



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI
TƏHSİL NAZİRLİYİ



Layihə Avropa İttifaqı
tərəfindən maliyyələşdirilir



TƏHSİL İNSTİTUTU
Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutu

İxtisasın adı: Tərbiyəçi-müəllim (məktəbəqədər)



GÜNDƏLİK XİDMƏTLƏRİN HƏYATA KEÇİRİLMƏSİ

Bakı 2020



Bu modul dərs vəsaiti Avropa İttifaqının texniki yardımı  r vəsində Azərbaycan Respublikasının Təhsil Nazirliyini dəstəkləmək   n “Azərbaycanda Milli Kvalifikasiya  r v sinin İcrasına Dəstək” (EuropeAid/138339/DH/SER/AZ) layihəsi tərəfindən hazırlanmıřdır. Modulda ifadə olunan fikirlər v  məlumatlara görə Avropa İttifaqı, Azərbaycan Respublikasının Təhsil Nazirliyi və Təhsil İnstitutu məsuliyyət dařımır.

Modul dərs vəsaiti müvafiq təhsil proqramları (kurikulumlar)  zr  bilik və bacarıqların verilməsi məqsədilə hazırlanmıřdır və ali təhsil səviyyəsində müvafiq modulların tədrisi   n tövsiyə edilir. Modul dərs vəsaitinin istifadəsi  d niřsizdir və kommersiya məqsədi ilə satışı qadağandır.

Müəlliflər: ř hla Əliyeva, Xalid  Həmidova, Svetlana Mustafayeva

Modul üzrə məsləhətçi: Aynur Kərimova

  Bakı – 2020

Modulda ifadə olunan fikirlər m  lif  aiddir, istifadə olunmuş fotolar açıq mənbələrdən g t r lm řd r. Antiplagiat v  digər t dqiqtat etikasının tələblərinin təmin olunması modul müəlliflərinin məsuliyyətidir.

MÜNDƏRİCAT

| | |
|---|-----------|
| ƏSAS ANLAYIŞLAR | 7 |
| GİRİŞ | 9 |
| MODULUN SPESİFİKASIYASI | 10 |
| TƏLİM NƏTİCƏSİ 1: FƏRDİ SAĞLAMLIQ VƏ GİGİYENANI TƏŞKİL ETMƏK | 11 |
| 1.1. Mədəni-gigiyenik vərdişlərin aşılınması yollarını təqdim edir..... | 12 |
| Tələbələr üçün fəaliyyətlər..... | 20 |
| Qiymətləndirmə..... | 21 |
| 1.2. Uşağın sağlamlıq vəziyyətinin qiymətləndirilməsini təsvir edir..... | 22 |
| Tələbələr üçün fəaliyyətlər..... | 26 |
| Qiymətləndirmə..... | 27 |
| 1.3. Sağlamlıq və gigiyena haqqında məsul şəxsi müntəzəm olaraq məlumatlandırmaq məqsədi ilə müşahidə vərəqləri tərtib edir | 28 |
| Tələbələr üçün fəaliyyətlər..... | 32 |
| Qiymətləndirmə..... | 33 |
| TƏLİM NƏTİCƏSİ 2: GÜN REJİMİNİ TƏŞKİL ETMƏK | 35 |
| 2.1. Səhər qəbulunu yerinə yetirmə qaydalarını sadalayır | 36 |
| Tələbələr üçün fəaliyyətlər..... | 39 |
| Qiymətləndirmə..... | 40 |
| 2.2. Səhər fəaliyyətini standartlara uyğun təşkil edir | 41 |
| Tələbələr üçün fəaliyyətlər..... | 45 |
| Qiymətləndirmə..... | 46 |
| 2.3. Gün ərzində qidalanma prosesini təşkil edir | 47 |
| Tələbələr üçün fəaliyyətlər..... | 52 |
| Qiymətləndirmə..... | 53 |
| 2.4. Verilən vaxt çərçivəsində təhlükəsiz gəzintini təşkil edir..... | 54 |
| Tələbələr üçün fəaliyyətlər..... | 58 |
| Qiymətləndirmə..... | 59 |
| 2.5. Yuxunu rejimə uyğun formada təşkil edir..... | 61 |
| Tələbələr üçün fəaliyyətlər..... | 66 |

| | |
|--|-----------|
| Qiymətləndirmə..... | 67 |
| 2.6. Axşam fəaliyyətini standartlara uyğun təşkil edir | 68 |
| Tələbələr üçün fəaliyyətlər..... | 73 |
| Qiymətləndirmə..... | 74 |
| CAVABLAR..... | 76 |
| ƏDƏBİYYAT SİYAHISI..... | 77 |

ƏSAS ANLAYIŞLAR

0-3 yaşlı uşaqlar üçün inkişaf və təlim mühiti – uşağın inkişafı və böyüməsi üçün maksimal şəraitin yaradılması.

Dəyərləndirmə – dəyərləndirmə toplanmış məlumatların təhlili və nəticələrin çıxarılması prosesi. Dəyərləndirmə uşağın əldə etdiyi irəliləyişi müəyyən etmək üçün toplanmış məlumatlar barədə mühakimə yürütməkdən və həmin məlumatları şərh etməkdən ibarətdir.

Dəyərlər – şəxsiyyəti şərtləndirən keyfiyyətlər.

Diferensiallaşdırma – uşaqların fərdi xüsusiyyətlərinin, maraq və tələbatlarının, fiziki və əqli inkişaf səviyyələrinin, psixo-fizioloji xüsusiyyətləri nəzərə alınmaqla təlimin təşkil olunması.

Erkən dövr inkişaf və təlim kurikulumu – uşaqların erkən (0-3 yaş) dövr inkişaf və təliminin son məqsədlərini, həmin məqsədlərə çatmaq üçün müəyyən edilən yol, forma və vasitələri, uşaq inkişafının və təliminin izlənilməsini və dəyərləndirilməsini, inkişaf səviyyəsini müəyyənləşdirmək mexanizmlərini özündə cəmləşdirən dövlət sənədi.

Əməkdaşlıq – “tərbiyəçi-uşaq”, “uşaq-uşaq”, “valideyn-tərbiyəçi”, “uşaq-valideyn” münasibətlərində qarşılıqlı fəaliyyətin təmin olunması.

Fasilitasiya – qrupda diskussiyanın təşkili, fəallaşdırılması, səmərəli yönəltmə prosesi, **fasilitator** isə - uşaq tərəfindən biliklərin əldə edilməsi prosesində bələdçi rolunu yerinə yetirən şəxsdir.

Fəaliyyətin aparıcı növü – uşaq həyatının bu dövründə uşağın inkişafına imkan yaradan ən yüksək dərəcəli fəaliyyət.

İnkişaf sahələri – uşaqların inkişaf sahələri üzrə ümumi təlim nəticələrinin reallaşmasını təmin etmək üçün müəyyən olunan məzmunun zəruri hissəsi.

İnklüziv təhsil – təhsilin hamı üçü əlçatan olmasını nəzərdə tutan və bütün uşaqların müxtəlif ehtiyaclarına uyğunlaşdırılmasına əsaslanan inkişaf prosesidir. Bu, sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların təhsilə cəlb olunmasını da təmin edir.

Məktəbəqədər təhsil – məktəbəqədər yaşlı uşaqların intellektual, fiziki və mənəvi inkişafına xidmət edən, ilkin bilik, bacarıq və vərdişlərin mənimsənilməsinin formalaşdırılması prosesi.

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsi – məktəbəqədər təhsilin dövlət standartlarına uyğun olaraq məktəbəqədər yaşlı uşaqların təlim-tərbiyəsini, əqli, fiziki, mənəvi inkişafını və məktəbəhazırlığını həyata keçirən təhsil müəssisəsi.

Məktəbəqədər təhsildə qiymətləndirmə – məktəbəqədər yaşlı uşaqların inkişafı, nailiyyətləri və xüsusi ehtiyacları haqqında məlumatın toplanması və dəyərləndirilməsi prosesi.

Məktəbəqədər təhsilin dövlət standartı – uşaqların, ailənin, cəmiyyətin tələbatına uyğun olaraq, elmi-pedaqoji prinsiplər əsasında hazırlanan, ölkədə məktəbəqədər təhsil sahəsində dövlət siyasətinin həyata keçirilməsinə xidmət edən ümumi normalar məcmusu.

Məktəbəqədər təhsilin kurikulumu – təlim nəticələri və məzmun standartlarını, inkişaf sahələrini, pedaqoji prosesin təşkili, təlim nəticələrinin qiymətləndirilməsi və monitorinqinin aparılması sistemini özündə əks etdirən konseptual dövlət sənədi.

Məzmun standartı – dövlətin təhsil alanların bilik və bacarıq səviyyəsinə qoyduğu dövlət tələbi.

Motivasiya – məşğələnin vacib komponenti olmaqla, uşaqların idrak fəallığına təkan verən proses.

Nəticəyönümlülük – fəaliyyətin əvvəlcədən müəyyən olunmuş nəticələr əsasında qurulması.

Portfolio – uşaq haqqında məlumatların və onun müəyyən müddət ərzində yerinə yetirdiyi işlərin toplandığı xüsusi qovluq.

Resurslar – məzmun standartlarının reallaşdırılmasında istifadə olunan təlim vasitələri.

Şəxsiyyətyönümlü təlim prosesi – əsasında fərdiliyin tanınması, hər bir insanın orijinallığı, dəyəri, onun hər şeydən əvvəl şəxsiyyət kimi inkişafı, özünün təkrarolunmaz subyektiv təcrübəsi dayanan təlim.

Şəxsiyyətyönümlülük – uşaqlara bütöv bir şəxsiyyət kimi yanaşmağı və onlarda həyat üçün lazım olan ən zəruri dəyərlərin formalaşdırılmasını vəzifə kimi qarşıya qoyan prinsip.

Təhsildə inteqrasiya – təlimin məzmun komponentlərinin əlaqələndirilməsini təmin edən didaktik prinsip.

Təlim nəticəsi – müəyyən bir mərhələdə mənimsənilməsi nəzərdə tutulan və əvvəlcədən müəyyənləşdirilmiş təlim nailiyyətlərinin konkret səviyyəsi.

Təlim strategiyası – təhsil prosesində istifadə olunan forma, metod, üsul və vasitələrin məcmusu.

Təlimin məzmunu – uşaq şəxsiyyətinin formalaşmasına yönəlmiş bacarıqlar şəklində ifadə edilən təlim nəticələrinin (təlim standartlarının) məcmusu.

Tərbiyəçi-müəllim – uşaqların təlim-tərbiyəsini, hərtərəfli inkişafını, məktəbəhazırlıq təlimini təşkil edən və həyata keçirən, məktəbəqədər təhsil sahəsi üzrə ali və ya orta ixtisas təhsilli şəxs.

Uşağın inkişafı – uşağın hərəkətlərin, təfəkkürün, nitqin, qavrayış və ünsiyyətin mürəkkəb növlərini öyrəndiyi təşkil olunmuş və uzunmüddətli proses.

Uşaq nailiyyətləri – təlim zamanı uşaqların qazandıqları dəyərlər.

GİRİŞ

Fərdi sağlamlıq və şəxsi gigiyena rejiminin təşkilində mədəni-gigiyenik vərdişlərin aşılması vacib şərtidir. Mədəni-gigiyenik vərdişlərin aşılması erkən yaşlardan başlanır. Hər bir valideyn bu məsələlər üzərində düşünür. Uşaq qidalanmasının təşkili süfrə etiketi ilə birbaşa bağlıdır. Gözəl xidmət, dadlı və gözəl şəkildə süfrəyə verilmiş yeməklər və sakit mühit bütün bunlar qidalanma zamanı psixoloji rahatlıq yaradır və yalnız yaxşı bir iştah üçün deyil, həm də masada mədəni davranış bacarıqlarının formalaşdırılması üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Modulda uşağın sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsində gigiyenik təlim və tərbiyəsinin rolu barədə geniş məlumat vermişdir. Modulda gigiyenik tərbiyə, gigiyenik vərdişlər, mədəni davranışların aşılması üçün müvafiq strategiyalar təqdim edilmişdir. Burada uşağa masa arxasında davranış qaydalarının öyrədilməsinə erkən yaşlarda başlanması məsələləri ətraflı şəkildə öz əksini tapıb. Masa arxasında düzgün oturmaq, yemək dəstinə daxil olan əşyalardan təyinatı üzrə istifadə etmək, yemək yeyərkən sakitliyə riayət etmək və ətrafa fikir verməmək lazım olduğunun uşaqlara aşılmasına dair nəzəri və praktik materiallar əks olunmuşdur. Həmçinin, modulda uşaqlara qidalanma mədəniyyətinin, ümumi davranış qaydalarının öyrədilməsində məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin və ailələrin üzərinə düşən öhdəliklərdən bəhs olunur. Uşağın normal inkişafında və tərbiyəsində gün rejimi əhəmiyyəti xüsusi qeyd olunur.

Modulda uşaqlara qidalanma mədəniyyəti, qəbul edilmiş ümumi davranış qaydalarının öyrədilməsi və məktəbəqədər təhsil müəssisəsi və ailədə davranış mədəniyyətinin yüksəldilməsi üçün şəraitin yaradılması haqqında pedaqoqların qarşısına qoyulan tələblərdən danışılır.

Uşaq bağçasında gün rejimi olmadan istədiyiniz müsbət nəticəni əldə etməyin mümkün olmadığı öz əksini tapıb.

Təhsilalanlar üçün fəaliyyətlərdə təlim nəticələri təlimata müvafiq bəndlərdə öz əksini tapmış və müasir tələblərə uyğun qiymətləndirmə meyarları verilmişdir.

Əziz təhsilalanlar! Unutmayın ki, gələcək işinizin yüksək səviyyədə qurulmasının açarı sizə verilən materialların həm nəzəri, həm də praktik mənimsənilməsindən çox asılıdır.

MODULUN SPESİFİKASIYASI

| | |
|---|---|
| Modulun adı: | Gündəlik xidmətlərin həyata keçirilməsi |
| Modulun kodu: | SS-2020-12 |
| Modulun ümumi məqsədi: | <i>Təhsilalan bu modulu uğurla tamamladıqdan sonra uşağın sağlamlıq vəziyyətinə uyğun olaraq mədəni-gigiyenik vərdişlərin aşılması ilə fərdi sağlamlıq, gigiyena və gün rejimini təşkil etməyi bacaracaqdır.</i> |
| Təlim (öyrənmə) nəticələri | Qiymətləndirmə meyarları |
| 1. Fərdi sağlamlıq və gigiyenanı təşkil etmək | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mədəni-gigiyenik vərdişlərin aşılmasını yollarını təqdim edir; ➤ Uşağın sağlamlıq vəziyyətinin qiymətləndirilməsini təsvir edir; ➤ Sağlamlıq və gigiyena haqqında məsul şəxsi müntəzəm olaraq məlumatlandırmaq məqsədi ilə müşahidə vərəqləri tərtib edir. |
| 2. Gün rejimini təşkil etmək | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Səhər qəbulunu yerinə yetirmə qaydalarını sadalayır; ➤ Səhər fəaliyyətini standartlara uyğun təşkil edir; ➤ Gün ərzində qidalanma prosesini təşkil edir; ➤ Verilən vaxt çərçivəsində təhlükəsiz gəzintini təşkil edir; ➤ Yuxunu rejimə uyğun formada təşkil edir; ➤ Axşam fəaliyyətini standartlara uyğun təşkil edir. |

TƏLİM NƏTİCƏSİ 1

FƏRDİ SAĞLAMLIQ VƏ
GİGİYENANI TƏŞKİL
ETMƏK

1.1. Mədəni-gigiyenik vərdişlərin aşılınması yollarını təqdim edir

Şəxsi gigiyena və özünəxidmət bacarıqlarının formalaşdırılması

Mədəni-gigiyenik vərdişlərin aşılınmasına erkən yaşlardan başlanır. Bu bacarıqların formalaşdırılması üçün vacib şərt zəruri əməliyyatların sistemləşdirilməsidir. Beləliklə, uşaq yeməkdən əvvəl əllərini yumağa alışı. Tərbiyəçi uşağın özünün yerinə yetirə biləcəyi işlərdə müstəqilliyini təmin edir (Şəkil 1.1).

