



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZİRLİYİ



MİLLİ TƏHSİL
TEKNOLOGİYALARI
MƏRKƏZİ

SAĞLAM TƏHSİL - SAĞLAM MİLLƏT.

Təhsil alanların sağlamlığını
qoruyan, təlim və yaradıcılıq
nailiyyətlərini yüksəldən təhsil
texnologiyaları



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZİRLİYİ

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi

AZ1008, Bakı, Azərbaycan
Xətai prospekti 49

Tel.: (+994 12) 599 11 55
E-mail: office@edu.gov.az

www.edu.gov.az



50-70%

Mövcud Təhsil Texnologiyaları məktəblilərin oyaq vaxtının 50-70%-ni oturaq şəraitdə keçirməyə məcbur edir.



Görmə qabiliyyəti problemləri *

ibtidai sinif	orta sinif	son sinif
29%	25%	45%

Qeysəriyyə eməliyyatları **

2006	2012
4.7%	20.5%

Qamət qüsurları *

ibtidai sinif	orta sinif	son sinif
51%	52%	41%

Oturaq həyat tərzində uşaqların normal inkişaf etməsinə və sağlam böyüməsinə mənfi təsir göstərən ən birinci səbəbdir.

Ürək-damar sistemi



- Oturaq həyat tərzində sürən insanlarda ürək-damar xəstəliklərinə iki dəfə daha çox rast gəlinir.
- Fiziki fəaliyyətin azalması hipertoniya kimi xəstəliklərə səbəb olur.

Mərkəzi sinir sistemi



- Oturaq həyat tərzində beyində qan dövranını zəiflədir, müxtəlif patoloji vəziyyətlərin, o cümlədən baş ağrıları, yaddaşın zəifləməsi və s. kimi problemlərin yaranmasına səbəb olur.
- Oturaq həyat tərzində insult kimi ağır xəstəliyin inkişafına yol açır.

Göz



- Uzun müddət oturaq vəziyyət kürek və boyun əzələlərinin yorulmasına və başın işçi səthə eylməsinə səbəb olur ki, bu da görmə problemlərinin yaranması ilə nəticələnir.



2014-cü ildə 2500 şagirdin cəlb edildiyi monitorinqin nəticələrinə görə yuxarı sinif şagirdlərinin 45%-də görmə problemi aşkar edilmişdir.

* 2014-cü ildə 2500 şagirdin cəlb edildiyi tibbi-gigiyenik monitorinqin nəticələrinə görə

** BMT-nin Əhali Fondu

Fərqli beyin fəaliyyəti qızlar oğlanlardan 13 yaşadək 1,5-2 dəfə tez inkişaf edir.

Fərqli maraq dairəsi qızlar və oğlanların maraq dairələri fərqlidir.

Fərqli düşüncə eyni sinifdə qızlar və oğlanlar məlumatı fərqli şəkildə qəbul edir.

TƏHSİL



SAĞLAMLIQ

BƏRABƏRLİK EYNİLİK DEYİL!

Gender bərabərliyi baxımından faktlar onu göstərir ki, bərabərlik eynilik deyil və cinsi xüsusiyyətlərinə görə şagirdlərin tələbatları dəyişir. Təhsil və sağlamlıq baxımından tədris qızların və oğlanların fərdi tələbatlarına uyğun qurulmalıdır.

Fizioloji sağlamlıq və Gender bərabərliyi

2014-cü ildə 2500 şagird arasında keçirilən monitorinq göstərir ki, 11-ci sinifdə oğlanların 40%-i normal fiziki inkişafdən geri qalır. **Qızlarda bu rəqəm 2 dəfə azdır.**

Dünya təcrübəsinə görə oğlanların sağlam olması üçün qızlardan **3-5 dəfə** daha çox hərəkətə ehtiyacları var.

Psixoloji sağlamlıq və Gender bərabərliyi

Qız və oğlanların uşaqlıq dövründən başlayaraq cinsi mənsubiyyəti psixoloji **fərdiliyinin inkişafı** gələcəkdə **davamlı nikahların** qurulması və sağlam ailədaxili münasibətlərin olması baxımından mühüm rol oynayır.

