

UOT 372.854

Arzu Əbülfət qızı Paşayeva
fəlsəfə doktoru proqramı üzrə dissertant
Bakı Dövlət Universiteti

Arzu Novruz qızı Nadirli
Bakı Dövlət Universiteti

Yasin İsa oğlu Cəfərov
kimya üzrə fəlsəfə doktoru, dosent,
Kimyanın tədrisi metodikası kafedrasının müdiri
Bakı Dövlət Universiteti

KİMYA DƏRSLƏRİNDƏ ŞAGİRDLƏRİN SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI

Арзу Абульфат гызы Пашаева
диссертант по программе доктора философии
Бакинский Государственный Университет

Арзу Новруз гызы Надирли
Бакинский Государственный Университет

Ясин Иса оглы Джафаров
доктор философии по химии, доцент, зав.кафедрой методики преподавания химии
Бакинский Государственный Университет

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ХИМИИ

Arzu Abulfat Pasayeva
doctorial student in the program of doctor of philosophy
Baku State University

Arzu Nadirli Novruz
Baku State University

Yasin Jafarov Isa
doctor of philosophy in chemistry, professor
head of the department of Chemistry teaching methods of Baku State University

THE FORMATION OF STUDENTS' HEALTHY WAY OF LIFE AT CHEMISTRY LESSONS

Xülasə. Bu məqalədə kimya dərslərində şagirdlərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması problemi-nə toxunulmuşdur. Sağlam həyat təzi anlayışını, sağlamlığı qoruyan texnologiyaların tətbiqinin vacibliyini araşdırılır.

Açar sözlər: *sağlam həyat təzi, sağlamlıq, sağlamlığı qoruyan texnologiyalar, təhsil prosesi*

Резюме. Данная статья затрагивает проблему формирования здорового образа жизни учащихся на уроках химии. Рассматривается понятие здорового образа жизни, важность внедрения здоровьесберегающих технологий на уроках химии.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровье, здоровьесберегающие технологии, образовательный процесс*

Summary. This article touches upon the problem of forming a healthy lifestyle for students in chemistry lessons. The concept of a healthy lifestyle, the importance of introducing health-preserving technologies in chemistry lessons is considered.

Key words: *healthy way of life, health, health protection technologies, educational process*

Kimya dərslərində şagirdlərin valeoloji biliklərinin inkişafı üçün yaxşı imkanlar yaradılır. Dərsin yaradılması və təşkilində sağlamlığın qorunması – mürəkkəb və yaradıcı bir prosesdir, bu isə müəllimdən psixologiya, fiziologiya, gigiyena və digər elmlərə dair biliklər tələb edir. Belə ki, kimya dərslərində, demək olar ki, öyrənilən hər bir mövzudan istifadə edərək, şagirdlərin sağlamlıqlarına münasibətin düzgün formalaşmasına kömək edən müəyyən faktları vurğulamaq olar.

İnsanların həyat tərzinin öyrənilməsinə sistemli və təşkil olunmuş proses kimi qəbul etmək olar. Ən başlıcası isə biz, müəllim olaraq, şagirdlərdə sağlam həyat tərzini qeyri-sağlam həyat tərzindən fərqləndirməyi açıqlayırsaq, onda hər bir şagird öz həyatının gələcəkdə sağlam olması qayğısına qalar, eyni zamanda, ətrafdakıların sağlamlığının qorunmasına da yardım etmiş olar. Sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması özlüyündə aşağıda göstərilən üç əsas məqsədi əhatə edir:

1. Qlobal baxımdan: böyüməkdə olan nəslin fiziki və psixi sağlamlığının təmin edilməsi;
2. Didaktik baxımdan: məktəblilərin sağlamlığının qorunması sahəsində bilik, bacarıq və vərdişlərin qazanılması, uşaq zədələnməsinin qarşısının alınması, əməkqabiliyyətli və uzunömürlü olması;
3. Metodik baxımdan: şagirdlərə fizioloji biliklərin verilməsi, onların şəxsi gigiyena qaydaları ilə bağlı, bir şəxsdən digərinə infeksiya keçməsinin profilaktikası və psixotrop maddələrin insan orqanizmində ciddi fəsadlar törətməsinə dair məlumatlandırılması;

