



Şagirdlərdə gigiyena qaydaları və sağlam qidalanma bacarıqlarının formalaşdırılması





**“Şagirdlərdə gigiyena qaydaları və sağlam qidalanma bacarıqlarının
formalaşdırılması”**

(Vəsait ümumtəhsil məktəblərinin müəllim, şagird və valideynləri arasında geniş maarifləndirmə işləri aparmaq üçün nəzərdə tutulmuşdur)

Vəsaiti hazırladı: Bənövşə Tağıyeva

Azərbaycan Respublikası Təhsil Nazirliyi Təhsil İnstitutunun

Metodik dəstək və peşəkar inkişafı mərkəzinin

Əlavə təhsilin məzmunu şöbəsinin mütəxəssisi

Bakı-2022

MÜNDƏRİCAT

S.S	Mövzular	Səh.
1.	Ön söz.	3
2.	Sağlamlığa təsir edən amillər	5
3.	Gigiyena sağlamlığın şərtidir	6
4.	Sanitar-gigiyena qaydaları	11
5.	Sağlamlığın təməli düzgün qidalanmaqdır	13
6.	Məktəblilərin düzgün qidalanması haqqında valideynlərə məlumat	16
7.	Məktəblilərə sağlam qidalanma vərdişlərinin aşılması	17
8.	Yanlış qidalanma depressiyaya səbəb olur.	20
9.	İdman sağlamlıqdır	20
10.	Gün rejimi	21
11.	Sağlam yuxu	22
12.	Məktəbliləri virusdan necə qorunmalı?	24
13.	Valideynlər üçün tövsiyələr	27
14.	İstifadə olunmuş ədəbiyyat	31

ÖN SÖZ

Uşaqların sağlamlıq vəziyyəti dünyada ən aktual problemlərdən biridir. Hazırda məktəblilərin böyük bir qismi müxtəlif xəstəliklərdən əziyyət çəkir. Məktəb yaşlı uşaqların 90%-inin sağlamlığında bu və ya digər formada kənarçıxmalar vardır: (50%-də funksional pozğunluqlar, 40%-də xroniki xəstəliklər). Müasir dünyada uşaqlar mədə-bağırsaq, ürək-damar sisteminin xəstəliklərindən, qamətlərinin düzgün olmamasından, görmə zəifliyindən əziyyət çəkirlər. Təəssüflə qeyd etməliyik ki, 10-20 il əvvəl yaşlı insanlarda rast gəlinən osteoxondroz kimi xəstəliyə də məktəblilər arasında təsadüf olunur.

Uşaqların və yeniyetmələrin sağlamlığına təsir edən bir sıra amillər mövcuddur. Əksərən məktəblilər sağlamlıqlarını özləri pozurlar. Zərərli vərdişlər, düzgün olmayan qidalanma, mövsümə uyğun olmayan geyim, az hərəkətli həyat tərzini sağlamlığa mənfi təsir edir. Hər bir məktəbli öz sağlamlığının qeydinə qalmalıdır. Onlar dərk etməlidirlər ki, xəstəliyi müalicə etməkdənsə, xəstəliyə tutulmamaq daha yaxşıdır. Sağlamlıq olmadan insan bilikləri əldə edə və ümumiyyətlə yaşaya bilməz. Gənc nəslin sağlam böyüməsi üçün onlarda erkən yaşlarından sağlam həyat tərzinə uyğun vərdişlərin formalaşması çox vacibdir. Müasir məktəbin qarşısında duran əsas vəzifə aktiv təlim mühiti yaratmaqdır. Sağlam həyat tərzinin formalaşmasında insanın sağlamlığına müsbət təsir edən amillərin, xüsusilə, gündəlik iş rejiminin, səmərəli qidalanmanın, idmanla məşğul olmağın, ətrafda olan həmyaşıdları ilə xoş və qarşılıqlı ünsiyyətin böyük təsiri vardır. Sağlam həyat tərzinə maraqla oyaılması məktəbliləri zərərli vərdislərdən çəkindirərək asudə vaxtlarını səmərəli keçirməyə həvəsləndirir. Burada məktəblinin müstəqil həyata hazırlanması, ona sağlam həyat tərzini vərdişlərinin aşılınması vacib şərtlərdəndir.

Vəsaiti hazırlamaqda məqsədimiz yetişməkdə olan gənc nəslə, valideynləri, həmçinin məktəb kollektivlərini sağlam həyat tərzini, immunitetin artırılması və sağlamlığı qorumağın yolları haqqında məlumatlandırmaqdır. Vəsaitdə həmçinin məktəblərdə və digər təhsil müəssisələrində COVID-19 xəstəliyinin profilaktikası, erkən aşkarlanması və nəzarəti üzrə təhlükəsiz əməliyyatlar üçün dəqiq və işlək istiqamətlər qeyd edilmişdir. Bizim hər birimizin yoluxucu xəstəliklərdən qorunmağımız ictimai sağlamlığın təməl prinsipidir. Bu mənada kiçik yaşlı məktəblilərin sağlamlığı dövlət siyasətinin əsas istiqamətlərindən biridir. Hər bir məktəbli istər ev şəraitində, istərsə də məktəbdə riayət edəcəyi gigiyena qaydaları haqqında ətraflı biliyə sahib olmalıdır. Bu məsələdə təhsil işçilərinin üzərinə

böyük məsuliyyət düşür. Təhsil işçiləri şagirdlərlə paralel olaraq valideynlər arasında da geniş maarifləndirmə işləri görməli, sağlam həyat tətzi, yoluxucu xəstəliklərdən necə qorunmalı, hansı gigiyenik qaydalara əməl etməyin vacibliyi mövzusunda söhbətlər aparmalıdılar. Unutmaq olmaz ki, bəşəriyyətin sağlamlığı bizim hər birimizin sağlamlığından asılıdır.

***Vücudunuzu sağlam tutmaq bütün kainata
təşəkkür əlamətidir!***

❖ Sağlamlığa təsir edən amillər

Hazırda təhsil müəssisələrinin qarşısında duran prioritet vəzifələrdən biri də təhsil və təlim prosesində uşaqların sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsidir. Sürətli həyat tempi, ətraf mühitin çirklənməsi, informasiya və texniki xarakterli gərginliyin artması orqanizmə mənfi təsir göstərir. Ona görə də sağlamlığı qorumaq



qaydalarını bilmək və ona əməl etmək vacibdir. Sağlam həyat tərzini gümrah yaşamağı və xəstəliklərdən uzaq olmağı nəzərdə tutur. Sağlam qidalanmanın əsaslarına riayət edilməməsi məktəbli və yeniyetmələrdə diqqətin itməsi, bədən çəkisinin normadan çox və ya az olması, zəiflik və həddən artıq yorğunluq, yaddaşın və düşünmə qabiliyyətinin zəifləməsi, immunitetin aşağı düşməsi kimi problemlərə gətirib çıxarır. Bu gün uşaqların sağlamlığı problemi çox aktualdır. Uşaq tərbiyəsində əsas şey onların sağlam olmalarıdır, çünki sağlam bir uşaq yetişdirməyin daha asan olduğu məlumdur. Uşaqlar dəyişən şərtlərə daha yaxşı uyğunlaşır və ona təqdim olunan bütün tələbləri dərk edirlər.

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 aşağı sosial səviyyəsi
- * qidalanma
- * oturmaq həyat tərzini

- * əsəb gərginliyi, stress
- * əhalinin müəyyən təbəqələri üçün tibbi xidmətlərin əlçatmazlığı
- * Yuxu
- * Gigiyenik qaydlara düzgün riyayət 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.

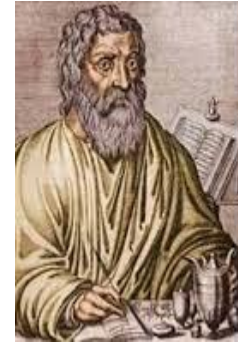
Gigiyena anlayışı insanlara qədim zamanlardan məlumdur. Artıq bizim eramızdan 600-500 il əvvəl Qədim Romada 30 ayrı su kəməri, çoxlu sayda ictimai hamamlar var idi.

Gigiyena haqqında ilk elmi işlər böyük yunan alimi və həkimi Hippokrata məxsusdur. Bu

elmi işlərdə Hippokrat sübut edirdi ki, insanın səhhətinə hava, su, qidalanma, həyat tərz, vərdişlər və s. təsir edir.

Şəxsi gigiyena qaydalarına əməl etmək hər birimiz üçün gündəlik vərdişə çevrilməlidir. Gigiyena qaydalarına əməl etmək yalnız insanın özü üçün deyil, ətrafdakılar üçün də əhəmiyyətlidir. Çünki gigiyena qaydalarına əməl etməyənlər bəzən yoluxucu xəstəliklərə tutulmaqla başqalarının

həyatını da təhlükə qarşısında qoyurlar. Sağlamlığın qorunmasında yoluxucu xəstəliklərdən qorunma da vacib şərtlərdən biridir. Xəstəliklərin qarşısını almaq üçün peyvəndlərin çox böyük əhəmiyyəti vardır. Vaxtında edilən peyvəndlər bir çox yoluxucu xəstəliklərin qarşısını alır. Yoluxucu xəstəliklərdən qorunmaq, zərərli vərdişlərdən uzaq olmaq, ətraf mühiti təmiz saxlamaq, düzgün istirahət etmək şəxsi gigiyena qaydalarına riayət etməkdir.



