

---

**Sağlam həyat tərzinə dair təlim modullarının hazırlanması  
metodikası**

**Təranə Mövsümova,**  
biologiya üzrə fəlsəfə doktoru,  
e-mail: m.tarana@mail.ru

**Rəyçi: Seyran Mirzəyev,**  
pedaqogika üzrə elmlər  
doktoru, professor

*Məqalədə sağlam həyat tərzinə dair informasiyalar, məlumatlar, elmi-pedaqoji, metodik göstərişlər yer alır. Göstərilir ki, ali məktəblərdə*

*tələbələrin sağlam həyat tərzinə malik olmaları üçün onlara məqsədyönlü, planlı və mütəşəkkil olaraq təsir göstərmək lazımdır. Bu təsirlərin əsasında onlara təlim modulları vasitəsilə müvafiq informasiyaların verilməsi faydalıdır. Hansı ki, bu informasiyalar içərisində yaradıcı həyat enerjisi, sağlam həyat təzi, idman məşqləri, idman rejiminin yaradılması mühüm əhəmiyyət kəsb edir.*

*Məqalədə həmçinin qeyd olunur ki, tələbələrin sağlam həyat tərzinə istiqamətləndirilməsi üçün ali məktəb müəllimləri təlim modulları hazırlamalı, onları mühazirələrdə, seminar məşğələlərində və auditoriyadankənar məşğələlərdə tələbələrə çatdırmaları çox faydalıdır.*

**Açar sözlər:** sağlam həyat, sağlam həyat təzi, yaradıcı həyat enerjisi, təlim modulları, didaktik blok, kreativ yanaşma, dərmanlı müalicə, tələbələrin tibbi bilikləri, tibbi biliklərin əsasları.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, энергия творческой жизни, учебные модули, дидактический блок, творческий подход, лечение без медикаментов, медицинские знания студентов, основы медицинских знаний.

**Key words:** healthy life, healthy lifestyle, creative energy of life, education modules, didactic block, creative approach, without treatment, medical knowledge of students, the basis of medical knowledge

Sağlam həyat tərzinə malik olmaq hər kəsin vətəndaşlıq borcudur. Çünki “sağlam ruh, sağlam bədəndə olar” aforizmini söylə-

yənlər sağlam olmağı, sağlam həyat tərzinə malik olmağı ona görə önə çəkiblər ki, sağlam olmadan nəinki ruhlanmaq olmaz, hətta yaşanan həyatın heç bir mənası olmaz. Ona görə də sağlam həyat tərzini qoruyub saxlamaq üçün hər bir insan öz yaşama tərzini sağlam həyat tərzinə çevirməyi bacarmalıdır. Bunun üçün, ilk növbədə, hər bir insan yaradıcı həyat enerjisi toplamağa hazır olmalıdır. Yəni insanlar lap cavanlıq yaşlarından etibarən yaradıcı həyat enerjisi toplamaq üçün məqsədyönlü iş aparmalıdırlar. Şərqi dərmanlı müalicə üsullarını yaradan Kasudze Nişi bunu “yaradıcı həyat enerjisi” (YHE) adlandırır. O, insanın təbiət hadisələrinə münasibətinin dəyişməsinə bildirərkən bir sıra zəruri tövsiyələrini də verir. Nişiyə görə, insan təbiət hadisələrinə kreativ münasibət bəsləyərkən bu

münasibəti sağlam həyat tərzinə yönəltməklə yeniləşdirməlidir.

Nişi ilkin olaraq günəş şüasından məqsədyönlü şəkildə istifadə etməyin imkanlarını müəyyənləşdirmişdir. Bu xüsusda danışarkən o, ilk növbədə, aşağıdakıları tövsiyə edir:

“Yaradıcı həyat enerjisi olmasa, günəşin doğması adi bir fiziki hadisədir. Bizim bədənimiz də yaradıcı həyat enerjisiz cansız bir mexanizmdən başqa bir şey deyildir. Cansız mexanizmə çevrildikdə bədən həyat gücünü itirir və çox tez qocalır. Yalnız daxilimizdəki yaradıcı həyat enerjisinin yenidən bərpa, təzələnməsi imkan verir ki, cavanlığımızı və sağlamlığımızı özümüzlə qaytaraq” (1. səh, 9).