Gənc şəxsiyyətin yetişdirməyin formalaşdırılmasında vahid prosesin ayrılmaz hissələrindən biri də öyrətmə, tərbiyə və sağlamlıqdır. Təhsilin məzmununa sağlamlıq məsələləri gətiricə daha çox daxil edilir ki, bu da bu məzmunun öyrənilməsinin yeni formalarını və üsulları-

nı işləməyi tələb edir. Çox vaxt şagirdlər başa düşməzlər ki, bununla əlaqədar olaraq, məsələn, kimya dərslərində alınan biliklər nə qədər əhəmiyyətlidir və hesab edirlər ki, onlara bu və ya digər vəziyyətlərdə yalnız dəqiq təkliflər lazımdır. Lakin kimya üzrə dərin nəzəri biliklər problemə daxil olmağa, sağlamlığın pozulmasının ilk səbəbini bilməyə, həmin faktorun insan orqanizminə təsirini izah etməyə, yaranmış vəziyyətdən çıxış tapmağa, həmçinin profilaktik tədbirlər işləyib hazırlamağa imkan verir. Federal Dövlət Təhsil Sisteminə uyğun olaraq sistemli təbiət elmləri kurslarının məzmunu xeyli dərəcədə praktiki istiqamətlənmiş və inteqrativ xarakterli olmalıdır, onun öyrənilmə prosesi isə şagirdlərin maksimum dərəcədə aktiv dərketmə fəaliyyətinə maksimum daxil olmasını nəzərdə tutmalıdır.

Sağlamlıq və sağlam həyat tərzini problemi- ni işıqlandırarkən fənlərarası əlaqə böyük rol oynamaqlıdır və oynaya bilər. Əsas təhsil proqramının mənimsənilməsinin şəxsi nəticələri sağlam və təhlükəsiz həyat tərzini dəyərlərinin qəbul olunması və reallaşdırılmasını, fiziki kamilliyə tələbatı idman-sağlamlıq fəaliyyətini, pis vərdişləri: siqaret çəkməyi, alkoqol qəbulunu, narkotik istifadəsini qəbul etməyi özündə birləşdirir, həm özünün, həm də digər insanların fiziki və psixi sağlamlığına qoruyucu, məsuliyyətli və kompetent münasibəti və ilk yardım göstərmək bacarığını nəzərdə tutur.

Kimya üzrə əsas təhsil proqramını mənimsəmənin predmet nəticələri əks etdirməlidir: bəzə səviyyəsində – dünyanın elmi mənzərəsində kimyanın yeri haqqında təsəvvürlərin formalaşması, praktiki məsələləri həll etmək üçün kimya dünyagörüşünün və funksional savadlılığın formalaşmasında rolunu başa düşmək; müxtəlif mənbələrdən alınan kimyəvi məlumatlara şəxsi mövqeyi olmaq; praktiki məsələlərin həllində

dərketmə üsullarını istifadə etməyə hazır olmaq və istifadəni bacarmaq; maddələri istifadə edərkən təhlükəsizlik qaydalarını bilmək; dərinləşmiş səviyyədə – maddələr və laboratoriya avadanlıqları ilə təhlükəsizlik qaydalarını gözləməklə kimyəvi təcrübələrin sərbəst planlaşdırılması və aparılması üsullarını bacarmaq; insanın maddələri emal etməklə bağlı olan istehsalat fəaliyyəti və məişət fəaliyyətinin nəticələrini ekoloji təhlükəsizlik baxımından proqnozlaşdırmağı, analiz etməyi və qiymətləndirməyi bacarmağın formalaşması.

Orta (tam) məktəbin kimya kursunun məzmununa elə elementlər daxil olub ki, onların mənimsənilməsi nəticəsində şagirdə sağlamlıq və sağlamlığın qorunması haqqında biliklər formalaşır. Onları altı qrupda birləşdirmək olar: Ekoloji problemlər; Maddələrin kimyəvi xassələri və onların insan sağlamlığına təsiri; Sağlam qida komponentləri; Dərman vasitələrinin və vitaminlərin istifadəsi; Zərərli vərdişlər: alkoqolizm, narkomaniya, siqaret çəkmə, toksikomaniya;

Laboratoriyada və gündəlik həyatda maddələrlə təhlükəsiz davranış qaydaları.