Hipokrat

Tibbin babası olaraq
anılan Yunan həkim

ens.az

Şəxsi gigiyena – sağlamlığı qorumağa və möhkəmləndirməyə kömək edən gigiyena qaydaları toplusudur. Bu qaydalar orqanizmə təsir edən aşağıdakı təsirləri neytrallaşdırır:

- Bioloji — mikroorqanizmlər, parazitlər, cücülər, antibiotiklər və s. biosubstratlar.
- Fiziki — səs, vibrasiya, elektromaqnit dalğaları, iqlim və s.

- Kimyevi — kimyevi element və kimyevi birləşmələr.

İnsanın sağlam olması üçün o, uşaqlıqdan sağlam həyat tərzində böyüməlidir. Uşağın orqanizminin müqaviməti yüksək olmalıdır. Payız-qış fəsilərində iqlimin soyuqlaşması, təlim-tərbiyə ocaqlarında uşaq və yeniyetmələrin bir-biri ilə yaxın təmasda olması, bədən immunitetinin zəifliyi, otaqların sıxlığı, əks epidemik rejimin tam gözlənilməməsi tənəffüs yollarının kəskin infeksiyon xəstəliklərinə səbəb olur.

İnfeksiyon xəstəliyə tutulmuş inkubasiya vaxtında, ya da xəstəliyi yüngül keçirən uşaq özündəki bakteriyaları otağın havasına ötürür, bu halda sağlam uşaq da xəstəliyə yoluxur. İnfeksiyon xəstəliyin 3 mənbəyi var:

- infeksiya mənbəyi (xəstə, ya da mikrob daşıyıcısı);
- mikrobları ötürən yollar;
- immuniteti zəif olan insan.

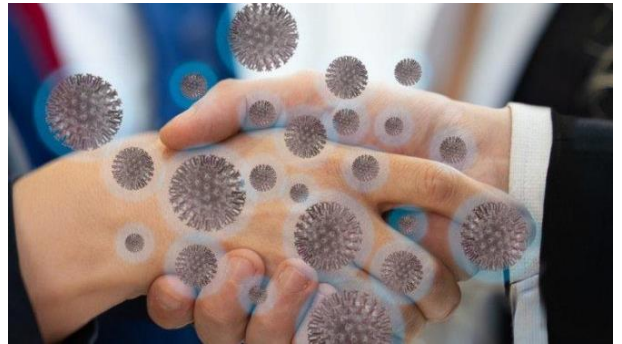
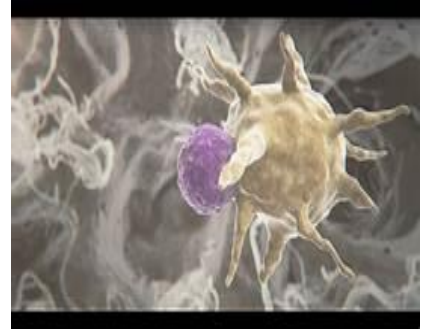
Bu halları nəzərə alaraq, uşaq və yeniyetmələrin infeksiyalara qarşı müqavimətini artırmaq üçün onların rəasional qidalanması, gigiyenik gün və dərs rejimi, təlim-tərbiyə ocaqlarında və evdə daim optimal şərait rejimi ilə təmin olunması vacibdir.

Xəstəliyi keçirən uşaqlar həkim nəzarətində olmalıdırlar. Hər gün uşaqlar profilaktik baxışdan keçirilməli və xəstəliyə şübhəli olanlar dərhal təcrid edilməlidirlər. Çox vacibdir ki, əhalinin sanitariya-gigiyenik bilikləri daha da artırılсын, çünki mədəni, sağlam həyat tərzində yaşamaq insanın sağlamlığında əsasdır.

Uşaqlar üçün yeni dərs ili fərəhləndirici, həyəcanlı, sevincli bir haldır. Birinci tədris ili hər bir uşaq üçün həm psixi, həm də fiziki cəhətdən gərgin keçir. Uşaq böyük və yeni kollektivin üzvünə çevrilir. Əgər uşaq məktəbə bağçadan sağlam gəlirsə, o, tədris illərində olan çətinlikləri asanlıqla dəf edə bilər.

Uşaq orqanizminin möhkəmliyi nisbidir, belə ki, tədris illəri dövründə onlardakı inkişaf prosesləri hələ də davam edir. Yeni, gələcək nəslin fiziki cəhətdən möhkəm, sağlam olması üçün ölkəmizdə hər yeni dərs ilinə təlim-tərbiyə müəssisələri lazımı optimal şərait, yəni sağlamlaşdırıcı gigiyenik tədbirlərlə təmin olunmalıdır. Tibb və təhsil orqanlarının işçiləri uşaqların sağlamlığı və yaxşı oxumaları üçün əllərindən gələni əsirgəməməlidirlər.

Mütəşəkkil kollektivlərdə olan uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığını qorumaq və yaxşılaşdırmaq üçün hər yeni dərs ilinin ilk



aylarında onlar ixtisas həkimlərinin iştirakı ilə tam dərin tibbi müayinələrdən keçirilir. Bu hərtərəfli müayinələrə, birinci növbədə, dispanser qeydiyyatında olanlar, xüsusi idman qrupuna aid olanlar, idman seksiyalarında iştirak edənlər, fiziki inkişafı aşağı səviyyədə olanlar və il ərzində tez-tez xəstələnənlər cəlb olunurlar.

Hər il dərin tibbi baxışlarda mütləq bütün uşaq və yeniyetmələr diş, göz, cərrah və digər həkimlər tərəfindən müayinə olunmalı, vərəm və qurd xəstəliklərinin olub-olmaması yoxlanılmalı, idman və sağlamlıq qruplarına bölünməlidirlər. Əgər həkimlər tərəfindən patologiyalar aşkar olunarsa, onların aradan götürülməsi vaxtında mümkün ola bilər.

Keçirilmiş tibbi müayinələrin göstəriciləri ötən illərlə düzgün müqayisə edilərkən, uşaqların sağlamlığı qiymətləndirilməlidir. Ehtiyacı olanlara müvafiq müalicə-profilaktik tədbirlər aparılması üçün pediatr tərəfindən zəruri, konkret aylıq planlar tərtib edilməli, onlar vaxtlı-vaxtında tam yerinə yetirilməlidir:

- Ümumi və yoluxucu xəstəliklərin strukturu, qeydiyyatı, səbəbləri, əks epidemik rejimin gözlənilməsinin səviyyəsi daim diqqət mərkəzində olmalıdır.

- Yeni dərs ilinin əvvəlində və hər tətildən sonra tibb bacısı müəllim və ya tərbiyəçilərlə birlikdə 2-3 gün ərzində bütün uşaq və yeniyetmələri profilaktik baxışdan keçirməlidirlər (ümumi vəziyyət, dəri, saç və s.). Xəstə olanlar təcili həkimə göstərməli, direktorluq və sinif (qrup) rəhbərinə xəbər verilməlidir. Yeni qəbul olunanlar və uzun müddət kollektivə gəlməyənlər də tezliklə həkim qəbuluna getməlidirlər.

- Həkim uşaq və yeniyetmələrin səhhəti və görülən işlər barədə pedaqoji şuraya və poliklinikaya da məlumat verməlidir.

- Uşaq və yeniyetmələrin səhhətini və kliniki göstəricilərini nəzərə alaraq həkim lazım bilirsə, onlar üçün rəhbərlikdən əlavə istirahət günü tələb etməlidir. Bütün uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığına aid olan tədbirlərə tibb işçiləri, pedaqoq və tərbiyəçilər daim nəzarət edib, yüksək məsuliyyətlə yerinə yetirməlidirlər. Gələcək nəslin sağlamlığını qorumaq və yaxşılaşdırmaq üçün öz vəzifə borcları tam yerinə yetirilməli və bütün imkanlardan istifadə edilməlidir.

- Uşaq və yeniyetmələrin müqaviməti yüksəldilməlidir, çünki II sağlamlıq qrupuna aid olanlar da "risk" qrupuna aiddir, onlar tez-tez xəstələnir və immuniteti zəif olan uşaqlardır. Bu uşaqların xroniki xəstəliklərə düçar olmamaları üçün onlar daim diqqətdə saxlanılmalıdırlar. III, IV, V sağlamlıq qruplarına aid olanlar müxtəlif dar ixtisaslı həkimlərin nəzarətində müalicə olunmalı və qoruyucu rejimdə yaşamaladırlar. Təlim-tərbiyə müəssisələrində tərbiyə alan uşaqların, dişlərində kariyes xəstəliyi, dayaq-hərəkət sisteminin patologiyası, yastı pəncəlilik, qurd xəstəliyi aşkar olan uşaqlar, xüsusi idman

qruplarına aid olanlar vaxtlı-vaxtında lazımı müalicə-profilaktik tədbirləri ilə daim təmin olunmalıdırlar.

