

## **Mövzu 2. Uşaq və yeniyetmələrin gigiyenik tərbiyəsi və təlimi. Sağlam həyat tərzinin formalaşmasında onun rolu**

### **Mövzu planı**

1. Gigiyenik təlim və tərbiyənin məqsədi, vəzifələri, əsas prinsipləri
2. Gigiyenik tərbiyənin həyata keçirilmə üsulları və formaları
3. Uşaq və yeniyetmə müəssisələrində uşaqların gigiyenik və cinsi tərbiyəsinin təşkili
4. Həyat tərzini və onun sağlamlığa təsiri
5. Gigiyenik tərbiyənin sağlam həyat tərzinin formalaşmasında rolu

Tədris müəssisələrində sağlamlığın formalaşması üçün uşaq və yeniyetmələr bütün lazımi şəraitlə təmin edilmir. Bu vəziyyət obyektiv səbəblərlə yanaşı, həm də uşaq və yeniyetmələrin sağlam həyat tərzini bacarıq və qabiliyyətlərinin, sağlamlığın qorunub saxlanmasına və möhkəmləndirilməsinə şüurlu və məsuliyyətli münasibətinin formalaşmasında gigiyenik təhsil və tərbiyə sistemindəki çatışmazlıqlarla izah olunur.

Son illər gigiyenik təhsil və tərbiyə proqramlarının, vasitə və üsullarının dəyişdirilməsi və yenidən baxılması, sağlam həyat tərzini prinsiplərinin tətbiqi, əhalinin dəyişən sosial-iqtisadi şəraitinə uyğunlaşdırılması tələb olunur. Əsas vəzifə tədris zamanı uşaq və yeniyetmələrdə yaşlarına uyğun gigiyenik bacarıq və vərdisləri, sağlamlığa, şəxsi və ictimai təhlükəsizliyə şüurlu münasibət bəsləmək və inkişaf etdirməkdir. Gigiyenik təlim və tərbiyə sağlamlığın mühafizəsi və möhkəmləndirilməsinin vacib şərtidir, kompleks və müntəzəm olmalı, uşaqları fəal və şüurlu tədbirlər görməyə təşviq etməlidir:

- fiziki və əqli sağlamlığın yaxşılaşdırılması;
- şəxsi sağlamlığı və başqalarının sağlamlığı üçün zərərli olan davranışdan imtina etmək;
- sağlamlığına və başqalarının sağlamlığına zərər verən insanlara qarşı etiraz;
- sağlamlığı qoruyan mühitin formalaşmasında şüurlu iştirak.

Məktəblilərin yarısından çoxunda yaşlarına uyğun elementar gigiyena bacarıqları yoxdur: gündəlik rejimə əməl etmək, zehni və fiziki fəaliyyəti növbələşdirmək, müntəzəm və səmərəli qidalanma, yaşa uyğun hərəkət fəallığı, kifayət qədər yuxu, təmiz havada olmaq və şəxsi gigiyena və s. Onu da qeyd etmək lazımdır ki, yaş artdıqca bu bacarıqların yerinə yetirilmə keyfiyyəti azalır.

Tibb, tədris və digər dövlət müəssisələri tərəfindən aparılan əhalinin, xüsusən uşaqların gigiyenik tərbiyəsi mühüm əhəmiyyət kəsb edir, çünki bu tədbirlər nəticəsində ətraf mühitin yaxşılaşdırılması və sağlamlığın qorunmasına yönəldilmiş lazımi bilik və vərdislər mənimsənilir.

Gigiyenik tərbiyənin əsas prinsiplərindən biri onun dövlət səciyyəli olmasıdır. Buna müvafiq olaraq səhiyyə sistemində gigiyenik tərbiyə üzrə xüsusi müəssisələr şəbəkəsi mövcuddur, dövlət hesabına gigiyenik tərbiyə sahəsində işləyən tibb kadrları hazırlanır və əhalinin bütün təbəqələri üçün sanitar-maarif tədbirləri aparılır. Gigiyenik tərbiyənin digər cəhətlərindən biri onun kütləvilidir.

Bizim səhiyyə geniş əhali kütləsini xalqın sağlamlığının mühafizəsi işinə cəlb etməyi nəzərdə tutur. Gigiyenik tərbiyə işində yaş, cins, fərdi xüsusiyyətlər, mədəni səviyyə və s. nəzərə alınaraq fərqləndirici üsullardan istifadə olunur. Gigiyenik tərbiyənin əsas xüsusiyyəti onun elmiliyidir. Gigiyenik tərbiyə üzrə maarifləndirmə işinin məzmununda Azərbaycan və dünya elminin nailiyyətləri öz əksini tapmalıdır. Gigiyenik tərbiyə hər bir tibb müəssisəsinin məcburi fəaliyyət bölümüdür. Bu fəaliyyətdə iştirak- hər bir həkimin xidməti vəzifəsidir.

Gigiyenik tərbiyənin təşkili müntəzəm operativ və təşkilati-metodik rəhbərlik tələb edir. Gigiyenik tərbiyə işi üzərində ümumi rəhbərliyi Səhiyyə Nazirliyi müvafiq qurumları həyata keçirir.