Əgər uşaq hər hansı bir işi müstəqil yerinə yetirə bilirsə, onda ona bu imkanı vermək lazımdır. Həyatın ikinci ilinin əvvəlində uşaq qaşıqdan istifadə edərək müstəqil yeməyi bacarmalıdır. 1,5-2 yaşlarında uşaq, demək olar ki, hər şeyi götürə, qatlaya və bir çox paltarlarını geyinə bilər. Uşağın həyatının ikinci ilində sistemli şəkildə ona davranış mədəniyyəti vərdişləri aşılamaq lazımdır: Masanın arxasında sakit oturmaq, başqa bir şəxs yatarkən sakit danışmaq, göstərilən köməyə görə təşəkkür etmək və s.. Həyatının üçüncü ilində körpə artıq paltarını müstəqil geyinə və soyuna bilər.



Şəkil 1.1. Mədəni-gigiyenik vərdişlər

Qidalanma bacarıqlarının formalaşdırılması

Masada davranış mədəniyyəti. Yəqin ki, hər bir valideyn gec-tez bu məsələlər üzərində düşünür. Axı uşaq qidalanmasının təşkili süfrə etiketi ilə birbaşa bağlıdır.

"Nuş olsun!" ifadəsi hamıya məlumdur. Gözəl xidmət, dadlı və gözəl şəkildə süfrəyə verilmiş yeməklər və sakit mühit – bütün bunlar qidalanma zamanı psixoloji rahatlıq yaradır və yalnız yaxşı bir iştaha üçün deyil, həm də masada mədəni davranış bacarıqlarının formalaşdırılması üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Yalnız səbr, nəzakət, diqqət və mədəni yardım qaydaları çətinliklərin öhdəsindən gəlməyə kömək edəcək və yemək zamanı xoş bir mühit yaradacaq. Uşağa masa arxasında davranış qaydalarını öyrətməyə erkən yaşlarda başlamaq lazımdır. Körpəyə izah etmək lazımdır ki, masanın arxasında əyləşərkən yemək zamanı söhbət etmək, qonşuya (yaxın oyuran) mane olmaq, masaya dirsəklənmək, yemək dəsti ilə oynamaq və stulda yellənmək olmaz. Uşaqlar masa arxasında düzgün oturmaq, yemək dəstinə daxil olan əşyalardan təyinatı üzrə istifadə etmək, yeyərkən sakitliyə riayət etmək və ətrafa fikir verməmək bacarıqlarına malik olmalıdırlar.

Uşaq masa arxasında davranış qaydalarını nə qədər tez (Şəkil 1.2) mənimsəyirsə, onun valideynləri üçün də bir o qədər rahat və yaxşı olacaq. Vaxt keçdikcə o, hər şeyi avtomatik olaraq sərbəst və asanlıqla yerinə yetirəcəkdir.

Uşaqların yeməyi üçün əsas vasitə qaşıqdır. Qaşıq körpəyə qidanın sərbəst qəbul edilməsində kömək edir.

Uşağa dörd yaşında artıq çəngəldən də istifadə etməyi öyrətmək olar.

Uşaqlara qidani diqqətlə çeynəməyi, yeyərkən tələsməmə və qidani dağıtmamağı

öyrətmək lazımdır.

Uşaqlara qidalanma mədəniyyətinin, beynəlxalq aləmdə qəbul edilmiş ümumi davranış qaydalarının və gigiyenik qaydalara riayət edilməsinin öyrədilməsi tərbiyəçi-müəllimin əsas vəzifələrindən biridir.

Qidalanma prosesində uşaqlara gigiyenik tələblərə riayət edilməsinin öyrədilməsi tərbiyəçinin əsas vəzifələrindən biridir. Uşaqların bacarıqları müxtəlif vəziyyətlərdə möhkəmləndirildikdə daha sabit olur. Bundan əlavə, həm uşaq bağçası, həm də evdə tələblərin vahidliyi prinsipinə riayət olunmalıdır.

Uşaqlarda mədəni-gigiyenik vərdişlərin formalaşdırılması sahəsində valideynlər və tərbiyəçi-müəllimlərinin qarşılıqlı əlaqəsi.

Mədəni-gigiyenik vərdişlərin formalaşdırılması böyüklər, valideynlər və tərbiyəçi müəllimlərin rəhbərliyi altında həyata keçirilir. Buna görə də valideynlərin tələbləri ilə tam razılaşma əldə olunmalıdır.

Hələ uşaq bağçasına daxil olunmamışdan əvvəl tərbiyəçi-müəllimlər valideynləri uşağa qayğı göstərmək üçün lazım olan qaydalar, tələblər və uşaq bağçasında gün rejimi ilə tanış edirlər. Valideynlərlə söhbətlər aparılır. Bu zaman tərbiyəçi-müəllimlər məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin həyatından götürülmüş konkret nümunələrdən istifadə edir. Tərbiyəçi-müəllimlər uşaqların tərbiyəsində buraxılan səhvləri ictimailəşdirməməli, pedaqoji takt nümayiş etdirməli və fərdi söhbətlər aparmalıdır. Səhvlərin ictimailəşdirilməsi və neqativ reaksiya valideyn və tərbiyəçi-müəllim əlaqəsində ziddiyyətlərin yaranmasına səbəb ola bilər.

Uşaqların şəxsi gigiyena tərbiyəsi, sağlamlığın möhkəmləndirilməsi və fiziki inkişafı kimi məsələlər valideyn toplantılarında müzakirə olunur. Burada da tərbiyəçi valideynləri maraqlandıрмаq, onları bu məsələləri müzakirəsində fəal iştirak etmək və ailə tərbiyəsi sahəsində təcrübə mübadiləsi aparmaq üçün cəlb etməlidir.

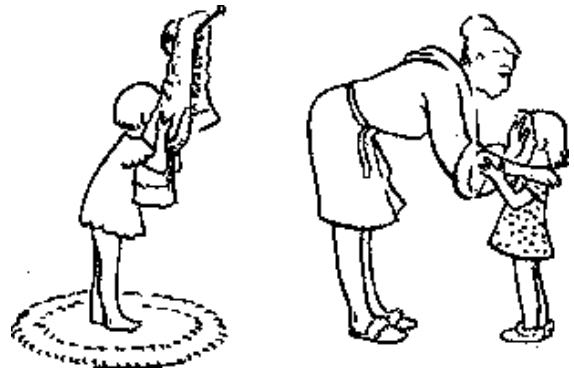
Mədəni-gigiyenik vərdişlərin mənimsənilməsinin dəstəklənməsi üçün valideynlərə didaktik materiallar, stolüstü-çap oyunları, ədəbiyyatlar tövsiyə oluna bilər.

Mədəni-gigiyenik vərdişlərin tərbiyə edilməsində uşaq müəssisəsi əməkdaşları və valideynlərin tələblərinin vahidliyi vacibdir. Uşaq lazımi bacarıqları dərhal əldə etmir, o, böyüklərin köməyinə hələ çox ehtiyac duyacaq (Şəkil 1.3).

Hər şeydən əvvəl, ailədə lazımi şərait yaratmaq lazımdır: paltar asqısını uşağın boyuna uyğunlaşdırmaq, rəfdə onun dəsmalları üçün daimi və rahat yer ayırmaq və s.. Beləliklə,



Şəkil 1.2. Qidalanma



Şəkil 1.3. Valideynlərin köməyi

məktəbəqədər yaşlı uşaqların mədəni-gigiyenik vərdişlərə yiyələnmələri mədəni-gigiyenik vərdişlərin yerinə yetirilməsinə marağın qorunmasına yardım edən şəraitin təşkili sayəsində daha uğurlu olacaqdır.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda mədəni-gigiyenik vərdişlərin formalaşdırılmasının nəzəri əsasları

Məlumdur ki, insan sağlamlığının əsası uşaqlıqda qoyulur. Uşaq orqanizmi çox elastikdir, o, böyüklərin orqanizminə nisbətən, xarici mühitin təsirlərinə daha həssasdır. Onun sağlamlığının necə qurulacağı bu təsirlərin nə dərəcədə əlverişli və ya əlverişsiz olmasından asılıdır.

Uşağın sağlamlığının qorunması və möhkəmləndirilməsində onun gigiyenik təlim və tərbiyəsinin böyük əhəmiyyəti var. Gigiyenik tərbiyə ümumi tərbiyənin bir hissəsidir. Gigiyenik vərdişlər isə mədəni davranışın ayrılmaz hissəsidir.

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində mədəni-gigiyenik vərdişlərin tərbiyə olunmasının uğurla həyata keçirilməsi üçün vəziyyət elə təşkil edilməlidir ki, o, bu prosesə mane olmasın.

Gün rejimi və ona verilən pedaqoji tələblər

Məktəbəqədər müəssisəsinin işində düzgün rejim, qidalanma və möhkəmləndirmə tədbirlərinin təşkili ilə yanaşı, eyni zamanda uşaqlarda mədəni-gigiyenik vərdişlərin tərbiyə olunmasına da böyük yer verilir. Uşağın sağlamlığı və ətrafdakılarla münasibəti əhəmiyyətli dərəcədə bundan asılıdır. Uşaqların gün ərzində müxtəlif fəaliyyətləri (qidalanma, yuxu, yuyunma, oyunlar və s.) və istirahətlərinin düzgün növbələşdirilməsini nəzərdə tutan prosedurların ardıcılıqla yerinə yetirilməsi qaydası rejim adlanır. Rejimə bütün gün ərzində uşaqların fəaliyyətlərinin nizamlanması, vaxt bölgüsünə əməl edilməsi və rejim anlarını düzgün yerinə yetirilməsinə nail olunması əsas prinsip kimi götürülür. Rejimin belə qurulması uşaqların vaxtlı-vaxtında yatmaları, qida qəbul etmələri, təmiz havada olmaları və sağlamlıq tədbirlərini həyata keçirmələrini təmin edir.



Şəkil 1.4. Gün rejimi

Müəyyən saatlarda yemək, yatmaq, eyni vaxtda məşğələlər, gəzinti, yuxu və s. uşaqları mütəşəkkil fəaliyyətə öyrətməklə yanaşı, eyni zamanda onlarda lazımlı bacarıq və vərdişlər yaradır və mərkəzi sinir sistemini yorğunluqdan qoruyur. Buna görə də gün rejimi tərtib edilərkən onun uşaq orqanizminin fizioloji proseslərinin ritminə uyğunluğu, aktiv fəaliyyətlə istirahətlərinin növbələşdirilməsinin nəzərdə saxlanması vacib şərtlərdəndir.

Mədəni-gigiyenik vərdişlərə bədənin təmizliyi, qidalanma mədəniyyəti, nizam-intizam, uşaqların bir-biri və böyüklərlə mədəni davranış və ünsiyyət qaydalarına riayət etmək bacarıqları aiddir (Şəkil 1.4).

Mədəni-gigiyenik vərdiş və bacarıqlar sosial yönümlüdür, çünki uşaqlar cəmiyyətdə müəyyən edilmiş və davranış normalarına uyğun olan qaydaları yerinə yetirməyi öyrənirlər. Bacarıq və vərdişlərin möhkəmliyi bir sıra amillərdən asılıdır: Şərait, yaş, uşağın emosional münasibəti, müəyyən hərəkətlərin yerinə yetirilməsinə dair tapşırıqlar və s..

Mədəni-gigiyenik vərdiş və bacarıqlar, əsasən, məktəbəqədər yaşda formalaşdırılır. Belə ki uşağın mərkəzi sinir sistemi son dərəcə elastikdir və qidanın qəbul edilməsi, geyinmə və yuyunma ilə bağlı hərəkətlər hər gün dəfələrlə təkrarlanır.

Gigiyenik bacarıqlar erkən və kiçik məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda daha uğurla formalaşdırılır. Əldə edilmiş bacarıqlar gələcəkdə məhkəmləndirilməli və genişləndirilməlidir.

Gün rejimi uşaqların yaşına uyğun olaraq qidalanma və yuxu vaxtının növbələşdirilməsi və paylanmasıdır.

Günün birinci yarısına aşağıdakı prosedurlar daxil edilir:

- Uşaqların qəbulu;
- Səhər gimnastikası;
- Qidalanma (səhər yeməyi);
- Tədris fəaliyyəti;
- Gündüz gəzintisi;
- Gündüz yuxusu.

Günün ikinci yarısına aşağıdakı prosedurlar daxil edilir:

- Uşaqların yuxudan oyadılması;
- Duş qəbul olunması;
- Qidalanma (nahar yeməyi);
- Müstəqil oyunlar və asudə vaxtın təşkil olunması;
- Axşam gəzintisi;
- Uşaqların evlərinə yola salınması.

Bütün bu rejim prosedurları (Cədvəl 1.1) aşağıdakı pedaqoji tələblərə cavab verməlidir:

- Uşaqların yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olmalıdır;
- Bayram və tədbirlərdən asılı olmayaraq hər qrupda rejim il ərzində dəyişilməz olmalıdır. Yay rejimində – uşaqlar vaxtın daha çox hissəsini açıq havada keçirməlidirlər;
- Rejim dəqiq olmalıdır (uşaqlarda dinamik bir stereotip formalaşdırıldığı üçün);
- Rejim prosedurları ardıcıl yerinə yetirilməlidir, yəni hər bir rejim anı bir-birini ciddi şəkildə izləməli və uşaqlar fəaliyyətsiz qalmamalıdır;
- Hər bir rejim anı uşağı tərbiyələndirmək üçün bir vasitə rolu oynamalıdır.

Rejim uşaq bağçasının bütün əməkdaşları və tərbiyəçi-müəllimlər tərəfindən izlənilməli (hamı gün rejimini bilməli və buna riayət etməlidir) hətta, valideynlər evdə də gün rejiminə riayət etməlidirlər. Buna görə qrupun gün rejimi gözəçarpan bir yerdə - məlumat lövhəsində asılır.

Gün rejiminə riayət olunması hər bir rejim anının məzmunca zənginləşdirilməsi və prosedurların hər birində müxtəlif tərbiyə və təhsil problemlərinin həlli uşaqların hərtərəfli inkişafına kömək edir.

Uşaqlarda mədəni-gigiyenik vərdişlərin formalaşdırılması üzrə proqramların məzmunu

Mədəni-gigiyenik vərdişlərin uğurla formalaşdırılmasının əsas şərtləri sırasına rəşional təşkil edilmiş şərait, gün rejimi və böyüklərin rəhbərliyi aid edilir. Mədəni-gigiyenik bacarıqların formalaşdırılması üçün ayrı-ayrı hərəkətlərin qiymətləndirilməsində ümumi meyarların hazırlanması, əşya və oyuncaqların yeri, onların təmizlənməsi və saxlanması qaydalarının dəqiq müəyyən edilməsi lazımdır.

Bunu anlamaq vacibdir ki, uşaqlar üçün daimi şərait və gün ərzində ona lazım olan hər bir əşyanın təyinatı və yerini bilmək xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Gün rejimi gigiyenik prosedurların eyni vaxtlarda və gündəlik təkrarlanmasını təmin edir. Bu, davranış mədəniyyətinin bacarıqları və vərdişlərinin tədricən formalaşdırılmasına kömək edir. Onların formalaşdırılması oyunlar, əmək prosesi və gündəlik həyatda baş verir.

Gün rejiminin prosedurları hər gün təkrarlanaraq uşağın orqanizmini müəyyən ritmə öyrəşdirir və fəaliyyət növlərinin rejim əsasında dəyişilməsini təmin edir. Bununla da uşaqların sinir sistemini yorulmaqdan qoruyur. Gün rejiminin yerinə yetirilməsi mədəni-gigiyenik vərdişlər, tərbiyə, mütəşəkillik və intizamın formalaşdırılmasına kömək edir.

Mədəni-gigiyenik vərdişlərin formalaşdırılması böyüklər, valideyn və tərbiyəçi-müəllimin rəhbərliyi altında həyata keçirilir. Məktəbəqədər yaşda uşaqlar təqlid etməyə meyillidirlər və buna görə də bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılmasında böyüklərin şəxsi nümunəsi mühüm rol oynayır.