Əhalinin hər **1000** nəfərinə düşən boşanmaların sayı son iki **5** illikdə **19%** artıb.*

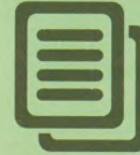
* Mənbə: Azərbaycan Dövlət Statistika Komitəsi

BÜTÜN PROBLEMLƏRİ AŞKARLAMAQ VƏ SƏBƏBLƏRİ ARADAN QALDIRMAQ ÜÇÜN TƏDBİRLƏR PLANI



TİBBİ-GİGİYENİK, GENDER VƏ PEDAQOJİ-PSIXOLOJİ MONİTORİNGLƏR, ARAŞDIRMALAR VƏ HESABATLAR

10.000 şagird arasında davamlı Tibbi-Gigiyenik, Gender, Psixoloji-Pedaqoji monitorinqlər həyata keçirilir, araşdırmalar və hesabatlar hazırlanılır.



SAĞLAM TƏHSİL TEXNOLOGİYALARININ TƏTBİQİ BAXIMINDAN ZƏRURİ VASİTƏLƏRƏ DAİR TÖVSIYƏ SƏNƏDLƏRİ

Təhsil alanların sağlamlığının qorunması, təlim və yaradıcılıq nailiyyətlərinin yüksəldilməsi məqsədilə bütün təhsil texnologiya və vasitələri əsas 3 ekspertizadan keçəcək:

- I. Tibbi-gigiyenik ekspertiza (sağlamlıq və inkişaf)
- II. Gender ekspertizası (fərdi tələbatlar və təlim bərabərliyi)
- III. Pedaqoji-psixoloji ekspertiza (düşüncə)

VASİTƏLƏR: Məktəb binası, mebel, dərsliklər, dərs ləvazimatları, tədris texniki vəsaitlər, qidalanma, uşaq məişət əşyaları, geyim və s.



“SAĞLAM TƏHSİL” PİLOT SİNFLƏRİ

15 sentyabr 2014-cü il tarixdən başlayaraq 6 məktəbdə (Bakıda 5, Sumqayıtda 1) 15 “Sağlam Təhsil” pilot sinfi fəaliyyət göstərir.



"SAĞLAM TƏHSİL SİNFİ" NİN TƏRTİBATI



SAHƏ

Dərs otaqlarının sahəsi hər bir şagird üçün **2,0-2,5 m**-dən az olmayaraq müəyyənləşdirilib.

DİVARLAR

Otağın küncükləri (**divarların kəsişməsi**), divar tavan kəsişmələri və divar pəncərə kəsişmələri dairəvi olmalıdır. İti bucaqlar olmamalıdır.

Düz xətlər və xüsusi 3 şüanın bir nöqtədə kəsişdiyi yerlər uşaqların beyin fəaliyyətinə neqativ təsir göstərir. Bu məqsədlə "**Panorama Effekti**" və "**Dr.Bazarnı ağacları**" tətbiq olunur.

DİDAKTİK MƏLUMAT

"**Dr.Bazarnı Didaktik Asqıları**"- sinifdə daimi didaktik təsvirlər və afişalar olmamalıdır. Didaktik materiallar zərurət yarandıqca asqıdan asılır və sonra götürülür.

Məqsəd: "Təlim materiallarına şagird alışqanlılığının qarşısını almaq, resursları davamlı yeniləməklə onları öyrənənlərin maraq dairəsində saxlamaq.

TAVAN

Göz əzələlərini və dayaq-hərəkət aparatını məşq etdirən Dr.Bazarnının "**Universal Simvollar Sxemləri**".

PƏNCƏRƏLƏR

Mat çalarlı, üfqi, pano formalı, asan təmizlənən, günəşdən qoruyan və alt hissəsi dalğalı pərdələr.

İŞIQLANDIRMA

Şagirdlər üçün nəzərdə tutulmuş sinif otaqlarında süni işıqlandırma səviyyəsi işçi səthin üzərində **300-500 lüks**-dən az olmamalıdır. Süni işığın rəngi günəş işığına ən yaxın **3000-3500K** olmalıdır.

