

**MƏKTƏBƏQƏDƏR TƏHSİL VƏ TƏRBIYƏ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ
PRESCHOOL EDUCATION AND UPBRINGING**

UOT 373.2

Şərafət Aram qızı Baxışova
pedaqogika elmləri doktoru, dosent
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti

**MƏKTƏBƏQƏDƏR YAŞLI UŞAQLARIN VALEOLOJİ TƏRBIYƏSİ SAĞLAM HƏYAT
TƏRZİNİN FORMALAŞMASI AMİLİ KİMİ**

Шарафат Арам гызы Бахышева
доктор педагогических наук, доцент
Азербайджанского Государственного Педагогического Университета

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, КАК
ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Sharafat Aram Bakhishova
doctor of pedagogical sciences,
associate professor

**VALEOLOGICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN AS A FACTOR IN THE
FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE**

Xülasə. Sağlam və kamil insan yetişdirmək cəmiyyətin ən mühüm vəzifəsidir. Valeologiya sağlamlıq elmidir. Uşaq bağçasında valeologiya üzrə yaxşı hazırlanmış məşğələlər gələcəkdə uşağın sağlamlığını qorumağa, həyatı təhlükəsi olan vəziyyətlərə düşməməyə kömək edəcəkdir. Valeologiya məşğələlərinin məqsədi uşaqların öz bədənləri, sağlamlıqları və həyat üçün təhlükəli vəziyyətlər haqqında təsəvvürlərini genişləndirmək, onlarda şəxsi gigiyena bacarıqları, şifahi ünsiyyətə, asudə vaxt mədəniyyətinə yiyələndirməkdir.

Açar sözlər: *valeoloji təhsil, sağlam insan, sağlam həyat tərz, ailənin valeoloji bilikləri, düzgün fiziki inkişaf, sağlamlığın keyfiyyəti*

Резюме. Воспитание здорового и совершенного человека – важнейшая задача общества. Валеология – это наука о здоровье. Хорошо подготовленные упражнения по валеологии в детском саду могут уберечь здоровье ребенка в будущем, не попасть в опасные для жизни ситуации. Цель занятий по валеологии - расширить представления детей о собственном теле, здоровье и опасных для жизни ситуациях, приобрести навыки личной гигиены, устного общения, культуры досуга.

Ключевые слова: *валеологическое образование, здоровый человек, здоровый образ жизни, валеологические знания семьи, правильное физическое развитие, качество здоровья*

Summary. Raising a healthy and perfect person is the most important task of the society. Valeology is a health science. Well-prepared exercises in valeology in kindergarten will help to protect the health of the future child, not to fall into life-threatening situations. The purpose of valeology classes is to expand children's ideas about their own body, health and life-threatening situations, to acquire personal hygiene skills, oral communication, and leisure culture.

Key words: *valeological education, healthy person, healthy lifestyle, physical education of children, proper physical development, quality of health*

Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 2010-cu il iyulun 16-da 137 nömrəli qərarı ilə təsdiq edilmiş “Məktəbəqədər təhsilin dövlət standartı və proqramı”nda [1] məktəbəqədər təhsil proqramlarının uşaqların öyrənmək həvəsinin, yaradıcı təxəyyülünün formalaşması, kommunikativliyinin inkişafı, fiziki və psixi sağlamlıqlarının qorunması və möhkəmləndirilməsi və s. məsələlərin vacibliyi göstərilmişdir.

Göstərilən tələblərin həyata keçirilməsi bir sıra amillərlə bağlıdır. Birincisi, sağlamlığın da problemlər olan uşaqlar nəzərə alınmalıdır. İkincisi, ənənəvi təlimdən variativ və şəxsiyyət-yönlü təlimə keçərkən uşaqların fiziki, psixi inkişafının, sağlamlığının möhkəmləndirilməsinin təmin olunmasına xidmət edən proqramların reallaşdırılmasına imkan yaradılması zəruridir.