Mədəni-gigiyenik vərdişlərin aşılmasında bütün yaş qruplarında nümayiş, nümunə, izahat, həvəsləndirmə, söhbətlər və digər üsullardan istifadə olunur.

Nümayiş izahatla müşayiət olunur: "İndi bir dəsmal götürün və hər bir barmağınızı silin». Sonra böyüklər körpə ilə birlikdə hərəkət edir və əlaqəli hərəkətlər edirlər. Məsələn, əllərini əlinə alır, sabunlayır və su ilə yuyurlar. Uşaq lazımı bacarıqları o qədər də tez mənimsəmir. Bunun üçün böyüklər tərəfindən müntəzəm kömək tələb olunur.

Uşaqlara nəşə öyrədilərkən onların təcrübəsi nəzərə alınmalıdır. Məsələn, uşaq hələ qaşıqla yeməyi öyrənməmişsə, onda çəngəl istifadə etməyi öyrətməyə başlamaq məqsədəuyğun deyil.

Mədəni-gigiyenik bacarıqların daim möhkəmləndirilməsinə ehtiyac var.

Mədəni-gigiyenik vərdişlərin mənimsənilməsində didaktik oyunlar böyük rol oynayır. Oyun uşağa ətrafında baş verənlərin daha dərinədən mənimsəmələrinə imkanı verir.

Məktəbəqədər müəssisədə olarkən uşaqlara müntəzəm olaraq mədəni-gigiyenik qaydalar və məişət hərəkətlərinin müstəqil yerinə yetirilməsi üsulları öyrədilir, onlarda

özünəxidmət və şəxsi gigiyena bacarıqları formalaşdırılır və öz sağlamlığı və ətrafındakıların sağlamlığına qayğı hissi aşılır.

İkinci kiçik qrupun uşaqları böyüklərin köməklili ilə yeməkdən əvvəl əllərini yumaq və dəsmal ilə qurulamaq, səliqəli yemək, yeməyi yaxşıca çeynəmək, qaşığı sağ əldə saxlamaq və salfetdən istifadə etməyi öyrənirlər.

Həyat və şəkillərdə yuyunma, geyinmə, yemək qaydaları və zahiri görünüşü qaydaya salmaq proseslərini tanımaq və adlandırmağı öyrənirlər. Masa arxasında fərdi davranış qaydalarını bilmək də bura daxildir.

Yuyunma normaları (Şəkil 1.5) – böyüklərin köməklili ilə əlləri yuma prosesində hərəkətlərin ardıcılığına riayət etmək, öz dəsmalını tanımaq və ondan istifadə etməyi bacarmaq.

Masada davranış normaları – qaşığı və çəngəldən bacarıqla istifadə etmək, sərbəst yemək, qıdanı dağıtmamaq və yeməkdən sonra təşəkkür etmək.

Geyinmə normaları (Şəkil 1.6) – sərbəst geyinmək, çətin vəziyyətlərdə böyüklərin köməyinə müraciət etmək, bağçada kömək üçün müəllimə nəzakətlə müraciət etmək və paltarların qatlanması qaydalarını bilmək.



Şəkil 1.5. Yuyunma



Şəkil 1.6. Geyinmə

| Rejim prosesləri və fəaliyyətləri | Təhsil və tərbiyə vəzifələri | Avadanlıq | Fəaliyyətin təşkili metodik sı |
|-----------------------------------|--|----------------------------------|--|
| Uşaqların qəbulu | <ul style="list-style-type: none"> Uşaqlar arasında xeyirxah münasibətlərin formalaşdırılması, uşaqlar və böyüklər arasında yardım və əməkdaşlıq mühitinin yaradılması, ümumi müsbət emosional fonun yaradılması, psixoloji rahatlıq hissi; Uşaqlarla ünsiyyət; Uşaqlarla danışmaq və bir-birini dinləmək və emosiyaların nümayiş etdirilməsi imkanının verilməsi; Uşaqların inkişafı, maraqları və digər xüsusiyyətləri barədə məlumatın əldə edilməsi; | Qrup otağında olan bütün əşyalar | <p>Uşaqların görünüşü, gələn uşaqların salam demələri unutmadıqları və uşaqlarda bir ünsiyyət mədəniyyətinin inkişaf etdirildiyinə diqqət yetirilir: Səssiz danışmaq və qışqırmamaq.</p> <p>Bütün uşaqların özləri üçün maraqlı fəaliyyətlər tapmaları, boş qalmamaları və başqalarının işinə mane olmamalarına əmin olunur.</p> <p>Uşaq seçim etməkdə çətinlik çəkirsə, onda ona kömək edilir: Oyuncaq təklif edilir, oynayan uşaqlara qoşulur, kiminlə oynamaq istədiyini aydınlaşdırılır və uşağa tapşırıq verilir. Uşaqların</p> |

| Rejim prosesləri və fəaliyyətləri | Təhsil və tərbiyə vəzifələri | Avadanlıq | Fəaliyyətin təşkili metodik sı |
|---|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> Motivasiyanın formalaşdırılması; Uşaq fəaliyyətinin planlaşdırılmasının təşkili; Uşaq bağçasında görüşdən zövq alınması. | | müxtəlif və maraqlı fəaliyyət göstərmələrinə şərait yaradılır. Hər bir uşaq və onu müşayiət edən valideynlər şəxsən salamlanır, gözlərinə baxılır və ona adı ilə müraciət edilir. |
| Didaktik oyun: "Sözü bitir" | <ul style="list-style-type: none"> Qrupda əlverişli mühit yaradılmaqla yanaşı, eyni zamanda uşaqlarda birlik hissi yaradılır; Uşaqlar müxtəlif didaktik oyunlara cəlb olunur; məktəbhəzirlər üçün lazım olan keyfiyyətlərin oyunda təzahür və inkişafı təşviq edilir; Könüllü davranış, assosiativ məcazi və məntiqi düşüncə, təxəyyül və idraki fəaliyyəti inkişaf etdirilir | Səhər toplantısı üçün yer və top | Uşaqlar bir dairədə toplanır. Uşaqların daha əvvəl qurulmuş "Bir-birinizi dinləyin" qaydalarına əməl edilmələrinə əmin olunur. Uşaqlar bir dairədə düzülürlər. Mərkəzdə dayanılıb qaydalar izah edilir: "Uşaqlar, indi mənim başladığım sözü bitirəcəksiniz. Mən topu birinizə atacağam və sözün əvvəlini səsləndirəcəyəm. Siz topu mənə geri ataraq sözün sonunu söyləməlisiniz (piş-ik, xo-ruz, ma-şın). Uşağa özünü lider kimi sınaqına imkan verilir. Uşaqlardan hansının dairənin mərkəzində durmaq istədiyini soruşulur. Uşaqlar emosional olaraq dəstəklənir və onlarla birlikdə sevinilir. |
| Təbiət guşəsindəki bitkinin müşahidə olunması | <ul style="list-style-type: none"> Bitki və ona qulluq üsulları sadalanır. | Bitki | |
| Səhər idmanı | <ul style="list-style-type: none"> Bütün əzələlər üçün məşq təmin edilir; Gözəl qamətin inkişafına kömək edilir; Uşağın bədəni sonrakı yüklənmələrə hazırlanır. | Fərqli rənglərdə olan kublar və sancaqlar və kiçik top | Hərəkətlərin dəqiq və keyfiyyətli icrasına diqqət yetirilir. Məşğələnin tempi və ritmi izlənilir, şaqlar müstəqillikləri və məşqlərin düzgün yerinə yetirilməsinə görə təriflənirlər. |
| Səhər yeməyin hazırlıq | <ul style="list-style-type: none"> Necə yedikimiz və insan orqanizminin hansı qidalara ehtiyacı olduğuna diqqət çəkilir; Lüğət ehtiyatı aktivləşdirilir: "Süd məhsulları, konservlər, ət və s."; | | "Nə yeyirik?" mövzusunda söhbət aparılır. |

| Rejim prosesləri və fəaliyyətləri | Təhsil və tərbiyə vəzifələri | Avadanlıq | Fəaliyyətin təşkili metodik sı |
|---|---|-----------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Özünəxidmət bacarıqları nümayiş etdirilir. | | Yeməxanada vəzifə işləri müşahidə edilir. |
| Məşğələlər | | | |
| Gəzintiyə hazırlaşmaq | <ul style="list-style-type: none"> • Düzgün və ardıcıl geyinmək qabiliyyəti nümayiş etdirilir. | | Gəzinti zamanı uşaqların nə etmək istədikləri ilə maraqlanılır. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Gəzinti; • Müşahidə; • Didaktik oyunlar; • Hərəkətli oyunlar; • Fərdi iş; • Əmək fəaliyyəti. | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Yeməyə hazırlıq; • Yuxuya hazırlıq; • Yuxu. | | | Masaya oturulmazdan əvvəl əllərin yuyulmasının lazım olduğu xatırladılır. Yalnız müəyyən edilmiş masalarda oturulması lazımdır. Yataq otağında sakit atmosfer və yuxuya müsbət münasibət yaradılır. Soyunma zamanı uşaqların hərəkətlərinin ardıcılığı, düzgünlüyü və müstəqilliyi izlənilir. |

Cədvəl 1.1. Rejim prosesləri və fəaliyyətlərinin təşkili



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. "Mədəni və gigiyenik bacarıqlar" anlayışının məzmununu araşdırın. Məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda onların formalaşdırılması ehtiyacını təhlil etmək üçün debat təşkil edin.
2. Qruplarla iş. Müxtəlif yaş qruplarına aid olan uşaqların mədəni və gigiyenik bacarıqlarının məzmununu araşdırın. Məktəbəqədər təhsil kurikulumu və digər proqramların təhlili əsasında uşaqlarda erkən yaşdan formalaşdırılmağa başlanan mədəni və gigiyenik bacarıqların məzmununu əks etdirilən cədvəllər hazırlayın.
3. Gün rejimini əhatə edən hər bir prosesdə tərbiyəçi-müəllim və onun köməkçisinin vəzifələrini aydınlaşdırıb qrup müzakirəsi təşkil edin.
4. Müxtəlif yaş qruplarından olan uşaqlarda mədəni və gigiyenik bacarıqların səviyyəsini müəyyənləşdirin və təhlil edin.
5. Rejim prosesinin nəticələrini cədvəldə qeyd edin.
Uşağın yaşı:

| Rejim prosesləri | Rejim proseslərinin müddəti | | | Mədəni-gigiyenik bacarıqlar | Personalın vəzifələri | |
|---|-----------------------------|-----|-------------------|-----------------------------|-----------------------|---------|
| | Başlanğıc | Son | Tərbiyəçi-müəllim | | Tərbiyəçi | Köməkçi |
| Əl yuma Səhər yeməyi Gəzintiyə hazırlıq | | | | | | |
| Gəzintidən qayıdış | | | | | | |
| Yuxuya hazırlıq | | | | | | |



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Mədəni-gigiyenik vərdişlərin aşılması yollarını təqdim edir”.

1. Sərbəst iş. Müxtəlif mədəni və gigiyenik fəaliyyətlərdə uşağın müstəqil davranışlarının təzahürləri üzərində müşahidə aparın və referat hazırlayın.
2. “Məktəbəqədər müəssisədə rejim prosesləri ilə tanışlıq və onların şəxsiyyətin xarakterinin müxtəlif aspektlərinin inkişafında əhəmiyyəti” məvzusunda esse yazın.
3. Rejim anlarına verilən pedaqoji tələblər hansılardır?

Düz – D;

Səhv – S.

| Tələblər | Cavablar |
|---|----------|
| 1. Yaş xüsusiyyətlərinə uyğun olmalıdır. | |
| 2. Bayram və tədbirlərdən asılı olmayaraq hər qrupda rejim il ərzində dəyişilməz olmalıdır. | |
| 3. Yay rejimində dəyişikliklər – uşaqlar vaxtın daha çox hissəsini açıq havada keçirirlər. | |
| 4. Rejim dəqiq olmalıdır (uşaqlarda dinamik bir stereotip formalaşdırıldığı üçün). | |
| 5. Rejim prosedurları ardıcıl yerinə yetirilməlidir, yəni hər bir rejim anı bir-birini ciddi şəkildə izləməli və uşaqlar fəaliyyətsiz qalmamalıdır. | |
| 6. Hər bir rejim anı uşağı tərbiyələndirmək üçün bir vasitə rolunu oynamalıdır. | |
| 7. Qidalanma mədəniyyəti bacarıqlarının formalaşdırılması ümumi mədəniyyətin bir hissəsidir. | |
| 8. Gigiyenik bacarıqlar mədəni davranışın ayrılmaz hissəsidir. | |
| 9. Rejim prosedurlarına riayət olunması məktəbəqədər müəssisənin bütün əməkdaşları və tərbiyəçi-müəllim tərəfindən izlənilməlidir. | |

1.2. Uşağın sağlamlıq vəziyyətinin qiymətləndirilməsini təsvir edir

Fərdi sağlamlığın təşkili yolları

Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin vəzifələrinin müvəffəqiyyətlə həyata keçirilməsi və bu işdə yüksək səmərə əldə edilməsi məqsədi ilə məktəbəqədər təhsil müəssisələrində uşaq orqanizminə elmi cəhətdən əsaslandırılmış vasitələrlə, plana uyğun və kompleks şəkildə təsir göstərilir. Bu vasitələr aşağıdakı kimi qruplaşdırılır:

- Gigiyenik faktorlar (gün rejiminə riayət olunması, səmərəli qidalanma, mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması);
- Təbiətin təbii faktorlarından istifadə (su, hava, günəş vannası və s.);
- Fiziki hərəkətlər (Şəkil 1.7).



Şəkil 1.7. Fiziki hərəkətlər

Bu qruplaşma əsas tutularaq məktəbəqədər təhsil müəssisələrində fiziki sağlamlığın aşağıdakı vasitələrindən istifadə olunur:

- Gün rejimi;
- Düzgün qidalanma (Şəkil 1.8);
- Mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması;
- Su, hava və günəş vannaları;
- Gimnastika və hərəkətli oyunlar.



Şəkil 1.8. Düzgün qidalanma

Uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi, qorunması və orqanizmlərinin fizioloji və psixi funksiyalarının təkmilləşdirilməsi üçün gün rejiminin böyük əhəmiyyəti vardır.

İ.P. Pavlov orqanizmin reflektor fəaliyyətə cavab verməsində vaxt faktorunun əhəmiyyətini göstərmiş və uşaq həyatının bütün proseslərinə ayrılan vaxtın düzgün bölüşdürülməsi və rejimin dəqiq yerinə yetirilməsinin əhəmiyyətini sübut etmişdir.

Əgər qıcıqlandırıcılar mənfi təsir göstərsə, hər rejim proseduru üçün ayrılan vaxt gözlənilməyəcək, uşağın qarşısında qarışıq tələblər qoyulursa, onda rejimin yerinə yetirilməsi uşağdan böyük qüvvə tələb edir.

Tədqiqatçılar göstərir ki, uşaq kiçik olduqca onun əsəb sistemi də zəif olur və qıcıqlandırıcıların tətbiqində qaydalara möhkəm riayət olunması isə böyük əhəmiyyət kəsb edir.

6 aya qədər uşağın yedizdirilməsi, yuxusu və oyaqlıq proseslərinin gedişində ardıcılığın böyük əhəmiyyəti vardır. Şərait və onun dəyişməsi uşağa təsir etmir, lakin göstərilən proseslərin ardıcılığının pozulması uşağa kəskin mənfi təsir edir. Ona görə də bu yaşda uşağın körpələr evinə daxil olunması bundan sonrakı yaşlara nisbətən çətin olmur.

1 yaş 6 aylıq uşaq şəraitin hər cür dəyişməsinə kəskin və çox mənfi münasibət göstərir və adət etdiyi geyinmə və yuyunma qaydalarının hər cür pozulmasına ("Mənim

anam şərfimi belə bağlamır”) etiraz edir.