Uşaqların gigiyenik tərbiyəsi erkən yaşdan başlayır, məktəbəqədər müəssisələrdə davam etdirilir və umumtəhsil məktəblərində xüsusən böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Uşaqlarda sanitariya mədəniyyətinin tərbiyəsi ümumi maarifləndirmə sistemində əsas yerlərdən birini tutur, çünki uşaqlar gigiyenik tərbiyə ilə əhatə olunan ən geniş əhali kütləsidir (uşaq və yeniyetmələr ümumiyyətlə ölkə əhalisinin 30%-dən çox hissəsini təşkil edir). Uşaqların gigiyenik tərbiyəsi şərti dominant əlaqələrin əmələ gəlməsinin fizioloji qanunlarına əsaslanır, yəni insanın bilik və vərdişləri əldə etmək və möhkəmlətməyə ən qadir olan dövründə həyata keçirilir, uşağa verilən gigiyenik mədəniyyət uşaq müəssisəsindən kənara, ailəyə yayılır.

Uşaq müəssisəsində aparılan gigiyenik tərbiyə, uşaq kollektivində həyata keçirilən ümumi tərbiyənin ayrılmaz hissəsidir.

Uşaq müəssisəsində uşaqların gigiyenik tərbiyəsi həkimin rəhbərliyi altında müəllim və tərbiyəçilər tərəfindən həyata keçirilir, lakin ailədən ayrılıqda aparıla bilməz. Gigiyenik tərbiyə ilə əlaqədar həkimin işi aşağıdakı istiqamətlərdə aparılır: müəssisənin xidmətçi və inzibati heyətilə iş; uşaq və yeniyetmələrlə iş və nəhayət valideynlərlə iş.

Gigiyenik tərbiyə üzrə təşviqat, təbliğat, sağlamlığı mühafizə vərdişlərinin yaradılması və səhiyyənin nailiyyətləri haqqında məlumatların kütlələrə çatdırılması müxtəlif üsullarla həyata keçirilir. Gigiyenik tərbiyənin bütün vəsaitlərini iki böyük qrupa bölmək olar. Bir qrupa əyani vəsaitlər, əyani üsul- hiss üzvlərinin qavradığı vəsaitlər, digər qrupa ikinci siqnal sistemi ilə əlaqədar- şifahi və yazılı təşviqat və təbliğat vəsaitləri aiddir.

Uşaq müəssisələrində gigiyenik tərbiyə problemi məhz onun üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir ki, sanitariya mədəniyyəti lap erkən yaşlarından formalaşmağa başlanır və məktəbəqədər, məktəb, yeniyetmə yaşında davam edir. Məktəbdən savadlı, fiziki, psixi möhkəm, həmçinin gigiyenik cəhətdən yüksək mədəniyyətli insan buraxılmalıdır.

Yaş dövrlərinin fizioloji xüsusiyyətləri tədris müəssisələrində tərbiyə və tədrisin metodik yollarının müxtəlifliyi yaslədə, uşaq bağçasında, məktəbdə, yeniyetmələr üçün müəssisələrdə gigiyenik tərbiyənin, sanitariya maarifinin müxtəlif forma və üsullarını müəyyən edir.

Erkən yaşlı uşaq müəssisələrində (uşaq evi, uşaq yaslisi) gigiyenik tərbiyə bu müəssisənin bütün kollektivi tərəfindən balaca uşaqlara düzgün gigiyenik qulluğun təmin edilməsindən ibarətdir. Uşaq yaslisi və uşaq evi tərbiyəçisinin

hazırlığında əsas məsələ balaça uşağın kollektiv daxilində həyatının məqsədəuyğun təşkili üçün ona yanaşma bacarığıdır. Qidalanma, uşaqların çimdirilməsi, onların möhkəmləndirilməsi və s. əlaqədar bütün lazımı tədbirlərin həyata keçməsinin təmini üçün uşaq həyatını düzgün təşkil etmək lazımdır.

Uşaq müəssisələrində bu biliklərin tərbiyəsi nəinki uşaq orada olduğu müddətdə, həmçinin uşaq kollektivindən getdikdən sonrada onun həyatı üçün əhəmiyyətlidir. Bununla əlaqədar tibb heyətinin rəhbərliyi ilə uşaq yaslisi və uşaq evinin əməkdaşları uşaq müəssisəsində olan şəraitlə ailə şəraiti arasında böyük uyğunsuzluq olmaması üçün uşağı götürən valideynlərlə xeyli iş aparırlar.

Uşaq müəssisəsi və evdə yaş qruplarına müvafiq gün rejimi bütövlükdə və onun ayrı-ayrı komponentlərinin (açıq havada yuxu, gəzintilər, səhər gimnastikası, möhkəmləndirmə) dəqiq yerinə yetirilməsi təmin edilməlidir. Yaş normalarına müvafiq, vaxtında, kəmiyyət və keyfiyyətcə müxtəlif olan qidalanma uşaqlarda qida qəbulu vaxtına refleksin yaradılmasına kömək edir, sərbəst yemək, qab-qacaqdan istifadə, yeməkdən əvvəl və sonra əlüzün yuyulması vərdişləri əmələ gəlir. Beləliklə, uşaq kollektivində erkən yaşlı uşağın tərbiyəsi zamanı birinci yərə uşağın özü deyil, böyüklər tərəfindən icra edilən onun həyatının təşkili çıxır.