- Kompüterlə məşğulluq uşaqların həvəsini, biliyini artırır. Lakin uzun müddət hər dəfə kompüterlə məşğul olanda otağın mikroiqlimi: temperatur, rütubət, səs-küy, elektrik və radiasiya sahəsi dəyişir, hava bakteriyalarla zənginləşir. Belə mikroiqlimdə qalmaq uşaq və yeniyetmələrdə müəyyən dərəcədə əqli, emosional, görmə funksiyalarını dəyişir. Statik vəziyyət, tez yorulma uşaqda inkişaf edir. Uzun müddət belə mikroiqlimdə qalmaq uşaq və yeniyetmələrin vacib funksiyalarından biri olan maddələr mübadiləsinə də mənfi təsir edir. Onların müdafiə sistemi zəifləyir, patologiya və yoluxucu xəstəliklərə qarşı müqaviməti azalır. Uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığına, onların zehni yormayan yüksək qavrayışa və aktiv olmağa yalnız gigiyena tələblərinə əməl edilməsi ilə nail olmaq mümkündür.

- Bir displeydə 2 və çox uşağın işləməsi qadağandır, çünki bu halda uşaq və yeniyetmələrin görmə qabiliyyəti pozulur və gözləri yorulur.

- Əgər uşaq və yeniyetmə gözlərinə eynək taxırsa, o, displeylə məşğul olanda da eynəkdən istifadə etməlidir. İş vaxtı onların nə qədər və hansı yaxınlıqda əyləşməsi də həkimin göstərişi ilə olmalıdır.

- Ekranla təsvirlər stabil, aydın olmalıdır. Gözləri zəif olanların gün ərzində neçə saat və hansı rejimdə elektron hesablama texnikasından istifadə etmələri həkimin məsləhətinə uyğun qurulmalıdır.

- Ekran uşaqların gözlərindən 55-65 sm aralı və göz həddindən 5-10 dərəcədə aşağı olmalıdır. Otaqlarda, ya da kompüter zallarında işləyən zaman orada hava tez-tez və lazımı qədər dəyişdirilməlidir. Səs-küyün səviyyəsi 50 desibaldan yüksək olmamalıdır. Otaqlarda mexaniki ventilyasiya və kondisionerlər səsudan qurğularla təmin edilməlidir.

- Kompüter olan otaqlar, zallar kifayət qədər təbii işıqlandırılmalıdır. Təbii işıq pəncərədən səviyyəsi 1-ci cərgədəki olan stolun səthinə qədər 600 lk, süni işıqlanmanın səviyyəsi isə iş yerində 500 lk olmalıdır.

- Kompüter olan otaqda, ya zalda hər bir uşaq və ya yeniyetmə üçün fərdi 5 m² hesablanaraq, rahat iş yerləri olmalıdır. Burada display ekranının işıqlanması isə 200-250 lk-dan artıq olmamalıdır.



- Display ekranından istifadə edərkən 15-25 dəqiqədən bir, 8-10 dəqiqə istirahət etmək üçün uşaqlar, yeniyetmələr fasilə edərək idmanla məşğul olmalıdırlar. İdman kompleksi hər ayda bir dəfə dəyişdirilməlidir.

- Displayin bütün bərpa və təmir işləri uşaqlar olmayan vaxt aparılmalıdır, arxa qapağı çıxarılmış displayin istifadəsi qəti qadağandır.

- Uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığı və iş davamiyyətinə mənfi təsir edən mühüm amillərdən biri də onların həddən çox yüklənməsidir. Ona görə dərs və istehsalat təcrübəsi rejimi, dərs prosesindən əlavə evdə, digər zallarda informatika və elektron hesablama texnikasından istifadə zamanı gigiyena tələblərinə, optimal mikroiklimin təmininə, uşaqların səmərəli və təhlükəsiz qidalanmasına nəzarət daha da gücləndirilməli, uşaqlar sağlam həyat tərzinə daim cəlb olunmalıdırlar.

- Rəşional və vaxtlı-vaxtında qidalanma uşaqların səhhətini və həmahəng inkişafını təmin edən ən vacib və təsirli, ilkin şərtlərdən biridir. Qidalanma beyinin, uşaq idrakının, mərkəzi sinir sisteminin funksional vəziyyətinə xeyli təsir göstərir. Düzgün qidalanma müxtəlif xəstəliklərə qarşı orqanizmin davamlılığını artırır.



- Uşaq və yeniyetmələr hər gün meyvə, tərəvəz, vitaminlərin daşıyıcıları olan göy soğan, müxtəlif göyərtilər, ağ turp, kələm, əti əvəz edən və yerini verən pendir, kəsmik yeməlidirlər.

- Fiziki tərbiyə hormonik fiziki inkişafa təkan verir, dözümlülüüyü tənzimləyir, baş-beyin tonusunu yüksəldir, insanda yaxşı emosiyalar yaradır.

- Uşaqlar və yeniyetmələrin hər bir günü səhər 15-20 dəqiqəlik gimnastika ilə başlanmalıdır. Dərs və dərnlklərdə məşğul olanda pəncərələr açıq olmaq şərti ilə, uşaqlar 1-2 dəqiqə idman hərəkətlərini etməlidirlər. Tənəffüs vaxtlarında bunların davamı olaraq, uşaqların təmiz havada aktiv hərəkətlərinin təmini çox vacibdir. Sağlamlığın fizioloji təsirinin effektivliyi hərəkətlərin mütəmadi və güclü olmasından asılıdır. Fiziki tədbirlər uşağın yaşına, sağlamlıq xüsusiyyətlərinə uyğun olmalıdır, əks halda onun səhhətinə zərər olur.



- Ətraf mühitin idarə olunması, uşaq və yeniyetmələrin sağlamlığının qorunması və yaxşılaşdırılmasında gigiyenik təhsil böyük rol oynayır və çox vacib amillərdən biridir. Hər bir insanın xarici mühiti qoruması onun vətəndaşlıq borcudur.

❖ Sanitar-gigiyena qaydaları

Sanitariya-gigiyena qaydalarına əməl etmək insanın sağlamlığı üçün çox vacibdir. Bu qaydalar aşağıdakılardan ibarətdir:

- ✚ Hər səhər yuxudan duranda əlləri, üzü, boyunu və qulaqları soyuq su ilə yumaq lazımdır.
- ✚ Dişləri səhər və yatmadan əvvəl fırçalamaq,



hər yeməkdən sonra ağızı yaxalamaq vacibdir. Dişləri üç dəqiqədən az olmayaraq, fırça və diş məcunu ilə yumaq lazımdır. Fırça çox yumşaq olmamalıdır.

- ✚ Əlləri həmişə yeməkdən əvvəl və sonra, məktəbdən və gəzintidən qayıdandan sonra sabunla yumaq lazımdır.

✚ Həftədə bir dəfədən az olmayaraq, yayda isə gündə iki dəfə duş qəbul etmək faydalıdır.

✚ Yuyunduqdan sonra yataq dəstini dəyişmək lazımdır. Alt paltarlarını və corabları isə gündəlik dəyişmək lazımdır.

- ✚ Cinsi yetişkənlik dövrü başladıqda şəxsi gigiyena üzvlərinin təmizliyinə daha da ciddi yanaşılmalıdır.
- ✚ Adi günlərdə 2 dəfə - səhər və axşam yuyunduqda, xüsusi günlərdə 3-4 dəfə yuyunmaq məsləhətdir.
- ✚ Yuyunmaqdan əvvəl əllər təmiz yuyulmalıdır.
- ✚ Yuyunmaq üçün ilıq, axar su, neytral sabun və qurulanmaq üçün təmiz fərdi dəsmal istifadə olunmalıdır.
- ✚ Zərərli vərdişlərdən uzaq olmaq da sağlamlığa zəmanətdir. Ümumiyyətlə, zərərli vərdişlər həyat fəaliyyətinin aşağı düşməsinə ciddi təsir göstərən səbəblərdən sayılır.
- ✚ Meşədə, təmiz havada gəzmək, günəş vannası qəbul etmək də çox faydalıdır.

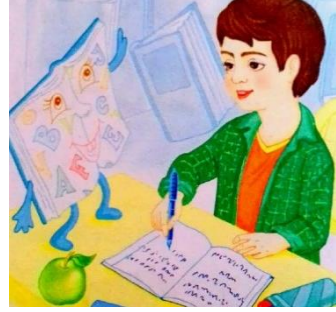
Elementar gigiyenik qaydalara əməl etmək, vaxtlı-vaxtında tibbi müayinələrdən keçmək də sağlam həyat tərzinin bir parçasıdır.!

Yoluxucu xəstəliklərdən qorunmaq üçün əməl edəcəyimiz qaydalar:

- ✚ Başqalarının geyimlərindən, dəsmalından istifadə etməməyə çalışın;
- ✚ Xəstələrlə təmasda olarkən qoruyucu vasitələrdən istifadə edilməlidir;
- ✚ Xəstə yatan otağın havası tez-tez dəyişdirilməlidir;
- ✚ Tozu nəm əski ilə silmək məsləhətdir.

