaşmasına imkan verir.

Rejimə nitqin, şifahi sayın inkişafına, yəni mücərrəd anlayışlardan istifadə qabiliyyətinə yönəldilmiş nisbətən davamlı məşğələlər nəzərdə tutulur. Hərəkətli vərdişlərin inkişafına böyük diqqət verilir, çünki bu yaşda hərəkətə olan təlabat xüsusən təzahür olunur və o orqanizmin normal inkişafını təmin edən bioloji qanunauyğun bioloji reaksiya kimi qiymətləndirilməlidir.

Məktəb yaşlı uşaqların inkişafının ümumi istiqaməti baş beyin qabığının tənzimləyici funksiyalarının sonrakı təkmilləşməsidir. Morfoloji xeyli yetkin sinir sistemi böyük funksional imkanlar qazanır. Onlar qabıq hüceyrələrinin iş qabiliyyətinin artması, sinir prosesləri gücünün, hərəkətiliyinin və müvazinətinin yüksəlməsi, ikinci siqnal sisteminin təkmilləşməsi ilə təzahür olunurlar. Bütün bunlar tədris proqramları ilə nəzərdə tutulmuş biliklərin müvəffəqiyyətlə mənimsənilməsi üçün lazım olan məktəblinin mücərrəd təfəkkür qabiliyyətinin müəyyən edir.

Oyun fəaliyyəti və sərbəst seçilmiş istirahət uşaqlarda müsbət emosiyaların formalaşmasına imkan verir. Onların fizioloji əhəmiyyəti baş beyin qabığı oyanmasının artmasından və mənfi emosiyalarla əlaqəli orqanizmdəki əlverişsiz dəyişikliklərin aradan qaldırılmasından ibarətdir. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda oyun fəaliyyətinə 4 ½-5 s, məktəblilərdə sərbəst seçilmiş istirahətə 1 ½-2 s vaxt ayrılır.

Qida qəbulu, həmçinin şəxsi gigiyena rejimin vacib komponentlərindəndir. Onlar uşaqlarda gigiyenik, mədəni vərdişlər, biliklər və bacarıqlar tərbiyə etdirir. Vaxt büdcəsinin əsas komponentlərinin davamətmə müddətinin ümumi normasının gözlənilməsi düzgün təşkil edilmiş rejimin mühüm şərti olmasına baxmayaraq ifrat yorgunlugun profilaktika məsələlərini tam həll etmir, odur ki, gün ərzində rejim komponentlərinin səmərəli bölünməsi, onların əvəz edilməsi və növbələşməsi, yəni rejimin quruluşu vacib şərtlərdəndir. Bu müddəaları həyata keçirərkən uşaq və yeniyetmə orqanizmi üçün xas olan bioloji ritmlər nəzərə alınmalı və fəaliyyətlərin səmərəli növbələnməsi təmin olunmalıdır. Həyat ritmi orqanizmin bioloji ritmləri ilə uzlaşarsa işqabiliyyətinin yüksək səviyyəsi təmin olunur.

Gündəlik bioloji ritm-orqanizmin funksional vəziyyətinin yaxşılaşması və pisləşmənin təəddüdləri ilə təzahür olunur. Gün ərzində işqabiliyyətinin ən yüksək səviyyəsi 8-12 və 14-17 iradələrinə təsadüf edir. Belə ki, gecə vaxtı insanlarda bütün fizioloji sistemlər fəaliyyətinin-tənəffüs tezliyi və ürək yığılmalarının, arterial təzyiq yüksəlmələrini, əzələ tonusu və s. ən aşağı səviyyəsi qeyd olunur, hansı ki, gündüz və gecənin əvəz olunmasına orqanizmin uyğunlaşma reaksiyalarıdır. Gündüz vaxtı funksional vəziyyət xeyli yaxşılaşır, lakin eyni səviyyədə daimi qalmır. Əksər sağlam uşaqlarda yaxşı ifadə olunmuş 2 yüksəliş müşahidə edilir-birinci saat 8-dən 11-12 qədər, ikinci saat 16-17-də. Sübut olunmuşdur ki, uşaqlarda baş beyin böyük yarımkürələri qabığının ən münasib oyanması səhərlər olur və bu səviyyə günortaya qədər saxlanılır. Sonra oyanma tədricən azalır və yuxu anı üçün ən az səviyyəyə çatır, ləngimə prosesləri isə müvafiq olaraq artır

Rejim tərtib edilərkən bu xüsusiyyətlər mütləq nəzərə alınmalı, orqanizmə yüksək tələblər irəli sürən fəaliyyət, funksional vəziyyətin ən münasib vaxtına slınmalıdır. Məktəbəqədər müəsisələrdə məcburi məşgələlər və məktəb məşgələləri səhər saatlarına keçirmək lazımdır, ev tapşırıqları üçün vaxt saat 16-dan 18-ə kimi ayrılmalıdır. Əgər şagird 2-ci növbədə oxuyursa, onda ev tapşırıqlarının hazırlanması zamanı ancaq səhər saatlarında məsləhət olunur, məktəbdəki məşgələlər saat 18.30-dan gec olmayaraq qurtarmalıdır

Fəaliyyətin səmərəli növbələşməsi orqanizmə təsir səviyyəsi ilə ümumiyyətlə fərqlənən bir fəaliyyət növünün dəyəri ilə əvəz olunmasını nəzərdə tutur. Bu halda hər yeni rejim özünəməxsus istirahətə çevrilir, hansı ki ötən, fəaliyyət nəticəsində meydana çıxmış yorgunluğu aradan qaldırır. Hesab olunur ki, mənfi induksiya qanununa əsasən yeni oyanma, ötən işlə yorulmuş sinir hüceyrələrində ləngimə proseslərini artır, onlarda bərpa prosesinin gedişinə təkan verir

Müxtəlif fəaliyyət növlərinin və onların uyğunluğunun tədqiqi yorgunluğu aradan qaldıran ən səmərəlilərini müəyyən etməyə imkan verir. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda bu fiziki tərbiyə və musiqi məşgələləri, hərəkətli oyunlar və əyləncələr, açıq havada əmək prosesidir. Məktəblilərdə-məktəb məşgələlərindən sonra, nahardan qabaq sürəkliyi 1 saata qədər olan fiziki təlim və hərəkətli oyunlar, həmçinin ev tapşırıqlarını hazırlamamışdan əvvəl 1 ½-2 saat müddətində nahardan sonra açıq havada fəal istirahət məqsədəuyğundur.