Belə informasiyaların ali məktəb tələbələrinə çatdırılması çox faydalıdır. Çünki insanların savadlı təbəqəsi ali təhsilə istiqamət alır. Ali təhsil illərində onlara sağlam həyat tərzini formalaşdırmağın yollarını göstərilərsə, onlar da öyrəndiklərini bir ənənə şəkilində gələcək nəsle ötürə bilirlər. Ona görə belə məlumatları təlim modulları şəklində salmaqla ali məktəb tələbələrinə çatdırmaq çox faydalıdır. Məsələn, insanın topladığı enerji ilə bağlı belə bir modul hazırlamaq olar:

Enerji həyatla qarşılıqlı sürətdə bağlıdır. Hissiyatın yeniləş-

məsi —enerjinin yeniləşməsinin açarıdır, deməli, həm də bədənin təzələnməsi deməkdir.

Enerji fikirlə də qarşılıqlı sürətdə bağlıdır. Fikirlərin yeniləşməsi- gəncliyin və sağlamlığın açarıdır.

“Enerji titrəmə ilə də (sayrışma ilə) qarşılıqlı sürətdə bağlıdır. Bədəndə sağlam hüceyrələrin işə salınması insanın bütün orqan və sistemlərinin sağlamlaşması və cavanlaşmasının açarıdır” (1, səh. 9).

Nəzərə alaq ki, təlim modulları hər hansı problemin ayrı-ayrı tərkib hissələrini pedaqoji prosesə çatdırmaq üçün lakonik məzmun kəsb edən didaktik blokdir. Bu zaman demək lazımdır ki, həmin didaktik blokları hazırlayarkən tələbələrə yığcam informasiyalar vermək üçün elmi-pedaqoji cəhətdən əsaslandırılmış, tələbələrin yaş və fərdi xüsusiyyətlərinə uyğun olan faktlardan istifadə etmək lazımdır. Belə xarakterli elmi faktlar əsasında hazırlanan modullar içərisində tələbələrin sağlam həyat tərzini formalaşdırmağa xidmət edən modulların hazırlanması mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Ali məktəblərdə tədris olunan “Tibbi biliklərin əsasları”, “Sosial psixologiya”, “Tibbi biologiya” kimi fənlərin tədrisində belə informasiyaların verilməsi çox

faydalıdır. Təlim modulları şəklində hazırlanaraq tələbələrə çatdırılan belə informasiyalar tələbə gənclərin sağlamlığını təmin edən əsas amillərdəndir. Daima müaliə edən, lakin sağlamlığının qeydinə qalmayan tələbələrə aşağıdakıları çatdırmaq lazım gəlir:

Bu, hansı enerjidir ki, onsuz həyat yoxdur? Bu, kainatın enerjisidir. Bu, ulu yaradanın bizim dünyamızı yaratdığı zaman oyanan və hərəkətə gələn enerjidir. Bu enerji bütün aləmə nüfuz edib, ətrafdakı hər bir şeyi cülğalayıb.

Bu, təbiətin güclü şəfaverici qüvvəsidir və yalnız insan özünü bu qüvvədən ayırı salıb, uzaqlaşdırıb. İnsan özü ilə təbiətin həyatverici qüvvəsi arasında çoxlu maneələr yaradıb. Qeyri-düzgün həyat tərzini, qeyri-düzgün qidalanma, qeyri-düzgün tələffüs, zərərli fikir və hislər kainatın enerjisinin insan bədənində hərəkətinə mane olur, onun qarşısını kəsir. İnsan bədənində enerji durğunluğu və ümumiyyətlə, enerjiden məhrum olmuş bədən hissəsi sağlam ola bilməz (1, səh. 10).