Kitab oxuyarkən göz qüsuru əmələ gəlməsin deyə əməl edəcəyimiz qaydalar:

- ✚ Kitabı oxuyarkən onu gözə yaxın tutmamağa çalışın;
- ✚ Işığın soldan düşməsi vacibdir;
- ✚ Nəqliyyatda kitab oxumamağa çalışın;
- ✚ Kitab oxuyarkən işığın zəif olmamasına çalışın.



Təmizlik, havanın temperaturu və rütubəti, otağın işıqlanması da sizin üçün olduqca vacibdir. Uşaqlar yuxarı siniflərə keçdikcə görmə qabiliyyəti dəyişir. Buna görə də kompüter olan otaqlar, zallar kifayət qədər təbii işıqlandırılmalıdır. Otaqlarda və ya kompüter zallarında işləyən zaman havanın tez-tez və lazımı qədər dəyişdirilməsi vacibdir.

Dəri xəstəliklərinə yoluxmamaq üçün aşağıdakılara əməl olunmalıdır

İnsanın derisində müxtəlif yoluxucu xəstəliklər inkişaf edib onu xəstələndirə bilər. Buna müxtəlif göbələk xəstəliklərini misal göstərmək olar.

Dəri xəstəlikləri zamanı qaşınma, ağrı hisləri xəstələri narahat edir, müxtəlif iltihabi proseslər, şişlər, tər və piy vəzlərində pozğunluqlar yaranır. Belə xəstəliklərə yoluxmamaq üçün nə etməli?



- ✚ Sahibsiz ev heyvanları ilə oynamayın;
- ✚ Dənizdə və hovuzda çimdikdən sonra duş qəbul edin;
- ✚ Başqalarının darağından istifadə etməyin;
- ✚ Başqalarının geyim əşyalarından istifadə etməyin;
- ✚ Əl və dırnaqlarımızı təmiz saxlayın;
- ✚ Dərini qıcıqlandıran vasitələrdən istifadə etməyin və s.
- ✚ Əlləri həmişə yeməkdən əvvəl və sonra,

YUMA			
	1. Əllərinizi suda silədin		2. Bir qədər sabun əlavə edin
	3. Əllərinizi bir birinə sırtaraq ovuc içini sabunlayın		4. Barmaqları digər barmaqlara keçirərək sabunlayın
	5. Əməliyyatı digər barmaqlar üçün təkrar edin		6. Baş barmağınızı digər əlinizlə hətərləyərək sabunlayın
	7. Dırnaqlarınızı ovuc içinə oxşaraq sabunlayın.		8. Axır su ilə əllərinizi yuyun.
Qurulama			
	9. Salfetka və ya quruducudan istifadə edərək əllərinizi qurudun		10. İstifadə etdikdən sonra salfetkanı zibbi qabına atın

məktəbdən və gəzintidən qayıdandan sonra sabunla yumaq lazımdır.

❖ Sağlamlığın təməli düzgün qidalanmaqdır

Qidalanma orqanizmin daxili mühitinin sabitliyini təmin edir və onun həyat fəaliyyətini (böyümə, inkişaf, orqan və sistemlərin normal funksiyası) daim normal səviyyədə saxlayır.

Qidalanma böyüyən nəslin sağlamlığını müəyyən edən əsas faktorlardan biri hesab olunur. Tam dəyərli və balanslaşdırılmış qidalanma xəstəliklərin profilaktikasına, uşaqlarda və yeniyetmələrdə fiziki və zehni inkişafın,

emək qabiliyyətinin və məktəb nailiyyətlərinin artmasına təsir edir, müasir həyata uyğunlaşmaqda onlara şərait yaradır. Valideynlər uşağın düzgün qidalanmasına cavabdehdir, övladının sağlamlığı və fiziki inkişafında məsuliyyət də məhz onların öhdəsinə düşür. Valideynlər bilməlidirlər ki, uşağın “çətin” xarakteri çox vaxt qeyri-rasional qidalanmanın nəticəsidir. Çünki düzgün qidalanma zehni qabiliyyəti yaxşılaşdırır, uşaqlarda yaddaşı inkişaf etdirir və bununla da təhsil prosesini yüngülləşdirir.



Düzgün qidalanma sağlam həyat tərzinin ilkin şərtlərindən biridir, çünki vitamin, mikroelement və həyat enerjisini qidalardan alırıq. Bunu nəzərə alaraq kalorili, faydalı və ekoloji cəhətdən təmiz qidalar qəbul edilməsinə xüsusi fikir vermək lazımdır. Qidanın normadan artıq qəbul



edilməsi xoşagəlməz hallara səbəb ola bilər.

Beynin qidalanması da bu sahədə çox mühüm məsələlərdən biridir. Bundan ötrü kitab oxumaq, krossvord həll etmək, elm və təhsilə aid verilişlərə,



sənədli filmlərə baxmaq, səyahətə çıxmaq, xarici dil öyrənmək lazımdır.

❖ Sağlam qidalanma qaydaları:

1. Uşaq müxtəlif çeşidli qida maddələri almalıdır. Uşağın gündəlik rasionuna 15 növmüxtəlif qida məhsulları daxil olmalıdır.

2. Yodlaşdırılmış duzdan istifadə olunmalıdır. Qəbul olunan duzun gündəlik miqdarı 5 qramdan

(1 çay qaşığı) artıq olmamalıdır.

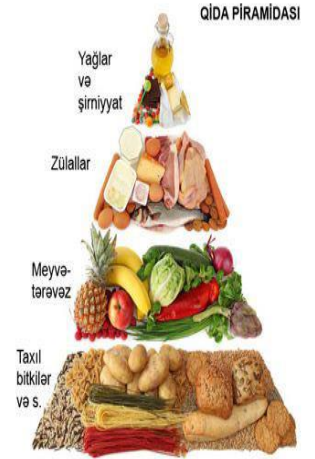
3. Mövsümlərarası dövrdə (payız-qış, qış-yaz) yaşına uyğun olaraq uşaqlar tövsiyə edilən vitamin-mineral kompleksləri almalıdırlar.

4. Məktəblinin qidara sionunu "C" vitamin ilə zənginləşdirmək məqsədilə gündəlik itburnu dənleməsi qəbul etmək məsləhət görülür.

5. Qida qəbulu sakit şəraitdə olmalıdır.

6. Əgər uşaqda bədən çəkisinin azlığı və ya artıqlığı varsa, bu halda həkim konsultasiyası vacibdir. Çünki uşağın qida rasionuna onun fiziki inkişafının normadankənar dərəcəsi nəzərə alınmaqla düzəliş edilməlidir.

7. İdmanla məşğul olan məktəblinin sərf etdiyi fiziki yükün həcmi qida rasionu nəzərə alınmaqla nizamlanmalıdır.



Uşaqlara sutka ərzində nə qədər kalori tələb olunur:

- 3-6 yaş uşaqlarda 1900 qida kalorisi (kkal),
- 7-11 yaşda 2300 kkal,
- 11-14 yaşda 2500 kkal,
- 14-18 yaşda isə 3000 kkal tələb edilir.

Uşaq və yeniyetmə orqanizminin suya olan gündəlik tələbatı isə belədir:

- 4-8 yaşlı uşaqlar gündəlik 5 stəkan,
- 9-13 yaşlı uşaqlar 7-8 stəkan,

- 14-18 yaşlı uşaqlar isə gündəlik 8-11 stəkan su qəbul etməlidirlər.

Evdə səhər yeməyi. Məktəbə gedərkən uşaqların əksəriyyəti səhər yeməyini pis yeyir və ya ümumiyyətlə yemirlər. Bu, onların sağlamlığına mənfi təsir edə bilər. Səhər yeməyi “ağır” olmamalıdır. Balıq, soyutma yumurta və ya omlət, kəsmik, sıyıq, kotlet və əlbəttə ki, hər hansı tərəvəzdən ibarət olması məsləhətdir. Menyunu çay, südlü kakao və ya şirə ilə tamamlamaq olar.



Uşağın məktəbə özü ilə yemək aparması. Uşaq özü ilə məktəbə soyutma ət və ya pendirli buterbrod götürə bilər. Ona həmçinin yoqurt, pəraşki, bulka da təklif etmək olar. Nəzərə almaq vacibdir ki, bəzi məhsullar (ən çox ət məhsulları) otaq temperaturunda tez korlanırlar. Xüsusən qış aylarında bu məsələ daha aktual şəkildə alır, belə ki, məktəblərdə istilik sistemləri işə qoşulduğu zaman qidalar daha tez korlanırlar.

Evdə qablaşdırılmış yemək. Məktəbə götürülən səhər yeməyinin necə qablaşdırılmasının və uşağın onu hansı şəraitdə yeməsinin böyük əhəmiyyəti vardır. Plastik qablardan və ya qida kağızlarından istifadə etmək olar. Bu cür qablarda qida ilkin formasını itirmir və kitabları bulaşdırmır. Lakin qida kağızlarına bükülmüş səhər yeməyi qida gigiyenası baxımından təhlükəsizdir və istifadəsi rahatdır. Heç kəmə sirt deyil ki, məktəblilər çox vaxt yeməkdən əvvəl əllərini yumurlar. Belə bükülü paketlərdəki buterbrodu yedikdə yeməyə əl ilə toxunulmur.