Yerli və xarici təcrübənin öyrənilməsindən belə qənaətə gəlinir ki, məktəbəqədər təhsil müəssisələrində qismən də olsa valeologiya metodları ilə rejimin tənzimlənməsi məqsədamüvafiqdir. Təlim prosesinin optimallaşdırılması prosesində valeoloji monitorinqin keçirilməsi uşaqların psixofizioloji gərginliyi və əsəbilik səviyyəsi aşağı endirilməsi ilə nəticələnir. Valeoloji maarifləndirmə, sağlam həyat tərzinin təbliği və fiziki mədəniyyətlə birlikdə bu cür işin aparılması uşaqların sağlamlığında müsbət nəticələr əldə etməyə imkan verir [2].

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) sağlamlığın tərifini belə vermişdir: “Sağlamlıq fiziki, əqli və sosial rifahın bütöv bir şəkildə mövcud olması, xəstəliklərin və bəlanın insan bədənindən uzaq olmasıdır”[6].

Uşağın lazımcına qidalanması, peyvənd olunması, təhsili və onların tibbi xidmətdən yararlanması bütün ölkələrdə iqtisadiyyatın inkişafından və ya iqtisadi böhrandan asılı olmamalıdır. Hər bir uşağın normal inkişafı üçün bütün maneələr aradan qaldırılmalıdır.

2000-ci ildə əhalinin sağlamlığının yaxşılaşdırılması məqsədilə dünyada “Minilliyin İnkişaf Proqramı” qəbul edilmişdir. Minilliyin inkişaf proqramında qəbul edilmiş 8 məqsəddən 3-ü, 18 hədəfdən 8-i, 48 müddədən 18-i sağlamlıqla bağlıdır [7].

Göründüyü kimi, insanların keyfiyyətli həyat yaşaması üçün ən başlıca amillərdən biri insanın bədəninin, əqlinin və yaşadığı mühitin sağlam olmasıdır.

İnsanın sağlamlıq haqqında aldığı bilik hələ onun sağlam həyat tərzini keçirəcəyinə zəmanət vermir. Bu baxımdan insanda sağlamlıq üçün sabit motivasiya yaratmaq lazımdır. Sağlam doğulmuş bir insan, bir qayda olaraq, onun pozulmasının ciddi əlamətləri görünənə qədər sağlamlığını hiss etmir.

Xüsusilə narahatedici vəziyyət uşaqların sağlamlığı ilə bağlıdır. Uşaq sağlamlığının qorunması Azərbaycanda prioritet istiqamətlərdəndir. Uşaqlar xalqımızın, dövlətimizin, hər bir ailənin ən qiymətli sərvətidir. Onları həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən sağlam böyütmək çətin və məsuliyyətli olduğu qədər də şərəflidir. Əgər gələcəyimizi bu günün uşaqlarına əmanət ediriksə, hər birinin düzgün tərbiyə olunması da bizi ciddi düşündürməlidir. Elə məhz buna görə də uşaqlara qayğı ən yüksək səviyyədə olmalıdır. Uşaqların yüksək qayğı ilə əhatə olunması, əlverişli mühitdə böyüməsi üçün zəruri şəraitin yaradılması, onların şəxsiyyət kimi formalaşmasının əsası ulu öndər Heydər Əliyev tərəfindən qoyulmuş dövlət uşaq siyasətinin prioritet istiqamətlərindən birini təşkil edir.

Azərbaycan xalqının özünəməxsus mütərəqqi uşaq tərbiyəsi üsulları var ki, dünyanın heç bir yerində bunlar yoxdur. Olsa belə, Azərbaycandakı qədər dolğun, mükəmməl və bir-birini tamamlaya biləcək səviyyədə özünü göstərmir. Azərbaycan ailələrində uşağın tərbiyə olunması üsulları zəngin, spesifik xüsusiyyətlərə malikdir. Azərbaycan ailələrində valideynlərin uşaqların təlim-tərbiyəsində xüsusi rolu var. Həmin rol ondan ibarətdir ki, valideynlər mümkün olduğu qədər uşaqları zərərli vərdislərdən uzaq tutmağa çalışır. Valideynlər çox istəyir ki, öz övladını qayğı ilə əhatə etsin, daim diqqətdə saxlasın, hərəkətlərinə nəzarət etsin.