Məktəbəqədər yaşlı uşaq təqlid hissi, müşahidəçiliyi, biliyə həvəsi, sərbəst fəaliyyətə tələbatı sayəsində asanlıqla tərbiyə olunmaq bacarığına malikdirlər. Uşaq bağçasında uşaqların gigiyenik tərbiyəsi "Uşaq bağçasında tərbiyə Proqramına" əsasən həyata keçirilir.

Gündəlik iş üsulu müxtəlifdir. Gigiyenik proseduraların düzgün yerinə yetirilməsinin əyani göstərilməsi geniş istifadə olunur. Əmələ gələn şərti əlaqələrin möhkəmləndirilməsi vaxt etibarilə növbəti rejim anı ilə uyğunlaşdırılmalıdır (yeməkdən sonra ağızın yaxalanması, dişlərin yatmazdan əvvəl təmizlənməsi və s.). Uşaqlar adətən böyüklərin təqlid etdiyindən onların şəxsi nümunəsinin mühüm əhəmiyyəti vardır.

Uşaqlar gigiyenik mövzulara aid hekayələrə, şeirlərə həvəslə qulaq asır, şəkillərə, əyani vəsaitlərə baxır, uşaq filmlərini, cizgi filmlərini, kukla teatrının tamaşalarını böyük maraqla qavrayırlar. Müxtəlif oyunlar, xüsusən kuklalarla gigiyenik vərdişlərin tərbiyəsinə kömək edir. Beləliklə, məktəbəqədər yaşda birinci plana məhz uşağın özü çıxır.

Uşağın gigiyenik tərbiyəsi üçün cavabdeh qrupun tərbiyəçisidir. O, ailədə həyat şəraitini bilməli və valideynlərin köməkliyi ilə uşağın sağlam tərbiyəsinə maneçilik törədən səbəbləri aradan götürməlidir. Tərbiyəçinin fəaliyyəti geniş olduğu üçün müntəzəm uşaq inkişafının yaş xüsusiyyətləri və səmərəli rejimin gigiyenik əsasları haqqında biliklərini artırmalıdır. Uşağa olan tərbiyəvi təsirin səmərəliyi tibb heyətinin, tərbiyəçinin və valideynlərin birgə işindən asılıdır.

Ümumtəhsil məktəblərində aparılan gigiyenik tərbiyə və təlimin istiqamətləri: 1. Məktəb proqramına daxil edilmiş gigiyenik əsasların ardıcıl və müntəzəm olaraq dərslərdə və fakültativ məşğələlərdə tədrisi; 2. Şagirdlərin gigiyenik tərbiyəsi üzrə sinifdənkənar və məktəbdənkənar işin təşkili.

Gigiyenik məsələlər və sağlamlığın mühafizəsi üzrə müxtəlif yaşlı məktəblilərin gigiyenik tərbiyə proqramına aşağıdakı mövzular daxildir:

I Mövzu- Fiziki tərbiyə və möhkəmlənmənin sağlamlaşdırıcı əhəmiyyəti.

II Mövzu- Məktəblilərin fəaliyyətinin gigiyenası.

III Mövzu- Politexnik təlimin gigiyenası.

IV Mövzu- İctimai və şəxsi gigiyena. Yoluxucu xəstəliklərin profilaktikas.

V Mövzu- Qeyri- infeksiya xəstəliklərin profilaktikas.

VI Mövzu- Qidalanma gigiyenası.

VII Mövzu- Zədələnmələrin profilaktikas.

VIII Mövzu- Cinsi tərbiyə.

Gigiyenik tərbiyənin məzmunu şagirdlərin üç yaş qrupuna müvafiq bölüşdürülür: 6-9 yaşlı uşaqlar ( 1-4 cü sinif şagirdləri), 10-14 yaşlı uşaqlar ( 5-8 ci sinif şagirdləri ), 15-17 yaşlı yeniyetmələr ( 9-11 ci sinif şagirdləri).

Gigiyenik tərbiyənin əsas pədaqoji prinsipi yaş inkişafına müvafiq şagirdə gigiyenik məlumatların verilməsi, uşaq böyüdükcə ilkin anlayışların mürəkkəbləşdirilməsi və dərinləşdirilməsi, bütün yaş qrupu şagirdlərin gigiyenik tərbiyəsində fasiləsizlik əsasında davranış vərdişlərinin möhkəmləndirilməsindən ibarətdir. Belə ki, 1-4 sinif şagirdləri üçün gün rejiminin elementi kimi yuxu gigiyenası üzrə məlumatlar yuxunun təşkilinə olan gigiyenik tələblər anlayışı və yatmadan əvvəl zəruri şəxsi gigiyena tədbirləri ilə məhdudlaşdırılır. 5-8-ci siniflərdə bu bölməyə yuxunun insanın sağlamlığı və işqabiliyyəti üçün əhəmiyyəti haqqında məlumatlar əlavə olunur. 9-11-ci sinifdə yuxunun fizioloji əsasları, müxtəlif yaşlı uşaqlar, sağlam və xəstə insanlar üçün gecə yuxusunun davam etmə müddəti haqqında məlumatlar daxil edilir.