Pəhriz. Yeniyyətlərin əksəriyyətinin orqanizmində gedən dəyişikliklərlə əlaqədar maddələr mübadiləsində çox vaxt problemlər meydana çıxır və bunun nəticəsində də artıq çəki və dəridə problemlər yaranır. Bu problemlərin əksəriyyəti məhz düzgün seçilmiş pəhrizin köməyi ilə həll olunur. Bu məqsədlə özbaşına pəhriz tutmaq olmaz, çünki hər bir halda uşaq ona lazım olan bütün vacib maddələri və mikroelementləri almalıdır. Hətta böyüklərin orqanizmi üçün ağır sayılan hər hansı şəkildə ac qalmaq, çox az kalori almaqla pəhriz saxlamaqdan çəkinmək lazımdır. Bütün sadalanan problemlər, bir qayda olaraq,



müvəqqəti xarakter daşıyır və balanslaşdırılmış qidalanmanın, günün rejimi və fiziki məşğələlər hesabına aradan qaldırılır. Lakin əgər pozulmalar daha ciddi xarakter alarsa, bu zaman müalicə məsələləri mütəxəssislər tərəfindən həll olunmalıdır.

Məktəb yaşlı uşaq hər gün qəbul etməlidir:

- **Kərə yağı: 30-40 qram**
- **Bitki yağı: 15-20 qram**
- **Çörək (buğda və çovdar): 200-300 qram**
- **Yarmalar və makaron məmulatları: 40-60 qram**
- **Kartof: 200-300 qram**
- **Tərəvəz: 300-400 qram**
- **Meyvə (təzə): 200-300 qram**
- **Şirə: 150-200 ml**
- **Şəkər: 50-70 qram**
- **Şirniyyat məmulatları: 20-30 qram**
- **Süd, süd məhsulları: 300-400 qram**
- **Quş əti (file): 100-130 qram**
- **Balıq (file): 50-70 qram**



❖ Məktəblilərin düzgün qidalanması haqqında valideynlərə məlumat

Düzgün təşkil olunmuş gün rejiminin uşaqların sağlamlığının qorunmasında mühüm əhəmiyyəti vardır.

1. Uşaq və yeniyetmələr arasında gün rejiminin əsas komponentlərinin davam etmə müddətinə mütləq şəkildə riayət edilməlidir.

2. Sutka ərzində qidalanma 4-5 dəfədən az olmamalıdır: səhər yeməyi (məktəbdən əvvəl), ikinci səhər yeməyi (ikinci dərstdən sonra), nahar (məktəbdən sonra), şam yeməyi (saat 18:00-da), yatmadan əvvəl (yüngül).



3.Uşaqların qidasında süd və süd məhsullarından, meyvə və tərəvəzlərdən geniş istifadə edilməlidir.

4.İbtidai sinif şagirdlərinin gecə yuxusu saat 21:00-dan gec başlamamalıdır (6- 10 yaşlı məktəblilər sutka ərzində 10-11 saat yatmalıdır).

5.Uşaqların hərəkəti fəallığını araşdırmaq məqsədilə onun marağına və sağlamlıq vəziyyətinə müvafiq idman məşğələsinə yazılması məqsədəuyğundur.

6.Məktəblilər dərstdən sonra nahar və 1-1,5 saat açıq havada fəal istirahət etdikdən sonra ev tapşırıqlarını yerinə yetirməyə başlaya bilərlər.

7.Ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi zamanı hər 30 dəqiqədən bir 10 dəqiqə istirahət verilməlidir (ümumi vaxt birinci siniflərdə 1 saatdan, ikinci siniflərdə 1,5 saatdan, üçüncü, dördüncü siniflərdə 2 saatdan artıq olmamaq şərti ilə birinci yarımda birinci sinif şagirdlərinə ev tapşırıqları verilməməlidir).

❖ Məktəblilərə sağlam qida vərdişlərinin aşılması

Qloballaşma nəticəsində gənclərin qida qəbulu vərdişlərinin dəyişməsi sağlam qidalanma sahəsində yaranmış səhiyyə narahatçılığının arxasında duran prinsipial məsələlərdən biridir. Son bir neçə onillik ərzində məktəblilərin yemək vərdişləri və ev mühitində hazırlanan qidaların tərkibi əhəmiyyətli dərəcədə dəyişmişdir. Hər iki valideyinin işləməsi və vaxt məhdudiyəti



"rahatlıq inqilabı" törətmişdir və evlərdə hazırlanan yeməklərin əsasını emaldan keçmiş və qablaşdırılmış yarımfabrikatlar təşkil edirlər. Uşaqları ev şəraitində qida hazırlamansına cəlb etmək və ya məktəbdə onlara belə bacarıqları vermək çox nadir hallarda rast gəlinir və ona görə də uşaq və yeniyetmələr sağlam qida hazırlamaq bacarıqları qazanmadan böyüyürlər.

• Uşaqlara sağlam qidalanma vərdişlərinin aşılması valideyinlərin müsbət nümunə göstərməsi ilə mümkündür. Əgər valideyinlər sağlam qidalanma tərzini sürmürlərsə, onda belə vərdişlərin qazanılmasına inam yaratmaq xeyli çətinləşir.

- Uşaqlar üçün televizora, videooyunlara və kompüterə ayrılan vaxt dəqiq təyin edilməlidir. Belə vərdişlərə aludə olmaq adətən oturaq həyat tərzi sürmək və əlavə qida qəbul edilməsi ilə nəticələnir və beləliklə piylənmə və ürək – damar xəstəliklərinin yaranması riski artır.

- Uşaq və yeniyetmələrdə sağlam qidalanma haqqında düzgün təsəvvür yaradılmasına çalışılmalıdır və bu məqsədlə uşaqlara qida hazırlanmasında və yeməklərin seçilməsində iştirak etmək imkanı yaradılmalıdır.

- Birgə qida qəbulu sağlam qidalanma vərdişləri yaradır və ailə ilə keçirilmiş birgə vaxt uşaqlar üçün əlavə mükafatdır.

- Uşaqlar qida hazırlanması prosesinə cəlb edilməlidirlər və bu prosesdə iştiraklarına görə onlara hər cəhətdən dəstək verilməlidir.

- Onların qida hazırlanması prosesindəki qazandıqları uğurlar mükafatlandırılmalıdır və bu zaman mənfi deyil, müsbət aspektlər diqqət mərkəzinə çəkilməlidir və hər bir kəs, o cümlədən uşaqlar xüsusilə görülmüş yaxşı işə görə təğdir edilməsini və təriflənməsini istəyirlər.

- Uğurlar uşaqlarla birgə bayram edilməlidir - bu onlarda yaxşı əhval-ruhiyyə və düzgün vərdişlərin aşılınması üçün mühümdür.

- Verilmiş tapşırıqları və qoyulmuş məhdudiyyətləri konkretləşdirin və məsələn, hər gün bir saat idmanla məşğul olmaq və həftədə iki dəfədən çox desert qəbul etməmək (meyvələri nəzərə almadan) lazımdır. Əgər tapşırıqlar/hədəflər kifəyət qədər aydın deyilsə və ya məhdudiyyətlər həddindən çoxdursa, uğur qazanma ehtimalı azalacaqdır

- Uşaqları qida maddələri ilə mükafatlandırmaqdan çəkinmək lazımdır. Konfet və qəlyanaltılarla mükafatlandırma isə pis vərdişlərin formalaşmasına kömək edir.

- Yemək qəbulu bir ailə tədbiri kimi təşkil edilməlidir. Uşaqlarla bir stol başında oturduqda, onlarda sağlam olmayan qida qəbulu və ya həddindən artıq yemək şansı azalır.

- Qida məhsullarının etiketlərinin oxunması bir oyuna çevirilməlidir. Ailə üzvləri birlikdə bunu etdikdə öyrənirlər ki, hansı qidalar daha faydalıdırlar və hansı qidaların tərkibində sağlamlıq əhəmiyyəti az olan və ya hətta sağlamlığa mənfi təsiri olan maddələr var və beləliklə, uşaqlar qida qəbuluna məsuliyyətlə yanaşacaqlar. Bu cür oyunlar ömür boyu uzanan sağlam qida qəbulu vərdişlərinin qazanılmasına kömək edir.

- Ailə üzvlərində sağlam qida qəbuluna olan maraq itirilməməlidir. Belə maraq uşaqların sağlam böyüməsi ehtimalını artırır. Məktəblərdə istifadə edilən ərzaqların kefiyyətli seçimi təmin edilməlidir.

- Bütün ailə üzvləri birgə olaraq bədən tərbiyəsi ilə məşğul olmaqda fəallıq göstərməlidirlər.

- Tez- tez birgə gəzintilər və ya velosiped sürmə turları təşkil edilməlidir, yaxud sadəcə olaraq həyətdə hərəkətli oyunlar oynamaq, bağ sahəsində olan təsərrüfat işlərinə cəlb edilməlidirlər.