Erkən məktəbəqədər yaşlı uşaqların gün rejiminin əsas komponentləri qidalanma, yuxu və ayıqlıqdır. Bir yaşına qədər uşaqlar üçün ən səmərəli ardıcılıq-yuxu-qidalanma-ayıqlıqdır. Yuxudan sonra uşağın yeməyə olan təlabatı ödənilməli, çünki qida dominantı uşağın fəal ayıqlığına maneçilik edir və çox vaxt onun həyəcanlanmasına və aqlamasına səbəb olur. Yuxusunu almış və yedizdirilmiş uşaq, sinir sisteminin ən münasib oyanma vəziyyətində ayıq qalır, sonra yorularaq yüngülcə və tez yatır. Nisbətən böyük yaşda həyatın əsas məzmununu qida deyil, fəaliyyət təşkil etdiyi üçün başqa ardıcılığa keçir-yuxu-ayıqlıq-qidalanma. Ayıqlıq dövrü müxtəlif oyunlar, sonralar isə böyüklərin rəhbərliyi ilə tədricən mürəkkəbləşən fəaliyyət üçün istifadə olunur. Ayıqlığın təşkilində sakit məşgələ və hərəkətlərin növbələşməsinə fikir vermək lazımdır. Uşağın sərbəst fəaliyyəti böyüklərlə fərdi ünsiyyətlə əvəz olunmalıdır.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqların gün rejimi. Bu yaşda tərbiyənin məqsədi xeyli genişlənir. Sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və əsas hərəkətlərin təkmilləşdirilməsi ilə yanaşı uşaqlarda düzgün nitqin və sözlərin aydın tələffüzünün öyrədilməsi, gigiyenik vərdişlərin tərbiyəsi, uşaqları onların başa düşəcəyi əşyalar və hadisələrlə tanışlıq, bəddi zövqün tərbiyəsi məsələləri qarşıya qoyulur. Uşaqlar mürəkkəb olmayan vəzifələrin, sadə əmək fəaliyyətinin yerinə yetirilməsinə cəlb olunur, öz-özünə xidmətdə sərbəstliyə öyrənirlər. Orta və böyük qrupdan başlayaraq uşaqları məktəbə hazırlayırlar. Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində aşağıdakı qruplar təşkil olunur: körpələr qrupu (1-2 yaşlı uşaqlar üçün); körpələr qrupu (2-3 yaşlı uşaqlar üçün); orta qrup (3-4 yaşlı uşaqlar üçün); böyük qrup (4-5 yaşlı uşaqlar üçün); məktəbə hazırlıq qrupu (5-6 yaşlı uşaqlar üçün). Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində qruplar üzrə uşaqların sıxlığı körpilər qrupunda 15 nəfər, yuxarı yaş qruplarında isə 20 nəfər olur.

Kiçik qrupun rejimində 12-12 ½ s yuxu, ondan 2 s birdəfəlik gündüz yuxusu nəzərdə tutulur. Böyük qruplara nisbətən balacalara qida qəbulu, mədəni-gigiyenik vərdişlərin tərbiyəsi üçün xeyli vaxt ayrılır. Açıq havada olma vaxtı qışda 3-4 saat, yazda-bütün günü nəzərdə tutulur. Hər gün mütəşəkkil məşğələ günün birinci yarısında keçirilir. Məşğələnin müddəti 10-15 dəq. həftəlik sayı 8 və 9 olur. *Orta qrup* uşaqlarının rejimində yuxunun sürəkliliyi dəyişiksiz qalır. Mütəşəkkil məşğələnin davam etmə müddəti 15-20 dəq. qədər artırılır, həftəlik sayı 10, məşğələ arası fasilə 10 dəq. olur. *Böyük qrup* uşaqlarının rejimində yuxuya 11 ½ s vaxt ayrılır. Hər gün məşğələ keçirilir. Mütəşəkkil məşğələnin davam etmə müddəti 2-250 dəq. qədər artırılır, həftəlik sayı 10, məşğələ arası fasilə 10 dəq. olur. Bütün boş vaxt səhər yeməyinə qədər, gəzintilərdə və xüsusən gündüz yuxusundan sonra günün ikinci yarısında-oyunlar üçün ayrılır. Oyun prosesi məktəbəqədər yaşlı uşağın psixofizioloji təbiətinə xasdır, odur ki, uşaq baxçasında tərbiyə prosesi uşaqların oyun fəaliyyəti əsasında qurulur.

Hazırlıq qrupunda yuxu və ayıqlıq sürəkliliyi böyük qrupda olduğu kimidir. Məcburi məşğələlər uzaldılır və mürəkkəbləşdirilir. Mütəşəkkil məşğələnin davam etmə müddəti 25-30 dəq. qədər artırılır, həftəlik sayı 12, məşğələ arası fasilə 10 dəq. olur. Məşğələlərin səciyyəsi yaş artdıqca bir qədər mürəkkəbləşir.

Məktəblilər üçün rejimin qurulması zamanı onların sinir sisteminin funksional xüsusiyyətləri: - yəni böyük yarımkürələrin qabığında aktivliyin səhər, gündüz saatlarında yüksək olması, nahardan sonra və axşam saatlarında azalması nəzərə alınır. Məktəblilərin iş qabiliyyətinin gün ərzində 2 dəfə yüksəlməsi, başqa sözlə fizioloji funksiyaların səviyyəsinin yüksək dövrləri: saat 8-12-yə və 16-18-ə uyğun gəlir. Məktəblinin gün rejimində tədris məşğələlərinin və ev tapşırığının hazırlanması xüsusi yer tutur. Məktəbdəki tədris məşğələləri tədris planı ilə müəyyən olunur. Şagird ev tapşırıqlarını hazırlamağa başlayarkən onun iş qabiliyyəti 1,5-2 saat təmiz havada qalılıqdan sonra yüksəlir. Bu zaman həmin vaxtın 1-ci yarısını oyunlara və ya orta intensivlikli idman məşğülliyətinə, 2-ci hissəsini isə sakit gəzintiyə sərf etməsi məqsədə uyğundur. Ev tapşırıqlarının davam etdirilməsi ardıcılığının gigiyenik cəhətdən I sinifdə (II yarım ildən) – 1 saata, II sinifdə - 1,5 saata qədər, III-IV siniflərdə - 2 saat, V-VI siniflərdə - 2,5

saat, VII sinifdə - 3 saata, VIII-XI siniflərdə - 4 saata qədər yol verilən hesab edilir. Göstərilən vaxtın artması, diqqətin, tez mütaliənin, yazı işləri keyfiyyətinin, aydın görmə davamlılığının enməsinə və digər funksional dəyişikliklərlə nəticələnir və ümumi rejimdə gəzinti vaxtının, idman məşğələləri, yuxunun qısaltılmasında əks olunur. Ev tapşırıqları hazırlanarkən məktəb stereotipi gözlənilməlidir-hər 35-45 dəq.məşğələdən sonra fasilə lazımdır. Davamlı məşğələlər zamanı 2 s sonra açıq havada nisbətən sürəkli istirahət məqsədəuyğundur.

