

UOT 37.0

Nigar Vəli qızı Ramazanova
fəlsəfə doktoru proqramı üzrə dissertant
Gəncə Dövlət Universiteti

YUXARI SİNİF ŞAĞIRDLƏRİNİN SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN KONSEPSİYASI VƏ MAHIYYƏTİ

Нигяр Вели гызы Рамазанова
диссертант по программе доктора философии
Гянджинский Государственный Университет

КОНЦЕПЦИЯ И СУЩНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Nigar Vali Ramazanova
doctorial student in the program of doctor of philosophy
Ganja State University

THE CONCEPT AND ESSENCE OF SENIOR PUPILS' HEALTHY LIFESTYLE

Xülasə. Məqalədə yuxarı sinif şagirdlərinin sağlam həyat tərzinin konsepsiyası və mahiyyəti diqqət mərkəzində dayanır. Hazırda şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması məktəbin mühüm vəzifələrindədir. Məqalədə diqqəti daha çox cəlb edən tələbələrin yuxarı sinif şagirdləri ilə tərbiyə işlərində iştirak etmələridir. Pedaqoji təcrübə dövründə onlar dərslər keçməklə yanaşı eyni zamanda məktəblilərdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə olunması istiqamətində də fəaliyyət göstərirlər.

Açar sözlər: *yuxarı sinif şagirdləri, tələbələr, sağlamlıq, sağlam həyat, həyat tərz, sağlam həyat tərz, sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması*

Резюме. В статье рассмотрено понятие и сущность здорового образа жизни старшеклассников. В настоящее время формирование здорового образа жизни у учащихся является одной из важных задач школы. В статье больше внимания уделяется тому факту, что студенты участвуют в образовательной деятельности вместе со старшеклассниками. В период педагогической практике, помимо проведения уроков, они также работают в направлении воспитания школьников к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: *старшеклассники, студенты, здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни, формирование здорового образа жизни*

Summary. The article discusses the concept and essence of a healthy lifestyle of high school pupils. Currently, developing a healthy lifestyle among pupils is one of the important tasks of the school. The article pays more attention to the fact that students participate in educational activities together with high school pupils. During the period of teaching practice, in addition to conducting lessons, they also work towards educating schoolchildren for a healthy lifestyle.

Key words: *high school students, students, health, lifestyle, healthy lifestyle, formation of a healthy lifestyle*

Hər bir xalqın, hər bir millətin sağlamlığı onun vətəndaşı olduğu dövlətin sosial inkişafının əsas göstəricisidir, sosial-iqtisadi əhəmiyyətli bir hadisədir.

Tərbiyənin səmərəliliyi uşağın sağlamlığından asılıdır. Sağlamlıq hər bir şəxsin orqa-

nizminin ahəngdar inkişafında başlıca rol oynayır. Simasızlıq, kobudluq, mənəviyyatsızlıq, cinsi əxlaqsızlıq, narkomaniya, alkoqolizm, pul-pərəstlik, cinayətkarlıq düzgün həyat tərzini keçirməmək insanların həyatını məhv edir, psixi və fiziki sağlamlığını şikəst edir.

Sağlamlıq problemi tarixən mütəfəkkirləri maraqlandırmışdır. Belə ki, Nəsirəddin Tusu “Əxlaqi-Nasiri” əsərində yazırdı: “Elə ki, uşaqlıq dövrü keçdi adamların nə üçün və necə yaşadıklarını başa düşməyə başladı, o zaman ona sərvətin, mal-dövlətin, mülkün, torpağın... və sairənin insan səhhəti və xoş güzəran üçün olduğunu anlatmalı, sağlamlığını qorumağı, xəstəlik və bədbəxtlikdən uzaq olmağı, ömür nə qədər vəfa edərsə, o qədər bu qaydanı saxlayıb rahat yaşamağı, bədəni ləzzətlərə nəfisi əziyyətləri qatmağı məsləhət görmək lazımdır” [1, s. 172].

“Əxlaqi-Nasiri”də belə bir məqam var. Sokratdan soruşdular: “Sən nə üçün çox vaxt yeniyetmələrlə həmsöhbət olursan?” Dedi: “Ona görə ki, nazik və tər budaqları düzəltmək asandır, tərəvəti getmiş, qabığı qurumuş, üzü bərkimiş ağacı düzəltmək isə, mümkün deyildir” [1, s. 173].

Müasir dövrdə uşaqların, yeniyetmə və gənclərin fiziki və mənəvi sağlamlığı problemi çox aktuallaşıb. Uşaqlıq və yeniyetməlik dövründə böyüyən nəsildə nümunəvi, yaxud xoşagəlməz davranış formalaşır.