Şübhəsiz ki, sağlamlıq probleminin həlli üçün sağlamlıq mədəniyyətinin tərbiyəsi məsələsini dövlət proqramının tərkib hissəsinə tam şəkildə çevirmək lazımdır. Sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi məsələləri həmişə aktual problem olmuş və bu gün də belədir. Uşaqlarda erkən yaş dövründən sağlam həyat tərzini mədəniyyəti, sağlam həyat tərzini bacarıqları formalaşdırmaq və möhkəmləndirmək lazımdır. Sosial sifarişi yerinə yetirən məktəbəqədər təhsil müəssisələri fiziki, mənəvi cəhətdən sağlam,

hərtərəfli inkişaf etmiş şəxsiyyətin yetişdirilməsinə tam cavabdehdir.

Bu gün uşaqların sağlamlığı problemi çox aktualdır. Uşaq tərbiyəsində əsas və vacib olan məsələ onların sağlam olmalarıdır. Hal-hazırda gənc nəslin sağlamlıq vəziyyəti fəlakətli bir şəkildə pisləşir. Zehni və nitq inkişafı pozğunluğu olan uşaqların sayı artır və bu vəziyyəti dəyişdirmək üçün mexanizmlər axtarmaq tələb olunur. İnsanın özünü, öz maddi və mənəvi potensialını maksimum reallaşdırma bilməsi üçün ona ilk növbədə fiziki sağlamlıq lazımdır.

Uşağın orqanizminin formalaşmasına aşağıdakı amillər təsir edir:

- ətraf mühit;
- ailələrin sosial səviyyəsi;
- qidalanma;
- oturaq həyat tərzini;
- əsəb gərginliyi;
- stress;
- əhalinin müəyyən təbəqələri üçün tibbi xidmətlərin əlçatmazlığı;
- yuxu;
- gigiyenik qaydalara düzgün riayət olunmaması.

Gigiyena sağlamlığın şərtidir. Gigiyena – tibbin həyat şəraitinin, insan əməyinin insana təsirini və müxtəlif xəstəliklərin profilaktikasını öyrənən sahəsidir; bu sağlamlığı qorumağa və ömrü uzatmağa kömək edir.

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində uşaqların valeoloji mədəniyyəti bir neçə komponentin birləşməsidir: sağlamlığa və həyata şüurlu münasibət, sağlamlıq haqqında biliklərə yiyələnmək, sağlamlığı qorumaq, möhkəmləndirmək bacarığı, habelə sağlam həyat tərzini ilə bağlı problemləri həll etmək, təhlükəsiz davranış, tibbi, psixoloji kömək və yardım göstərmək.

Məktəbəqədər yaş dövründə müşahidə edilən funksional sağlamlıq pozğunluqları əsasən valideynlərin qeyri-sağlam həyat tərzini ilə əlaqələndirilir. Bu, uşaqların məktəb təliminə uyğunlaşmasına mənfi təsir göstərir və sağlamlığının daha da pisləşməsinə səbəb olur.

V.P. Petlenkonun [3] fikrincə, insanın həyat tərzini onun konstitusiyasına uyğun olmalıdır, konstitusiyaya isə orqanizmin genetik potensialı, irsiyyət və ətraf mühitin məhsulu kimi başa düşülür. Konstitusiyaya həmişə fərdidir: insan sayı qədər həyat tərzini var. Bir insanın konstitusiyasını

təyin etmək hələ də çox çətindir, lakin onu qiymətləndirmək üçün bəzi üsullar hazırlanmış və praktikada tətbiq olunmağa başlamışdır.