İbtidai siniflərdə məktəbəqədər yaşda əldə edilmiş bilik və bacarıqlar, vərdişlər möhkəmləndirilməlidir. Bundan əlavə uşaqlar sağlamlığın qorunması və yüksək işqabiliyyəti üçün səhər gimnastikas və möhkəmləndirici proseduraların əhəmiyyəti ilə tanış edilirlər. Proqramda düzgün qamətə malik olmaq məsələləri daxil edilmişdir. Balaca məktəblilər düzgün oturmaq, gəzmək, durmaq vərdişlərini özlərində necə tərbiyə etmək, hansı fiziki məşqlər qaməti düzəldir, uşaqlar nə üçün çox hərəkət etməli, fəal dincəlməli, fiziki tərbiyə ilə məşğul olmalı, gün rejiminə müxtəlif idman əyləncələri və açıq havada hərəkətli oyunları daxil etmələri zəruriyyəti ilə tanış olurlar. Sağlamlığın mühafizəsi üzrə məşğələlər aparılır, burada müxtəlif şəxsi, ev və məktəb məişət əşyaları göstərilir və uşaqlar onlardan düzgün istifadə etməyi öyrənirlər. Küçə hərəkət qaydalarının, hərəkətli oyunlar zamanı davranış qaydalarının mənimsənilməsinə xüsusi diqqət verilir, çünki bunlarsız küçə və məişət zədələnmələrinin profilaktikas mümkün deyildir.

4-11-ci sinif şagirdləri təbiət elmləri ( ardıcıl olaraq həyat bilgisi, botanika, zoologiya, anatomiya və fiziologiya), fiziki tərbiyə, fizika, kimya və texnologiya dərslərində geniş gigiyenik biliklər alırlar.

Təbiət elmləri məktəbliləri insan bədəninə quruluşu, ona qulluq qaydaları ilə tanış edir, hava və suyun tərkibi və xassələri, onların insan orqanizmi üçün əhəmiyyəti haqqında məlumat verir. Fizika və kimya dərslərində uşaqlar su kəmərinin quruluşu, içməli suyun təmizlənmə üsulları, havanın tərkib hissələrinin gigiyenik qiymətləndirilməsi ilə tanış olurlar. Botanika üzrə proqramda bakteriyalar, onların təbiətdə, xalq təsərrüfatında, insan həyatında əhəmiyyəti haqqında məlumatlar şərh olunur. Zoologiya kursunu keçərkən məktəblilər

yoluxucu xəstəliklərin keçiriciləri olan heyvan və həşəratlar haqqında, helmintlər haqqında məlumatlarla tanış olurlar.

İnsan anatomiyası, fiziologiyası proqramında insan orqanizminin quruluşu və həyat fəaliyyəti haqqında ilkin məlumatlar verilir. Şagirdlər dayaq hərəkət sisteminin xüsusiyyətləri və onların düzgün inkişafı üçün gigiyenik şərait, qan dövranı üzvlərinin fəaliyyəti (fiziki əməyin, fiziki tərbiyənin və idmanın ürək-qan damarı sisteminə təsir, həzm üzvlərinin fəaliyyəti (səmərəli qidalanma, qidanın tərkibi, qidalanma rejimi), mədə-bağırsaq xəstəlikləri və onların yayılması, dərinin rolu (orqanizmin istilik tənziyi, dəriyə qulluq, paltar və ayaqqabının gigiyenası, həddən artıq qızma və soyuma ilə mübarizə tədbirləri), əqli və fiziki əmək gigiyenası ( düzgün əmək, istirahət və yuxu rejiminin əhəmiyyəti), görmə və eşitmə gigiyenası haqqında məlumatlarla tanış olurlar.

Cinsi tərbiyə (gigiyenik məsələlər) əxlaqi tərbiyə və böyüyən nəslin həmahəng inkişafında, seksual sağlamlığın qorunmasında, zöhrəvi xəstəliklərin və zərərli adətlərin profilaktikasında mühüm rol oynayır. Cinsi tərbiyənin gigiyenik məsələləri məktəblilərin anatomiya, fiziologiya, biologiyadan ( xüsusən insanın inkişafı və artımı haqqında bölmələr) aldıkları məlumatlara ardıcıl olaraq əlavə olunur.

Şagirdlərin tərbiyəsinin əsas gigiyenik məsələləri yeniyetmə yaşında cinsiyyət sisteminin yetkinləşmə xüsusiyyətləri haqqında məlumatlardan, bu dövrdə xüsusi gigiyenik məsələlərdən, yeniyetmələrin düzgün olmayan davranışı hallarında gələcək kişi və qadınların seksual sağlamlığına təhlükə amilləri haqqında məlumatlardan ibarətdir.

Mövzu aşağıdakı bölmələri əhatə etməlidir: bəzi əxlaqi məsələlər, insanın cinsi inkişafı, spesifik gigiyena, zərərli adətlər.

Kiçik məktəblilərin cinsi tərbiyəsi zamanı əsas diqqəti müxtəlif cinsli uşaqların düzgün cinsi davranışı və cinslər arasında qarşılıqlı əlaqələrin əxlaqi əsaslarının formalaşmasına yönləndirmək lazımdır.

Orta məktəb yaşlı şagirdlərin cinsi tərbiyəsinin əsas məzmunu onun gigiyena məsələləri təşkil etməlidir. Yeniyetmə yaşının xüsusiyyətləri haqqında məlumatlar uşaqların fizioloji statusunda baş verən dəyişiklikləri qabaqlamalılmalıdır, məlumatlar qızlar üçün 12 yaş, oğlanlar üçün 13 yaşda və mütləq hər cins üçün ayrılıqda verilməlidir. Yeniyetmə yaşda cinsiyyət sisteminin dəyişiklikləri gigiyena və psixogigiyena nöqtəyi-nəzərcə izah edilməlidir.