İnsan təbiət hadisələrinə münasibətdə düzgün mövqə tutmayanda enerjisiz qalır. Xüsusilə, ali məktəb tələbələri təhsil illərində kitab oxuyur, yazılar yazır, kompüterlə işləyir, planşetlər və telefonlarla

məşğul olur - bir sözlə, hərəkətsiz qalır. Bu zaman o, enerji toplamaqdan süst olur. Başqa sözlə desək, tələbələr öz sağlam həyat tərzlərinə biganə qalırlar.

“Sağlam insan onu əhatə edən aləmin ayrılmaz hissəsidir və onun qanunları ilə yaşayır. Bizi əhatə edən aləm – bizim kainat sonsuz sayda enerji axınlarından ibarətdir. Kainatda, təbiətdə enerji durğunluğu yoxdur! Enerji durğunluğu bütünlüklə insan fəaliyyətinin məhsuludur. Onun həyat haqqında zərərli təsəvvürünün, onun düzgün olmayan rəftarının, davranışının məhsuludur. Heç kimin bərpa etmək fikrində olmadığı bir ev görürük. Onun özü və bütün ətrafı xarabalığa çevrilir. Aydın ki, bu zonada gördüklərinizdə enerji durğunluğu var. Burada ancaq dağıdıcı enerji fəaliyyət göstərir. Məgər bu, təbiətin işidir? Əlbəttə ki, yox! Bu, insan əlinin, onun təbiətə səhv, yalnız münasibətinin məhsuludur (1, səh. 11-12)

Ona görə də ali məktəblərdə mühazirə oxuyan, məşğələ aparan müəllimlərin hər biri tələbələrin hərəkətsizliyi ilə bağlı onlara müvafiq informasiyalar verməlidir. Göstərməlidirlər ki, hərəkətsizlik xəstəliklərə yol açan ilkin səbəbdır. Ona görə elmlə, təhsillə məşğul olan insanların hərəkətsizliyə

düçar olmaları çox təhlükəlidir. Gün ərzində istər auditoriyada, istər konfranslarda, istər kitabxanalarda, istərsə də evdə, iş otağında hərəkətsiz oturanların hər birinin əzələlərində fizioloji qüsurlar yaranır. İnsanın hərəkətsizliyi, onların əzəli hissiyatını azaldır, əzələ fəaliyyətini durğunlaşdırır. Bu zaman orqanizmdə müəyyən fizioloji cəhətdən bir sıra qüsurlar özünü göstərməyə başlayır.

Əzələlərin qeyri-adi xüsusiyyəti onların qüvvəsi və dözümlülüyü ilə məhdudlaşmır. Belə bir ifadə vardır: “əzələ hissiyatı” və “əzələ sevinci”. Əzələ hərəkəti, şübhəsiz, insanın emosional vəziyyətinə təsir edir. Çoxdan sübut olunmuşdur ki, əzələ fəaliyyəti bütün orqanizmin, o cümlədən baş beynin tonusunu qaldırır ki, bunla da insanın zehni qabiliyyəti artır. İdmançı olmaqla siz təkcə bədəninizi deyil, beyninizi də möhkəmləndirmiş olarsınız. İ.M.Seçenov öz dissertasiyasında yazırdı: “Əzələ hərəkəti beynin inkişaf fəaliyyətində, deməli, bütün orqanizmin inkişafında xüsusi mənə kəsb edir, hərəkətsiz nə təbiəti duymaq, nə onu əmək prosesində dəyişdirmək, nə də insanın özünü təkmilləşdirmək olar” (2, səh. 8).

Təcrübə və müşahidələr göstərir ki, bir sıra insanlar, xüsusilə tələ-

bələr fasiləsiz mütaliələrdən, elmi, kütləvi tədbirlərdə iştirak etmələrindən tez-tez şikayətlənirlər. Onlar daha çox yorulduqlarını bildirirlər. Bəziləri isə bu işlərin onları əsəbləşdirdiyini söyləyirlər. Əslində, onların yorğunluğu da əsəbi hallar keçirmələri də bir səbəbdən baş verir. Bu səbəb isə fiziki fəallığın azlığıdır. Hətta bir sıra hallarda nəinki fiziki fəallığın azlığı, fiziki fəallığın yoxluğu da müşahidə olunur. Hər iki halda hərəkət məhdudluğu maddələr mübadiləsinin pozulmasına səbəb olur. İnsanlar belə vəziyyətlərdə qeyd edildiyi kimi, yorulduğunu bəyan edir, əsəbilikdən şikayətlənirlər.