Düzgün qurulmuş rejim baş beyin qabığının normal iş qabiliyyətinə kömək edir və uşağın tərbiyə və təliminin müvəffəqiyyətlə keçirilməsi üçün normal şəraiti təmin edir.

Normal böyüyən və inkişaf edən orqanizm öz fizioloji ehtiyaclarının ödənilməsini (yuxu, açıq havada olmaq, hərəkət, qida və s.) tələb edir. Fizioloji ehtiyacların istər kəmiyyət, istərsə də keyfiyyət cəhətdən təmin edilməsi bütün həyati proseslərin gedişinə süstlük gətirir ki, bu da ali əsəb fəaliyyətinə pis təsir edir və baş beyin qabığının funksiyasının fəaliyyətini aşağı salır. Nəticədə orqanizmin müqaviməti zəifləyir, bu isə xəstəliyə gətirib çıxarır. Böyüməkdə olan orqanizmin fizioloji ehtiyaclarının istər kəmiyyət, istərsə də keyfiyyətə çatışmazlığı psixi proseslərə (təfəkkür, qavrayış, hafizə və s.) kəskin mənfi təsir göstərir.

Düzgün qurulmuş rejim və onun ailə və məktəbəqədər müəssisələrdə ciddi şəkildə yerinə yetirilməsi uşağı yorulmaq, əsəb sisteminin zəifləməsi və bununla əlaqədar qeyri-mütəşəkkil davranışdan və mənfi hallardan qoruyur. Bunun əsasında fəza vəziyyəti haqqında təlim durur. Baş beyinin əsəb hüceyrələri müvazinət fazasında yorulmanın təsiri altında ləngimə vəziyyətinə keçməyə başlayır və qıcıqlandırıcıların təsirindən asılı olmayaraq müvazinət reaksiyası baş verir. Yorulma davam etdikdə ləngimə vəziyyəti dərinləşir. Uşaq zəif qıcıqlandırıcıya güclü, qüvvətli qıcıqlandırmaya isə zəif reaksiya göstərir. Bu onunla izah edilir ki, çox yorularkən əsəb hüceyrələrinin oyanması qüvvətli dərəcədə artır. Reaksiya artdıqca sərhəddənkənar ləngimə əmələ gətirir.

Tərbiyəçi-müəllim uşağı diqqətlə müşahidə edərək onu yorulmaqdan qorumaqla vəziyyəti və davranışının səbəblərini başa düşməlidir.

Gün ərzində oyun və məşğələlərin növbələşdirilməsi uşaqları mütəşəkkil fəaliyyətə öyrətməklə yanaşı, eyni zamanda mərkəzi sinir sistemini yorğunluqdan qoruyur. Belə ki fəaliyyətlər dəyişilərkən yorulmuş əsəb hüceyrələri öz fəaliyyətlərini bərpa edir.

K.D. Uşinski yazırdı: “Uşaq təbiətinin əsas qanununu belə ifadə etmək olar: Uşaqlar dayanmadan fəaliyyət tələb edir və onlar fəaliyyətdən yox, onun eyniliyi və birtərəfli olmasından yorulurlar. Uşağı oturmağa məcbur etdikdə o, çox tez yorulacaq və uzanmağa məcbur etdikdə – yenə o cür. O, uzun müddət yol gedə bilmir, uzun müddət susa bilmir, nəğmə oxuya və kitab oxuya bilmir və bir şey haqqında uzun müddət fikirləşə bilmir. Lakin o, bütün gün gülüb-oyunayır, hərəkət edir, bütün bu fəaliyyətləri dəyişdirir, qarışdırır və bir dəqiqə belə yorulmur. Sonrakı günə yeni qüvvə ilə başlamaq üçün uşağın lazımı qədər möhkəm yuxu sistemi olmalıdır”.

Uşaq orqanizmində gedən fizioloji proseslərin təbii ritminin öyrənilməsinə əsasən uşağın gün rejimində (Cədvəl 1.2) onların yuxusu və fəaliyyəti üçün kifayət qədər vaxt nəzərdə tutulmalıdır ki, bu da uşaqların sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və düzgün fiziki və əqli inkişafı üçün optimal şərait yaradır.

Rejimə möhkəmləndirici prosedurlar üçün də (açıq havada gəzinti, günəş, su vannaları və s.) müəyyən vaxt ayrılmalıdır.

Baş beyin qabığının normal iş qabiliyyəti fəaliyyət növlərinin dəyişməsi ilə, xüsusilə, fiziki və zehni fəaliyyətin dəyişilməsi yolu ilə bərpa edilir. Buna görə baş beyin qabığının

normal fəaliyyəti üçün əsas vasitə rejimdir ki, burada fiziki və əqli fəaliyyət düzgün növbələşdirilməlidir.

“Məktəbəqədər təhsilin kurikulumu”nda uşaqların hər yaş qrupu üçün nümunəvi gün rejimi verilmişdir. Bu rejimdə uşaq orqanizmi üçün zəruri olan bir sıra prosedurların (yuxuya hazırlıq və yuxu, yeməyə hazırlıq və yemək, məşğələlər, gəzinti və s.) dəqiq müəyyən edilmiş saatlarda həyata keçirilməsi nəzərdə tutulmuşdur. Müxtəlif yaş qrupları üçün tərtib olunmuş bu gün rejimlərində uşaqların əqli gərginlik tələb edən fəaliyyətləri ilə fiziki fəaliyyətləri növbələşdirilir. Belə ki əqli iş tələb edən fəaliyyətdən sonra oyunlar verilmişdir. Uşaqların fəaliyyətinin xarakterinin dəyişməsi ilə əlaqədar olaraq onların yorğunluğu və bununla əlaqədar olan yeknəsəqliyin qarşısı alınır, həm də onlarda xoş əhvali-ruhiyyə yaradılır və uşaqların aktiv fəaliyyəti təmin edilir.

Rejimin təşkilində olan bu müəyyənlik, möhkəmlik və növbələşmə uşaqların fiziki tərbiyəsinə böyük yardım etmiş olur. Belə ki rejim orqanizmin düzgün həyat fəaliyyəti və bütün orqan və sistemlərinin dəqiq fəaliyyət göstərməsinə imkan verir və uşağın düzgün fiziki inkişafı üçün şərait yaradır, məsələn: Qidanın eyni saatlarda qəbul edilməsi uşaqların mədə-bağırsaq və həzm sistemlərinin normal fəaliyyətinə səbəb olur. Bu isə uşağın sağlamlığı üçün zəruridir.

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində rejimin yerinə yetirilməsi uşaqların fiziki tərbiyəsində yüksək səmərə verməklə yanaşı, eyni zamanda onların ahəngdar inkişaflarını təmin edir. Bunu əsas tutaraq harada uşaq varsa, orada rejim, onun düzgün qurulması və yerinə yetirilməsinə diqqətli münasibət olmalıdır.

Uşaq orqanizminin fiziki inkişafında mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin tərbiyə olunmasının mühüm əhəmiyyəti vardır.

Erkən uşaqlıq dövründən uşaqları yeməkdən əvvəl əllərini yumaq, yeməyi səliqəli yemək, qaşığı sağ əllə və düzgün tutmaq, salfetdən istifadə etmək və süfrə arxasından qalxarkən təşəkkür etməyi öyrətmək kimi elementar bacarıqlara yiyələndirmək vacibdir. Məhz bu bacarıqlar getdikcə vərdişlərin formalaşdırılmasına səbəb olacaqdır. Belə ki uşaq nəinki əllərini düzgün yumaq, həm də sürətlə yumağı öyrənəcəkdir.

Məlum olduğu kimi uşağın sinir sistemi elastikliyi ilə fərqlənir. Buna görə də uşaqlarda lap kiçik yaşlardan sağlamlıq üçün lazım olan mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin tərbiyə edilməsinə çalışılmalıdır.

Uşaqlar həyatlarının ilk üç ilində artıq bir sıra elementar bacarıqlara (əllərin yuyulması, sağ əllə və səliqə ilə yemək yemək, paltarları səliqə ilə qatlamaq və s.) yiyələnirlər, lakin bu bacarıqlar hələ sabit deyildir. Mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması işinin bütün yaş dövrlərində aparılmasının tələb edilməsi də bu bacarıqların hələ sabitləşdirilməməsindən irəli gəlir.

| Rejim prosedurları | 1-2 yaş qrupu | 2-3 yaş qrupu | Orta qrup (3-4 yaş) | Böyük qrup (4-5 yaş) | Məktəbə hazırlıq qrupu (5-6 yaş) |
|--|---------------|---------------|---------------------|----------------------|----------------------------------|
| Uşaqların qəbulu, səhər yoxlanması, oyunlar, növbətçilik və səhər gimnastikası | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.20 | 7.00-8.30 | 7.00-8.35 |
| Səhər yeməyinə hazırlıq və səhər yeməyi | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.20-8.40 | 8.30-8.50 | 8.35-8.55 |
| Oyunlar və məşğələ | - | 8.30-9.20 | 8.40-9.30 | 8.50-9.35 | 8.55-9.45 |
| Məşğələ | - | 9.20-9.40 | 9.30-9.55 | 9.35-10.05 | 9.45-10.20 |
| Gəzintiyə hazırlıq və gəzinti (oyunlar, müşahidə və əmək) | 9.00-9.5 | 9.40-11.15 | 9.55-11.30 | 10.05-11.40 | 10.20-12.10 |
| Gəzintidən qayıtma | 9.50-10.00 | 11.15-11.45 | 11.30-11.50 | 11.40-12.00 | 12.10-12.30 |
| I yuxuya hazırlıq və yuxu | 10.00-11.50 | - | - | - | |
| Nahara hazırlıq və nahar | 12.00-12.30 | 11.45-12.20 | 11.50-12.30 | 12.00-12.30 | 2.30-13.0 |
| Gəzintiyə hazırlıq və gəzinti | 12.30-14.15 | - | - | - | - |
| Yuxuya hazırlıq və gündüz quxusu | 14.15-16.15 | 12.20-15.15 | 12.30-15.10 | 12.30-15.00 | 13.00-15.00 |
| Tədrisən yataqdan qalxma | 16.15-16.30 | 15.15-15.35 | 15.10-15.30 | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 |
| Axşamqabağı yeməyə hazırlıq və yemək | 16.30-17.00 | 15.35-16.00 | 15.30-16.00 | 15.20-15.50 | 15.20-15.40 |
| Oyunlar və müstəqil fəaliyyət | 17.00-17.30 | 16.00-16.30 | 16.00-16.30 | 15.50-16.2 | 15.40-16.10 |
| Gəzintiyə hazırlıq, gəzinti, oyun və əmək | 17.30-18.00 | 16.30-17.30 | 16.30-17.30 | 16.20-17.30 | 16.10-17.30 |
| Axşam yeməyinə hazırlıq və axşam yeməyi | 18.00-18.30 | 17.30-18.00 | 17.30-18.00 | 17.30-18.00 | 17.30-18.00 |
| Oyunlar və uşaqların evə yola salınması | 18.30-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 |

Cədvəl 1.2. Gün rejiminə uyğun fərdi sağlamlığın təşkili yolları

Buna görə də müxtəlif yaş dövrlərində mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması işinin davam etdirilib təkmilləşdirilməsi həmişə vacib şərt kimi qarşıda durur. Burada əsas rol tərbiyəçilərin üzərinə düşür. Onlar izahat və nümayiş etdirmə üsullarından istifadə etməklə uşaqlarda mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin tərbiyə edilməsinə çalışmalıdırlar.

Uşaqlarda təmizkarlıq və səliqəliliyin tərbiyə edilməsi üçün onlara mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişləri yerinə yetirməyin öyrədilməsi və buna müvafiq fəaliyyətin təşkil edilməsi üçün məktəbəqədər təhsil müəssisələrində uşaqların həyatı gigiyenik tələblərə uyğun qurulmalı və burada əsas məsələ uşağın həm özü, həm də onu əhatə edən əşyalar təmiz saxlanılmalıdır.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Qrup işi. Karusel üsulundan¹ istifadə edərək aşağıda verilən xüsusiyyətlərin mənfi və müsbət cəhətlərini müəyyən edin və aşağıdakı cədvəldə qeyd edin:
 1. Verilən xüsusiyyətlərin müsbət cəhətlərini müəyyən edin.
 2. Verilən xüsusiyyətlərin mənfi cəhətlərini müəyyənləşdirin.

I qrup: Düzgün gün rejimi;
 II qrup: Səmərəli qidalanma;
 III qrup: Mədəni-gigiyenik bacarıq və vərdişlərin formalaşdırılması;
 IV qrup: Su, hava və günəş vannaları;
 V qrup: Gimnastika və hərəkətli oyunlar.

| I-V qruplar | |
|-------------|---|
| İş bölgüsü | |
| + | - |
| | |

2. “Akvarium” üsulundan² istifadə edərək fəaliyyəti təşkil edin. Müzakirə mövzusu: Rejimin təşkili fərdi sağlamlıq üçün vacib şərtidir. Niyə?
3. Cütlərlə iş. Müxtəlif yaş qruplarında rejim proseslərinin təşkilində pedaqoqla uşaqların qarşılıqlı əlaqəsini qiymətləndirin və keyslər (hadisə) hazırlayın.

¹ Dərstdən əvvəl iri ağ kağızlarda (vatman) mövzuya aid suallar yazılır. Müəllim qruplara müxtəlif suallar yazılmış kağızlar verir. Qrup üzvləri sualı oxuyur və cavab yazırlar. Kağızlar saat əqrəbi istiqamətində, müəllimin köməyi ilə qruplara ötürülür. Kağızlar “karusel” kimi bütün digər qruplardan keçərək, axırda öz qrupuna qayıdır. Müəllim bu kağızları yazı lövhəsinə yapışdırır və bütün qrup cavablarını müzakirə edir.

² Müəllim üçün qeyd: “Akvarium” üsulu bir neçə variantda keçirilə bilər.

“Akvarium”. I variant. Tələbələrin iştirakı ilə diskussiya aparmaq qaydaları (məsələn, reqlamentə əməl etmək, bir-birinin sözünü kəsməmək və s.) müəyyən edilir. Tələbələr 2 qrupa ayrılırlar. Bir qrup dairənin daxilindəki stullarda əyləşərək, müəllimin təklif etdiyi problemi müzakirə edir. Dairədən kənardakı stullarda əyləşmiş digər qrup isə diskussiyanın müəyyən edilmiş qaydalara uyğun aparılıb-aparılmadığını müşahidə edir. Müəyyən olunmuş mövzu üzrə birinci qrup diskussiya aparır. 15–20 dəqiqədən sonra diskussiya yekunlaşdırılır. “Xarici” dairənin iştirakçıları 1-ci diskussiyanın gedişini qiymətləndirirlər. Qruplar yerlərini dəyişir və başqa bir problemin müzakirəsini davam etdirirlər.

“Akvarium”. II variant. “Daxili” dairənin iştirakçıları müəllimin təklif etdiyi problemi müzakirə edir və birinci variantdan fərqli olaraq, bu zaman yalnız problemin “lehinə” olan dəlilləri söyləyirlər. Digər qrupun üzvləri xarici dairədəki stullarda əyləşir, dəlilləri dinləyir, qeydlər edir, təhlil edir, öz əks dəlillərini hazırlayırlar. 15–20 dəqiqədən sonra diskussiya dayandırılır, xarici və daxili dairədən olan tələbələr öz yerlərini dəyişirlər. Onlar əvvəlki iştirakçıların dəlillərini təkzib etmək üçün diskussiya aparırlar. Burada qrupların vahid fikrə gəlməsi önəmli deyil.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Uşağın sağlamlıq vəziyyətinin qiymətləndirilməsini təsvir edir”.