- İmkan verilməlidir ki, uşaqlar müxtəlif fiziki aktivlik növlərini təcrübədən keçirsinlər və xoşlarına gələn aktivliyi seçsinlər.

Qidalanmanın təhlükəsizliyini təmin etmək üçün şəxsi gigiyena tələblərinə ciddi riayət etmək verdişi uşaqlara aşılmalıdır.

❖ **Övladınızın düzgün qidalanması üçün aşağıdakı qaydalara riayət edin:**

1. Tərkibində müxtəlif boyalar, konservantlar və digər kimyəvi maddələr olan məhsulları artıq dərəcədə uşağın qidasından kənarlaşdırın. Əlbəttə, bütünlükdə bunu etmək mümkün olmasa da, cəhd etməyə çalışın.

2. **Yadda saxlayın:** inkişaf edən orqanizmə zülallar vacibdir! Buna görə uşağın rasionuna ət daxil etməyə çalışın. Əgər vegetarian həyat tərzini tərfdarısınızsa, o zaman uşağın rasionuna qoz və tərkibində bitki zülalı olan digər məhsulları mütləq daxil edin.

3. Karbohidratları və yağları rasiondan tamamilə çıxarmaq düzgün deyil. Karbohidratlar güclü enerji mənbəyidir, yağlar isə orqanizmdə bir çox sistemlərin düzgün fəaliyyəti üçün vacibdir.

4. Yeməyi buxarda bişirməyə çalışın. Digər üsullarla bişirilən yeməklərə nisbətən buğda hazırlanan xörəklərdə faydalı maddələr uzun müddət saxlanılır.

5. Səhər yeməyində, naharda və şam yeməyində uşağa hökmən isti yemək verin.

6. Meyvə və tərəvəzlər vitaminlərin və mineralların vacib mənbəyi olduğuna görə övladınızın ahənglə inkişafında əsas yardımçılardır.



❖ Yanlış qidalanma depressiyaya səbəb olur

Balanssız və düzgün qidalanmamaq insanın daxili aləmində çaxnaşma yaratmaqla bir çox psixoloji problemə səbəb olur.

Daimi və sağlam qidalanmanın sağlamlığımızda rolu danılmazdır. Lakin unutmamaq lazımdır ki, düzgün qidalanma yalnız insan fiziologiyasına deyil, eyni zamanda

insan psixologiyasına da təsir edir. Balanssız və düzgün qidalanmamaq insanın daxili aləmində çaxnaşma yaratmaqla bir çox psixoloji problemə səbəb olur.



Sağlam düşüncə sahibi olmaq isə nəinki nəbzın yüksəlməməsinə səbəb olur, həm də sakitləşməni təmin edir. Panika və ya daxili çaxnaşma yaşayan insanın duyğularında olan mənfi dəyişikliklər maddələr mübadiləsində müxtəlif problemlərin meydana gəlməsinə səbəb olur. Eyni şəkildə qida rasionunda edilən bəzi səhvlər, psixoloji problemlərə yol açır.

❖ İdman sağlamlıqdır

İdmanla məşğul olmaq skelet və əzələləri möhkəmləndirir, qan dövranını yaxşılaşdırır, düzgün qaməti formalaşdırır. Parta arxasında düzgün oturmamaq, çiyinləri sallamaq, beli əymək, döş qəfəsini batıq vəziyyətdə saxlamaq dayaq-hərəkət aparatına mənfi təsir göstərir, onurğanın qeyri-normal əyriliklərinə səbəb olur. Bunun qarşısını almaq üçün erkən yaşlardan bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmaq, bədəni möhkəmləndirmək olduqca vacibdir. İdman



orqanizmi xəstəliklərdən qoruyur, sağlam saxlayır və bədən daha yaraşığı olur. Ona görə də asudə vaxtlarımızda bacardığımız qədər daha çox idman etməliyik. İdman sağlam inkişafa təkan verir, insanda müsbət emosiyalar yaradır. İdmanla məşğul olmaq orqanizmin sağlam olması üçün əsas şərtlərdən biridir. Erkən yaşlardan fiziki cəhətdən fəal həyat sürmək vacibdir. Buraya idman, qaçış, üzgüçülük, hərəkətli oyunlar və s. daxildir.

Müsbət fikirlər və nikbin əhvali-ruhiyyə sağlamlıq üçün əhəmiyyətlidir. Elmi təcrübələr göstərir ki, optimistlər daha uzun və xoşbəxt ömür sürürlər.

Məktəbli üçün gündəlik rejimin təşkili və rejimin gözlənilməsi həm təhsili, həm də sağlam inkişafı üçün çox vacibdir. Rejim məktəbliyə intizamlı olmağa, diqqətini dərslərində cəmləməyə kömək edir. Mütəxəssislər bütün şagirdlərə, xüsusilə də birinci sinif şagirdləri üçün gün rejiminin gözlənilməsini məsləhət görürlər.



❖ **Gün rejimi**

Gün rejimi bizə sağlam olmağa kömək edir. İnsan gün rejiminə əməl etmədikdə, tez yorulur, əsəbi olur, işlərini çatdırmır. Sağlam olmaq üçün işləri vaxtında görmək, düzgün qidalanmaq və yaxşı dincəlmək lazımdır. Gün ərzində bütün işləri görmək, ev tapşırığını yerinə yetirmək üçün gün rejimini düzgün qurmaq və ona əməl etmək vacibdir. Məsələn, şagirdin gün rejimi belə ola bilər:

GÜN REJİMİ:

7:00 yuxudan oyanmaq

7:05 səhər idmanı

7:10 əl-üzümü yumaq

7:15 paltarlarımı geyinmək

7:25 səhər yeməyi

7:40 məktəbə getmək

8:00 dərslərin başlanması

12:15 dərslərin bitməsi

13:00. günorta yeməyi

13:30 istirahət etmək

14:30 ev tapşırıqlarının yerinə yetirilməsi

16:00 istirahət



17:00 21:00 qədər asudə vaxt

21:00 yuxu saati

Gün rejimini düzgün qurmağı bacarsaq, arzularımızı, xəyallarımızı həyata keçirə bilərik.

❖ **Sağlamlıq üçün 12 məsləhət**

Sağlam həyat tərzinin qaydaları sadədir, əslində ona əməl etmək də çətin deyil.

1. Uzun müddət qulaqcıq taxmayın.
2. Telefona sol qulağınızla cavab verin.
3. Gündə iki dəfə qəhvə içməyin.
4. Soyuq su ilə dərman atmayın.
5. Axşam saat 7-dən sonra yemək yeməyin.
6. Yağlı yeməklərdən az istifadə edin.
7. Səhər daha çox, axşam isə daha az su için.
8. İdman edin, avtomobillə gedəcəyiniz yerə piyada gedin.
9. Xərçəng və Alsheymer xəstəliklərinə qarşı antioksidanlarla zəngin olan qidaları süfrənizdən əskik etməyin.
10. Şəkər, duzdan az yararlanın, qatı marqarin yağından mümkün qədər uzaq olun.
11. Süd için, çünki orqanizmin kalsium və fosfor kimi minerallarla ehtiyacını 1 stəkan süd ödəyir.
12. Parta arxasında düzgün oturmamaq, çiyinləri sallamaq, beli əymək, döş qəfəsini batıq vəziyyətdə saxlamaq dayaq-hərəkət aparatına mənfi təsir göstərir, onurğanın qeyri-normal əyriliklərinə səbəb olur.



❖ **Sağlam yuxu**

Yuxu — beyin fəaliyyət normasının minimal səviyyəyə enməsi və ətraf mühitə olan reaksiyaların



azalması ilə müşayiət olunan təbii fizioloji prosesdir. Bu proses məməlilərə, quşlara, balıqlara və bəzi başqa heyvanlara, həmçinin bəzi həşəratlara (məsələn, drozofillərə) məxsus prosesdir.

Bütün canlı varlıqlar öz güclərini bərpa etmək və həyat fəaliyyətini davam etdirmək üçün istirahətə ehtiyac duyurlar. Məcburi yuxu canlıların bütün cismi və zehni fəaliyyətlərini dayandırır.

Mütəxəssislərin sözlərinə görə 4 aylıqdan 11 aylığa qədər olan körpələrin 12-15 saat arası, 1-2 yaş aralığındakı yeriməyə yeni başlayan uşaqların 11-14 saat, 3-5 yaş qrupundakı məktəbə hələ getməyən uşaqlar üçün isə gündə 10-13 saat yuxu normal qəbul edilir.

Məktəb çağında olan 6-13 yaş arası uşaqlar üçün isə 9-11 saat yatmaq tövsiyə edilir. 14-17 yaş aralığı üçün tövsiyə edilən yuxu müddəti 8-10 saat arasındadır.