Böyük məktəblilərin cinsi tərbiyəsində bu problemin sosial-əxlaqi məsələlərinə üstünlük verilməlidir. Gigiyenik məsələlərdən şagirdlərin seksual sağlamlığının mühafizəsində düzgün cinsi davranışın preventiv (qoruyucu) məsələləri ( erkən cinsi əlaqələrin mənfi nəticələri, alkaqolun qəbulu, papiros çəkmə, zöhrəvi xəstəliklərə yoluxma təhlükəsi ) xüsusi diqqət cəlb edir.

Məktəbdə şagirdlərin cinsi tərbiyəsi ancaq onun tibbi məsələləri ilə məhdudlaşmalıdır. Ümumitərbiyə prosesin bir hissəsi olub cinsi tərbiyə həmişə insanın sosial-ictimai və mənəvi-məişət simasının tərbiyəsi ilə uyğunlaşdırılmış şəkildə aparılmalıdır.

Gigiyenik tərbiyə üzrə sinifdən-kənar və məktəbdən-kənar iş çoxcəhətlidir. Məktəbin ibtidai siniflərində sanitar fəalları seçilir. Onun vəzifəsinə şagirdlər

tərəfindən şəxsi gigiyena qaydalarına riayət edilməsi, paltarın, ayaqqabının təmizliyi, əllərin, qulaqların, boyunun, burunun, sinif otağının təmizliyi və onun havasının müntəzəm olaraq dəyişdirilməsi üzərində nəzarət daxildir.

5-ci sinifdən başlayaraq sinif və ümumməktəb sanitariya postları təşkil edilir. Sanitar postlarının şəxsi heyəti xüsusi təlim keçmiş şagirdlər təşkil edilir. Bu şagirdlərlə aparılan sinifdənkənar işin tərkib hissəsi sayılır. Məktəb sanitariya postlarının hazırlığı tibb işçiləri tərəfindən tibbi-sanitar dərnlərdə ayrıca olaraq şagirdlərin üç yaş qrupları arasında aparılır ( 5-6, 7-8, 9-11-ci sinif şagirdləri ). Dərnlərə məktəbin tibbi işçiləri rəhbərlik edir. Dərnlərdə aşağıdakı məsələlər zədələnmə və bədbəxt hadisələr zamanı ilkin tibbi yardım, şagirdlərdə zədələnmələrin profilaktikası, şəxsi və ictimai gigiyena, qida zədələnmələrinin profilaktikası, xəstəyə qulluq və s. haqqında məlumatlar verilir. Məktəb sanitariya postlarının təcrübi işləri şagirdlərin yaş imkanlarına, onların nail olduqları hazırlıq səviyyəsinə müvafiq olmalıdır.

Sinif və məktəb sanitariya postları mikrozedələnmələr və digər lazımı hallarda ilk tibbi yardım göstərməlidirlər. Tibb işçilərinin rəhbərliyi ilə onlar tədris otaqlarının sanitariya vəziyyəti, təmizliyin saxlanması, şagirdlər tərəfindən şəxsi və ictimai gigiyena qaydalarına riayət olunmasına nəzarət etməlidirlər. Sanitar-əks epidemik rejimin bütün aşkar edilmiş pozulmaları haqqında sanitariya postu rəhbərliyə və tibb işçilərinə vaxtında məlumat verməlidir. Sanitar postu profilaktiki və sağlamlaşdırıcı tədbirlərin yerinə yetirilməsinə yardım etməlidir.

Tədris müəssisə əməkdaşlarının və valideynlərin gigiyenik tərbiyəsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Əldə edilmiş vərdişlərin möhkəmləndirilməsində ailənin rolu böyükdür. Uşaqların yaslıd və ailədə tərbiyəsi uyğunlaşma əsasında qurulur. Valideynlərlə söhbətlər aparılır, anaların gigiyenik tərbiyə sahəsində biliklərinin artırılmasında tibb heyəti mühüm rol oynayır.

Məktəbəqədər müəssisədə gigiyenik tərbiyə tibb heyəti tərəfindən bir neçə istiqamətdə yerinə yetirilir. İlk növbədə uşaqların olduğu mühitin təşkili haqqında heyətin sanitariya-gigiyenik biliklərini daima artırmaq lazımdır. Həkimin valideynlərlə apardığı fərdi söhbətlərin, məsləhətlərin, çatışmazlıqları aradan qaldırmaq üçün gigiyenik tövsiyələrin böyük əhəmiyyəti vardır. Bununla bərabər valideynlərin qrup və ümumi yığıncaqları keçirilir, burada uşaqların sağlamlığının mühafizəsinə dair məsələlər müzakirə edilir.

Məktəbdə gigiyenik tərbiyə məsələləri üzrə işlər çoxcəhətlidir. Müəllimlərə metodik yardım pedaqoji şüradə şagirdlərin sağlamlığının mühafizəsi və onların gigiyenik tərbiyəsi məsələləri üzrə çıxışdır. Müəllimlər ilkin tibbi müayinələrin nəticələri ilə tanış edilir. Müəllimlər üçün məktəb həkimi gün rejiminin gigiyenik əsasları, görmənin mühafizəsi, uşaqların boyuna müvafiq parta arxasında oturulması, onurğa sütununda yaranan problemlər və digər məsələlər üzrə muhazirələr oxuyur.