1. Fərdi sağlamlığı qiymətləndirmək üçün meyarlar hazırlayın.
2. “Fərdi sağlamlığın təşkili” adlı esse yazın.

| Rejim prosedurları | 1-2 yaş qrupu | 2-3 yaş qrupu | Orta qrup (3-4 yaş) | Böyük qrup (4-5 yaş) | Məktəbə hazırlıq qrupu (5-6 yaş) |
|---|---------------|---------------|---------------------|----------------------|----------------------------------|
| | 7.00-8.30 | 7.00-8.30 | 7.00-8.20 | 7.00-8.30 | 7.00-8.35 |
| | 8.30-9.00 | 8.30-9.00 | 8.20-8.40 | 8.30-8.50 | 8.35-8.55 |
| Oyunlar və məşğələlər | | | | | |
| Məşğələ | | | | | |
| Gəzintiyə hazırlıq və gəzinti (oyunlar, müşahidə və əmək) | | | | | |
| | 9.50-10.00 | 11.15-11.45 | 11.30-11.50 | 11.40-12.00 | 12.10-12.30 |
| | 10.00-11.50 | - | - | - | |
| | 12.00-12.30 | 11.45-12.20 | 11.50-12.30 | 12.00-12.30 | 12.30-13.00 |
| Gəzintiyə hazırlıq və gəzinti | | | | | |
| Yuxuya hazırlıq və gündüz yuxusu | | | | | |
| | 16.15-16.30 | 15.15-15.35 | 15.10-15.30 | 15.00-15.20 | 15.00-15.20 |
| | 16.30-17.00 | 15.35-16.00 | 15.30-16.00 | 15.20-15.50 | 15.20-15.40 |
| | 17.00-17.30 | 16.00-16.30 | 16.00-16.30 | 15.50-16.20 | 15.40-16.10 |
| Gəzintiyə hazırlıq, gəzinti, oyun və əmək | | | | | |
| Axşam yeməyinə hazırlıq və axşam yeməyi | | | | | |
| | 18.30-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 | 18.00-19.00 |

3. Verilmiş sağlamlaşdırıcı rejim anları cədvəlini qaydalara uyğun doldurun və əsaslandırın.

1.3. Sağlamlıq və gigiyena haqqında məsul şəxsi müntəzəm olaraq məlumatlandırmaq məqsədi ilə müşahidə vərəqləri tərtib edir

Məktəbəqədər yaş dövründə fiziki və əqli sağlamlığın təməlinin qoyulması vacibdir. 6 yaşa qədər dövrdə orqanların intensiv inkişafı və bədənin funksional sistemlərinin formalaşdırılması baş verir və şəxsiyyət yetişir, xarakter, özünə və başqalarına münasibət formalaşdırılır.

Məktəbəqədər təhsilin tədris prosesində sağlamlığa riayət edən texnologiyaların aşağıdakı növlərini ayırmaq olar:

- Tibbi və profilaktik;
- Fiziki və sağlamlaşdırıcı;
- Uşağın sosial-psixoloji rifahının təmin edilməsi texnologiyaları;
- Tərbiyəçi-müəllimlərin sağlamlığına nəzarət və onun möhkəmləndirilməsi;
- Valideynlərin valeoloji tərbiyəsi.

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində uşaqların sağlamlıq vəziyyətinin monitorinqinə əsaslandırılan tibbi və profilaktik tədbirlər təşkil olunur. Bunlar aşağıdakılardan ibarətdir:

- Məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin həkim və psixoloqu tərbiyəçi-müəllim ilə birlikdə uyğunlaşma dövrünün qiymətləndirilməsi və valideynlərə tövsiyələri;
- Uyğunlaşma dövrünün əlverişli gedişinə yönəldilmiş tibbi və təhsil kompleks tədbirləri;
- Karantin zamanı və xəstəlikdən sonra pediatr tərəfindən uşaqların müntəzəm surətdə müayinələrinin aparılması haqqında məlumatların toplanması və məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin tibbi personalına ötürülməsi;
- Uşaqların profilaktik müayinələrinin təşkili və aparılması üçün bağçanın tibb heyətinin məlumatlandırılması;
- Uşaqların fiziki inkişafının monitorinqi (antropometriya, onun qiymətləndirilməsi və tövsiyələr) (tibb heyəti ilə birlikdə);
- Uşaqların bədən tərbiyəsinin təşkili və möhkəmləndirməsi və uşaqların fiziki inkişaf səviyyəsinin müəyyən edilməsi (tibbi heyətlə birlikdə);
- Uşaqların qidalanmasının monitorinqi və uşaq bağçasında pəhriz ehtiyaclarını təmin etmək (tibbi heyətlə birlikdə);
- Gündəlik fəaliyyət rejiminə riayət olunması.

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində aşağıda göstərilən məqamları əhatə edən geniş istirahət kompleksi həyata keçirilir:

1. Temperatur rejimi və havalandırmaya uyğunluq;
2. Uşaq bağçasında (müəssisə daxilində) yüngül geyim;
3. Səhər gimnastikası;
4. Yuxudan sonra gimnastika;
5. Möhkəmləndirmə prosedurları (uşaqların yaşına uyğun);

6. Gəzintilərin düzgün təşkili və müddəti (uşaqların mövsümi geyimlərə riayət etməsi və valideynlərlə iş);
7. Təmiz havada bədən tərbiyəsi hərəkətlərinin icrası;
8. Vitamin profilaktikası (tibb heyət ilə birlikdə);
9. Uşaqlarla səs, artikulyasiya gimnastikası, loqoritmika (liqoped və musiqi rəhbərinin iştirakı ilə) və s..

Sadalanmaların tənzimlənməsi üçün məktəbəqədər təhsil müəssisəsinin rəhbəri, tərbiyəçi-müəllim və tibb işçisi birgə iş təşkil etməlidirlər. Bu zaman müəyyən müşahidə vərəqləri və protokolları tərtib edilir. Hər yaş qrupu üçün mədəni-gigiyenik bacarıqlar və özünəxidmət vərdişlərinin formalaşdırılmasına dair müşahidə vərəqləri (Cədvəl 1.3), (Cədvəl 1.4), (Cədvəl 1.5), masa arxasında mədəni-gigiyenik bacarıqlara riayət olunması (Cədvəl 1.6), filtr dəftərləri, gəzintinin düzgün təşkilinə dair dəftərlər və eyni zamanda tibbi göstəricilərin qeyd edilməsi üçün müxtəlif sənədlər.

2-3 yaşlı uşaqlarda mədəni-gigiyenik bacarıqlar və özünəxidmət vərdişlərinin formalaşdırılmasına dair müşahidələr

| | Əllərini yuyur | Dəsmalla silir | Səliqəli yeyir | Qaşığı düzgün saxlayır | Salfətdən istifadə edir | Fincanı düzgün saxlayır |
|----------|----------------|----------------|----------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Sentyabr | | | | | | |
| Oktyabr | | | | | | |
| Noyabr | | | | | | |
| Dekabr | | | | | | |
| Yanvar | | | | | | |
| Fevral | | | | | | |
| Mart | | | | | | |
| Aprəl | | | | | | |
| May | | | | | | |

Cədvəl 1.3. Mədəni-gigiyenik vərdişlər

| | Salamlaşır | Vidalaşır | Yemək zamanı masadan kənara çıxmır | Yemək zamanı başqalarına mane olmur | Oyuncaqları yığıdır | Adını deyir | Müəllimin adını çağırır | Tərbiyəçinin tapşırıqlarını dinləyir və yerinə yetirir |
|----------|------------|-----------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|-------------|-------------------------|--|
| Sentyabr | | | | | | | | |
| Oktyabr | | | | | | | | |
| Noyabr | | | | | | | | |
| Dekabr | | | | | | | | |
| Yanvar | | | | | | | | |
| Fevral | | | | | | | | |
| Mart | | | | | | | | |
| Aprəl | | | | | | | | |
| May | | | | | | | | |

Cədvəl 1.4. Mədəni davranış bacarıqları

| | Özü geyinir | Özü soyunur | Ayaqqabısını çıxarır | Paltarını səliqə ilə qatlayır | Stulları yerləşdirir | Paltar dolabını tanıyır | Böyüklərin tapşırıqlarını yerinə yetirir |
|----------|-------------|-------------|----------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------|--|
| Sentyabr | | | | | | | |
| Oktyabr | | | | | | | |
| Noyabr | | | | | | | |
| Dekabr | | | | | | | |
| Yanvar | | | | | | | |
| Fevral | | | | | | | |
| Mart | | | | | | | |
| Aprel | | | | | | | |
| May | | | | | | | |

Cədvəl 1.5. Özünəxidmət bacarıqları

Masa arxasında mədəni-gigiyenik bacarıqlara riayət olunması

Yaş qrupu _____ Tarix _____ Uşaqların sayı _____

Tərbiyəçilər _____

Müşahidənin aparılması məqsədi: Gigiyena mədəniyyətinin formalaşdırılması üçün şəraitin təkmilləşdirilməsi vasitəsilə uşaqlarda mədəni-gigiyenik bacarıqların səviyyəsini artırmaq

Yoxlama aparmışdır _____

Qiymətləndirmə meyarları:

- 3 bal – normaya uyğundur;
- 2 bal – qismən uyğundur;
- 1 bal – uyğun deyil.

| No | Təhlil meyarları | Qiymət | Şərh |
|----|---|--------|------|
| 1. | Gigiyenik tələblərin yerinə yetirilməsi: Mebel və qabqacağın sanitari vəziyyəti, mebelin yerləşdirilməsi və qidaya riayət olunması. | | |
| 2. | Cədvəlin tərtib edilməsi: Masa və uşaqların yaş tələblərinin uçotu; süfrənin hazırlanma estetikası; növbətçinin fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi; | | |
| 3. | Gigiyenik prosedurların təşkili; | | |
| 4. | Yemək zamanı rahat psixoloji vəziyyətin təmin olunması; | | |
| 5. | Yemək dəsti (qaşiq, çəngəl və bıçaq) və salfətdən istifadə bacarıqlarının formalaşdırılması; | | |
| 6. | Süfrə arxasında etiket qaydalarına riayət etmək (masa arxasında nəzakətli davranış); | | |
| 7. | Qidaya müsbət münasibətin formalaşdırılması üsulları; sağlam həyat tərzi və uşaqların menyu ilə tanışlığı. | | |

Cədvəl 1.6. Masa arxasında mədəni-gigiyenik bacarıqlara riayət olunması

Nəticələr _____

Təkliflər və tövsiyələr _____

İmza _____

Tərbiyəçi–müəllimin təşkil etməli olduğu sağlamlıq və gigiyena işinin nümunəsini gözdən keçirək. Məsələn, orta qrupun uşaqlarında bilik və bacarıqların həcmi və səviyyəsini öyrənmək və mədəni-gigiyenik bacarıqların yetişdirilməsi üçün, ilk növbədə, tərbiyəçi-müəllim şəraiti müəyyənləşdirməlidir. Qrupdakı uşaqların mədəni və gigiyenik bacarıqlarını müəyyən etmək üçün müşahidə aparmalı və müşahidə blanklarını yazmalıdır.

İş zamanı tərbiyəçi-müəllim aşağıdakıları nəzərə almalıdır:

- Orta yaş qrup uşaqlar üçün verilən mədəni və gigiyenik bacarıqların tələblərini müəyyənləşdirməlidir. Məsələn: Yuyunma, yemək, geyim geyinmək, əl dəsmalından istifadə, paltar və saç düzümünü qayda saxlamaq;
- Orta yaş qrupundan olan uşaqların bacarıqlarının səviyyəsini müəyyənləşdirməli və qiymətləndirməlidir. Məsələn: Uşaqların bacarıqlarının səmərəliliyi, ardıcılığı, sürəti və keyfiyyəti, uşaqların müstəqilliyi;
- Tərbiyəçi-müəllim qrupdakı mədəni və gigiyenik bacarıqların formalaşdırılması üçün yaradılan şəraiti müəyyənləşdirməlidir;
- Qrupda mədəni və gigiyenik bacarıqların təşkili formaları, tədris və təlim metodları, spesifikasiyi və effektivliyini müəyyən etməlidir.

Tərbiyəçi-müəllim müşahidələr və tədbirləri yerinə yetirdyi zaman mütləq "Məktəbəqədər təhsil kurikulumu" nun tələblərinə əsasən inkişaf sxemi üzrə iş aparılmalıdır.

Tərbiyəçi-müəllim uşaqların qaşığı və salfetdən istifadəsi, yemək yeyərkən masa arxasında davranışı, geyimi müəyyən bir ardıcılıqla çıxarmaları və geyinmələri, gigiyena qaydalarına əməl etmələri, oyuncaqlar, kitablar və tikinti materialını oyundan sonra yığışdırma və digər bacarıqların inkişafına nəzarət etməli və bu prosesi tənzimləməlidir.

Tərbiyəçi–müəllim mədəni və gigiyena bacarıqlarını aşılamaq üçün qrupda nümunə, izahat, rollu-sujetli oyunlar və s. istifadə edir. Oyun üsullarından çox istifadə olunmalıdır və bu yaşdakı uşaqlarda mədəni və gigiyenik bacarıqların məzmunu, ilk növbədə, didaktik oyunlar və oyunda situasiyaların yaradılması zamanı effektiv olur.

Tərbiyəçi-müəllim müşahidələrinin nəticələrini ailə ilə də bölüşməli və valideynlərlə zəruri məsləhətləşmələr aparmalıdır.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində uşaqların sağlamlıq vəziyyətinin monitorinqinə əsaslandırılan tibbi və profilaktik işlərin təşkili yollarını izah edin.
2. Qrup müzakirəsi. Aşağıda verilən mövzular üzrə müzakirə təşkil edin:
 - Qrup 1. Uşaqların profilaktik müayinələrinin təşkili və aparılması;
 - Qrup 2. Uşaqların fiziki inkişafının monitorinqi (antropometriya, nəticələrin qiymətləndirilməsi və tövsiyələr);
 - Qrup 3. Uşaqların bədən tərbiyyəsinin təşkili və möhkəmləndirilməsinə tibbi nəzarət və uşaqların fiziki inkişafının müəyyən edilməsi;
 - Qrup 4. Uşaqların qidalanmasının monitorinqi;
 - Qrup 5. Gün rejiminə riayət olunmasına nəzarət.
3. Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində geniş istirahət tədbirləri kompleksi həyata keçirilir. Bu məqamları əks etdirən sxem tərtib edin.
4. Uşaq bağçasında möhkəmləndirmə prosedurları (yaşa görə) və ailə arasında qeyri-ənənəvi qarşılıqlı formaların birinin xülasəsini hazırlayın.
5. Müzakirə: 2–3 yaşlı uşaqlarda mədəni-gigiyenik bacarıqlar və özünəxidmət vərdişlərinin formalaşdırılmasına dair müşahidələri necə təşkil etmək olar?



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Sağlamlıq və gigiyena haqqında məsul şəxsi müntəzəm olaraq məlumatlandırmaq məqsədi ilə müşahidə vərəqləri tərtib edir”.