Verilən məzmunu mənimsəmək üçün kimya dərslərində və inteqrasiya olunmuş (kimya, biologiya, fizika) dərslərdə verilən materiallarla yanaşı elektron kurslardan, tədqiqat və layihə işlərindən də istifadə etmək lazımdır. Misal olaraq materialın modul yanaşması kimi 10-11-ci siniflərin şagirdlərinə təklif oluna bilən profildən əvvəlki “Sağlamlığın elmi əsasları” kimya kursunu təqdim etmək olar. Təəssüf ki, müasir dərsləklərdə sağlamlığa və sağlam həyat tərzinə aid faktorlara aid materiallar olduqca məhduddur. Məlumatların çox hissəsi əsasən məlumat xarakterlidir ki, onların mexaniki yadda saxlanması nəzərə tutulur. Məktəb praktikasının göstərdiyi kimi, dərslərdə bu məzmunun öyrənilməsinə və işlənməsinə kifayət qədər diqqət ayrılır: çox vaxt müəllimlər onu sərbəst öyrənməyi və referativ işlərdə (şagird onu hazır şəkildə internetdən tapır) yazmağı təklif edir və ayrı-ayrı şagirdlərin hazırladıqları qısa məlumatları dərse daxil edir. Buradan da bu materialın mənimsənilməsinə formal yanaşma olur: kitablarda sualların və məsələlərin miqdarı azdır, onların əksəriyyəti reproduktiv xarakter daşıyır. Vahid Dövlət imtahanında bu və ya digər formada sağlam-

lığa təsir edən faktorlar haqqında bilikləri yoxlayan məsələlərə nümunələr göstərik.

1. İnsan orqanizmi üçün daha zəhərli olan hansı iki iondur;

1) K^+ və Pb^{2+} ; 2) Na^+ və Cu^{2+} ; 3) Cu^{2+} və Hg^{2+} ; 4) Ca^{2+} və Ag^+

2. Maddələrlə davranış qaydalarından aşağıdakı mühakimələr doğrudurmu? Laboratoriyada maddəni dadmaq qadağandır. Civə duzları zəhərli olduğu üçün onlarla xüsusi ehtiyatlıqla davranmaq lazımdır.

1) yalnız A doğrudur.

2) yalnız B doğrudur.

3) hər iki mühakimə düzdür.

4) hər iki mühakimə doğru deyil.

3. Ekoloji təmiz yanacağa aiddir:

1) hidrogen; 2) neft; 3) kerosin; 4) qazoyl

Aydındır ki, kimya üzrə vahid dövlət imtahanı və qiymətləndirmə dövlət imtahanı məsələlərinin tipologiyasına cari və yekun nəzarətin izafi istiqamətlənməsi fənnin tədrisi prosesini əsaslı dərəcədə kasıblaşdırır. Şagird kimyanın düşünülmüş öyrənilməsinə motivləşdirilməsini kontekstual komponentə malik məsələlər və layihə – tədqiqat işləri yarada bilər. Layihə – tədqiqat işlərinin mümkün olan mövzularını göstərək 6

Vitaminlər nə üçün faydalıdır?

Saqqız necə kömək edir?

Bal və şəkər – dost və rəqibdirlər.

Sabun nə üçün yuyur?

Energetik içkilər və onların istifadəsinin nəticələri.

Polimerlər tibbdə.

Dieta və sağlamlıq haqqında: arıqlayıb sağlam qalmaq olarmı?

Rasional qidalanma: bu nədir?

Şəhərin ekoloji vəziyyəti və onun insan sağlamlığına təsiri.

Müasir qida məhsulları: xeyir və ya zərər?

Peşəkar idman və sağlamlıq – uyğun anlayışlardımı?

Misallar göstərək:

L.Y. Sklyarevskinin “Qida bitkilərinin müalicəvi xassələri” dənli bitkilərin kimyəvi tərkibi haqqında belə məlumat var: “Buğda dənələrində 13% zülal, 66%-ə qədər karbohidratlar, 1.5% yağ, 3% sellüloza, mineral duzlar (fosfor, kalium, maqnezium və s.), fermentlər, B1, B6, E vitaminləri var”. “Düyü yarması təxminən 75%-ə qədər karbohidratlara, 7.7% zülala, 0.4% yağlara,

2.2% sellüloza, 0.5% külə və 14% suya malikdir". "Darıda 81% nişasta, 12% zülallar, 3.5% yağ, 1% sellüloza, mineral maddələr, B1 vitamini var. "Verilən məlumatlar əsasında hansı dənli bitkidə daha çox karbohidratlar olduğunu müəyyən etmək olarmı? Belə reklam hamıya məlumdur: "Ksilit və karbamidli "Dirol" saqqızı səhərdən axşama qədər sizin dişlərinizin ikiqat müdafiəsini təmin edərək onları kariesdən qoruyur".