Valideynlərin sanitariya maarifləndirilməsinə məktəblinin gigiyenası üzrə muhazirələrin təşkili, aparılan söhbətlər, verilən sualların cavablandırılması və s. aiddir.

GEM-nin uşaq və yeniyetmələr üzrə həkimi müntəzəm olaraq uşaq müəssisələrində işləyən şəxslər üçün gigiyenik biliklərin artırılması üzrə tədbirlər

təşkil edir, həmçinin əhali arasında uşaq və yeniyetmələr gigiyenası sahəsində biliklərin yayılması üzrə lazımı tədbirlər keçirir.

### ***Sağlamlıq və sağlam həyat tərzinin formalaşmasına gigiyenik yanaşma***

Sağlam həyat təzi (SHT) -müəyyən populyasiyanın sağlamlığının mühafizəsi, möhkəmləndirilməsi və bərpaasını təmin edən davranış tərzidir. SHT yalnız tibbi deyil, həm də istehsal və sənaye əlaqələrinin inkişafından asılı olan sosial-iqtisadi kateqoriyadır. SHT sosial qrupların və bütövlükdə cəmiyyətin yüksək səviyyədə gigiyenik mədəniyyətini nəzərdə tutur və insanın sağlamlığının mühafizəsi ilə əlaqədar müsbət həyat təzi seçməsilə əlaqələndirilir.

Sağlamlığa təsir edən zərərli vərdişlərlə mübarizəyə yönəlmiş, həmçinin orqanizmin mühafizə xüsusiyyətlərini artıran davranışlar gigiyenik səmərəli davranışlara aiddir. Müxtəlif fəaliyyətlərin və istirahətin optimal rejimi, səmərəli qidalanma, optimal hərəkət fəallıq, fiziki tərbiyə, möhkəmləndirmə, şəxsi gigiyena qaydalarına riayət etmək, tibbi fəallıq və fərdi sağlamlıq üzərində dinamik monitorinq, müsbət ekoloji davranış bədənə mühafizə xüsusiyyətlərini artırır.

Uşaqların özünə uyğun həyat təzini seçə bilməməsi valideynlərin, tədris müəssisələrin və müəllimlərin daim diqqətində olmalıdır. Uşaqların sağlam həyat təzi əsasən uşağın böyüdüüyü, tərbiyə olunduğu mühit və valideynlərin həyat təzi ilə müəyyən edilir. Çünki, bu sahədə uşaq passivdir, lakin onun gələcək davranışı həyat fəaliyyətinin necə təşkil olunduğundan asılıdır. Alkoqol, digər sərxoşedici və narkotik maddələrin istifadəsi, tütün çəkmə sağlam həyat təzi aspektinin təsdiqlənməsinə mane olur. Zərərli vərdişlər bir çox xəstəlik üçün risk amilidir, uşaq və yeniyetmələrin, bütövlükdə əhalinin sağlamlığına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Uşaq və yeniyetmələrin yaşı, cinsi və kollektivin həyat təzi haqqında biliklərinə əsaslanaraq səmərəli sağlam həyat təzi formalaşdırmaq mümkündür.

Respublikada vətəndaşların sağlamlığını qorumaq üçün profilaktik tədbirlər sistemi mürəkkəb və çoxşaxəlidir. Müasir dövrdə bütün dünyanı narahat edən insanın həyat təzi nəticəsində yaranan qeyri infeksiya xəstəlikləri (QİX) geniş yayılmışdır. QİX -xroniki gedişli və dərin sosial-ictimai mahiyyəti ilə xarakterizə edilən yoluxucu olmayan xəstəliklərdir. Bu xəstəliklərin yayılmasının qarşısının alınması məqsədi ilə 2015-2020-ci illər üçün strategiyanın təsdiq edilməsi haqqında qərar qəbul edilmişdir. Həmin qərarla qeyri-infeksiya xəstəlikləri və ümumi risk amilləri (tütün istifadəsi, spirtli içkilərdən sui istifadə, qeyri sağlam qidalanma, fiziki passivlik) və onların aradan qaldırılması yolları əks olunmuşdur. Burada profilaktika sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi, sağlam həyat təzinin formalaşması, xəstəliklərin yaranmasının və yayılmasının qarşısının alınması, onların erkən aşkarlanması, inkişafına səbəb və şəraitin müəyyənləşdirilməsi, həmçinin insan sağlamlığına ətraf mühit amillərinin zərərli təsirlərinin aradan qaldırılmasına yönəlmiş tədbirlər məcmusu kimi müəyyən edilir. QİX xəstəliklərin strukturunda həyat təzi mühüm rol oynayır.

Həyat təzi – insanların gündəlik həyatının xüsusiyyətlərini səciyələndirən anlayışdır. Sağlam həyat təzi (SHT)– sağlamlığın qorunmasına və möhkəmləndirilməsinə, işqabiliyyətinin yüksək səviyyədə saxlanmasına, fəal uzunömrlülüyə

nail olunmasına yönəldilən, elmi əsaslandırılmış sanitariya gigiyenik normativlərə əsaslanan gigiyenik davranış kimi səciyyələnir.