1. Aşağıdakı suallardan istifadə edərək valideynlərlə diaqnostik işi təşkil etmək üçün anket tərtib edin:
 1. Evdə temperaturu necə tənzimləyirsiniz?
 2. Gün rejimini necə təşkil edirsiniz?
 3. Uşağın qidalanmasını təşkil edərkən ən çox hansı qidalara üstünlük verirsiniz?
 4. Uşağınızın istirahətini necə təşkil edirsiniz?
 2. Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində aşağıda göstərilən məqamları əhatə edən geniş istirahət tədbirləri kompleksinə həyata keçirilir:
 1. Temperatur rejimi və havalandırmaya uyğunluq;
 2. Uşaq bağçasında (müəssisə daxilində) yüngül geyim;
 3. Səhər gimnastikası;
 4. Yuxu rejiminin təşkili;
 5. Möhkəmləndirmə prosedurları (yaşa görə).
 6. Müşahidənin təşkil olunması.
- A) 1, 2, 3, 4, 6;
B) 1, 2, 3, 4, 5;
C) 2, 3, 4, 5, 6.
3. Seçilmiş videonu izləyin və verilmiş müşahidə vərəqini doldurun:

MASA ARXASINDA MƏDƏNİ-GİGİYENİK BACARIQLARA RİAYƏT OLUNMASI

Yaş qrupu _____ Tarix _____ Uşaqların sayı _____

Tərbiyəçilər _____

Müşahidənin təşkil olunmasında məqsəd: Gigiyenik mədəniyyətin formalaşdırılması üçün şəraitin təkmilləşdirilməsi vasitəsilə uşaqlarda mədəni-gigiyenik bacarıqların səviyyəsini artırmaq

Yoxlama aparmışdır _____

Qiymətləndirmə meyarları:

- 3 bal – normaya uyğundur;
- 2 bal – qismən uyğundur;
- 1 bal – uyğun deyil.

| № | Təhlil meyarları | Qiymət | Şərh |
|----|--|--------|------|
| 1. | Gigiyenik tələblərin yerinə yetirilməsi: Mebel və qab-qacağın sanitariya vəziyyəti, mebelin yerləşdirilməsi, qida rejiminə riayət olunması və xüsusi geyimin olması; | | |
| 2. | Cədvəlin tərtib edilməsi: Masa və uşaqların yaş tələblərinin uçuğu, süfrənin hazırlanmasının estetikası və növbətçi fəaliyyətinin qiymətləndirilməsi; | | |
| 3. | Gigiyenik prosedurların təşkili; | | |
| 4. | Yemək zamanı rahat psixoloji vəziyyətin təmin olunması; | | |
| 5. | Yemək dəsti (qaşığı, çəngəl və bıçaq) və salıfətdən istifadə bacarıqlarının formalaşdırılması; | | |
| 6. | Süfrə arxasında etiket qaydalarına riayət etmək (masa arxasında nəzakətli davranış); | | |
| 7. | Qidaya müsbət münasibətin formalaşdırılması üsulları, sağlam həyat tərzi və uşaqların menyusu ilə tanışlığı. | | |

Nəticələr _____

Təkliflər və tövsiyələr _____

İmza _____

TƏLİM NƏTİCƏSİ 2

GÜN REJİMİNİ TƏŞKİL ETMƏK

2.1. Səhər qəbulunu yerinə yetirmə qaydalarını sadalayır

Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində uşaqların səhər qəbulunun təşkili

Uşaq bağçasında olmaq uşağa sevinc bəxş etməlidir. Müasir şəraitdə uşağın sosial-emosional durumunu nəzarətdə saxlanması, onun maraq və tələbatlarına hörmətlə yanaşılması, fərdi keyfiyyətlərinin inkişafına kömək edən təlim-tərbiyə mühitinin yaradılması tərbiyəçi-müəllimin əsas vəzifələrindəndir.

Bütün gün fəaliyyətin təşkilində uşaqların düzgün və dəqiq təşkil edilmiş səhər qəbulu böyük əhəmiyyət kəsb edir. İlin soyuq dövründə səhər qəbulu qrupda, isti fəsillərdə isə qrupun uşaq bağçasındakı sahəsində həyata keçirilir. Düzgün təşkil edilmiş səhər qəbulu uşağın bütün gün ərzində şən olması və onun yaxşı əhvali-ruhiyyəsinə təsir edir. Bu müddət müxtəlif fəaliyyətlərlə zəngindir.

Uşaqlar gəlməmişdən əvvəl tərbiyəçi-müəllim otağın havasını dəyişir. Oyunlar və məşğələlər üçün avadanlıqları hazırlayır və həmin gün üçün menyunu asır.

Uşaqlar tədricən gəlir və qrupda oyunlar və müstəqil fəaliyyətə qoşulurlar.

Səhər qəbulunun (Şəkil 2.1) düzgün təşkili zamanı hansı tərbiyə məsələləri həll olunur? Bu prosesin düzgün təşkili gün ərzində hansı fəaliyyətlərin düzgün formalaşdırılmasına təsir edir?



Şəkil 2.1. Səhər qəbulu

Davranış mədəniyyəti tərbiyəsi

Müəllim uşaqların davranışlarına diqqət yetirir və onlara tərbiyəçi-müəllim və bir-biri ilə salamlaşmağı öyrədir. Uşaqların zahiri görünüşünə diqqət yetirir. Vacib məqam ünsiyyət mədəniyyətidir: Sakit danışmaq, qışqırmamaq, razılığa gəlmək, bir-birinə güzəştə getmək və s..

Səhər qəbulundan əvvəl tərbiyəçi-müəllim oyun fəaliyyətinin təşkilinə hazırlıq görməli və oyunda dostluq əlaqələrinin formalaşdırılması üçün oyun sahəsi barəsində razılığa gəlmək və güzəştə getmək haqqında onlara məlumat verməlidir.

Uşaqlara oyunlar təklif olunur:

- Stolüstü oyunlar;
- Yaradıcı oyunlar;
- Barmaq oyunları ("Bər, bər inci, bər kəşinci, şam ağacı, şatır keçi. Qoz ağacı, qotur keçi. Happan, hoppan, yarıl, yırtıl, su iç, qurtul". Hansı barmağın üzərinə "Qurtul" kəlməsi düşsə, o barmaq cərgədən çıxarılır. Bu iş bütün barmaqların aradan çıxarılmasına qədər davam etdirilir);
- Səhnələşdirilmiş oyunlar;
- Quraşdırma oyunları.

1. Səhər qəbulundan əvvəl tərbiyəçi-müəllim uşaqlara oxumaq üçün bədii ədəbiyyat hazırlamalıdır. Seçimdə diqqətli olmaq lazımdır;
2. Məhsuldar fəaliyyətlə məşğul olmaq (rəsm çəkmək, yapma və s.);
3. Səhər qəbulundan əvvəl tərbiyəçi-müəllim fərdi iş üçün əlverişli şərait yaratmalıdır: Səslərin tələffüzü üzrə işin aparılması, uşaqlarla söhbətlər (ətraf aləm, təbiət hadisələri, sevimli oyuncaqlar və s. haqqında) aparmaq və s.. Söhbət zamanı tərbiyəçi uşağın meyl və maraqlarını öyrənir və ona suallara cavab vermək və yoldaşlarının cavablarını dinləməyi öyrədir;
4. Əgər uşaq utancaqdırsa və ya pis əhvali-ruhiyyədirsə, hansısa səbəblərdən özünə məşğuliyət seçə bilmirsə, onda tərbiyəçi ona oynayan uşaqlara qoşulmaqda və oyuncaqların seçilməsində kömək etməlidir;
5. Səhər saatlarında uşaqlarla gimnastik hərəkətlər yerinə yetirilir. Gimnastika idman zalı və ya qrupda keçirilir. Hər bir rejim prosedurundan əvvəl tərbiyəçi-müəllim uşaqlara oyuncaqları yığışdırmaq və qrup otağını qaydaya salmağı öyrədir;
6. Səhər yeməyindən əvvəl yuyunma. Tərbiyəçi-müəllim uşaqlara vanna otağında davranış qaydalarını xatırladır: "Suyu yerə tökməyin, əllərinizi yuduqdan dərhal sonra kranı bağlayın". Əlləri düzgün sabunlamaq və dəsmalları səliqəli asmağı öyrədir. Bütün bu söhbətlər səhər yeməyi zamanı uşaqların yaxşı əhvali-ruhiyyəsini təmin etmək üçün sakit şəraitdə və mehriban səslə aparılmalıdır;
7. Səhər yeməyinin təşkili. Bu zaman tərbiyəçi-müəllim uşaqların diqqətini masaların necə örtülməsi, yeməklərin adlarının dəqiqləşdirilməsi və yemək cihazlarının düzgün istifadə edilməsini öyrədir. Uşaqları təklif olunan bütün qidaları yemək üçün motivasiya edir;
8. Valideynlərlə söhbət. Səhər saatlarında, bir qayda olaraq, valideynlər tərbiyəçi-müəllim ilə söhbət etmək istəyirlər. Əlbəttə, onlara diqqət yetirilməlidir, lakin hazırda tərbiyəçi-müəllim uşaqların təhlükəsizliyi və ya davranışı ilə əlaqədar narahatdırsa, onda üzr istəyərək uşaqlarla birlikdə olmalıdır. Birinci yerdə uşaq və onun maraqları dayandırılır;
9. Valideynləri ilə çətinliklə ayrılan uşaqlar var. Onlara daha çox diqqət yetirməyə (əлиндən tutmaq, qucaqlamaq, fikirlərini yayındırmaq və s.) çalışmaq lazımdır. Ayrılma anını yüngülləşdirməyin daha bir üsulu evdən uşağı sakitləşdirən hansısa əşyanı (məsələn, sevimli oyuncağını) gətirməyə icazə verməkdir;
10. Mahnılar, yanılmaclar, şən şeirlər və tapmacalar pis əhvali-ruhiyyəni düzəltməyə kömək edir;
11. Uşaqlarda təhlükəli əşyaların olub-olmadığını mütləq izləyib öyrənmək lazımdır;
12. Valideynlərdən uşaqlara qəbul üçün hər hansı dərman vasitələri qəbul edilməsi yolverilməzdir;
13. Erkən yaşlı uşaqların olduğu qruplarda səhər qəbulu hər gün bədən temperaturunun ölçülməsi ilə keçirilir və qrip epidemiyası dövründə termometr

bütün qruplarda məcburidir.

Gün ərzində uşağın emosional vəziyyəti səhər qəbulunun necə keçirilməsi, uşağın qrupa necə daxil olunması, onun necə qarşılınması və ətrafındakı böyüklərin əhvali-ruhiyyəsindən asılıdır.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. “Auksion” üsulundan³ istifadə edərək səhər qəbulu üçün istifadə edilən üsulları müəyyən edin.
2. Müzakirə sualları: Səhər qəbulunun təşkili zamanı hansı tərbiyə məsələləri həll olunur? Bu prosesin təşkili gün ərzində hansı fəaliyyətlərin düzgün formalaşdırılmasına təsir edir?
3. Qrup işi. I–III qruplar: Səhər qəbulunda tərbiyəçi-müəllimin görməli olduğu işləri sadalayın və qaydalar tərtib edin. Sonda qrupların tərtib etdikləri cədvəlləri qarşılaşdırıb yeni və daha təkmilləşdirilmiş qaydalar tərtib edin.
4. Çox vaxt valideynlər uşağı bağçaya gec gətirmək və ya evdə qalmasına icazə verilməsi üçün tərbiyəçi-müəllimlərə müraciət edirlər. Tərbiyəçi-müəllimin reaksiyası necə olmalıdır:
 - Qəti qadağandır;
 - Heç kim üçün istisnalar ola bilməz. Rejim hamı üçün rejimdir;
 - Məktəbəqədər müəssisənin müdirindən icazə istəyin;
 - İcazə verirəm, ancaq həkimdən arayış gətirin.
 - Sizin cavabınız necə olacaq?
5. Səliqəsiz geyimdə və uzun və çirkli dırnaqlarla uşaq bağçasına gələn uşaqlarla necə davranmaq lazımdır?
 - Uşaqların qəbulu zamanı valideynlərə müraciət etmək;
 - Valideynlərə şikayət etmək;
 - Mümkünsə, qeyd olunan nöqsanları aradan qaldırmaq.
 - Sizin cavabınız necə olacaq?



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Səhər qəbulunu yerinə yetirmə qaydalarını sadalayır”.

1. Səhər qəbulunda istifadə edilən üsulları sadalayın.
2. Səhər qəbulunun düzgün təşkili zamanı tərbiyə məsələlərinə aid olmayan bənd hansıdır?
 - A) Davranış mədəniyyətinin tərbiyəsi;
 - B) Gigiyena mədəniyyətinin tərbiyəsi;
 - C) Ünsiyyət mədəniyyətinin tərbiyəsi;
 - D) Oyun mədəniyyətinin tərbiyəsi.
3. Səhər fəaliyyətinin düzgün təşkili gün ərzində hansı fəaliyyətlərin formalaşdırılmasına təsir edir?
 - A) Davranış mədəniyyəti;
 - B) Gimnastika;
 - C) Səhər yeməyindən əvvəl yuyunma;
 - D) Səhər yeməyinin təşkili.
4. “Səhər qəbulunun düzgün təşkil edilməsi” mövzusunda esse yazın.
5. Uşaq bağçasında səhər qəbulu. Uşaq anası ilə çətinliklə ayrılır və ucadan ağlayır. Tərbiyəçi-müəllim nə etməlidir?
 - Digər uşaqları nəzarətsiz qoyub ağlayan uşaqla məşğul olmaq;
 - Uşağı öz başına qoymaq.

Oxşar vəziyyətdə Siz nə edərdiniz? Yazılı cavab hazırlayın.

2.2. Səhər fəaliyyətini standartlara uyğun təşkil edir

Səhər fəaliyyəti sakit bir rejim anıdır. Səhər fəaliyyəti zamanı pedaqoji işçinin əsas vəzifəsi uşaqları bağça həyatının ümumi ritminə daxil etmək, onlarda gümrah və şən əhvali-ruhiyyə yaratmaqdır. Emosional-stimullaşdırıcı gimnastika aparmaq çox vacibdir. İş qruplarla və fərdi aparılır. Frontal işlər haqqında danışsaq, onda bunlar hərəkətli və sakit fəaliyyətlər ola bilər.

Səhər fəaliyyəti tərbiyəçi-müəllim hər bir uşaqla fərdi ünsiyyəti üçün ən əlverişli zamandır. Bu saatlarda uşaqlarla müxtəlif fəaliyyət növləri üzrə fərdi iş uğurla aparılır. Səhər fəaliyyətinin fərqləndirici xüsusiyyəti onun sərbəst aparılması və bu fəaliyyət zamanı uşağın maraq dairəsi və hadisələrin əyləncəli forma və məzmununa əsaslandırılmasıdır. Bu, uşaqlara düzgün tələffüzün öyrədilməsi, şifahi nitq və düzgün intonasiyanın inkişaf etdirilməsi və bədən tərbiyəsi sahəsində (motor fəaliyyətinin stimullaşdırılması) tərbiyə və təhsilləndirici işlərin həyata keçirilməsi vaxtıdır. Uşaqlarla fərdi işi planlaşdırarkən tərbiyəçi-müəllim iş aparacağı uşaqların adlarını göstərir və hər uşaqla hansı işin aparılacağını müəyyən edir.

Səhər fəaliyyətinin məzmununa əsasən aşağıdakılar daxildir:

Uşaqlarla söhbətlər (Şəkil 2.2);

Oyun fəaliyyəti (Şəkil 2.3);

Obyektlər və təsvirlərin nəzərdən keçirilməsi;

Təbiət və ictimai həyat hadisələrinin qısa müşahidələri (Şəkil 2.4).

Səhər saatlarında bir qrup və ya ayrı-ayrı uşaqlarla onların təşəbbüsü ilə əvvəlcədən müəyyən edilmiş mövzularda qısa söhbətlərin planlaşdırılması yaxşıdır. Beləliklə, kiçik və orta qrupların təqvim planlarında tərbiyəçi-müəllim uşaqlarla onlara yaxın olan insanlar, obyektlər və hadisələr: Ana, ata, baba, nənə, kiçik qardaş, bacılar, oyuncaqlar, kitablar, təbiət obyektləri və daha çox şey haqqında qısa söhbətlər planlaşdırılır. Çox vaxt belə söhbətlər illüstrasiyaların müşahidəsi ilə müşayiət edilir. Böyük qrupun təqvim planlarında yuxarıda göstərilənlərə əlavə olaraq illüstrasiyaların təhlili və daha mürəkkəb mövzularda - fəsillər, ev heyvanları, vəhşi heyvanlar və doğma şəhərin həyatı haqqında müzakirələr planlaşdırılır.



Şəkil 2.2. Səhər dairəsi



Şəkil 2.3. Oyun fəaliyyəti



Şəkil 2.4. Müşahidənin təşkili

Xüsusi tədbirləri planlaşdırarkən, məşğələlərin aşağıdakı fəaliyyət xüsusiyyətlərini nəzərə almaq lazımdır.

Səhər fəaliyyətlərinin sayı:

- Körpə və orta qrupda 3-4 növ;
- Böyük və məktəbhazırlıq qrupunda uşaqların səviyyəsindən asılı olaraq 4-6 növ.