Məktəblilərdə, o cümlədən yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması o demək deyildir ki, biz onların yalnız sağlamlığı qayğısına qalmalıyıq. Hər bir uşağın, yeniyetmə və gəncin sağlam olması, bədəninə möhkəmləndirilməsi, qidalanmanın düzgün təşkili, idmanla məşğul olmaq zəruridir. Mir Möhsün Nəvvabın belə bir kəlamı var: “Vicdanının müalicəsini canının müalicəsindən üstün tut”. Bu, o demək deyildir ki, insan, uşaq sağlamlığı qayğısına qalmayıb vicdanlı olmağa çalışsın. Əksinə, Nəvvab sağlamlıqla yanaşı mənəvi keyfiyyətlərə yiyələnməyin, yaxşı insan, vətəndaş, nümunəvi davranışlı şəxsiyyət, vicdanlı, namuslu şəxs olmağın vacibliyini diqqət mərkəzinə gətirir. Söhbət yalnız və yalnız canın sağlamlığından deyil, həyat tərzinin sağlamlığından gedir. Buraya insanın fiziki və mənəvi sağlamlığı, nümunəvi davranışı, həyatda fəal mövqə tutması aiddir.

Şagirdlər və tələbələr üçün sağlam həyat tərzini sosial, ekoloji, iqtisadi və mədəni yönlü bir sıra obyektiv və subyektiv amillərdən, təhsil alanların sağlam həyat tərzinə necə münasibət göstərməsindən çox asılıdır.

Hər bir şəxsin sağlamlığının səviyyəsi bir sıra amillərdən xeyli dərəcədə asılıdır. Həmin amillərə irsi, sosial-iqtisadi, ekoloji, səhiyyə sis-

teminin fəaliyyəti daxildir. Təbii ki, sağlamlığın qorunub saxlanması başlıca məsələ şəxsiyyətin özünə, həyat tərzinə, münasibətlərinə, daxili aləminin uyğunlaşma dərəcəsinə dəyərlərinə və ətraf mühitlə münasibətləri təşkil edir.

Canın (bədənin) və vicdanın sağlamlığına cəhd insanı, şəxsiyyəti bütövləşdirir, yarımcılıqdan xilas edir. O, həm şəxsiyyət kimi nümunə göstərir, həm də sağlam olur.

Sağlamlığı möhkəmləndirmək insanın tələbatına, ehtiyacına çevrilməli, o, məsuliyyət, cavabdehlik daşmalıdır. Buna isə sağlam həyat tərzini ilə bağlı fikirləri sistemləşdirmək, yaymaq, eyni zamanda sağlamlığa və sağlam həyat tərzinə dair yeni ideya və münasibətləri aydın təsəvvür etmək aid ola bilər. Bütün bunlar gənc nəsil üçün vacibdir, ona görə ki, onların sağlamlığı 10-30 ildən sonra xalqın sağlamlığı kimi özünü göstərəcəkdir.

Məqalədə nəzərdən keçirdiyimiz problem bəzi ziddiyyətlərlə səciyyələnir. Həmin ziddiyyətləri qeyd edək:

-təhsilənlərdə (istər tələbə, istərsə də şagird olsun) arasında sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasına cəmiyyətin duyduğu ehtiyac və təhsil müəssisəsində həmin prosesin əhəmiyyətinin lazımcı qiymətləndirilməməsi;

-təlim və tərbiyənin, mühazirə və seminar məşğələlərin təşkili və aparılması, tədrisin forma, metod və vasitələrinin məzmununa, təhsilənlərə sağlam həyat tərzinin aşılmasına yeni dəyər münasibətini müəyyənləşdirmək üçün mövcud ənənəvi şəkildə yanaşmanın mövcudluğu.

“Sağlam həyat tərzini” anlayışı “sağlamlıq” anlayışı ilə qırılmaz tellərlə bağlıdır. İstər fiziki sağlamlıq olsun, istərsə də mənəvi sağlamlıq. *Sağlamlıq* deyəndə nə başa düşülməlidir?

Böyük Tibb Ensiklopediyasında göstərilir: “Sağlamlıq təkə xəstəlik və ya zəifliyin olmaması deyil, tam fiziki, əqli və sosial rifah vəziyyətidir. Lakin bu tərif müəyyən dərəcədə mübahisəlidir. Birincisi, “tam sosial rifah” anlayışı çox genişdir və təkə fərdi baxışlardan deyil, həm də konkret ölkədə formalaşmış sosial münasibətlərdən asılıdır; ikincisi, insanın sosial faydalılığı, sosial rifahı heç də həmişə onun bioloji vəziyyət ilə müəyyən edilmir” [2, s. 172].