Müasir insanın sağlamlıq haqqında, eləcə də onu qorumaq və yaxşılaşdırmaq üçün nə etməli olduğu haqqında çox şey bilməsi məqsədəmüvafiqdir.

Sokratın: “Sağlamlıq hər şey deyil, sağlamlıqsız hər şey heçdir” fikrini bir kəşf hesab etsək, bu hikmətli sözlərin isbata ehtiyacı yoxdur.

Sağlamlığın təmin edilməsi adətən üç amilin – fiziki, əqli və sosial rifahın müxtəlif kombinasiyası şəklində həyata keçirilir və bunların hamısı birlikdə “sağlamlıq üçbucağı” adlanır. Fiziki sağlamlıq insanların sağlam bədəni malik olması deməkdir. Fiziki sağlamlığı qorumaq üçün müntəzəm fiziki fəaliyyətlə məşğul olmaq (idman), düzgün qidalanmaq və normal istirahət etmək lazımdır. Əgər insanlar normal qidalanarsa, həyat səviyyələri artarsa və keyfiyyətli səhiyyə xidməti ilə təmin olunarlarsa onların bədənləri fiziki cəhətdən sağlam olacaqdır.

Valeologiyada öyrənilmə mövzusu praktik olaraq sağlam insandır. Valeologiyanın vəzifələri – insanın aid olduğu risk qrupunun təyin olunması, insana onun üçün zəruri olan göstəriciləri təyin etməsinin, onlara nəzarət etməsinin, bu göstəricilərə əsaslanaraq öz həyat tərzini düzəltməsinin öyrədilməsidir.

İzrail Brexman [4] son 15 il ərzində sağlam insanın sağlamlıq problemləri üzərində işləyib. O, “valeologiyanın” banisi olub (latın dilində valeo-sağlam, sağ-salamat olmaq deməkdir). Tanınmış alim valeologiyanın pedaqogika, profilaktik və müalicə səhiyyəsi, fiziki mədəniyyət və idmanla qarşılıqlı əlaqələrinin yollarını formalaşdırıb sağlamlıq artırıcı proqramların bütün səviyyələrdə həyata keçirilməsi zamanı yeni inkişaf istiqamətlərini müəyyənləşdirib.

Uzun illər ərzində məktəbəqədər müəssisələrdə təhsil və tərbiyənin məqsədi hərtərəfli inkişaf etmiş şəxsiyyətin formalaşdırılması kimi göstərilir, işin əslinə gəldikdə isə şəxsiyyətin keyfiyyəti, onun mədəniyyət və əxlaq səviyyəsi ikinci plana keçir. Təhsil və tərbiyədə prioritet istiqamət biliklərdir. Lakin, məlumdur ki, biliklər özlüyündə heç də uşağın ruhi və mənəvi keyfiyyətlərinə bir zəmanət deyildir. Çox vaxt onlar uşağın əxlaqı, psixi və fiziki sağlamlığının ziddinə gedirlər. Bu, biliklər əsas məqsədə çevrildikdə baş verir.

Aydındır ki, uşağa bilik lazımdır, lakin məqsəd kimi deyil, uşağın şəxsiyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün bir vasitə, onun həyatda yaşaması üçün, ona vacib olan məsələləri həll edə bilməsi üçün lazımdır. Tərbiyə və təhsilin məqsədi uşağın özü, onun fiziki, ruhi və mənəvi inkişafı olmalıdır.

Tərbiyə və təhsilin neqativ nəticələrinin qarşısını uşaqda özünə, öz bədəninə, qəlbinə və ağılına məsuliyyətli yanaşmasını formalaşdıraraq almaq olar.

Valeologiya sağlamlığın yaradılması mövqeyindən bütün təlim-tərbiyə prosesini yenidən qiymətləndirməyə və bu problemləri həll etməyə kömək ola bilər. Bunun üçün tərbiyəçi-müəllimlərin sağlamlığın qorunub saxlanması və möhkəmləndirilməsi proseslərinin idarə olunma texnologiyalarına yiyələnməsi məqsədəuyğundur.