Yuxu üçün 7 qayda

- ✚ Yatağı ancaq yuxuya getmək üçün istifadə edin. Bu nə deməkdir?
Yataqda yemək yeməyin, televizora baxmayın, yatarkən telefonla oynamayın. Yatağı yalnız yuxu ilə əlaqələndirin. Özünüzü bu vərdişə alışdırın ki, yatmamışdan əvvəl yatağı hazırlayarkən beyniniz yuxu rejimini işə salsın.
- ✚ Hər zaman yatmadan əvvəl otağı havalandırın. Başınıza qədər yorğana bürünmə vərdişindən qurtulun. Təbii materiallardan hazırlanmış yataq dəsti seçin və təmizliyinə riayət edin (xüsusilə yastıqlar üçün). Rahatlıq, təmizlik və təmiz hava sağlam və yaxşı yuxu üçün 3 əsas şərtidir.
- ✚ Yatmadan əvvəl yemək yeməyin, çox maye içməyin. Yanınıza limonlu su qoyun ki, susasanız onu içəsiniz.
- ✚ Ən yaxşısı gecə yarısına qədər yuxuya gedin. Yuxu üçün ən ideal saat 22.00-dir. Yatmadan bir saat əvvəl telefonunuzu səssiz rejimə qoyun ki, heç bir şey sizi narahat etməsin.
- ✚ Yatmamışdan öncə rahatlayıcı vanna qəbul etmək, sizə daha rahat yuxuya getməyinizə kömək edəcək. 15-20 dəqiqə sevdiyiniz musiqiləri dinləyin. Sonra yumşaq bir gecə köynəyi və corab geyin (hətta yayda!). Bu zaman vücudunuz rahatlanacaq. Corab isə qan dövranının yaxşı dövr etməsinə yardımçı olacaq, bu da tez yuxuya getməyinizə kömək edəcək.
- ✚ Əgər yuxuya gedə bilmirsinizsə (düşüncələr, narahatlıq və ya başqa bir şey sizi narahat edirsə), nəfəs məşqləri edin. Biz yuxuda olarkən dərinədən və rahat nəfəs alırıq. Ona

görə, nəfəsinizi tənzimləməyə çalışın. Bu zaman beyniniz rahatlaşmaq üçün bütün bədənə signal verəcək və siz tez bir zamanda yuxuya gedəcəksiniz.

Sağlam olmaq üçün virusdan necə qorunmalı?

Bildiyimiz kimi 2019-cu ilin sonundan başlayaraq dünyanın 200-dən çox ölkəsində, o cümlədən Azərbaycanda da Covid-19 virusu yayılmağa başlamışdır. Bu virusun törətdiyi xəstəlik uşaqlardan da yan keçməmişdir. Məktəbliləri virusdan qorumaq üçün aşağıdakı tədbirlər həyata keçirilməlidir:

- **Əməkdaşları və şagirdləri maarifləndirilməli, təhsil müəssisəsinin girişinə və sinif otaqlarına COVID-19 haqqında gigiyenaya riayət etməyə təşviq etməklə bağlı posterlər yerləşdirilməli;**

Koronavirusa yoluxma riskini azaldın



- **Xəstəliyi olan əməkdaşlar və şagirdlər məktəb binasına buraxılmamalı və onların evdə izolyasiya olunmasına şərait yaradılmalıdır;**



- **Tibii maskalardan istifadə etmək;**

“Maskalar öz-özlüyündə uşaqları COVID-19-dan qorumasına da, onlar virusun yayılmasının qarşısının alınması üzrə kompleks tədbirlərin hissəsidir”.



- ÜST və UNICEF-in uşaqların maskadan istifadəsi üzrə tövsiyələri yaşdan və konkret vəziyyətdən asılıdır:
- 5 yaşlı və daha kiçik uşaqlara parça maska taxmaq tövsiyə olunmur;
- 6-11 yaşlı uşaqların virusun çox yayıldığı məkanlarda parça maska taxıb-taxmaması barədə qərar verərkən, böyüklərin müşahidəsi və maskanı təhlükəsiz daşımaq imkanı kimi konkret amilləri nəzərə almaqla, risk dəyərləndirməsinə əsaslanan yanaşma tətbiq etmək lazımdır;
- 12 yaşlı və daha böyük uşaqlar virusun çox yayıldığı və fiziki məsafənin mümkün olmadığı məkanlarda maska taxmaqla bağlı böyüklərə aid edilən tövsiyələrə əməl etməlidir;
- Digər xəstəlikləri olan uşaqlar həkimlə məsləhətləşmədən sonra tibbi maska taxmalıdır.

Başa düşmək vacibdir ki, tək maska kifayət deyil, onu digər tədbirlərlə birgə istifadə etmək lazımdır. Uşaqları məsafə saxlamağın, gigiyena qaydalarına əməl etməyin və virusa yoluxmanın qarşısının alınması üçün digər tədbirlərin vacibliyi barədə məlumatlandırmaq lazımdır. Böyüklər uşaqlarla söhbət zamanı bu mövzunu müzakirə etməli və onları maraqlandıran suallara cavab verməlidir.

- **Məktəbdə, digər yerlərdə asqırarkən və ya öskürərkən ağız və burun birdəfəlik səlfetlə silinməli, səlfet olmadıqda qollarınızı bükərək ağızınızı örtülməlidir;**



- **Məktəbin girişinə və sinif otaqlarına birdəfəlik səlfetlər qoyulmalı və işlənmiş səlfetlərin atılması üçün qapalı zibil qabları ilə təmin olunmalıdır;**



- Məktəbin girişləri dezinfeksiya etmək üçün içində dezinfeksiyaedici məhlul olan dispenserlərlə təchiz olunmalıdır;



- Şagirdləri məktəbə qəbul edən zaman sosial distansiya (ara məsafə) 2m olmalı



gözlənilməlidir;

- Məktəbə daxil olan müəllim və şagirdlərin temperaturu yoxlanılmalıdır;

- İdman dərsləri və tənəffüs zamanı açıq havada olmaq məsləhətdir;



- Vəhşi və ev heyvanları ilə təmasdan qaçınmaq lazımdır;



- Təhsil müəssisələrini dezinfeksiya etmək lazımdır;
- Əl gigiyenasına diqqət yetirilməlidir. Əllər sabun və su ilə ən azı 20 saniyə yuyulmalı, sabun və su olmadıqda spirt əsaslı əl dezinfeksiyaedici maddələrdən istifadə edilməlidir.

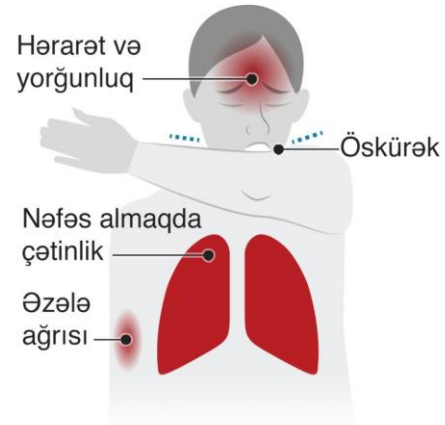


❖ valideynlər üçün tövsiyələr

Özünüzü və uşaqlarınızı necə qorumaq?

Koronavirusun simptomları hansılardır?

Bu simptomlar COVID-19 xəstəliyi ilə müqayisədə daha çox yayılmış qrip və ya soyuqdəymənin simptomlarına bənzərdir. Buna görə də kiminsə məhz COVID-19 xəstəliyinə yoluxduğunu öyrənmək üçün həmin şəxsin test olunması tələb olunur. Simptomlar virusla qarşı-qarşıya gələndən 2-14 gün ərzində özünü göstərə bilər. Bəzi yoluxan insanlarda simptom görünür. Ən çox yayılan simptomlara hərarət, öskürək və yorğunluq aid ola bilər. Digər simptomlar isə tənəffüs, sinədə ağrı və ya sıxılma, əzələ və ya bədən ağrısı, baş ağrısı, dadbilmə və qoxu hissənin itməsi, boğazda narahatlıq hissi, ishal, mədə bulantısı və qusma, qarın ağrısı və dəridə qaşınmadır. Bu simptomlardan əlavə körpələrdə qidalanmada çətinlik müşahidə oluna bilər. Hər yaşda uşaq COVID-19 xəstəliyinə yoluxa bilər. Böyüklər və uşaqlarda eyni əlamətlər olsa da, uşaqlar əksər hallarda xəstəliyi böyüklərə müqayisədə daha yüngül keçirirlər. Daha ağır hadisələrdə infeksiya pnevmoniya, yaxud tənəffüs çatışmazlığına səbəb olur. Nadir hallarda infeksiya ölüm ilə nəticələnə bilər. Bundan başqa qripə qarşı peyvənd də mövcuddur, ona görə də özünüzü və övladlarınızı vaxtında peyvənd etdirməyi unutmayın.