Asudə vaxt şagirdin marağına əsasən keçirilir. Bu məqsədlə rejimdə xüsusi vaxt ayrılmalıdır-kişik yaşlı məktəblilər üçün -1 ½ saat, orta və böyük yaşlılar üçün 1 ½-2 ½ saat. Bu vaxt uşaqlar bədii ədəbiyyatı mütaliə edir, şəkil çəkir, tikiş tikir, televizor verilişlərinə baxırlar və s. Asudə vaxtın ev tapşırıqlarını hazırladıqdan sonra verilməsi daha məqsədə uyğundur. Aşkar edilmişdir ki, məktəb yaşlı uşaqlar həftədə orta hesabla öz vaxtlarının 12-24 saatını televizor, kompüter ekranı qarşısında keçir, bu isə onların xeyli yorulmasına səbəb olur. Televizor verilişlərinə baxış sürəkliliyi müəyyən olunmuşdur-həftədə 2-3 dəfədən çox olmayaraq kiçik yaşlı uşaqlar üçün -1 s, orta yaşlı məktəblilər üçün-1 ½ s, böyük yaşlılar üçün -2 s.

Bazar günləri və tətil vaxtı rejimdə açıq havada qalma vaxtı xeyli uzaldılmalıdır. Hərəkətli oyunlara və əyləncələrə, idman oyunları və idmana, ekskursiyalara və turist yürüşlərinə böyük diqqət vermək lazımdır. Bədii ədəbiyyatın mütaliyəsi, teatr və kinoteatrlara gediş vaxtı bərabər bölünməlidir. Hər gün ailəyə kömək və ictimai yararlı iş nəzərdə tutulmalıdır. Uşaqların yaradıcılıq fəaliyyəti üçün vaxt ayrılmalıdır.

İmtahanlara hazırlıq dövründə ayılma və yuxuya getmə vaxtı, qida qəbulu, açıq havada olma vaxtı həmişəki kimi saxlanılmalıdır. Hər 45 dəq. bir qısa fasilələr, 2 ½ -3 saatdan sonra isə ikinci səhər yeməyi və açıq havada nisbətən davamlı istirahət verilməlidir. İstirahətdən sonra məşğələlər 3 s davam edir. Sonra nahar gəlir və 2 ½-3 istirahət verilir. Saat 16-da məşğələlər yenidən başlanılır və 2-3 s davam etdirilir. İmtahanlara hazırlıq zamanı şagirdlər digər məşğələlərdən azad olunurlar. Məşğələlərin ümumi davam etmə müddəti 8-9 s. artıq olmalıdır.

İnteriat-məktəbləri və günü uzaldılmış qruplu məktəblərdə düzgün həyata keçirilməsi üçün xeyli imkanlar vardır. İnteriat-məktəblərində tədris bir növbədə olduğu üçün müvafiq şərait daha əlverişlidir.

Sanator tipli uşaq müəssisələrində- uşaqlar həm müalicə olunur, həm də təhsillərinin davam etdirirlər. Üç formada rejim tətbiq edilir: qoruyucu; məşqedici; adi. Qoruyucu rejim –uşağın sağlamlıq vəziyyətindən asılı olaraq həkim tərəfindən müəyyən edilir. Bu zaman gərgin əqli və fiziki fəaliyyət məhdudlaşdırılır. Keçid rejim sayılan məşqedici rejimdə -fəaliyyətlərə az dərəcədə məhdudiyyətlər qoyulur. Adi rejim – uşağın sağlamlıq vəziyyəti bərpa olunduqdan sonra məktəb rejimi tətbiq edilir. Qidalanma 5 dəfə olur. Gündüz yuxusuna vaxt ayrılır. Açıq havada olma vaxtı uzadılır. Uşaq sağaldıqdan sonra hər hansı bir sınaqsız sinifində təhsilini davam etdirir.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqların təlim və tərbiyəsinin gigiyenası

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsi fasiləsiz milli təhsilin həyata keçirilməsində ilkin pillə olmaqla, cinsindən, irqindən, dilindən, dinindən, milliyyətindən, sosial vəziyyətindən, mənşəyindən, sağlamlıq imkanlarından asılı olmayaraq məktəbəqədər yaşlı uşaqların tərbiyəsi və təhsilə hazırlanması ilə məşğul olur.

Balaca uşaqların təlim və tərbiyə məsələləri daima müxtəlif ixtisaslı mütəxəssislərin-həkim, pedaqoq, psixoloq, filosof, sosioloq və b. maraq dairəsində olmuşdur. Onların diqqətini cəlb edən əsas məsələ aşağıdakılardır:

1. Uşaqların əqli inkişafının sürətli gedişi nə ilə müəyyən olunur? İnkişafın əsas mənbələri hansılardır; 2. İnkişaf prosesində tərbiyə və tərbiyəçi hansı rol oynayır? 3. Hansı yaşdan tərbiyəni başlamaqlazımdır?.

Uşaq struktur cəhətcə hazır beyinlə doğulur, lakin beyinin fəaliyyəti, onun funksiyası irsən müəyyən edilmir, məhz orqanizmin ətraf mühütlə daimi qarşılıqlı təsiri nəticəsində fərdi həyat prosesində inkişaf edir. Bu cür qarşılıqlı təsir doğulma anı üçün formalaşmış müxtəlif reseptorların köməkliyi ilə həyatın ilk günlərindən yerinə yetirilir. Yenidoğulmuş uşaq eşidir, görür, ağrı, isti, soyuq hiss edir, qoxu və müxtəlif dad qıcıqlandırıcılarını qavrayır. 8 həftəlik uşaq əşyaların həm formasını, həm də rəngini ayırd edə bilir (adətən göyə nisbətən qırmızıya üstünlük verir). 3 aylıq uşaqda həcmi görmə inkişaf edir. Görmədən fərqli olaraq, eşitmə qabiliyyəti ana bətnində fəaliyyətə başlayır, odur ki, yeni doğulmuş uşaq tam eşitmə toplantısı reaksiyaları ilə həyata gəlir. Təcrübələr göstərir ki, doğulma anı üçün uşaqlar qadın səslərinə üstünlük verirlər, və bir neçə həftədən sonra öz analarının səsinə ayır edə bilirlər. Beyinin inkişafına müvafiq olaraq əsas, keçid dövrləri ayırd edilir: 2, 8 və 12 ay. İki aylıq uşağın ayıqlıq vaxtı nisbətən uzanır, o çoxlu gülümsəyir və yeni kəşfinə-öz əllərinə maraqla tamaşa edir. Səkkiz aylıq uşaq öz mənliliyinin ayrılığı, tənhalığı hiss edir və hətta başa düşür ki, hər hansı əşya görünməyincə baxmayaraq yerində qalır. Uşaqda tanış olmayan insanlardan qorxu və özünün valideynlərindən ayrı olma hissi meydana çıxır. 12 ayda uşaq yeriməyə və danışmağa başlayır, həmçinin başa düşür ki, onun qarşısında bütöv bir dünya açılır.