Valeologiya sağlamlıq haqqında, onun təmin edilməsi, formalaşdırılması və qorunub saxlanması haqqında elmdir. Ümumiyyətlə, valeologiyanın məqsədi sağlamlığı formalaşdıran qanunauyğunluqları öyrənmək, sağlam həyat tərzini modelləşdirməkdir.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqların valeoloji təhsili və tərbiyəsi aşağıdakı prinsiplərə əsaslanır:

1. Sistemli yanaşma – obyektin (problemin, hadisənin, prosesin) tədqiq edilmiş nəticələrinə ən əhəmiyyətli təsir göstərən elementlərin, daxili və xarici əlaqələrin müəyyən edildiyi bir sistem kimi öyrənilməsinə yanaşmadır. İstənilən sistemli yanaşma beş əsas prinsiplə müəyyən edilir: bütövlük, iyerarxiya, strukturlaşma, çoxluq və ardıcılıq. Sonuncu prinsip öz mahiyyətinə görə bütün digər prinsipləri birləşdirir.

2. “Zərər vermək olmaz”. Bu prinsip valeoloji iş prosesində yalnız təhlükəsiz müalicə üsullarından istifadəni nəzərdə tutur.

3. Humanizm prinsipi. Valeoloji təhsil uşağın şəxsiyyətinin daxili dəyərini tanıyır. Təhsilin əxlaqi qaydaları ümumbəşəri dəyərlərdir.

4. Altruizm prinsipi. Valeoloji mədəniyyətin mənimsənilmiş dəyərlərini bölüşmək ehtiyacını təmin edir: “Özün öyrəndinsə başqa bir dostuna da öyrət”.

4. Ölçü prinsipi. Sağlamlıq normada yaxşıdır.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqların valeoloji mədəniyyətinin tərbiyəsində müəyyən olunmuş vəzifələrə nəzər salmaq:

1. Qruplarda uşaqların müstəqil fəaliyyətini təmin etmək məqsədilə müxtəlif inkişaf mərkəzlərinin, inkişafetdirici mühitin yaradılması.

2. Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində uşaqların valeoloji biliklərini artırmağa, onların idrak fəaliyyətini və müstəqilliyini inkişaf etdirməyə yönəlmiş məşğələlər hazırlayıb həyata keçirmək.

3. Valideynlərin valeoloji təhsilini artırmaq məqsədilə müxtəlif əlaqə formalarından istifadə etmək.

Ailədə sağlamlığın möhkəmləndirilməsi üçün əlverişli şəraitin yaradılması məqsədilə valideynlərlə iş (sağlam həyat tərzinin geniş təbliği, valideynlərin valeoloji mədəniyyətinin tərbiyəsi, sağlamlıq kodeksinin tərtib edilməsi, işgüzar oyunlar, testlər, sorğular və s.) aparılmalıdır.

Valideynlərin valeoloji təhsilinin vəzifələrinə aşağıdakılar daxildir:

- uşağın fiziki, mənəvi və psixomotor inkişafının diaqnostikasının nəticələrinin valideynlərlə birlikdə nəzərdən keçirilməsi;

- uşaqlarla istirahət tədbirlərinin planlaşdırılmasında valideynlərin fəal iştirakı;

- qrupda bədən tərbiyəsi və sağlamlaşdırıcı işlərin təşkil olunması ilə ailəni tanış etmək;

- valideynlərə sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsi üçün müxtəlif iş üsullarını öyrətmək (nəfəs alma məşqləri, özünü masaj və s.).

Valeologiya üzrə məşğələlərin aparılması metodikasının hazırlanması məqsədəuyğundur. Valeoloji məşğələlərin mövzusu hər bir yaş qrupu üçün təqvim-tematik planla müəyyən edilir:

- birinci kiçik qrup üçün mövzulardan ibarət kartoteka;

- ikinci kiçik qrup üçün mövzuların kartotekası;

- orta qrup üçün mövzuların kartotekası;

- böyük qrup üçün mövzuların kartotekası;

- hazırlıq qrupu üçün mövzuların kartotekası.