Virusa yoluxduğunuzu düşünürsünüzsə, bu simptomlara diqqət edin

- Özünüzü yoluxma riskindən qoruyun

İnfeksiyadan özünüzü qorumaq üçün siz və ailəniz aşağıdakı ehtiyat tədbirlərindən yararlana bilərsiniz:

- ✚ Sabun, su və ya spirt tərkibli antiseptik vasitə ilə tez-tez əllerinizi yuyun;
- ✚ Öskürərkən və ya asqırarkən ağızınızı bükülmüş dirsək və ya salfet parçası ilə örtün, daha sonra isə həmin salfet parçasını dərhal bağlı zibil qutusuna atın;
- ✚ Başqaları ilə aranızda ən azı 1 metr məsafə saxlayın;
- ✚ Telefonlar, qapı dəstəkləri, işıq keçiriciləri və qida hazırlanan səthlər kimi tez-tez toxunulan səthləri müntəzəm olaraq təmizləyin və dezinfeksiya edin;
- ✚ Sizdə və ya övladınızda hərarət, öskürək, yaxud tənəffüslik olarsa, tez bir zamanda tibbi yardım üçün müraciət edin;
- ✚ İnsanların çox olduğu, qapalı və havalandırmanın zəif olduğu yerlərə getməməyə və ya getməlisinizsə, insanlarla aranızda fiziki məsafəni saxlamağa çalışın;
- ✚ Fiziki məsafəni saxlamanın çətin olduğu ictimai yerlərdə parça maskadan istifadə edin;
- ✚ Qapalı məkanları mütəmadi havalandırın;
- ✚ Uşaqlar arasında gigiyena tədbirlərini təbliğ edin;
- ✚ Evdə təmizlik qaydalarına riayət edin, evin girişini, döşəmələri, uşaq otaqlarını dezinfeksiyaedici maddələrlə təmizləyin, otaqların havasını tez - tez dəyişin;
- ✚ Uşaqları gəzintiyə, məktəbə gedən zaman maskalardan istifadə etmələri, insanlar toplanan yerlərdən uzaq durmağı, qapalı yerlərdən çox təmiz havada olmaları barədə məlumatlandırın;
- ✚ Uşaqların düzgün qidalanmalarını təmin edin (təbii qida məhsullarından, ağartı məhsullarından, meyvə- tərəvəzdən daha çox istifadə);
- ✚ Gündəlik həyat rejimlərinə (yuxu, idman, dərslərin hazırlanması, qidalanma, asudə vaxtların təşkili və s.) nəzarət edin;
- ✚ Uşaqlarda xəstəliklə bağlı hər hansı bir əlaməti (öskürək, qızdırma, zəiflik) hiss etdikdə, məktəbdən və evdəki digər şəxslərdən təcrid edib mütləq həkimə müraciət edin.

• **Övladınızda xəstəlik (virus) simptomları varsa, nə etməlisiniz?**

Tibbi yardım üçün müraciət edin, lakin unutmayın ki, öskürək və ya hərarət kimi COVID-19 simptomları daha çox rast gəlinən qrip və ya soyuqdəymənin simptomlarına oxşar ola bilər. Əllərin müntəzəm olaraq yuyulması kimi yaxşı əl gigiyenası və respirator gigiyena qaydalarına əməl etməyə davam edin və övladınızın peyvəndlərini vaxtılı-vaxtında edin ki, övladınız xəstəlik törədən digər virus və bakteriyalardan qorunsun. Digər respirator

infeksiyalarda (məs. qrip) olduğu kimi, sizdə və ya övladınızda simptomlar olarsa, tez bir zamanda tibbi yardım üçün müraciət edin və digər şəxsləri yoluxdurmamaq üçün ictimai yerlərə (iş yeri, məktəb, ictimai nəqliyyat) getməməyə çalışın.

- ***Tibbi maskadan istifadə etməlisiniz***

Sizdə respirator simptomlar (öskürmə və ya asqırma) olduqda başqalarını qorumaq üçün və ya COVID-19-a yoluxmuş şəxsə qulluq etdiyiniz zaman tibbi maskadan istifadə məsləhət görülür. Maska taxılarsa, onun effektivliyini təmin etmək və virusun ötürülməsi riski ilə üzləşməmək üçün onu düzgün istifadə etmək və sonra atmaq lazımdır.



Birdəfəlik tibbi maskadan yalnız bir dəfə istifadə edilə bilər. Təkcə tibbi maskadan istifadə yoluxmanın qarşısını almaq üçün yetərli deyil və əlləri tez-tez yumaq, asqıranda və öskürəndə ağızı və burunu örtmək və soyuqdəymə, yaxud qripə bənzər simptomları (öskürmə, asqırma, hərarət) olan şəxslə təmasa yol verməmək kimi tədbirlərlə birgə tətbiq edilməlidir.

- ***Səyahət edərkən ailəniz üçün hansı ehtiyat tədbirlərini görməlisiniz***

Səyahət etməyi planlaşdıran hər kəs səyahət etməyin məqsədəuyğun olub-olmadığına dair yerli və milli təlimatlara daim əməl etməlidir. Səyahət edənlər getdikləri ərazi ilə bağlı hər hansı giriş məhdudiyətləri, giriş zamanı karantin tələbləri və səyahətlə bağlı digər müvafiq məsləhətləri nəzərdən keçirməlidir. Səyahət



zamanı öz ölkənizdə özünüzü qorumaq üçün riayət etdiyiniz eyni tədbirlərə əməl edin. Səyahət zamanı bütün valideynlər özlərinin və uşaqlarının standart gigiyena tədbirlərinə əməl etməsini təmin etməlidirlər: əlləri tez-tez yumaq və ya spirt tərkibli antiseptik vasitədən istifadə etmək, yaxşı respirator gigiyenaya riayət etmək (öskürəndə və ya asqıranda ağızı və burunu dirsək bükümü və ya kağız dəsmalla örtmək və istifadə olunmuş kağız dəsmalı dərhal atmaq) və öskürən və ya asqıran şəxslərlə yaxın təmasdan yayınmaq. Əlavə tövsiyələrə aşağıdakılar daxildir: Təyyarə və ya digər nəqliyyat vasitəsinə daxil olduqda oturacağı, qoltuq dəstəyini, həmçinin, sizin və övladınızın qaldığı oteldə və ya digər məkanda əsas səthləri, qapı dəstəklərini, pultları və sair əşyaları dezinfeksiyaedici salfetlə təmizləyin.

❖ **Ən effektiv strategiyalar hansılardır?**

1. Test, test və yenə də test!



Test etmək infeksiya ilə mübarizənin ilk addımıdır. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST), o cümlədən, BBC-nin məsləhətçi ekspertləri virusla mübarizədə əsas faktorun erkən diaqnoz olduğunu təsdiqləyirlər.

2. Xəstələnlərin təcridi

Koronavirus infeksiyası ilə bağlı bütün şübhəli insanların təcridi infeksiyanın yayılmasına qarşı mübarizənin vacib üsullarından biridir.



3. Hazırlaşmaq və sürətli reaksiya

Küçələrin dezinfeksiyası virusun yayılmasını əngəlləyir.



Sonda isə bildirmək istərdim ki, bir-birimizə dəstək olmalı, sağlamlığımızı qorumaq üçün gigiyena qaydalarına əməl etməliyik!!!

Gücün və xoşbəxtliyin təməli sağlamlıqdır!



İstifadə olunmuş ədəbiyyat

1. <https://isim.az/upload/File/docs/hesbat.pdf>
2. <https://aztehsil.com/news/8825-valideynler-yeniyetme-ovladlarina-nece-yanasmalidirlar.html>
3. http://www.faktxeber.com/yanl-qidalanma-depresiyaya-sbb-olur_h425236.html
4. <https://rt82.ru/az/obespechenie-bezopasnosti/nazvaniya-formy-raboty-zdorovogo-obraza-zhizni-sovremennye/>
5. <http://e-derslik.edu.az/books/144/units/unit-1/page42.xhtml> R.Ə.Əliyeva, Q.T.Mustafayev, S.R.Hacıyeva. "Ekologiyanın əsasları" (Ali məktəblər üçün dərslik). Bakı, "Bakı Universiteti" nəşriyyatı, 2006, s. 478 — 528.
6. Məmmədov Q.Ş., Xəlilov M.Y. Ekoloqların məlumat kitabı. Bakı, "Elm", 2003, 516 səh.
7. Readmore: <https://sputnik.az/science/20200607/424108977/pandemiya-tehsil-sahesine-nece-zerer-vurdu.html>
8. <https://az.wikipedia.org/wiki/Virusologiya> Bloomfield, SF, Aiello AE, Cookson B, O'Boyle C, Larson, EL, The effectiveness of hand hygiene procedures including handwashing and alcohol-based hand sanitizers in reducing the risks of infections in home and community settings" American Journal of Infection 2007;35, suppl 1:S1-64
9. Clasen TF, Haller L. Water quality interventions to prevent diarrhoea: cost and cost-effectiveness. 2008, World Health Organisation, Geneva. The report is available from: http://www.who.int/water_sanitation_health/economic/prevent_diarrhoea/en/index.html
10. Scott E. Microbial Risk Reduction: The Benefits of Effective Cleaning. 2010 In preparation. Cole E. Allergen control through routine cleaning of pollutant reservoirs in the home environment. Proceedings of Healthy Building 2000;4:435-6
11. [Информационный сайт о гигиене](#) [Arxivləşdirilib](#) 2012-03-21 at the [Wayback Machine](#) [Сайт центра гигиены и эпидемиологии](#)