Təxminən hansı fəaliyyəti aparacağını tərbiyəçi-müəllim özü müəyyənləşdirir. Səhər dairəsi təşkil edə bilər. Səhər dairəsi 4 hissədən ibarət olmalıdır:

- Salamlaşma (1-3 dəqiqə);
- Oyun (2-5 dəqiqə);
- Xəbərlərin mübadiləsi (2-10 dəqiqə);
- Günün planlaşdırılması (5-12 dəqiqə).

Səhər fəaliyyəti zamanı:

1. Yaddaş, təxəyyül, diqqət, fantaziya, nitq bacarıqları və digər fəaliyyətlərin inkişafı üzrə söhbətlər;
 - İstirahət gününün necə keçirilməsi haqqında;
 - İzlənmiş uşaq verilişləri haqqında;
 - Uşaq filmləri haqqında;
 - Valideynlərin onlara oxuduğu kitab haqqında;
 - Hekayə və nağılın məzmunu haqqında;
 - Vətənimiz və onun paytaxtı və doğma şəhər (qəsəbə və kənd) haqqında;
 - Ailə haqqında (valideynlərin adı, ünvanı və iş yeri haqqında);
 - Uşaq bağçasına gələrkən yolda gördükləri haqqında;
 - Vətənimiz və şəhərimizdə baş verən əlamətdar hadisələr haqqında;
 - Nitq bacarıqları və savad təliminə hazırlıq üzrə didaktik oyunlar haqqında..
2. Yaddaşın inkişafı, ifadəli oxu bacarıqlarının formalaşdırılması və lüğət ehtiyatının zənginləşdirilməsi məqsədilə öyrənilmiş tanış şeirləri, yanılmacları, atalar sözləri və tapmacaları təkrar etmək olar.
3. Ətraf aləm haqqında biliklərin zənginləşdirilməsi, rəhbərlik nitqinin inkişafı, doğma təbiətə münasibət, vətənə görə qürur hissənin inkişaf etdirilməsi və vətənpərvərlik hissənin tərbiyəsi məqsədilə albomlar, yeni kitablar və rəsm və tətbiqi incəsənət əsərlərinə baxışı təşkil etmək olar.
 - Vətənin müdafiəçiləri haqqında (milli qəhrəmanlar və tarixi abidələr haqqında);
 - Peşələr haqqında;
 - İlin fəsilləri haqqında;
 - Canlı və cansız təbiət haqqında.
4. Mədəni-gigiyenik vərdişlərin aşılanması:
 - Yemək zamanı qamətin düzgünlüyünə nəzarət etmək;

- Yemək zamanı salfetdən istifadə etmək, səliqə ilə yemək, qaşiq, bıçaq və çəngəldən səliqəli və düzgün istifadə bacarıqlarını aşılamaq;
- Yeməkdən sonra təşəkkür etmək;
- Yeməkdən sonra salfetdən istifadə etmək;
- Tulaletdən düzgün istifadə etmək;
- Paltarlarını səliqə ilə yerinə qoymağı öyrətmək;
- Özünəxidmət vərdişləri və müstəqillik tərbiyə etmək;
- Asqırıb öskürərkən ağzı dəsmalla tutmaq və s..

5. Əmək tərbiyəsinə aiddir:

➤ Təsərrüfat-məişət əməyi məqsədilə:

- Təsərrüfat-məişət əməyi:
- Növbətçilərin süfrəni düzəltməsi (salfet, dərin və dayaz boşqabların qoyulması, qaşıqların boşqabın sağ tərəfində düzülməsi və s.);
- Növbətçilikdə vəzifələri müəyyənləşdirmək və uşaqlara işi axıra çatdırmaq bacarığı öyrətmək;
- Növbətçilərin işini qiymətləndirmək;
- Əməksevərlik və yoldaşlarının qayğısına qalmağı tərbiyə etmək;
- Əşyalarla davranma bacarığını tərbiyə etmək.

➤ Təbiət guşəsində növbətçilik (Şəkil 2.5) aşağıdakı mövzuları əhatə edir:

- Növbətçinin təbiət guşəsində gördüyü işlərlə tanışlıq;
- Güllərin düzgün sulanması qaydaları ilə tanışlıq;
- Dibçəkdə torpağın yumşaldılmasının göstərilməsi;
- Müxtəlif güllərə qulluq qaydaları haqqında uşaqların biliklərinin zənginləşdirilməsi;
- Tərbiyəçinin xatırlatması olmadan növbətçilərin öz tapşırıqlarını yerinə yetirmələrinin izlənilməsi;
- Bitkilərin inkişafı və böyüməsinin müşahidə edilməsi;
- Bitkilər və heyvanlara qulluqla onların vəziyyəti arasında əlaqənin yaradılması;
- Bitkilərin sulanmasının zəruriliyinin müstəqil müəyyən edilməsi;
- Təbiət təqvimində qeydlər aparılması;
- Otaq bitkilərinin adlarının düzgün deyilməsi və onlara qulluq edilməsi (yaş qrupuna uyğun olaraq).



Şəkil 2.5. Növbətçilik cədvəli

- Təbiətdə əmək tədbirlərinə aiddir:
 - Həyətyanı sahədə iş aparılması (günün II yarısı);
 - Quşların yemlənməsi;
 - Soğan, toxumlar və digər bitkilərin əkilməsi.

6. Məşğələlərdə növbətçidə tərbiyə olunacaq cəhətlər bunlardır:

- Növbətçiyə məşğələlərdə vəzifəsinin öyrədilməsi;
- Vəzifələrin bölüşdürülməsi bacarığının tərbiyə edilməsi;
- İşində səliqəli və icraçı olmağın tərbiyə edilməsi;
- Yoldaşlarının qayğısına qalmağın tərbiyə edilməsi.

7. Oyunlara aiddir:

- Stolüstü çap oyunları;
- Sevimli oyuncaqlarla oyunlar;
- Tikinti materialları ilə oyunlar;
- Quraşdırma-oyunlar;
- Didaktik oyunlar (şifahi, sensor xarakterli, təbiət materialları ilə oyunlar, nitq inkişafı və sadə riyazi təsəvvürlərin inkişafına xidmət edən oyunlar);
- Xalq oyunları;
- Sakit və hərəkətli oyunlar.

Bu oyunların oynanılmasında məqsəd olmalıdır. Burada əsasən, əvvəlcə oyunun qaydaları ilə tanış olunur, sonra isə qaydalara riayət edilməklə oyun təşkil edilir, səbrliliyin tərbiyə edilməsinə üstünlük verilir və s..

- 8. Təsviri fəaliyyət, sadə riyazi təsəvvürlərin inkişafı və yol hərəkəti qaydaları üzrə fərdi iş.
- 9. Məşğələlərə hazırlıq üçün əlavə iş.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Məktəbəhazırlıq qrupunda səhər fəaliyyətini planlaşdırın (mövsüm – qış).
2. Böyük qrupda səhər fəaliyyətini planlaşdırın (mövsüm – yaz).
3. Orta qrupda səhər fəaliyyətini planlaşdırın (mövsüm – yay).
4. “Qərarlar ağacı” üsulunun köməyi ilə problemlə situasiyanı müəyyən edin. Cədvəl üzrə işləyin.

| Problem: Uşaqların səhər yeməyi gecikir: Aşpaz çatdırmayıb. Tərbiyəçi-müəllim nə etməlidir? | | | |
|--|--------------------------------|--|---|
| Problemin həlli yollarının mənfi və müsbət tərəfləri | Problemin həlli yolları | | |
| | | 1-ci həll yolu: Gün rejiminə uyğun olaraq uşaqları gimnastika və yuyunma ilə məşğul edir. | 2-ci həll yolu: Rejimi pozur və uşaqlara oynamaq imkanı verir. |
| + | | | |
| - | | | |
| Qərar: | | | |

Tərbiyəçi-müəllim başqa nə tədbir görə bilər?

5. Yuyunarkən bir neçə uşaq hamıdan geri qalır. Tərbiyəçi-müəllim nə etməlidir?
 - Onları sona saxlamaq;
 - Əvvəlcə onları yuyundurmaq;
 - Bütün uşaqları eyni vaxtda yuyundurmaq.

Bu variantlardan hər biri uşaqlara necə təsir edər?



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Səhər fəaliyyətini standartlara uyğun təşkil edir”.

1. Növbətçilik cədvəli tərtib edin və sxemini çəkin.
2. Aşağıdakılardan hansı səhər fəaliyyətinin məzmununa daxil deyil?
 - A) Oyun fəaliyyəti;
 - B) Uşaqlarla söhbətlər;
 - C) Obyektlər və təsvirlərin nəzərdən keçirilməsi;
 - D) Təbiət və ictimai həyat hadisələrinin qısa müşahidələri;
 - E) Yuxunun təşkili.
3. Təbiət guşəsində növbətçinin vəzifələrinə aiddir: A (aid) D (aid deyil)

| | A | D |
|---|---|---|
| 1. Növbətçinin təbiət guşəsindəki işi ilə tanışlıq; | | |
| 2. Güllərin düzgün sulanması qaydası ilə tanışlıq; | | |
| 3. Dibçəkdə torpağın yumşaldılmasının göstərilməsi; | | |
| 4. Müxtəlif güllərə qulluq qaydaları haqqında uşaqların biliklərinin zənginləşdirilməsi; | | |
| 5. Tərbiyəçi-müəllim xatırlatması olmadan növbətçilərin öz vəzifələrinin yerinə yetirmələrinin izlənilməsi; | | |
| 6. Bitkilərin inkişafı və böyüməsinin müşahidə edilməsi; | | |
| 7. Bitkilər və heyvanlara qulluqla onların vəziyyəti arasında əlaqənin yaradılması; | | |
| 8. Bitkiləri sulamağın zəruriliyinin müstəqil müəyyən edilməsi; | | |
| 9. Təbiət təqvimində qeydlər aparılması; | | |
| 10. Otaq bitkilərinin adlarının düzgün deyilməsi və onlara qulluq (yaş qrupuna müvafiq olaraq). | | |

2.3. Gün ərzində qidalanma prosesini təşkil edir

Səmərəli qidalanmanın təşkili

Uşaqların fiziki inkişafında onların qidaları və qidalanma şəraitinin düzgün qurulması da mühüm rol oynayır. Uşaqların qidalanması zamanı onların qidasına bütün qida maddələrinin daxil olunması zəruridir. Bu qida maddələrindən olan yağlar, zülallar, karbohidratlar, mineral duzlar, vitaminlər və s. uşaq orqanizminin funksiyalarının normal inkişafına kömək edir. Buna görə də bu qida növlərindən uşaqların səmərəli qidalanmasına xüsusi diqqət verilməlidir. Belə ki uşağın səmərəli qida alması üçün qidanın kalorililiyi, düzgün kimyəvi tərkibi, müxtəlifliyi, qidanın hazırlanması və təşkilinə nəzarət edilməlidir.

Zülallar uşaqların qidalanmasında xüsusi əhəmiyyətə malikdir. Onlar toxumaların qurulması üçün əsas material olub orqanizmin həyat fəaliyyətinin bütün proseslərində iştirak edir. Əgər uşağın orqanizmində zülal azlığı təşkil edərsə, onun əsəb sistemi pozulur, sümüklərdə dəyişikliklər baş verir və hipovitaminoz hadisəsi baş verir. Bunu nəzərə alaraq uşaqların qidasında heyvan mənşəli məhsullar - süd, kəsmik, ət, balıq, yumurta və bitki mənşəli məhsulların - çörək, yarma və tərəvəzlərin kifayət qədər olmasına həmişə xüsusi diqqət yetirilməlidir.

Yağların da uşaq yeməyinə kifayət miqdarda daxil olunmasını təmin etmək lazımdır. Çünki yağ uşaq orqanizminin sərf etdiyi enerjini bərpa edir, maddələr mübadiləsində iştirak edir və immunitet yaradır. Qidada yağların çatışmazlığı uşaqların çəkisinə mənfi təsir göstərir, xüsusi ilə, orqanizmin immunitetli xassəsini aşağı salır və uşaq tez-tez xəstələnir. Bitki və heyvan mənşəli yağlar və balıq yağı uşaqlar üçün faydalıdır.

Karbohidratlar isə orqanizmdə zülallar və yağların düzgün istifadə olunmasına kömək edir. Karbohidratlar başlıca enerji mənbələrindən biridir. Bunlar qənd, bal, un, tərəvəz və meyvələrin tərkibində olur. Uşaqların karbohidratlara ehtiyacı daha çoxdur. Bu onların daim hərəkətdə olmaları ilə bağlıdır.

Mineral duzlar da uşağın qidasına mütləq daxil olunmalıdır. Onlar orqanizmdə maddələr mübadiləsini nizama salır və sümük-əzələ sisteminin formalaşdırılmasında mühüm rol oynayır. Ət, balıq kürüsü, yumurta sarısı və süd məhsulları mineral duzlarla zəngindir.

Vitaminlər də uşaq orqanizminin normal fəaliyyəti üçün zəruridir. Vitaminlər maddələr mübadiləsini sürətləndirən katalizatorlardır. Bunlarsız uşaq orqanizminin inkişafından danışmaq olmaz. Orqanizmdə vitaminlərin çatışmazlığı onların normal həyat fəaliyyətinə mane olduğundan uşaq yeməyinin tərkibində müxtəlif vitaminlərin olmasına həmişə nəzarət etmək lazımdır.

Su da böyüməkdə olan orqanizmə vacibdir. Belə ki maddələrin parçalanmasının bütün prosesləri suda baş verir. Ona görə də 1 yaşdan 3 yaşadək uşaqlar gündəlik çəkirlərinin hər kiloqramına 100 kub santimetr su (qidanın hazırlanması üçün sərf edilən su ilə birlikdə) və 3 yaşdan 7 yaşadək isə hər kiloqrama 60 kub santimetr su almalıdırlar.

Səmərəli qidalanma, dediyimiz kimi, gün ərzində uşaqların yeməklərinin müxtəlif olmasını tələb edir. Gün ərzində müxtəlif çeşidlərdə ət, süd, çörək, pendir, balıq, yumurta və digər məhsullar uşağın qida rasionuna daxil olunmalıdır. Bütün bu qida maddələrinin

kalorilik və kimyəvi tərkibi nəzərə alınmaqla menyuda bərabər bölüşdürülməsinə riayət edilməlidir.

Səmərəli qidalanma həm də sadaladığımız bu məhsullardan yeməyin keyfiyyətli və düzgün hazırlanması deməkdir. Bu, uşağın iştahasının artırılması ilə yanaşı, eyni zamanda qidanın yaxşı mənimsənilməsinə də böyük təsir göstərir.

Qidalanma prosesinin düzgün təşkili (Şəkil 2.6) də vacib şərtidir. Bunun üçün yemək zamanı onlar üçün normal şərait yaradılmalı və uşaqların rahat oturdularaq qidalanmaları təmin olunmalıdır.

Aşağıdakı cədvəllərdə 1-3 (Cədvəl 2.1) yaş və 4-6 (Cədvəl 2.2) yaşlı uşaqlar üçün gün ərzində məktəbəqədər təhsil müəssisəsində uşaqbaşına düşən ərzaq məhsulları göstərilmişdir. Gigiyenik tələblərə uyğun qidانی təşkil etmək üçün tərbiyəçi-müəllim bu porsionlarda valideynlərə məsləhət vermək üçün istifadə etməlidir.