“Sağlamlıq” anlayışı insanların, o cümlədən yuxarı sinif şagirdlərinin və tələbələrin sosial-iqtisadi şəraitdə formalaşmış, fəaliyyətlərində, asudə vaxtlarında, maddi və mənəvi tələbat-

larının ödənilməsində özünü büruzə verən sabit həyat təzi kimi qəbul edilən “həyat təzi” anlayışından ayrılmazdır.

“Həyat tərzinin əsas parametrləri iş, məişət, insanların ictimai-siyasi və mədəni fəaliyyəti, həmçinin müxtəlif davranış vərdisləri və təzahürləridir. Əgər onların təşkili və məzmunu sağlamlığın möhkəmləndirilməsinə töhfə verirsə, o zaman sağlam həyat tərzinin həyata keçirilməsindən danışmağa əsas var ki, bu da fərdin ətraf mühitlə optimal qarşılıqlı əlaqəsini təmin edən fəaliyyətlərin məcmusu kimi qiymətləndirilə bilər” [3, s. 15]

Həyat təzi ilə sağlamlıq arasındakı əlaqə ən yaxşı halda "sağlam həyat təzi" anlayışında öz ifadəsini tapır. Sağlam həyat təzi şəxsiyyətin optimal sağlamlıq şəraitində peşə, sosial və məişət funksiyalarının həyata keçirilməsinə kömək göstərən bütün cəhətləri birləşdirir, şəxsiyyətin fəaliyyətini fərdi və ictimai sağlamlığın formalaşmasına, qorunmasına və möhkəmləndirilməsinə yönəldir.

Pedaqoji fakültələrin tələbələri ali təhsil müəssisəsində təhsil alarkən. Ümumtəhsil məktəblərində pedaqoji təcrübə keçirlər. Pedaqoji təcrübədə olarkən seçdikləri ixtisas (Azərbaycan dili və ədəbiyyat müəllimliyi, riyaziyyat, fizika, tarix, coğrafiya, kimya, biologiya müəllimliyi və s.) üzrə dərslər aparır, məktəblilər, o cümlədən yuxarı sinif şagirdləri ilə sinifdən xaric tədbirlər həyata keçirirlər. Təlim prosesində və sinifdən xaric tədbirlərdə digər məsələlərlə yanaşı eyni zamanda sağlam həyat təzi ilə bağlı onlarla söhbətlər aparılır, bu məsələ disput və müzakirələrdə, tematik axşamlarda, şagird konfranslarında və s. müzakirə olunur. Yuxarı sinif şagirdləri arasında aparılan tərbiyəvi işlərin səmərəliliyinə nail olmaq üçün onlar özləri sağlam həyat təzinə malik olmalıdırlar. Heç də təsadüfi deyilməmişdir ki, “Söz çağırır, nümunə tərbiyə edir”.

Sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə tələbələr yuxarı sinif şagirdləri arasında iş apararkən problemin mahiyyətinin və onun əsas problemlərinin yaxşı bilməlidirlər. Konfutsi, Homer, Plutarx, Demokrit, Platon, Aristotel, Siseron, Seneka, Kvintilian və b. öz əsərlərində sağlam həyat təzi problemlərinin metodoloji konseptual əsaslarına; F.Rabelais, M.Montaigne, T. More, E.Rotterdamsky, X. Vives və b. problemin mahiyyətinə aydınlıq gətirmişlər.

Dünya pedaqogikası klassikləri Y.A. Komeniski, C. Lokk, J.J. Russo, K.A. Helveti, İ.Q. Pestalotsi, P.F. Lesqaft, K.D. Uşinski, Blonski, A.S.V Makarenko, V.A. Suxomlinski və b. əsərlərində sağlam həyat təzi və şəxsiyyətin fiziki inkişafı ideyaları özünə yer almışdır.

Azərbaycanda sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması və valeologiya problemlərinə aid bir sıra dissertasiyalar müdafiə olunmuş, məqalələr yazılmış, konfrans materialları çap olunmuşdur. Bu baxımdan pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi almaq üçün 2011-ci ildə N.F. Sərxanlı “Kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının pedaqoji problemləri” [4], G.H. Hüseynova 2015-ci ildə “Yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsinin yolları” [5], Q.H. Bayramov 2016-cı ildə “Ali məktəb tələbələrinin valeoloji tərbiyəsi” [6] mövzularında dissertasiyalar müdafiə etmişlər.