Erkən yaşdan uşaqlar sağlam həyat tərzinin əsas komponentlərini, bütün faydalı prosedurların yerinə yetirilməsini bilməli və başa düşməlidirlər. Sağlam həyat tərzinin elmi əsasını valeologiyanın əsas prinsipləri təşkil edir. Onların fikrincə, həyat təzi insanın yaşam təzi ilə bağlı seçimidir. Bu seçim müəyyən dərəcədə fərdin konstitusional xüsusiyyətlərindən də asılıdır.

Sağlam həyat tərzinin - formalaşmasında insanın sağlamlığına müsbət təsir edən amillərin, xüsusilə gün rejiminin, səmərəli qidalanmanın, idmanla məşğul olmağın, ətrafda olan həmyaşdrları ilə xoş və qarşılıqlı ünsiyyətin böyük təsiri vardır. Müasir dövrdə sağlamlıq haqqında biliklərə yiyələnmək və bu biliklərə riayət etmək vərdişi hər bir mədəni insanın başlıca vəzifələrindən biridir. Sağlam həyat təzi şəxsi seçim yolu və fərdi davranış sistemidir.

SHT digər insanların sağlamlığına zərər vurmada öz sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsinə yönəldilmiş kompleks tədbirlərin məcmusudur və bir çox sadə qaydalara əməl edilməsini nəzərdə tutur: mümkün qədər fiziki fəallıq, bədəni möhkəmləndirilmə, səmərəli (müntəzəm və ifrat olmayan ) qidalanma, normal yuxu, sinir sisteminin həddən artıq gərginlikdən qorunması, zərərli vərdişlərdən çəkinmək.

SHT vərdişləri əzm və iradə ilə yaranır. Səhər idman məşqləri bunun bariz nümunəsidir. Yalnız çox yüksək əzmkar insanlar hər gün erkən durub məşq edə bilirlər. Səmərəli gün rejimi, idmanla məşğul olmaq, bədəni möhkəmləndirmək, kitab oxumaq, düzgün qidalanma və s. bunlar hamısı faydalı vərdişlərdir, uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığına, böyümə və inkişafına əlverişli təsir göstərir, bu zaman gigiyenik normalara əməl edilir (müvafiq fəsillərdə hər biri haqqında ətraflı məlumat verilib).

Zərərli vərdişlər isə insanlara ləzzət və zövq gətirir. Buna görə insan bunlara tez və uzun müddət alışır. Kimlərin zərərli maddələrdən asılı olmasını bilmək əhəmiyyətlidir. Gənci asılılığa itələyən ailə, ictimai, genetik səbəblərdir. Zərərli maddələrin istifadəsi ümumiyyətlə erkən yaşlarda başlayır. 15 yaşından əvvəl başlamaq ən pis gedişin işarəsidir. Başlanğıc ən çox 15-25 yaş arasında təsadüf edir. 25 yaşından sonra başlayanların sayı azdır. Zərərli maddə istifadəsi ilk olaraq sınaq ilə başlayır- maddə yoxlamaq üçün istifadə edilir, burada əsasən özünü kiməsə bənzətməyə çalışmaq mühüm rol oynayır. Daha sonra zövq üçün zərərli maddə zaman-zaman istifadə edilir, az miqdarda zövq üçün istifadə edilən maddənin insana zərəri yox kimidir, maddələr getdikcə insan üçün əhəmiyyət qazanmağa başlayır, həyatında çətinlik yaşadıqda narkotik maddəyə sığınar və öyrəşmə ilə nəticələnir. Daim istifadə zamanla asılılığa çevrilir, asılılıq inkişaf etdikcə narkotiki normal hiss etmək üçün istifadə məcburiyyətindədir, psixoloji və bioloji asılılıq yaranır.

Əsas rast gəlinən zərərli vərdişlərə tütün məmulatları istifadəsi, spirtli içkilərin qəbulu, narkotik maddələrdən istifadə, internet və saatlarla davam edən TV verilişlər aiddir.

Siqaretin tərkibində insan orqanizmi üçün təhlükəli olan yüzlərlə zərərli maddə var. Siqaretdə olan nikotin ciddi asılılıq yaradır, insanları adətən yeniyetmə



dövründə özünə əsir edir. Yeniyetmə dövründə siqaretə başlayan uşaqlar həyatları boyu siqaretdən asılı olurlar. Siqaretin tərkibində olan zərərli maddələr insan sağlamlığına əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir: karbon monoksit qanda oksigenin miqdarını, damarların elastikliyinə azaldır və infarkt riski artır; karbon monoksit, nikotin, qətran kimi zərərli maddələr ağciyər xərçəngi, tənəffüs sistemi xəstəliklərindən olan bronxit və emfizema kimi xəstəliklərə səbəb olur; səs tellərini və səsin ahəngini pozur; dəri sağlamlığını itirir, təbii rəngi dəyişir, vaxtından əvvəl qırışır və tez qocalır; tüpürçək ifrazı azalır, dişlər saralır, tez xarab olur, ağız qoxusu, diş və diş əti xəstəlikləri, diş itkisi və dadbilmə duyğusunda pozulmalar yaranır; gözlər parlaqlığını itirir, gözün ağı qışası sarı rəng alır, katarakta və korluğa səbəb ola bilər; iybilmə hissini azaldır. Hər hansı bir zərərli vərdiş kimi siqaretə alışmaq asan, amma gələcəkdə asılılıqdan qurtarmaq çox çətindir, yeniyetmələrə siqaret almaq üçün valideynlərdən pul istəmək və ya dostlarından borc almaq siqaretdən imtinadan daha asan görünəcəkdir.