Birdən 3 yaşa qədərki dövr xüsusən maraqlıdır. Uşağın onu əhatə edən əyani, maddi dünyaya və insan cəmiyyətinə olan münasibətində qəti dönüş yaranır. 2 və 3 yaşlı uşağın davranışı coşqun və inadlı tədqiqat fəaliyyəti ilə heyranedicidir. Bu yaşda uşağın səmtləşdirici refleksini “bu nədir?” sualı ilə deyil: məhz “bununla nə etmək olar?” sualı ilə səciyyələndirmək olar. Uşaq bütün əşyalara çatmağa çalışır. Onlara əli ilə toxunur, itələyir, qaldırmaq istəyir və s. Bütün tədqiqatçılar hesab edirlər ki, həyatın ikinci ilində əllə əşyalarla oynamaq nəticəsində qazanılan əzələ duyğusu uşağın ətraf dünyanı dərk edilməsində həlledici rol oynayır. İnkişafın ilk dövrlərində uşağın bütün təfəkkürü “hərəkətdə olan təfəkkür” kimi formalaşır. Uşağın əşyalarla fəaliyyəti nəticəsində ümumiləşdirmə funksiyası formalaşır, bu isə məhz insana xas olan cəhətdir. Erkən yaşlı uşaqlarda əşyaların ümumiləşdirilməsi çox vaxtı rəngə əsasən olur. Lakin əşyalarla uzun təmasdan sonra onun forması əsas xassə olduğu aid edilir. Bu xüsusiyyət digər xüsusiyyətlərə nisbətən daha güclü qeyri şərti reflekslərlə möhkəmləndirilir. Bu yaşda tədricən mürəkkəb assosiasiyalar yaratmaqla mücərrəd söz təfəkkürü formalaşır.

3-dən 5-ə qədər yaş uşağın ali sinir fəaliyyətinin inkişafında ötən dövrlərdən bir çox cəhətlərlə xeyli fərqlənir. İlk növbədə səmtləşdirici reaksiyanın səciyyəsi dəyişir. İndi o “bu nədir?” sualı ilə müəyyən edilir. Uşaq ayrı ayrı əşyalarla maraqlanır, onun ne olduğunu, adını soruşur. Uşağın yeni reaksiyalar qazanması üçün əvvəllər yaranmış əlaqələrdən istifadə olunması getdikcə böyük əhəmiyyət kəsb edir. Əgər 2-3 yaşlı uşaq hər bir hadisədə əşyanın formasını diqqətlə baxmaqla və əllə yoxlamaqla təyin edirdisə, indi o əvvəllər qazanılmış görmə-kinestezik əlaqələrdə istifadə edərək əşyaların formasını “gözəyari” müəyyənləşdirir. Qeyd etmək lazımdır ki bu yaşda qida qeyri-şərti refleksi yeni şərti əlaqələrin yaradılması üçün ən güclü əsas kimi öz əhəmiyyətini itirir. 5 yaş üçün əksər uşaqlarda ən güclü möhkəmləndirilmiş səmtləşdirici refleks olur.

Nitqin inkişafında maraqlı cəhətlər meydana çıxır. Bir qıcıqlandırıcı kimi sözün əhəmiyyəti bu yaşda xeyli dəyişir. Əgər bu vaxta qədər uşaq üçün nitq vahidi cümlə idisə, indi tədricən söz ayrılmağa başlayır. İndiyə qədər söz işarə kimi başa düşülürdü. 5 yaşda uşaq sözün mənasını qavramağa çalışır. İndi uşaq bu və ya digər sözün səslənməsinə fikir verir və onun başqaları ilə müqayisə edir. Nitqin səslənməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu yaşa xas olan şeirə həvəsin əsasını ilk növbədə səslərlə oyun təşkil edir. 5 yaş üçün sözlə xarici aləmin bir çox hadisələrini ümumiləşdirmək qabiliyyəti yüksək səviyyəyə çatır. Bu beyin fəaliyyətinin məhz insana xas olan formasıdır. Sözlər hiss qıcıqlandırıcılarının birləşmə dərəcəsinə görə fərqlənirlər.

5-dən 7-yə qədərki yaş onunla səciyyələnir ki, indi söz təfəkkürünün rolu daha da artır. Əgər indiyə qədər uşağın hərəkətdə olan təfəkkürü və söz təfəkkürü qırılmaz olub eyni vaxtda təzahür olunurdusa, indi söz təfəkkürünün getdikcə ayrılması və sərbəstləşməsi müşahidə edilir. Bəzi məlumatlara görə məhz bu yaşda “daxili nitq” meydana çıxmağa başlayır.

Bu yaşda söz “israrların işarəsi” əhəmiyyətini kəsb edir, yəni yetkin insana xas olan ümumiləşdirici əhəmiyyət qazanır.

Beləliklə böyük məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda varlığın əks olunması mürəkkəb şərti əlaqələrin və onların qarşılıqlı təsiri bu sistemlərin ümumiləşdirilməsinin getdikcə inkişafına əsaslanır. 7 yaş üçün sinir proseslərinin bütün xassələri: gücü, hərəkətliliyi və tarazlığı xeyli inkişaf edir. Uşaqlarda yaxşı təzahür olunan induksiya münasibətləri qeyd olunur. Ardıcıl ləngimə tezliklə cəmləşir, yəni güclü, lakin oyanma proseslərinə tez keçici təsir göstərir. Bu yaşda daxili ləngimənin bütün növləri yüngül əmələ gəlir və nisbətən möhkəm olur.

Müxtəlif yaş dövrlərində uşaqların ali sinir fəaliyyətinin xüsusiyyətləri tərbiyə işini özünəməxsus surətdə aparılmasını vadar edir.