E.A. İsmayılova isə, pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi almaq üçün “Ali pedaqoji təhsil müəssisələri tələbələrində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin sistemi” mövzusunda dissertasiyasını [7] müdafiəyə təqdim etmişdir.

Həyat təzi təhsilalanların maddi və mənəvi həyatının, eyni zamanda fiziki fəaliyyətinin səviyyəsini, davranış və rəftarını, hərəkətlərini, həyat tərzini, asudə vaxtdan faydalanma imkanlarını yerinə yetirilməsini özündə birləşdirən gündəlik həyatının xüsusiyyətlərini səciyyələndirir. Həyat təzi sosial-mədəni tərəqqinin, şagirdin daxili və xarici “sifətinin”, onun mədəniyyət, təhsil və tərbiyə səviyyəsinin göstəricisidir.

Sağlam həyat təzi sağlamlığı və onun mühafizəsini özündə birləşdirən həyat fəaliyyəti növüdür. Sağlam həyat təzi orqanizmin irsi xüsusiyyətlərinə, şəxsiyyətin mövcudluğu şərtlərinə uyğun gələn, şəxsi və sosial əhəmiyyətli vəzifələri həyata keçirməkdən ötrü zəruri olan sağlamlığın qorunmasına, möhkəmləndirilməsinə və bərpasına istiqamətlənən həyat təzidir.

“Sağlamlıq” və “sağlam həyat təzi” anlayışları bir-biri ilə sıx surətdə bağlıdır. Sağlam həyat təzi dedikdə, siyasi, iqtisadi və sosial-psixoloji vəziyyətlərdən asılı olmayaraq, orqanizmin ehtiyat imkanlarını qüvvətləndirən və təkmilləşdirən, bu və ya digər şəxsin sosial və peşə vəzifələrini müvəffəqiyyətlə yerinə yetirməsinə

imkan verən gündəlik insan fəaliyyətinin səciyyəvi forma və üsulları başa düşülməlidir.

“Sağlamlığı təmin edən texnologiyalar təhsil mühitinin ən vacib xüsusiyyətlərini və uşağın sağlamlığına təsir edən yaşayış şəraitini nəzərə alaraq tələbələrin sağlamlığını qorumaq və inkişaf etdirmək üçün tədbirlər sistemidir. Daha geniş mənada sağlamlığa qənaət edən təhsil texnologiyaları (HSET) dedikdə, tədris prosesində istifadəsi şagirdlərin sağlamlığına fayda verən bütün texnologiyalar başa düşülə bilər. Beləliklə, müəllimin dərstdə istifadə etdiyi bütün texnologiyaları və pedaqoji texnikaları onların sağlamlığa təsir meyarına görə qiymətləndirmək olar. Buradan lap kiçik yaşlardan başlayaraq uşaqlarda öz sağlamlığına fəal münasibətin, sağlamlığın təbiətin insana verdiyi ən böyük dəyər olduğunu dərk etməyin nə qədər vacib olduğu aydın görünür” [8, s.23].

Sağlamlığın və sağlam həyat tərzini dəyərinin formalaşması aşağıdakı məsələləri nəzərdə tutur:

- davranış mədəniyyətinin aşılınması;
- əxlaqi saflığa, mənəviyyətin zənginliyinə nail olmaq;
- bədənin təbiəti və idmanla məşğul olmaq;
- valideynlər arasında iş;
- müalicəvi və profilaktik tədbirlər;
- istirahətin təşkili.

Yuxarı sinif şagirdləri ilə tərbiyəvi işlər aparən tələbələrin vəzifəsi məktəblilərdə sağlamlıq mədəniyyətinin inkişaf etdirilməsini, sağlam həyat tərzini keçirməyə tələbatı, müvafiq bacarıqların aşılınmasını, lazımı biliklərin verilməsini nəzərdə tutur.

Təhsil sisteminin mühüm vəzifələrindən biri məktəblilərin, o cümlədən yuxarı sinif şagirdlərinin fiziki və mənəvi sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsi üçün şərait yaratmaqdan, təhsilalanlarda sağlamlığa əsas insani dəyər kimi münasibət formalaşdırmaqdan ibarətdir.

Sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsinin əsas istiqamətləri kimi aşağıdakılar qeyd oluna bilər: tələbələrin şagirdlərdə sağlamlıq və sağlam həyat tərzini kimi mühüm dəyərlərinin formalaşdırılması istiqamətində fəaliyyəti;

•yuxarı sinif şagirdlərinin sağlamlığının qorunmasına və möhkəmləndirilməsinə və onların hərtərəfli inkişafına yönəlmiş innovativ proqramların hazırlanması və tətbiqi;

• şagirdlərdə, onların valideynlərində və tələbələrdə sağlam həyat tərzini mədəniyyətinin formalaşdırılması üçün ali təhsil müəssisəsi və ailənin birgə fəaliyyəti sisteminin və mexanizmlərinin yaradılması.

Sağlam həyat tərzini tərbiyəsinin əsaslandığı müəyyən prinsiplər fəaliyyət zamanı əsas götürülməlidir. Həmin prinsipləri qeyd edək:

“1. Sistemli yanaşma.

-Şəxsiyyət fiziki və mənəvi bir vəhdətdir. Emosional-iradi sferanı təkmilləşdirmədən, uşağın ruhunun, əxlaqının təkmilləşdirilməsi ilə məşğul olmadan bədəni sağlam saxlamaq qeyri-mümkündür.

-Valeoloji təhsil problemlərinin uğurlu həlli yalnız məktəbəqədər müəssisənin və valideynlərin tərbiyəvi səylərini birləşdirməklə mümkündür.

2. Fəaliyyət yanaşması.

- Valeoloji mədəniyyət uşaqlar tərəfindən valideynləri ilə birgə fəaliyyət prosesində mənimşənilir. Uşaqları bu yola yönəltmək lazımdır.

- “Zərər verməyin!” prinsipi

3. Humanizm prinsipi.

- Valeologiya təhsilində uşağın şəxsiyyətinin daxili dəyəri tanınır. Təhsilin əxlaqi qaydaları ümumbəşəri dəyərlərdir.

- Altruizm prinsipi.

4. Ölçü prinsipi.

- Sağlamlığa faydalı olan hər şey normaldır [9, s. 8]

Yuxarı sinif şagirdləri ilə tərbiyə işlərinin başdövdu aparılması sağlamlığa zərər verə bilər. Odur ki, səmərəli həyat tərzinin qurulması son dərəcə önəmlidir. İş və istirahət rejimini düzgün təşkil edən şəxs uzun müddət öz enerjisini və yaradıcı fəaliyyətini qoruyub saxlaya bilər.

Alınan nəticələrdən görünür ki, sağlam həyat tərzini məktəblilərin dəyər yönümləri sistemi ilə müəyyən edilir.

Problemin aktuallığı. Pedaqoji təcrübə dövründə tələbələrin yuxarı sinif şagirdləri arasında aparmalı olduğu tərbiyəvi iş diqqət mərkəzinə gətirilir. Konkret olaraq sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzərində dayanılır.

Problemin yeniliyi. Müasir şəraitdə yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması probleminin tədqiqi və bu sahədə tələbələrin fəaliyyəti yenilik təsiri bağışlayır.

Problemin praktik əhəmiyyəti. Məqalə gənc tədqiqatçılar üçün faydalı olacaqdır.

Ədəbiyyat:

1. Tusi, N. Əxlaqi-Nasiri / N. Tusi. Bakı: Lider, -2005.
2. Здоровье <https://xn--90aw5c.xn--c1avg/index.php/%D0%97%D0%94%D0%9E%D0%A0%D0%9E%D0%92%D0%AC%D0%95>
3. Ветрова, В.В. Уроки психологического здоровья / В.В. Ветрова. – Москва: Психология, образование, развитие, -2001.
4. Sərxanlı, N.F. Kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının pedaqoji problemləri: pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru dis. Bakı, 2011. – 129 s.
5. Hüseynova, G.H. Yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsinin yolları: pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru dis. Bakı, 2015.- 179 s.
6. Ваграмов, Q.H. Ali məktəb tələbələrinin valeoloji tərbiyəsi: pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru dis. Bakı, 2016.
7. İsmayılova, E.A. Ali pedaqoji təhsil müəssisələri tələbələrində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin sistemi: pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru dis. Bakı, 2023.
8. Безруких, М.М. Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М., 2010 г.
9. Касперович, Е.В. Проблемы в формировании здорового образа жизни / Е.В. Касперович // Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 3 / редкол.: В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн.: БГУ, 2005. - С. 5-6

E-mail: nigar_92@list.ru

Rəyçilər: *ped.elm.dok., prof. A.N. Abbasov,*
ped.ü.fəls.dok. L.A. Məmmədli

Redaksiyaya daxil olub: 20.09.2023