Kalsium mövzusunun tədris edərəkən şagirdlərə onun insan orqanizmində əhəmiyyətli element olduğu haqqında belə izahat vermək olar: Kalsium – kimyəvi elementlərin dövrü sisteminin dördüncü, dövrün ikinci əsas yarımqrup elementidir, sıra nömrəsinə görə iyirminci yerdədir. Kalsium yer qabığının 4,1%-ni təşkil edir. O, təbiətdə yayılmasına görə beşinci yeri tutur. Kalsium təbiətdə bərk, gümüşü ağ metal şəklində olur. Təbiətdə o, gips ($\text{CaSO}_4 \cdot 2\text{H}_2\text{O}$), flüorit (CaF_2), apatit ($\text{Ca}_5(\text{PO}_4)_3(\text{OH})$) və kalsit CaCO_3 şəklində rast gəlinir. Kalsium insan orqanizmində əhəmiyyətli elementdir. O, orqanizmdəki sümükləri meydana gətirən və onları möhkəmləndirən önəmli bir elementdir. Kalsium orqanizminə müxtəlif qidalarla daxil olur. Buna görə də kalsiumla zəngin qidalar qəbul etmək lazımdır. Kalsiumla zəngin olan qida məhsulları süd, pendir, kəsmik ilə yanaşı, həmçinin soya, fıstıq, qoz, kələm, balıq və s kimi məhsullar nəzərdə tutulur. Gündəlik kalsium miqdarı yaş fərqinə görə dəyişir və orta miqdar 800-1200 mq. Arasıdır. Ümumiyyətlə, gündəlik kalsium miqdarı 1500 mq-dan artıq olmamalıdır. Çünki təcrübələr göstərir ki, artıq kalsium böyrəklərdə daş əmələ gətirir.

Süd məhsulları maddələr mübadiləsini tənzimləyir, həzm prosesini asanlaşdırır. Tərkibində B1, B2, B12 və D vitamini olan süd və süd məhsulları mədə-bağırsaq xəstəlikləri yaranan mikrobları məhv edir. Süd məhsullarının tərkibində mikroelementlər, dişləri və sümükləri möhkəmləndirən kalsium və fosfor var. Kalsium sinir sisteminin, gözlərin sağlamlığında böyük rol oynayır. Kalsium həm də orqanizmdə gedən bir çox proseslərdə iştirak edir. Kalsium çatışmazlığı orqanizmdə bir çox problemlər, xəstəliklər yarada bilər. Bu xəstəliklərin bir neçəsini nəzərdən keçirək:

1. İlk növbədə kalsium sümükləri meydana gətirən və onları möhkəmləndirən bir element

olduğu üçün kalsium çatışmazlığı nəticəsində sümüklər kövrək olur, insan skeletində deformasiya baş verir. Məsələn, skalioz xəstəliyi günümüzün ən global xəstəliklərindəndir və onu yaranan səbəblərdən biri kalsium çatışmazlığıdır.

2. Bilirik ki, orqanizmindəki kalsium ürəyin, qan-damar sisteminin fəaliyyətini tənzimləyir. Lakin, kalsium çatışmadıqda, ürək fəaliyyəti pisləşir və arterial təzyiq aşağı düşür. Nəticədə, əzələlərdə spazmlar, keyimələr, qıcolmalar olur.

3. Kalsium çatışmadıqda dişlərdə çürümə, tökülmə kimi müəyyən xəstəliklər yaranır. Bizim kalsiumlu qidalar qəbul etməyimizlə yanaşı, kalsiumun orqanizm tərəfindən mənimsənilməsi vacib faktordur. D vitamini orqanizm tərəfindən kalsiumun mənimsənilməsinə yardım edir. D vitamini yağlı balıqda, yumurtada və süd məhsullarında var. Qeyd etmək lazımdır ki, günəş şüası da orqanizmdə bu vitaminin sintez olunmasına yardım edir.