Uşağın davranışının formalaşması şərti əlaqələr sisteminin, çox və ya az dərəcədə olan mürəkkəb reflektor hərəkətlərzəncirinin yaradılmasıdır. Tərbiyəvi təsirlərin səciyyəsinə və məzmununu pedaqogika müəyyən edir. Lakin sinir sistemi üçün əlverişli olan bu təsirlərin üsul və tətbiq şərtləri ancaq beyin fəaliyyətinin fizioloji qanuna uyğunluqlarını nəzərə almaqla mümkündür. Odur ki, hansı qıcıqlandırıcı növlərinin və hansı hansı möhkəmləndirmə formalarının bu yaş üçün ən məqsədəuyğun olduğunu nəzərə almaq çox vacibdir. Uşaq həyatının ilk illərində birinci siqnal sisteminin əsas yer tutduğu bəllidir, bu bilavasitə qıcıqlandırıcılardan

daha geniş istifadə lüzumluğunu göstərir. Halbuki hal-hazırda uşaq bağçasında və hətta böyük körpələr qrupunda uşaqlara əsas təsir vasitəsi kimi sözdən istifadə olunur. Qeyri-şərti reflektor əsas da xeyli dəyişdirilir, hansı ki, yeni əlaqələrin yaradılması üçün etibarlı sayılır. Əgər həyatın ilk 3 ilində bu cür rolu qida refleksi oynayarsa, böyük yaşlı uşaqlarda tədqiqat və oyun refleksi başlıca əhəmiyyət kəsb edir. Ancaq 7 yaş üçün qeyri-şərti reflektor möhkəmlənmə ilə yanaşı, sözlə möhkəmlənmə də təsir göstərməyə başlayır. Əgər kiçik uşaq yaşında sözlə təsirdən sui istifadə edilirsə və ya bilavasitə qıcıqlandırıcılarla əlaqəli olmayan sözlə möhkəmləndirilməyə yol verilsə, onda tərbiyəçi gözlənilən nəticəni əldə etmir və ya əldə edirsə, bu zaman uşaqları nevrozlaşdırır, çünki onların sinir sistemini qeyri-fizioloji iş şəraitinə qoyur.

N.P.Pavlov beynin qapayıcı funksiyasının həyata keçirilməsində analizatorların rolunu və ləngimənin rolunu xüsusən qeyd edir. Uşağın ali sinir fəaliyyətinin formalaşmasının tədqiqi analizatorların qarşılıqlı təsirinin çox vacib xüsusiyyətlərini aşkar edir. İlk növbədə hərəkət analizatorlarından gələn impulsların son dərəcə əhəmiyyəti diqqəti cəlb edir. Xaricic aləm hadisələrin bütün təhlil gedişi onda hərəkət analizatorlarının iştirak dərəcəsi ilə müəyyən olur. Ətraf şəraitdən müxtəlif əşyaların ayrılması, məkanda onların yerləşməsinin fərqləndirilməsi. əşyaların “ən mühüm” xassələrinin və ya onların təfəvütünün müəyyən edilməsi, uşağın bu əşya ilə fəaliyyətinin keyfiyyət və kəmiyyəti səciyyəsinə asılıdır. Həyatın ilk günlərindən uşaqlara hərəkət və müxtəlif fəaliyyət üçün ən geniş imkanlar verilməlidir. Bu yaşda uşağın təfəkkürü öz əsl mənasında “hərəkətdə olan təfəkkürdür”, və əgər biz balaca uşağın hərəkət fəallığını məhdudlaşdırsaq, bununla uşağın təfəkkür fəaliyyətini dayandıraraq, 5-7 yaşlı uşaqda “hərəkətdə olan təfəkkür” arxa plana keçir, lakin söz təfəkkür ilə sıx əlaqədə olaraq qalmağa davam edir. Ancaq 7 yaşlı uşaqlarda söz təfəkkürünün hərəkətdən nisbətən sərbəstliyini aşkar etmək mümkündür. Bununla əlaqədar olaraq, erkən yaşdan başlayaraq uşaqların hərəkət fəallıq inkişafını lazımi səviyyədə təmin edən sistem hazırlanmalıdır.

3-ə qədərki yaş xüsusi maraq doğurur, çünki bu zaman böyük yarımkürələr fəaliyyəti inkişafının sürətcə gur və miqyasca əzəmətli gedən dövrüdür. Heç bir sonrakı dövrlər insan beyni inkişafının bu dövrü ilə müqayisə edilə bilməz. Ali sinir fəaliyyəti inkişafının sürət və həcmindən başqa, həyatın ilk 3 ilində formalaşan şərti əlaqələr sistemlərinin son dərəcə möhkəmliyi diqqəti cəlb edir. Bir sıra görkəmli pedaqoqlar qeyd edirdilər ki, uşaqda 5 yaşa qədər tərbiyə olunmuş davranış formaları, onun bütün sonrakı davranışlarını müəyyən edir. Bu dəlil ciddi diqqət tələb edir. Hesab olunur ki, həyatın ilk illərində formalaşmış şərti əlaqələr sisteminin bu cür heyvətli möhkəmliliyinin əsasını qabıq və qabıqaltı quruluşların qarşılıqlı təsirinin yaş xüsusiyyətləri təşkil edir.

Məlumdur ki, qabıqaltı hissələrin güclü oyanması şəraitində (həyəcanlı vəziyyətlərdə, bəzən patoloji hallarda) qapanmış şərti əlaqələr əksər hallarda sönməz olurlar. Ola bilsin ki, qabıqaltı hissələrin nisbətən böyük fəallığı və onların daha yüksək səviyyəli oyanması erkən uşaqlıqda bu hadisələrə səbəb olur.

Həyatın ilk illəri həmçinin analizator sistemlərin məşqə məruz qalma qabiliyyətinin yüksək olması ilə səciyyələnir, hansı ki 5 yaşa qədər hələ xeyli yüksək səviyyədə saxlanılır, sonra isə tədricən azalır.

Həyatın ilk 3-5 yaşında olan uşaqların ali sinir fəaliyyətinin daha bir vacib xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, bu vaxt yaranmış şərti əlaqələr sistemi xüsusi möhkəmliklə fərqlənir və öz əhəmiyyətini bütün sonrakı insan həyatında saxlayırlar. Bu sistemlər uzun müddət ləngimə vəziyyətində qala bilərlər, lakin çox asanlıqla yenidən bərpa olaraq sonradan qazanılmış əlaqələr sistemini susdururlar.

Yaxşı məlumdur ki, ümumiyyətlə şərti əlaqələr və şərti əlaqələr sistemləri məhv olurlar: yeni əlaqələr və əlaqələr sistemləri köhnələrin üzərinə elə bilki “yığılırlar”. Əvvəllər yaranmış əlaqələr asanlıqla yenilərinə üstün gəlirlər. Lakin, erkən uşaqlarda yaranmış şərti əlaqələr və əlaqələr sistemləri, xüsusi möhkəmlik və güc ilə fərqlənilirlər. Həyatın birinci illərində davranış xüsusiyyətləri (gigiyenik vərdislərdən başlayaraq uşaqların digər uşaqlarla və böyüklərlə davranış formasına qədər) sonradan qazanılmışlardan üstün olacaq.