Valeoloji məşğələlər məktəbəqədər təhsil müəssisələrində müxtəlif yaş qruplarında eyni metodika əsasında aparılır. Yəni onların strukturu və vaxtı eynidir.

Uşaqların sağlam, hərtərəfli inkişafı üçün tərbiyəçi-müəllimin uşaqların valeoloji təhsilini həyata keçirməyə hazır olması, böyüklər və

uşaq arasında şəxsiyyətyönlü qarşılıqlı əməkdaşlığın yaradılması, valideynlərin uşaqların təlim-tərbiyəsi prosesində fəal iştirakının təmin olunması əsas məsələlərdəndir.

Sağlam və kamil insan yetişdirmək cəmiyyətin ən mühüm vəzifəsidir. Uşaq bağçasında valeoloji təhsili həyata keçirmək üçün yaxşı hazırlanmış məşğələlər gələcək uşağın sağlamlığını qorumağa, həyatı təhlükəsi olan vəziyyətlərə döşməməyə kömək edəcəkdir. Valeoloji təhsilin və tərbiyənin məqsədi uşaqların öz bədənləri, sağlamlıqları və həyat üçün təhlükəli vəziyyətlər haqqında təsəvvürlərini genişləndirmək, onlarda şəxsi gigiyena bacarıqları, şifahi ünsiyyətə, asudə vaxt mədəniyyətinə yiyələndirməkdir.

Problemin aktuallığı. Hazırda tərbiyəçimüəllimlərin qarşısında duran prioritet vəzifələrdən

biri də təhsil və təlim prosesində uşaqların sağlamlığının qorunmasıdır. Sağlam həyat tərzinin formalaşması məktəbəqədər təhsil müəssisələrindən başlamalıdır. Yeni, gələcək nəslin fiziki cəhətdən möhkəm, sağlam olması üçün ölkəmizdə məktəbəqədər təhsil müəssisələri lazımi optimal şərait, yəni sağlamlaşdırıcı gigiyenik tədbirlərlə təmin olunmalıdır.

Problemin elmi yeniliyi. Təlim prosesinin optimallaşdırılması prosesində valeoloji monitorinqin keçirilməsi uşaqların psixofizioloji gərginliyi və əsəbilik səviyyəsinin aşağı endirilməsi ilə nəticələnir. Valeoloji maarifləndirmə, sağlam həyat tərzinin təbliği və fiziki mədəniyyətlə birlikdə bu cür işin aparılması uşaqların sağlamlığında müsbət nəticələr əldə etməyə imkan verir.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən məktəbəqədər təhsil müəssisələrində çalışan mütəxəssislər faydalana bilər.

Ədəbiyyat:

1. Məktəbəqədər təhsilin dövlət standartı və proqramı. Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin 2010-cu il 16 iyul tarixli 137 nömrəli qərarı // Kurikulum, -2010, № 4
2. Baxışova, Ş.A. Məktəbəqədər təhsil: konseptual problemlər: Monoqrafiya / Ş.A. Baxışova. -Bakı: Elm və təhsil, -2015.
3. 3. Петленко, В.П. Основы валеологии. Книга третья. / В.П. Петленко -1999.- 433 с.
4. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье. / И.И. Брехман. -М., -1990.
5. Татарникова, Л.Г. Педагогическая валеология. / Л.Г. Татарникова. -М., -1992.
6. <https://un.mfa.gov.az> >
7. <https://meteo.az> >

E-mail:sharafat_baxishova1960@mail.ru
Rəyçilər: *ped.ü.elm.dok., prof. M İ. İlyasov*
ped.ü.elm.dok., prof. Ş.Q. Əliyeva
Redaksiyaya daxil olub: 08.02.2023