Elə maddələr var ki, kalsiumun mənimsənilməsinin qarşısını alır. Bunlardan biri dövrümüzün pis və əksəriyyət tərəfindən istifadə olunan siqaretdir. Siqaret çəkmək orqanizmə bütünlüklə ziyandır. Siqaret çəkən insanların bir orqanında deyil, bütün orqanlarında, qan-damar və sinir sistemlərində, dərilərində xəstəliklər yaranır. Nəzərə almaq lazımdır ki, siqaretdən istifadə edərək, orqanizmində xəstəliklər yaratmışıqsa, bu xəstəliklər irs olaraq bizdən gələcək nəsliyə keçir. Həmçinin, siqaret çəkərkən insanlar ətrafdakıları da passiv çəkiçi olaraq zəhərləyir. Siqaret və digər pis vərdislərə qarşı əgər mübarizə aparmasaq, bəşəriyyət uçuruma gedər. Bir sözlə, kalsium insan orqanizmində mühüm rol oynayır. Kalsiumlu, ümumiyyətlə, vitaminli qidalar qəbul etmək vacib və əvəzsizdir. Orta məktəb şagirdlərində sağlam həyat təzi vərdislərinin formalaşdırılmasında kimya dərslərində "Etanolun məhkəməsi" mövzusunda praktik dərs (Sağlam həyat-rollu oyun) keçirmək olar. Dərs zamanı şagirdlər üzvi kimyadan aldıkları məlumatlardan istifadə edərək etil spirtinin insan orqanizminə mənfi təsiri barədə məlumatları təqdim edə bilərlər.

Dərsin əsas tərbiyəedici məqsədi şagirdləri öz sağlamlıqlarına diqqət yetirmək, sağlam həyat təzi sürməyə inandırmaq və "İnsanın sağlamlığı onun öz əlindədir!" fikrini aşılamaq.

Dərs zamanı alkoqolun insan sağlamlığına təhlükəsi barədə, tətbiqi və müəyyən sahələrdə faydalı xassələri haqqında geniş müzakirələr aparmaq daha maraqlı etmək olar. Dərsdə inkişafetdiricilik və öyrədiciiliklə yanaşı tərbiyəedicilik qabarıq şəkildə öz əksini tapır. Təqdim edilən səhnələşdirilmiş rollu oyun vasitəsilə alkoqolun insan orqanizminə vurduğu ziyan şagirdlərin diqqətinə çatdırılsa daha səmərəli olar. Kimya fənni şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin təbliğində mühüm potensiala malikdir.

Orta məktəbi bitirdikdən sonra şagirdlər başa düşəcəklər ki, kimya təkə bir elm kimi deyil, həm də həyatımızla dərindən bağlı olan elmdir, hətta az bilik əldə olunsu belə həyatda gündəlik problemləri çoxlarını həll etməyə kömək edəcək. Hər bir müəllim mövzuların tədrisində şagirdlərin sağlamlığının formalaşdırılmasını

nəzərə alsın, müəllimlər bundan sistem kimi istifadə edərlərsə, onda nəticə göz qabağında olacaq. Sağlamlıq insanın ən dəyərli varlığıdır, odur ki, biz uşaqları qorunmalıyıq və böyütməliyik, elə tərbiyə verməliyik ki, gələcəkdə onlar da özlərini qorusun.

Problemin aktuallığı. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması müasir məktəbin əsas prioritet istiqamətlərindəndir. Məqalədə gənc nəslin sağlamlığının qorunmasına təsir göstərən mühüm amillər müəyyənləşdirilmişdir.

Problemin elmi yeniliyi. Kimya dərslərində şagirdlərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması problem əsas götürülmüşdür

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Ümumtəhsil məktəblərində çalışan müəllimlər məqalədə verilən fikirlərdən faydalana bilər.

Ədəbiyyat:

1. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРТИ, -2003. -272 с.
2. Ванини, С. Ф, Ягер Ваше здоровое сердце. - ЗАО: Издательский Дом Ридерз Дайджест, - 2007
3. Бутова, С.В. Оздоровительные упражнения на уроках // Начальная школа, -2006, №8, -стр. 98.
4. Севрук, А.И. Здоровьесберегающий урок / А.И.Севрук, Е.А. Юнина // школьные технологии - 2004, №2,- стр. 200-207.

E-mail: pasayeva-1969@mail.ru

Rəyçilər: *ped.ü.elm.dok., prof. N.Ə. Abışov*

prof. F.M. Sadıqov

Redaksiyaya daxil olub: 11.11.2121.