Erkən yaşlı uşaqların tərbiyəsinə nisbətən böyük uşaqlarda olduğu kimi fiziki, əqli, əxlaqi-əmək və estetik tərbiyə daxildir.

I. Fiziki tərbiyəyə aşağıdakı məsələlər daxil edilir:

- Sağlamlığın mühafizəsi və möhkəmləndirilməsi, orqanizmin bütün üzv və sistemlərinin normal fəaliyyəti;
- Fiziki inkişafın vaxtında və mükəmməl təminatı;
- Hərəkətlərin inkişafı;
- Daimi gümrah vəziyyətin təminatı;
- Mədəni - gigiyenik vərdislərin təminatı.

Fiziki tərbiyənin əsas vasitələrinə aşağıdakılar aiddir: düzgün qidalanma; düzgün rejim; qidalanmanın, yuxunun, baxımın və bir sıra sağlamlaşdırıcı-möhkəmləndirici əməliyyatların düzgün keçirilməsi; müxtəlif fəaliyyət və ilk növbədə uşağın hərəkəti üçün əlverişli şəraitin yaradılması.

II. Əqli tərbiyə. İlk 3 illik uşaqların əqli tərbiyəsinə aşağıdakı məsələlər daxildir: sensor inkişaf, nitqin, təfəkkürün və ətrafa bələd olmanın inkişafı; emosional sahənin inkişafı; müxtəlif fəaliyyət növlərinin inkişafı. Əqli inkişafın əsas vasitələrinə aiddir: uşaqların sərbəst fəaliyyətinin təşkili və düzgün rəhbərliyi; təlim-verici məşğələlərin aparılması; lazımi miqdarda müxtəlif məlumat təminatı.

Sensor inkişaf müxtəlif növlü fəaliyyətlə-əşyalara təsir, oyun, şəkil çəkmə, mahnı oxuma, tikinti materialları ilə məşğələ və s. zamanı həyata keçirilir. Bir neçə analizator eyni vaxtda fəaliyyətdə iştirak etdikdə qavrama daha dolğun olur, yəni uşaq nəinki görür və eşidir, həmçinin hiss edir və əşya ilə təmasda olur. Böyüklərin fəaliyyətinə müşahidələrdən alınmış təəssüratı əgər uşaq öz oyunlarında təqlid edərsə, onlar yaddaşda yaxşı möhkəmlənir. Odur ki, müvafiq vəsaitlər, oyuncaqlar lazımdır, onlarla təmasda olduqda uşaq əşyaların keyfiyyətləri – ölçüləri, forması, ağırlığı, rəngi ilə tanış olur, və fəaliyyət zamanı ətraf mühütdən aldığı təəssüratları təqlid edir. Uşağın sensor tərbiyəsini böyük şəxs təşkil edir və istiqamətləndirir. Xüsusi tərbiyəvi üsullar tətbiq etmədikdə sensor inkişaf müvəffəqiyyətli olmayacaq, o, səthi, natamam və qeyri-dürüst olacaqdır.

Çox erkən yaşlarda (3-4 aylıqda) böyüklər tərəfindən göstərilən oyuncaqlar, sadəcə olaraq uşağın gözü önündə sallananlara nisbətən davamlı, yaxşı qavrama doğurur.

Erkən uşaqlıqda bu və ya digər yaşda əldə edilmiş bilik həmçinin deyil, sensor inkişaf və əqli qabiliyyətin səviyyəsi, həmçinin diqqət, yaddaş və təfəkkür kimi ruhi proseslərin inkişaf səviyyəsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Odur ki, uşaqlara nə qədər mümkünsə çox biliklər verilməsindən, onlara səmtləşdirici–dərək etmə fəaliyyətinin və qavrama bacarığının inkişafı daha üstündür, vacibdir.

Nitq ruhi proseslərin inkişafına böyük təsir göstərir. İlk növbədə nitqin təsirindən uşağın qavrama qabiliyyəti dəyişir. Nitqin inkişafı üçün birinci aylardan uşaqla emosional rəftar edərək, onda artikulyasiya aparatının inkişafına yardım edən müxtəlif səs reaksiyaları doğurmaq lazımdır.

Uşaqda eşitmənin cəmləşdirilməsini və insan səslərinin fərqləndirilməsini, nitq səsini və nitqin tələffüz xüsusiyyətini inkişaf etdirmək lazımdır. Uşağı səslərin düzgün qavranılması və ayırması, qulaq asmaq bacarığına öyrətmək vacibdir. Bunun üçün uşaq otağında sakit vəziyyət gözlənilməlidir. Bu və ya digər sözü düzgün olmayaraq qavrayan uşaq onu səhv təkrar edəcək, nəticədə bu söz möhkəmlənəcəkdir. Eşidilən səslərin, hecaların və sözlərin təqlid qabiliyyətinin mühüm əhəmiyyəti vardır. Nitqin vaxtında inkişafı üçün uşağın hiss təcrübəsinin zənginləşdirilməsini, sözün fəaliyyət, əşya ilə bilavasitə əlaqəsinin müəyyənləşdirilməsi vacibdir. Bunun üçün böyüklərin fəaliyyətindən, təbiət hadisələrindən və müxtəlif hərəkətlərdən uşağa təəssuratlar almaq imkanı verilməli və bütün bunlar sözlə aydınlaşdırılmalıdır.

Tərbiyyəçinin hər bir uşaqla ünsiyyəti təmin olunmalıdır. Uşaqda böyüklərə və öz həmyaşıdları ilə nitq ünsiyyəti tələbatının tərbiyyəsi vacibdir. Uşaqda dərək etmək qabiliyyətinin artmasını göstərən təşəbbüslü nitqə və sualın vaxtında meydana çıxmasının inkişafına xüsusi diqqət verilməlidir. Əgər böyüklər uşağın müraciətinə cavab vermirlərsə, böyüklərlə ünsiyyət tələbatı asanlıqla keçə bilər.

Nitqi inkişaf etdirdikdə bütün nitq reaksiyaları formalarının - başa düşmə, nitqi təqlid qabiliyyəti, nitqdən istifadə, lüğətin zənginləşdirilməsi, nitqin qrammatikası, tələffüsə və ümumiləşdirmənin inkişafı qayğısına qalmaq lazımdır.