Hazırda “hipokineziya” sözü gündəlik məişətimizə möhkəm daxil olmuşdur. Bu sözün yunanca mənası hərəkətin məhdudluğu, necə deyərlər, əzələ aclığı deməkdir. Bunun səbəbi məişət rahatlığının yaxşılaşdırıldığı, nəqliyyatın inkişafının genişləndirildiyi, əməyin avtomatlaşdırıldığı və mexanizmləşdirildiyi bir dövrdə insanın fiziki fəallığının azlığıdır. Hipokineziya nəticəsində bəşəriyyət ürək-damar sisteminin, tənəffüs sisteminin, maddələr mübadiləsinin pozulmasından, tez yorulmadan və əsəbilikdən əziyyət çəkir (2, səh. 9)

Ona görə ki, hərəkətsizliyə məhkum olanlar, ilk növbədə, ürək-damar sistemlərindən şikayətlənirlər. Qeyd etdiyimiz kimi hərəkət məhdudluğunun son nəticəsi ürək damar sisteminin pozulması ilə müşahidə olunur.

Bütün bunların baş verməməsi üçün, bütün insanlar, o cümlədən tələbələrin idman rejiminə alışdırılması məsləhətdir. İdman rejimi deyəndə biz hər gün məqsədyönlü, planlı və mütəşəkkil olaraq idmanla məşğul olmağı nəzərdə tuturuq. Bəzən tələbələr yalnız vaxtları olduğu hallarda idmanla məşğul olurlar. Bəziləri idmanla məşğul olmaq üçün istirahət günlərini seçirlər. İstirahət günləri isə rejimə uyğun olmayan, yaxud daha artıq vaxt ərzində sərt hərəkətlər etməklə özlərini yormuş olurlar. Bunların heç birisi idmanla məşğul olmağın rejimə uyğun olduğunu özündə ehtiva etmir. Əksinə belə rejimsiz, systemsiz və mütəşəkkil olmayan məşqlərin faydasız hesab olunması ilə yanaşı, onların zərərli olduğunu da unutmaz. Ona görə də insanlar, xüsusilə tələbələr kiçik məktəb dövründən yeniyetməlik dövrünə qədər, yeniyetməlik dövründən gənclik dövrünə qədər idmançılar cərgəsinə qoşulmalıdırlar.

Hərəkət aclığını idmançılar cərgəsinə qoşulmaqla aradan qaldırmaq olar. Təsadüfi deyildir ki, qədim zamanlarda görkəmli loğman İbn-Sina təsdiq edirdi ki, idmanla məşğul olan adamın heç bir müalicəyə ehtiyacı yoxdur. Onun müalicəsi hərəkətdir. Həm də idman hərəkətləri ilə məşğul olduqda ona qarşı düşünülmüş münasibət əsas yer tutur. Adamın yerinə yetirdiyi hər bir hərəkət onun beynində həkk olunur və bu məşq düşünülərək edildikdə onun təsiri daha dəyərli olur (2, səh. 9)

Belə məşqlərin ən mühüm təsiri onların insan orqanizmində enerji bolluğu yaratmasıdır. Şifahi xalq yaradıcılığı nümunələrində qədim insanların enerji bolluğuna malik olmaları, hərəkət etməklə bərəkət qazanmaları folklor nümunələrində öz ifadəsini tapmışdır. Belə bir atalar məsəli var: “Səndən hərəkət, məndən bərəkət”. İslam dəyərlərində geniş yer alan bu məsləhətin Yaradan tərəfindən verilən məsləhət kimi qəbul olunur. Bu məsləhət isə məzmununda hərəkət etməyin, eləcə də enerji toplamağın vacibliyi öz əksini tapır. Başqa bir atalar məsəlində deyilir: “Tez yatan və tez duran insanda – can sağlığı, dövlət və ağıl olar” Bu atalar sözlərində isə düzgün rejimə riayət etməklə, davranış fəaliyyətinə

malik olmağın zəruriliyi öz əksini tapır. Atalar sözüne görə, rejimə riayət etməklə insanın zəngin enerjiyə malik olması, onların ağıllılıq səviyyəsinin yüksək olması kimi dəyərləndirilir.