MEBEL

"Dr. Bazarnı Dinamik Dərs rejimi" çərçivəsində Milli Təhsil Texnologiyaları Mərkəzinin 18 gigiyenik tələbinə cavab verən xüsusi oturmaqalı iş masaları və "Dr. Bazarnı" hündür iş masaları istifadə olunur.

15 dəqiqədən bir hündür masalarda dayanan uşaqlar oturmaqalı masalara, oturmaqalı masalarda əyləşən uşaqlar hündür masalara keçməklə yerlərini dəyişirlər.

Bütün mebellər şagirdlərin **boyuna uyğun** tənzimlənir və yazı-oxu rejimi üçün işçi səthin **16 dərəcə** maililiyi təmin edilir.

YAZI LÖVHƏSİ

Lövhenin alt kənarından döşəməyə qədər olan məsafə **80-90 sm**-dir.

Lövhe və masalar ehtiva yerləşdirilir ki, ən kənar sıranın ön cərgəsindəki şagirdin nəzər nöqtəsi ilə lövhənin ən uzaq kənarının kəsişmə bucağı 45 dərəcədən az olmur.

Lövhe ilə birinci cərgədə olan şagird masası arasındakı məsafə minimum **240-300 sm**, ən axırıncı cərgədə olan şagird masası arasındakı məsafə isə maksimum **860 sm** olmalıdır.

DİGƏR AVADANLIQLAR

- Əlyuyan, idman pilləkəni, güzgü
- Vestibulyar aparatı, yan görməni, reaksiyanı, qan dövrəsinin sürətlənməsini və dayaq hərəkət aparatını məşq etdirən "Dr.Bazarnının Vizual Vestibulyar Məşqçi Sistemi" (VMS)
- "MTM Sağlam Təhsil-vaxt Pultu" (STVP)



"SAĞLAM TƏHSİL" VƏ ADI SİNIPLƏR ARASINDA

EKSPERTLƏR "SAĞLAM TƏHSİL" VƏ ƏNƏNƏVİ SİNİF ŞAĞIRDLƏRİNİN PSIXİ-FİZİKİ SAĞLAMLIĞININ, TƏLİM VƏ YARADICILIQ POTENSIALININ YOXLANILMASI ÜÇÜN MONİTORINQLƏR KEÇİRİR.

BÜTÜN QEYD OLUNANLAR YAXIN GƏLƏCƏKDƏ "SAĞLAM TƏHSİL MƏKTƏBİ" NİN YARADILMASINDA VƏ "SAĞLAM TƏHSİL-SAĞLAM MİLLƏT" LAYİHƏSİNİN GƏNİŞLƏNDİRİLMƏSİNDƏ MÜHÜM ROL OYNAYACAQ.



Boyun

- Oturaq vəziyyətdə başın aşağı əyilməsi boyun damarlarının sıxılmasına səbəb olur ki, bu da baş beyin qan təchizatının pozulması ilə nəticələnir.



Ağciyər-bronx

- Oturaq həyat təzi orqanizmin oksigene olan tələbatını azaldır ki, bu da tənəffüs sisteminin passivləşməsi və müxtəlif patologiyaların yaranması ilə nəticələnir.



Həzm sistemi

- Oturaq həyat təzi qarın boşluğu orqanlarının sıxılmasına səbəb olur ki, bu da həzm proseslərinin pozulması və həzm sistemi xəstəliklərinin yaranması ilə nəticələnir.



Aşağı və yuxarı ətraflar (Ayaq / Qol / Pəncə)

- Oturaq həyat təzi ətraflarda qan və limfa dövranını zəiflədir ki, bu da varikoz genişlənmə, artrit və artroz kimi xəstəliklərin baş qaldırması ilə nəticələnir.



Dayaq-hərəkət aparatı - Onurğa

- Oturaq həyat təzi onurğa sütununda patoloji dəyişikliklərə səbəb olur ki, bu da skolioz, kifoz, lordoz kimi xəstəliklərlə nəticələnir.

! 2014-cü ildə keçirilən monitorinqə cəlb edilmiş 2500 şagirdin təxminən 50%-ə qədərində qamət pozuntusu aşkar edilmişdir.