Emosiyaların inkişafı. Müxtəlif hisslərin meydana çıxması uşaqlarda çox erkən aşkar olunur. Birinci emosional reaksiyalar mənfi səciyəli olur-ağlama, narahatsız hərəkətlər. Onlar aclıq hissindən və ya xoşagəlməz taktil qıcıqlarından, əsas etibarilə soyuq və hər hansı ağrı duyğusundan əmələ gəlir. Birinci ayın axırı üçün ananın mehriban danışığına, sevinc, həzz əks etdirən gülümsəmə ilk emosional müsbət reaksiya əmələ gəlir. Həyatın üç ili ərzində, bütün başqaları kimi, emosiyalar(hisslər) sürətlə inkişaf edir. Uşaqlarda artıq çoxlu müxtəlif hisslər-məmnunluq, şadlıq, maraq, valideynlərinə məhəbbət hissləri formalaşır. Onlar həçinin inciklik, utanma hisslərini keçirməyə, estetik həyəcanlanmağa, yumoru başa düşməyə qabildirlər. Tədrisən müxtəlif hisslərin meydana çıxma səbəbləri mürəkkəbləşir. Məsələn, uşaqda şadlıq həm ananın kəlməsindən, həm də yaxşı edilmiş tikilidən, bəzədilmiş yolkadan, təzə alınmış oyuncaqdan və.s baş verir.

Oyun və digər növ fəaliyyət. Həyatın ilk 3 ilində sağlam uşaq ayıqlıq zamanı adətən fəal vəziyyətdə olur. Bu fəallıq həyatın birinci günlərindən müxtəlif növlü

fəaliyyətlə təzahür olunur, və onun fiziki və əqli inkişafının əsas şərtidir. İlk sadə hərəkətlərdən əşyalara təsirdən başlayaraq 3 il ərzində uşağın fəaliyyəti inkişaf edir və mürəkkəbləşir. Düzgün tərbiyə olunduqda üçüncü ilin axırı üçün uşaqda sərbəst fəaliyyət çox müxtəlifdir o oynayır, müşahidə edir, tikir ünsiyyətdə olur, qulaq asır, mahnı oxuyur, şəkil çəkir və.s. Oyunun inkişafının ilkin şərti uşağın əşya fəaliyyətidir və bu proses zamanı o əşyaya müxtəlif təsirlər etməyi mənimsəyir, onun əsas xassələri ilə tanış olur. Əşya fəaliyyəti həyatın 2 ili ərzində əsas növ fəaliyyəti sayılır. İkinci ildə oyun fəaliyyəti meydana çıxır. Oyun uşağı əhatə edən gerçəkliyin özünəməxsus əsasıdır. Hər şeydən əvvəl oyun həmişə emosional-müsbət vəziyyət ilə müşayiət olunur-o uşağı sevindirir, ona həzz verir. Eyni zamanada “oyun-uşaqların aləmi dərk etmə yoludur”. (A.M.Qorkiy). Oynayaraq uşaq əşyalar, onların xassələri haqqında çoxlu biliklər qazanır, oyunda diqqət, yaddaş, təsəvvür, təfəkkür inkişaf edir. Oyun zamanı uşaq müxtəlif çətinliklərlə qarşılaşır. Odur ki, oyunda qarşıya qoyulan məqsədə çatmaq üçün inadkarlıq, bacarıq, fərasət inkişaf olur. Sərbəst fəaliyyət təşəbbüs, yaradıcılıq və digər keyfiyyətlər inkişaf etdirir.

Oyun və bütün digər növ sərbəst fəaliyyətin inkişafı erkən yaşlı uşaqların tərbiyəsinin əsas məqsədlərindən biridir. Uşaq fəaliyyətinin səciyyəsi və məzmunu əqli inkişafın obyektiv göstəricisidir. Əgər 2 yaşlı uşaq öz oyununda ətraf təəssuratı əks edə bilmirsə, bu əqli inkişafın ləngiməsini göstərir.

Uşaqlarda fəaliyyəyin inkişafı aşağıdakı təsirlər nəticəsində meydana çıxır: a) bilavasitə böyüklərin təsirindən, yəni tərbiyə və təlimindən; b) uşağın ətraf mühitdən, ətrafdakı böyüklərdən və həmyaşıdlarından aldığı təəssuratdan; c) uşağın istifadəsində olan vasitələrin və oyuncaqların səciyyəsinə; d) uşağın sərbəst fəaliyyətindən.

Müxtəlif formalar: birgə oyun göstərmək, xüsusi təşkil olunmuş oyun-məşğələlər, hekayə və s. tətbiq edərək, böyüklər uşağın oyununu istiqamətləndirməli, oyun öyrətməli, eyni zamanda uşağın şəxsi marağını, oyun təşəbbüsünü və yaradıcılığını məhdudlaşdırmamalıdırlar. Düzgün rəhbərlik və təlim olmadan oyunun keyfiyyətə yeni mərhələsinə keçid mümkün deyildir.

Məktəbəqədər müəssisələrdə uşağın birtərəfli inkişafı üçün xüsusi oyunlar təşkil olunur, məşğələlər aparılır. Məşğələlər əvvəlcədən tərtib olunmuş plan üzrə yerinə yetirilir. Müxtəlif didaktik üsullar tətbiq etməklə qrupda olan bütün uşaqların qarşıya qoyulmuş məqsədə çatmalarına nail olmaq lazımdır. Məşğələlər uşaqların ən səmərəli təlim formasıdır. Bunların vasitəsilə uşaqların inkişafının sistematik, planlı irəliləyişi təmin edilir. Məşğələlərdə eyni vaxtda öyrənmək bacarığı inkişaf edir, diqqətlə qulaq asmaq, böyüyün göstərişinə fikir vermək, onun tövsiyyəsi ilə müvafiq hərəkəti icra etmək və s. Məşğələlər zamanı uşağa tədricən mürəkkəbləşən, müəyyən qaydaları yerinə yetirmək tələbləri irəli sürülür. Hansıda mütəşəkkil davranışın tərbiyəsinə kömək edir.

III. Əxlaqi-əmək tərbiyəsi erkən yaşlardan başlanmalıdır. Əxlaqi tərbiyəyə aşağıdakı məsələlər aid edilir: a) böyüklərlə müsbət qarşılıqlı münasibətin tərbiyəsi; b) uşaqlar arasında dostluq qarşılıqlı münasibətlərin tərbiyəsi; c) mütəşəkkilliyin, sərbəstliyin tərbiyəsi, kollektivdə ictimai davranış qaydalarının və əmək vərdislərinin formalaşdırılması. Uşağa başqalarının marağı ilə hesablaşmasını,

insan əməyinə hörmət etməyi və qiymətləndirməyi, mümküniyyət dairəsində bilavasitə onda iştirakı öyrətmək lazımdır. Sərbəst geyinməyə, əl üzünü yumağa, oyuncaqları yığışdırmağa vaxtında alışdırma- bütün bunlar tamamilə mümkündür və odur ki, uşaqların əmək tərbiyəsinin başlanğıcı kimi baxılmalıdırlar.