İnsanın energetik hissəsi lap çoxdan “efir bədəni” adı altında məlumdur. Efir bədəni insanın bütün hüceyrələrinə nüfuz edir, cismani bədəndən də kənara çıxır və yumurtaşəkilli örtük əmələ gətirir. Çoxları elə başa düşür ki, bu örtük yalnız xarici örtükdür. Amma, əslində, belə deyil, çünki bu enerji, həqiqətən, insanın bütün bətninə nüfuz edir. Bundan əlavə, insanın hər bir bədən üzvü də xüsusi efir bədəninə malikdir.

Bədən üzvü xəstələnməmişdən əvvəl onun efir bədəni pozulur. Xəstə bədən üzvlərinin bir çoxu bəzən heç bir bədənə malik olmur – onlar həyat fəaliyyətini təmin edən enerjiden məhrum olur! Canlıdırsa, hərəkətdədir! Enerjinin əsas hərəkət növü titrəyişdir. Canlıdısa, titrəyişdədir! Öz efir bədəninin titrəyişə məcbur etmək, hər bir bədən üzvünün efir bədəninin titrəyişə məcbur etmək – onları həyata qaytarmaq, onları sağlamlaşdırmaq deməkdir.

Əsasını titrəyiş təşkil edən tapşırıqlar: sağlamlıq sisteminin əsaslarından biridir. Öz

bədənimizi, onun hüceyrələrini, üzvlərini titrəyişə məcbur etməklə, onlarda enerjini oyadır, hərəkətə gətirir və mürgüləyən sağlamlıq qüvvələrini dirçəldirik, sağlamlığın, cavanlaşmanın hərəkətverici qüvvəsini işə salırıq. (1, səh. 11)

Belə informasiyaların təlim modulları şəklinə salınaraq tələbələrə paylanmasının əhəmiyyəti böyükdür. Belə modulları təlim prosesində vaxt tapıb tələbələrə çatdırmaq imkanı olmayan müəllimlər həmin təlim modullarının elektron variantını tələbələrə çatdırıb bilərlər. Mühazirə və seminar məşğələlərində tələbələrin sağlamlığı ilə bağlı olan modul tipli informasiyaların tələbələrə çatdırılması çətinlik yaratdığı hallarda auditoriyadankənar tədbirlərin gücündən də istifadə etmək faydalıdır. Dərnəklərdə, maraqlarında, tələbə konfranslarında, gecələrdə, görüşlərdə, disputlarda, dəyirmi stollarda, tədris kurslarında, fənn məşğələlərində və bu kimi auditoriyadankənar tədbirlərdə tələbələrin sağlamlığı ilə bağlı modullardan istifadə etmək elmi-pedaqoji cəhətdən mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Təlim modullarından bu şəkildə istifadə etməyin üstünlüklərindən biri də tələbələrin fiziki tərbiyəsini, fiziki mədəniyyətini, inkişafını təmin

etməklə yanaşı, onların fiziki mədəniyyətinin də formalaşmasına təsir göstərməkdən ibarətdir.

Yüksək mənəviyyatın formalaşmasına imkan yaradan idman həyat tərzini ictimai səmərəsiz, fiziki və zehni zəhmətsiz təsəvvür etmək olmaz. Qida rejimi olmadan fəal həyat təzi ağlasığmazdır. Əgər siz doyunca yemisinizsə, onda üzgözündən tər tökülə-tökülə işləməlisiniz ki, bədəninizdə piy yığılmasın, dəqiq desək, yediyiniz yeməklə sərf etdiyiniz enerjini müqayisə etməlisiniz.