Çanaq



- Oturaq həyat təzi sürən qızlarda çanaq sümüyü normal inkişafdan qalır, bu da gələcəkdə sağlam doğuşa əngəl yaradır.
- Oturaq həyat təzi uşaqların çanaq boşluğu orqanlarında qan dövranının pozulmasına, ginekoloji və uroloji xəstəliklərə səbəb olur ki, bu da sonsuzluqla nəticələnir.

! Azərbaycanda 2006-cı ildə qeyseriyyə əməliyyatı ilə doğuşlar 4.7% idisə, 2012-ci ildə 20,5% olub

Mənbə: BMT-nin Əhali Fondu



Endokrin sistemi

- Oturaq həyat təzi artıq çəkinin əsas səbəblərindəndir.
- Oturaq həyat təzi endokrin sistemin fəaliyyətinin zəifləməsinə səbəb olur ki, bu da piylənmə, şəkər və digər endokrin xəstəliklərlə nəticələnir.



İmmun sistemi

- Oturaq həyat təzi insanlarda qan dövranının zəifləməsinə, orqanizmdə baryer funksiyası daşıyan dəri və selikli qişaların qan təchizatının pozulmasına səbəb olur ki, bu da immun sistemin zəifləməsi və mikroorqanizmlərin inkişafı üçün əlverişli şəraitin yaranması ilə nəticələnir.

www.youtube.com/user/tehsil.gov.az

www.youtube.com/watch?v=21rFEGXlg-Y

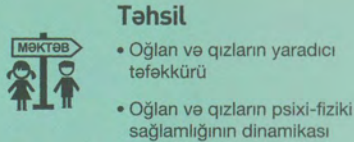
Təhsil işçiləri və valideynlərin nəzərinə: daha ətraflı məlumat əldə etmək üçün Təhsil Nazirliyinin və Milli Təhsil Texnologiyaları Mərkəzinin internet resurslarında yerləşdirilmiş "Oturaq Həyat Təzi-Sivilizasiyanın Xəstəliyi" elmi-kütləvi filmine baxmaq tövsiyə olunur.

Filmə mövcud təhsil texnologiyalarının məktəb illərində uşaqların sağlamlığına mənfi təsiri və yaranan problemlərin təcrübədən keçmiş həlli yolları nümayiş olunub.

MƏQSƏDİMİZ



İŞİN QIYMƏTLƏNDİRMƏ MEYARLARI



Səfərbərlik

- Sağlamlıq vəziyyətinə görə 1-ci qrupa daxil olan oğlanlar



Səhiyyə

- Sağlam doğuşlar
- Əhəlinin sağlamlıq səviyyəsi



Ailədaxili münasibət

- Boşanmalar
- Davamlı nikahlar

TƏMƏL QAYDAMIZ

TƏHSİL TEXNOLOGİYALARI SAĞLAMLIĞA ZƏRƏR GƏTİRMƏMƏLİDİR!

SAĞLAM İNSANIN YÜKSƏK TƏLİM NƏİLİYYƏTLƏRİNƏ NƏİL OLMAQ İMKANI DAHA ÇOXDUR!

AKTUAL MƏSƏLƏLƏR

Təlim nailiyyətləri və Yaradıcılıq

- Təlim marağının aşağı olması
- Uşaqların ətraf aləm barədə təsəvvürlərinin tam olmaması
- Yaradıcı tefekkürün inkişaf edilməməsi
- Sağlam təhsil və integrativ təhsil texnologiyaları baxımından müəllimlərin peşəkarlıqlarındaki boşluqlar.



Fiziki Sağlamlıq

- Onurğa sütunu, görme qabiliyyəti, qeysəriyyə əməliyyatları, sonsuzluq, yeniyetmələrin (xüsusilə oğlanların) cılızlaşması, artıq çəki və s.



Psixi Sağlamlıq

- Stress, oğlanların psixo-emosional və davranış baxımından feminizasiyası, qızların psixo-emosional və davranış baxımından maskulinizasiyası, ailədaxili münasibətlərdə zorakılıq, boşanmaların artması və s.



Mənəvi Sağlamlıq

- Milli-mənəvi və ümumbəşəri dəyərlər daşıyıcılarının və fədakarların azalması.