IV. Estetik tərbiyə şəxsiyyətin həmahəng inkişafının vacib məsələlərindəndir. Uşaqlar çox həssasdırlar. Onların estetik tərbiyəsinə bütün ətrafdakılar təsir edir. Odur ki, uşaq şəraitinin xarici tərtibatına ciddi fikir verilməlidir. Uşaq daima bədii zövqə cavab verən müxtəlif təssürlər almalıdır. Onları əhatə edən böyüklərin xarici görkəmləri, paltarın biçimi, rəngi, saç qoyma qaydası yaxşı zövq tələblərinə müvafiq olmalıdır. Uşaq təmkinli olmaq adətlərini, ədəb qaydalarını mənimsəməlidir. Gözəlliyin başa düşünülməsi, ona meyl və məhəbbət tərbiyə olunmalıdır. Estetik inkişaf üçün bədən sözün böyük əhəmiyyəti vardır. Erkən yaşda musiqi məşğələləri estetik tərbiyənin başa düşünülən formalarındandır. Ümumiyyətlə uşaq həyatına musiqi, mahnı və rəqs daxil olmalıdır.

Oyunlar məktəbəqədər yaşlı uşaqların əsas tərbiyə vasitələrindən biridir. Oyun fəaliyyəti üçün vaxt səhər (səhər yeməyinə qədər), günün birinci və ikinci yarısında həyatı sahədə olarkən və axşam yuxudan qabaq ayrılır. Uşaq oyunları səciyyəsi və məzmununa görə müxtəlifdir: sakit və hərəkətli, fərdi və kollektiv, məişət və didaktik. Sahədə və açıq hava şəraitində aparılan oyun və gəzintilərin xüsusi əhəmiyyəti vardır. İqlim şəraitindən, ilin vaxtından, havadan asılı olaraq çox vaxtı açıq havada keçirtmək rejimin xeyli elementlərinin sahədə yerinə yetirmək lazımdır. Havada asılı olmayan gündəlik rejimdə günün birinci və ikinci yarısında gəzintilər nəzərdə tutulmalıdır, uşaqların açıq havada qalma vaxtının ümumi sürəkliyi 4 saatdan az olmamalıdır.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqlar sadə vəzifələrin yerinə yetirilməsinə alışdırılmalıdırlar. Onların əmək tərbiyəsi öz-özünə xidmət, qrup otaqlarında və sahələrdə təmizliyin gözlənilməsində mümkünüyyət dairəsində iştirak etmə, qida qəbulu zamanı növbəçilik, bitki və canlı guşədə heyvanlar (dovşan, dələ və s.) qulluqdan ibarətdir. Uşaqlar bu fəaliyyətdə maraq və həzzlə iştirak edirlər, lakin hər halda bu onları yorur. Odur ki, sürətli fəaliyyətlə (ləklərin bellənməsi, bitkilərin sulanması, yolların qardan təmizlənməsi) əlaqəli işlər orta qrup uşaqları üçün gün ərzində 7-10, böyük qrup uşaqları üçün 15 dəqiqədən artıq olmamalıdır. Nisbətən yüngül təsərrüfat-məişət səciyyəli fəaliyyət (otaqların təmizlənməsi, oyuncaqların yuyulması) çox ola bilər 25-30 dəq. qədər. Küçük qrup uşaqları nisbətən sadə fəaliyyətlər və nisbətən qısa müddətdə yerinə yetirirlər.

Uşaqlar uşaq bağçalarında sutkalıq olduqda axşam oyunları və gəzintilər saat 19-a qədər davam etdirilir. Saat 19-da uşaqlar axşam yeməyi yeyir və saat 20-də (hazırlıq qrupu saat 20.30-da) yatırırlar. Yay aylarında havanın gec qaralması ilə əlaqədar bütün qrupların yatma müddəti bir qədər geri saat 20.30-a çəkilir.

Sutkalıq uşaq bağçasında qalan uşaqların oyadılması saat 8-də (yayda 7.30-da) başlanır. Oyanma vaxtı ilə səhər yeməyinə qədər səhər gimnastikası, tualet, oyunlar həyata keçirilir. Bağçaya gələn uşaqlar üçün bu gündəlik olaraq profilaktik baxışla tamamlanır.

Məktəblilər üçün rejimin qurulması zamanı onların sinir sisteminin funksional xüsusiyyətləri: - yəni böyük yarımkürələrin qabığında aktivliyin səhər, gündüz saatlarında yüksək olması, nahardan sonra və axşam saatlarında azalması nəzərə alınır. Məktəblilərin iş qabiliyyətinin gün ərzində 2 dəfə yüksəlməsi, başqa sözlə fizioloji funksiyaların səviyyəsinin yüksək dövrləri: saat 8-12-yə və 16-18-ə uyğun gəlir. Bu zaman iş qabiliyyətinin I yüksəlməsi və davam etmə müddəti bir qayda olaraq 2-cidən yüksək olur. Məktəblilərin gün rüjimi onların fizioloji funksiyalarının yüksəlməsi və aşağı düşməsi dövrlərinə uyğun olaraq qurulur. Onların gün rejiminin əsas komponentlərinə məktəbdə və evdə dərs məşğələləri, açıq havada maksimum qalmaqla – istirahət, müntəzəm və kifayət qədər qidalanma və gigiyenik mükəmməl yuxu daxildir. Mütləq öz seçiminə görə sərbəst məşğələlərə (oxu, musiqi ilə məşğul olma, şəkil çəkmə və digər yaradıcı fəaliyyət, idman və idman məşğuliyyəti, ictimai işləri, öz-özünə qulluq, ailə kömək və s.) vaxt ayrılmalıdır.

Havada aktiv istirahət güclü sağlamlaşdırıcı faktordur. Ev tapşırıqlarına başlamazdan əvvəl, onları yerinə yetirdikdən sonra və yatmadan əvvəl uşaqlar açıq havada olmalıdırlar. Ümumi açıq havada qalma müddəti kiçik məktəbli yaşlarında 3-3,5 saat, orta məktəbli yaşlarında 2,5-3 saat, yuxarı məktəbli yaşlarında 2-2,5 saatdan az olmayaraq təşkil etməlidir. Məktəblilərin müasir şəraitdə həddən çox yüklənməsilə gün rejiminin məhz aşağıdakı komponentlərinin pozulması özünü uşaqların açıq havada qalma müddətinin qısalması və hərəkətli aktivliyin azalmasında göstərir.