Alkoqol bütün orqan və sistemləri zədələyir. Alkoqolizm spirtli içkilərin sui-istifadəsi nəticəsində yaranan və xroniki intoksikasiya doğuran, spirtli içkilərdən psixi və fiziki asılılıqla, habelə digər mənfi tibbi - sosial nəticələrlə ifadə olunan xəstəlik vəziyyətidir. Spirtli içkinin təsiri məntiqli düşünmə, qərarvermə və hərəkətmə qabiliyyətlərini pozur, yaddaşı zəiflədir. Erkən yaşlanma və ağıl itirməyə yol açır. Alkoqol istifadə edən insanlar yuxu pozğunluğundan və ya uzun müddət yatsalarda yorğunluqdan şikayət edirlər. Psixi təsiri depressiya, narahatlıq, qəzəb, iş, məktəb həyatında, insanlarla münasibətlərdə problemlər, hallüsinasiya, davranış qüsurları, nitq qüsurları, həyəcan, məsuliyyətsizlik, təcavüz, oğurluq, adam öldürmə, anarxist hadisələrdə iştirak, intihara meyillilik, ruhi pozğunluqlar və s. əlamətlərlə özünü göstərir. Bütün cinayətlərin çoxu sərxoş vəziyyətdə törədilir, yeniyetmələr və gənclər tez-tez spirtli içkilərdən sui-istifadə nəticəsində qəzalarda həyatını itirir.

Narkotiklər insana mövcud problemləri unutmaya, reallıqdan qaçmaya kömək edir. Buna görə insanların asılılığına səbəb olur. Bu vərdişdən yaxa qurtarmaq çox çətindir. Narkomaniya narkotikin təsadüfən və ya qəsdən istifadəsindən sonra ona tələbatdan yaranan aludəçilikdir. Narkotikdən bir neçə dəfə istifadə etməklə insan onun əsirinə çevrilir. Narkotik maddələrdən istifadəyə maraq, problemlərdən qaçmaq və onları həll etmək, dostların rəğbətini qazanmaq, əylənmək və dostların təzyiqi səbəb olur. Maddə istifadə edən uşaqlar / gənclər ailə əlaqələrini azaldır, evdə daha az vaxt keçirir, ətrafı və yoldaşları əvvəlki əhəmiyyətlərini itirir, tanımadığı yeni dostlar qazanmağa başlayır, məsuliyyət götürməkdən və sosial fəaliyyətlərə girməkdən çəkinir, həddindən artıq pul xərcləməyə başlayırlar. Mərkəzi sinir sistemi, tənəffüs, həzm sistemi, qaraciyər, böyrəklər, göz və s. orqanlar zədələnir. Onlar natamam insan olurlar. Onların beyni ancaq fizioloji prosesləri idarə edir. Narkomanlar içərisində ən geniş yayılmış xəstəlik hepatit və QİÇS-dir. Narkotik maddələr qanunla qadağandır, istifadəsi, istehsalı, paylanması və saxlanması cinayət hesab olunur.

Texnologiya asılılığı - toxunmaq, təmas, bir-birinə baxıb eyni hissləri yaşamaqdan uşaqları məhrum qoyur. Asılı olduqları texnoloji cihazlardan məhrum olmaları ciddi məhdudiyətlərə yol açır. Texnologiya asılılığının fiziki, psixoloji

və sosial təsirləri gözlərdə yanma və quruluq, əzələlərdə ağrı və bərkimələr, bədən duruşunda pozğunluq, göz təzyiqi, piylənmə və yuxu pozğunluqları, yalqızlıq, xarici dünyaya qarşı qorxu və virtual aləmdə güclülük və s. əlamətlərlə özünü göstərir.

Uşaq və yeniyetmələri zərərli vərdislərdən uzaqlaşdırmaq üçün həyatında gündəlik ekvivalent əvəz tapmağa çalışmaq lazımdır. Buna görə onların ünsiyyət dairəsini dəyişmək, sevdiyi idmana və dərnlərə yazdırmaq, yuxu rejiminə, məktəb müvafəqiyyətinə, şəxsi gigiyena qaydalarına, açıq havada gəzintilərə və s. nəzarət etmək lazımdır.

Tibb nə qədər inkişaf etsədə bütün insanları xəstəlikdən xilas edə bilmir, sağlamlıq üçün mübarizə aparmaq lazımdır. İnsan öz sağlamlığının yaradıcısıdır. Yüksək sanitariya mədəniyyəti-sağlam həyat tərzinin tərkib hissəsidir və ümummilli əhəmiyyət kəsb edən məsələdir. Sanitariya mədəniyyətinin formalaşmasında qanunvericiliklə təsbit edilmiş kompleks gigiyenik tərbiyə və təlim tədbirləri aparıcı rol oynayır. Əhalinin sanitariya mədəniyyətini yüksəltmək, xəstəliklərin profilaktikası, sağlam həyat təzi haqqında bilikləri yaymaq üçün vətəndaşların gigiyenik tərbiyəsi və təlimi keçirilməlidir.