Bu elementar tələbə yaşı 30-40-dan yuxarı olan adamların riayət etməsi vacibdir. Maddələr mübadiləsini normallaşdırmaq üçün bəzən düzgün qidalanmaq kifayətdir, bu da, öz növbəsində, hipertoniyanın, aterosklerozun, stenokardiyanın qarşısını almağa kömək edir (2, səh. 9-10)

Ali məktəblərdə hazırlanan belə didaktik bloklar vasitəsilə şagirdlərin sağlamlığının təmin edilməsində fəal iştirak etmək olar. Bu sahədə hazırlanaraq tələbələrə çatdırılan təlim modulları onların fiziki tərbiyəsini inkişaf etdirir, həyat təzləri üçün zəruri olan enerjiyə sahib olmağın yollarını öyrədir.

Bütün bunları nəzərə alaraq ali məktəblərdə çalışan bütün müəl-

limlərin, tələbələrin sağlam həyat tərzinə dair təlim modulları ilə təmin edilməsinə diqqət yetirmələri məqsədəuyğun hesab edilir.

**Məqalənin elmi yeniliyi ondan ibarətdir ki,** ilk dəfə olaraq təlim modulları vasitəsilə tələbələrə sağlam həyat tərzini aşılama yolları göstərilir. Bunun üçün məqalədə təlim modullarının yaradılması metodikası da öz əksini tapır.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalədən, ilk növbədə, ali məktəblərdə çalışan idman müəllimləri faydalana bilərlər. İdman müəllimləri ilə yanaşı, digər müəllimlərin də tələbələrin sağlam həyat tərzinə dair təlim modulları hazırlamaları üçün istiqamət almaları məqalədə öz əksini tapır. Bu da məqalənin praktik əhəmiyyətini artırmaqla tətbiqi imkanlarını çoxaldır.

**Nəticə olaraq deməliyik ki,** ali məktəblərdə mühazirə oxuyan, məşğələ aparan müəllimlərin tələbələrin sağlam həyat tərzinə dair modullar hazırlaması, həmin modullardan məqsədyönlü, planlı və mütəşəkkil olaraq istifadə etmələri çox faydalıdır.



### **İstifadə olunan ədəbiyyat.**

1. Kasudzo Nişi, Tibbi savlaşma sistemi. Bakı, "Apostrof" çap evi, 2011

2. A.S.Avdulina. Dərmansız da yaşamaq olar. Bakı, "Qanun" nəşriyyatı, 2010

3. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, "Maarif" nəşriyyatı, 2002

4. M.S.Qasimov., A.Z.Səmədzadə. Məktəblilərin gigiyenik tərbiyəsi üzrə metodik göstəriş. Bakı, "Qismət" nəşriyyatı, 2007

5. Sadıqov F.B. Pedaqogika (dərs vəsaiti). Bakı, "Adiloğlu" nəşriyyat, 2012

**Тарана Мовсумова,  
Методика подготовки  
модулей обучения о здоровой  
образе жизни**

**Резюме**

В статье особое место занимает информация сведения, научно-педагогические и методические указания. В статье, также подчеркивается что для здоровой образа жизни студентов высшего учебного заведения, необходимо воздействовать на них целенаправленно, плано-во и организованно необходимо

дать им соответствующе информация с помощью модули обучения на основе этих воздействий среди этих информации творческая жизненная энергия, здоровый образ жизни, спортивные тренировки создания спортивного занимают важное место. В статье также подчеркивается что направления студентов к здоровому образу жизни подготовка модули обучения и использования их на лекциях, семинарских занятиях и во внеаудиторных занятиях очень необходимо.

**Tarana Movsumova  
Methods of preparation of  
training modules for a healthy  
lifestyle**

**Summary**

The informations on healthy lifestyle, reports, scientific-pedagogical, methodical instructions are given in the article. Shows that students have for healthy lifestyle need show to them impact purposeful,planned and organized in higher school. . The creative vitality of the life, healthy lifestyle, sport trainings and sport mode in which that this information is important.

The article also notes that, teachers of higher school must make education modules for direct

to healthy mode of life of students  
and them inform to students are  
very useful in lectures, in

seminars, and in lessons out of  
auditoriums.