Şəkil 2.6. Qidalanmanın təşkili

| Ərzaq məhsulları (brutto, q-la) | Uşaqlar üçün (yaş qrupları üzrə) | | | | | |
|---|--------------------------------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|
| | 1 yaşadək | | 1-1,5 yaş | | 1,6-3 yaş | |
| | müəssisələrdə qalma müddəti (saatla) | | | | | |
| | 9-10,5 | 12-24 | 9-10,5 | 12-24 | 9-10,5 | 12-24 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Buğda çörəyi, I növ | 9 | 10 | 55 | 60 | 82 | 90 |
| Buğda çörəyi, II növ | - | - | 17 | 20 | 25 | 30 |
| Buğda unu, I növ | 9 | 9 | 19 | 19 | 24 | 24 |
| Kartof unu | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Yarmalar, makaron məmulatları və paxlalar | 14 | 20 | 20 | 30 | 30 | 45 |
| Kartof | 70 | 90 | 92 | 115 | 108 | 135 |
| Müxtəlif tərəvəzlər | 110-120 | 120-130* | 126-144 | 140-160* | 171-198 | 190-220* |
| Təzə meyvələr | 70 | 100 | 69-104 | 100-150* | 104-138 | 150-200* |
| Meyvə və tərəvəz şirələri | 10 | 100* | 69 | 100* | 104 | 150* |
| Qurudulmuş meyvələr | - | - | 3 | 3-5* | 3-5 | 3-5* |
| Qənnadı məmulatları (peçenye və s.) | 3 | 5 | 3 | 5 | 4 | 7 |
| Şəkər | 14 | 20 | 25 | 35 | 35 | 50 |
| Kərə yağı | 4-6 | 6-8* | 11-14 | 15-20* | 14-18 | 20-25* |
| Bitki yağı | 5 | 6 | 5 | 6 | 8 | 9 |

| Ərzaq məhsulları (brutto, q-la) | Uşaqlar üçün (yaş qrupları üzrə) | | | | | |
|--|--------------------------------------|-------|-----------|--------|-----------|--------|
| | 1 yaşadək | | 1-1,5 yaş | | 1,6-3 yaş | |
| | müəssisələrdə qalma müddəti (saatla) | | | | | |
| | 9-10,5 | 12-24 | 9-10,5 | 12-24 | 9-10,5 | 12-24 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Yumurta (ədəd) | 0,25 | 0,5 | 0,25 | 0,5 | 0,25 | 0,5 |
| Süd, kefir, qatıq və süd qarışıqları** | 660 | 800 | 581 | 700 | 498 | 600 |
| Kəsmik | 24 | 30 | 32 | 40 | 40 | 50 |
| Ət və quş əti | 42 | 60 | 39-46 | 55-65* | 49-56 | 70-80* |
| Balıq | - | - | 12-20 | 15-25* | 20-28 | 25-35* |
| Xama | - | - | 5 | 5 | 10 | 10 |
| Pendir | - | - | 5 | 5 | 10 | 10 |
| Çay | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 |
| Dənəvər qəhvə və qəhvə içkiləri | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Duz | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Meyvə | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

| Ərzaq məhsulları (brutto, q) | Uşaqlar üçün yaşlar üzrə | | |
|---|--------------------------------------|---------|----------|
| | (4-6 yaş) | | |
| | Müəssisələrdə qalma müddəti (saatla) | | |
| | 10 | 12 | 24 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Buğda çörəyi, I növ | 87 | 87 | 120 |
| Buğda çörəyi, II növ | 33 | 33 | 50 |
| Buğda unu, I növ | 23 | 23 | 29 |
| Kartof unu | 1 | 1 | 1 |
| Yarmalar, makaron məmulatları və paxlalar | 37 | 37 | 55 |
| Kartof | 155 | 155 | 180 |
| Müxtəlif tərəvəzlər | 200-240 | 200-240 | 250-300* |
| Təzə meyvələr | 80-100 | 200-250 | 200-250* |
| Meyvə və tərəvəz şirələri | 80 | 200 | 200* |
| Qurudulmuş meyvələr | 3-5 | 5-7 | 5-7* |
| Qənnadı məmulatları (peçenye və s.) | 10 | 10 | 10 |
| Şəkər | 55 | 55 | 55 |
| Kərə yağı | 22-26 | 23-28 | 25-30* |
| Bitki yağı | 9 | 9 | 12 |
| Yumurta (ədəd) | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Süd, kefir və qatıq | 462 | 462 | 550 |
| Kəsmik | 48 | 60 | 60 |
| Ət və quş əti | 85-100 | 85-100 | 85-100* |

| Ərzaq məhsulları (brutto, q) | Uşaqlar üçün yaşlar üzrə | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|-------|--------|
| | (4–6 yaş) | | |
| | Müəssisələrdə qalma müddəti (saatla) | | |
| | 10 | 12 | 24 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Balıq | 32–41 | 32–41 | 35–45* |
| Xama | 8 | 10 | 15 |
| Pendir | 20 | 20 | 20 |
| Çay | 1 | 1 | 1 |
| Dənəvər qəhvə və qəhvə içkisi | 2 | 2 | 2 |
| Duz | 4 | 6 | 6 |
| Maya | 2 | 2 | 2 |

Cədvəl 2.2. Uşaq bağçaları, uşaq evləri və məktəbəqədər uşaq sanatoriyyalarında uşaqlar üçün qida normaları (1 uşağa sutka ərzində, qramla)

İstənilən məktəbəqədər təhsil müəssisəsində mütləq menyu tərtib edilir. Mütləq on gün üçün nümunəvi menyu tərtib olunmalı və bu menyuda müxtəlif yaşlarda uşaqlar üçün qidalanma normaları nəzərə alınmalıdır: 1–3 və 3–7 yaş arası. Həmçinin, bu menyuda zülallar, yağlar və karbohidratların balansına (1:1:4) nəzarət olunmalıdır. Tibb işçisi, mühasib və mətbəx işçiləri ilə birlikdə gündəlik menyu tərtib edilir. Menyuda yeməyin adı və müxtəlif yaş qruplarının uşaqları üçün porsiyaların (bir nəfər üçün hesablanmış qidanın) həcmi göstərilir. Gündəlik menyu, bir qayda olaraq, informasiya lövhəsi və qida blokunun yanında yerləşdirilir. Müasir dövrdə uşaq bağçasında qidalanma problemi valideynləri daha çox maraqlandırır və narahat edir. Burada uşaq qidalanması haqqında valideynləri maraqlandıran suallar tez-tez səsləndirilir.

Uşaq bağçasında menyunun təşkilində tərbiyəçi-müəllim və dayənin rolu

Uşaq bağçasında qidalanmanın uşaqlara fayda və zövq verməsi üçün bir sıra şərtlərə riayət etmək lazımdır: Süfrənin hazırlanmasını müşahidə etmək, yaşa uyğun mebel və təhlükəsiz qab-qacaqdan istifadə etmək və s. Tərbiyəçi-müəllim lazım gəldikdə, valideynlərlə uşaq bağçasında qidalanma haqqında məsləhətləşmələr aparır və valideyn iclaslarında problemləri müzakirə edir. Valideynlərin bir-biri ilə paylaşıqları ailə reseptlərindən ibarət “Dadlı yeməklər” albomunu tərtib etmək olar. Valideyn güşəsinə valideynlər üçün tövsiyə olunan “İstirahət günü menyusu” yerləşdirilə bilər. Beləliklə, uşaq bağçasında balanslaşdırılmış və rasionallıq qidalanma müasir şəraitdə uşağın ahəngdar inkişafı üçün əsasdır.

Məktəbəqədər müəssisədə qidalanmanın təşkilinin əsas prinsipləri aşağıdakılardır:

- Pəhrizin enerji dəyərinin uşağın enerji ehtiyatlarına uyğunluğu;
- Bütün tətbiq olunan və əvəzolunmaz qida maddələrinin pəhrizində tarazlıq;
- Rasionun tarazlığını təmin edən məhsullar və yeməklərin maksimal müxtəlifliyi;
- Kulinariya məhsullarının orijinal qida dəyərinin qorunmasına yönəldilmiş düzgün texnoloji emal, həmçinin yeməklərin yüksək dad keyfiyyətləri;

- Optimal qidalanma rejimi və uşaqlarda qida mədəniyyəti bacarıqlarını formalaşdıran vəziyyət.

Faktiki qidalanma və qida blokunun sanitar-gigiyenik vəziyyətinə nəzarət məktəbəqədər müəssisənin tibb işçiləri tərəfindən həyata keçirilir.

Məktəbəqədər yaşlı uşaqların qidalanmasının əsas prinsipləri

Bəslənmə prinsipləri insanın həyatı boyunca dəyişməz qalır:

I Prinsip. Qida müxtəlif olmalıdır. Uşaq dadından asılı olmayaraq bir neçə gün eyni qida ilə qidalana bilməz. Əsas qida maddələri, vitaminlər və mikroelementlərə olan tələbatı ödəyərək və bununla da qidalanmanın düzgün stereotiplərini formalaşdıraraq uşaqlara yeni dadlar və yeməklər təklif etmək lazımdır;

II Prinsip. Qida təhlükəsiz olmalıdır. Uşaq müəssisələri və ev şəraitində yeməklərin hazırlanması və saxlanması üzrə bütün qaydalara riayət edilməlidir. Məhsulların alınması zamanı yararlılıq müddəti, saxlanma şəraiti və qablaşdırmanın tamlığına diqqət yetirmək lazımdır. Müəyyən edilməmiş ticarət yerlərində təsadüfi şəxslərdən məhsul almaq yolverilməzdir;

III Prinsip. Hazırlanmış yeməklərin yüksək dad keyfiyyətlərini təmin etmək lazımdır. Eyni zamanda, uşaq üçün yemək artıq dərəcədə duzlu, şirin və ya yağlı olmamalıdır. Qidanın hazırlanması zamanı şəkər və duzu istisna etmək lazım deyil, əks halda uşaqlar yeməkdən imtina edəcəklər və az miqdarda da istifadə etmək daha yaxşıdır. Zamanla uşaq belə qidaya öyrəşəcək və bu, ona böyüyəndə də sağlamlığını saxlamağa kömək edəcək. Ədviyyatlardan dəfnə yarpağı və az miqdarda ətirli istiotdan istifadə etmək məsləhətdir;

IV Prinsip. Qida kimyəvi cəhətdən uşağı "Xilas" etməlidir. 6 yaşa qədər uşaqlar üçün qızardılmış qida tövsiyə edilmir, lakin bir çox həkimlər bu yaş həddini maksimum dərəcədə artırmağı məsləhət görürlər;

V Prinsip. Balanslaşdırılmış və dolğun qidalanma üçün hər gün uşaq rasionuna süd məhsulları, meyvə və tərəvəzlər daxil etmək lazımdır;

VI Prinsip. Qida rejiminə riayət edilməlidir. Qidalanmalar arasındakı fasilə 3–4 saatdan çox olmamalıdır. Uşaq norma daxilində və iştaha ilə yeməlidir.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. “Ziqzaq” üsulundan³ istifadə edərək mühazirə mətnini təhlil edin.
2. “Menyunun tərtib olunması qaydaları” mövzusunda müzakirə təşkil edin.
3. Yaş qruplarına görə gündəlik ərzaq normalarını qeyd edin:

| 1-2 yaş | 2-3 yaş | 3-4 yaş | 4-5 yaş | 5-6 yaş |
|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

4. Müzakirə sualları:
 - Qida rasionu necə tərtib olunmalıdır?
 - Menü hazırlanarkən hansı əsas prinsiplərə diqqət yetirilməlidir?
 - Qidalanmada vitaminlərin paylanması necə təşkil edilməlidir?

³ Qeyd: Bu üsul mətnin məzmununun qısa müddət ərzində tələbələr tərəfindən mənimsənilməsinə imkan yaradır. Tələbələr dörd nəfərlik qruplara (əsas qrup) bölünürlər. Qruplardakı tələbələr nömrələnirlər. Hər qrupdakı eyni nömrəli tələbələrdən yeni qrup (ekspert qrupu) yaradılır. Öyrəniləcək mətn qrupların sayı qədər hissələrə bölünür və ekspert qruplarına verilir. Ekspert qruplarındakı tələbələr onlara verilən hissəni oxumalı, məzmununu qavramalı və öz əvvəlki qruplarına qayıdaraq öyrəndikləri hissəni onlara danışmalıdırlar. Müəllim informasiyanın dəqiqliyinə əmin olmaq üçün suallar verə bilər.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Gün ərzində qidalanma prosesini təşkil edir”.

1. “Məktəbəqədər yaşlı uşaqların qidalanmasının əsas prinsipləri” mövzusunda esse yazın.
2. Cədvəl 2.2-dən istifadə edərək 4-6 yaş qrup uşaqları üçün 1 günlük menyu tərtib edin.
3. “Təhlükəsiz qidalanmanın təşkili yolları” adlı təqdimat hazırlayın.

2.4. Verilən vaxt çərçivəsində təhlükəsiz gəzintini təşkil edir

Uşaq bağçasında gəzintinin təşkili metodologiyası

Təmiz havada olmaq uşağın fiziki inkişafı və sağlamlığı üçün çox vacibdir. Gəzinti uşağın bədəninin möhkəmlənməsində ilk və ən əlverişli vasitədir. Ətraf mühitin mənfi təsirləri, xüsusən də soyuqlara qarşı orqanizmin dözümlülüyü və müqavimətini artırmağa kömək edir.

Gəzintidə uşaqlar oynayır (Şəkil 2.7) və çox hərəkət edirlər. Fiziki hərəkətlər maddələr mübadiləsi və qan dövranını tənzimləyir və iştahanı artırır. Uşaqlar müxtəlif maneələri aşmaq və daha çevik və cəsarətli olmağı öyrənirlər. Onların motor bacarıq və qabiliyyətləri inkişaf edir və əzələ sistemi güclənir.



Şəkil 2.7. Gəzintidə

Gəzinti əqli tərbiyəyə də təsir edir. Həyət və ya küçədə olduqları müddətdə uşaqlar ətraf mühit haqqında bir çox yeni təəssürat və biliklər əldə edirlər: Böyüklərin işi, nəqliyyat növləri, yol hərəkəti qaydaları haqqında və s.. Müşahidə apararkən təbiətdə baş verən mövsümi dəyişikliklərin xüsusiyyətləri barədə öyrənir, müxtəlif hadisələr arasındakı səbəb və nəticə əlaqələrini dərk edir və ilkin əlaqələr qururlar. Müşahidələr onları maraqlandırır və cavabını tapmaq istədikləri çoxsaylı suallar verirlər. Bütün bunlar müşahidə və nitq qabiliyyətlərini inkişaf etdirir, ətraf mühit haqqında təsəvvürləri genişləndirir və uşaqların idrakı və təxəyyülü inkişaf edir.

Gəzintilər tərbiyə problemlərinin həll edilməsi üçün fürsət verir. Tərbiyəçi-müəllim uşaqları Vətən, doğma şəhər və onun görməli yerləri və küçələrini abadlaşdırın, yaşllaşdırın, gözəl evlər tikən və yollar salan insanların əməyi ilə tanış edir. Eyni zamanda, işin kollektiv xarakteri və əhəmiyyəti vurğulanır: Xalqımızın rahat və gözəl yaşaya bilməsi üçün hər şey edilir. Ətraf mühitlə tanışlıq uşaqların doğma şəhərə məhəbbət hissini artırır. Uşaqlar çiçəklikdə işləyirlər – torpağı belləyir və çiçək əkir və sulayırlar. Çalışqanlıq təbiətə sevgi və hörmət yaradır. Uşaqlar təbiətin gözəlliyinə diqqət yetirməyi öyrənirlər. Təbiətdəki rənglər, formalar və səslərin bolluğu, rəngarəngliyi, onların birləşdirilməsi, təkrarlanması və dəyişkənliyi, ritm və dinamika – bütün bunlar kiçik və böyük sevincli təcrübələr nəticəsində mənimsənilir.

Düzgün təşkil olunmuş və məqsədli gəzinti uşaqların hərtərəfli inkişaf vəzifələrini yerinə yetirməyə kömək edir. Uşaqların təmiz havada olması üçün gündə təxminən iki-üç saat vaxt verilir. Yaz aylarında bu müddət üç-dörd saata qədər artırılır. Uşaq bağçasının gün rejimi məşğələlərdən sonra gündüz gəzintisi və günorta çayından sonra axşam gəzintilərini təmin edir. Gəzintilər üçün ayrılan vaxta ciddi əməl olunmalıdır. Tərbiyəçi-müəllim gəzintilərin məzmununa müxtəlif oyuncaqlar və kiçik fiziki təmrinlərlə hərəkətli oyunlar və idman hərəkətləri daxil edir.

Uşaq bağçasının həyatı sahəsində təşkil edilmiş gəzinti və ya ekskursiya zamanı tərbiyəçi-müəllim uşaqların çox enerji itirmədən və tərləmədən oynamalarını təmin etməlidir.

Bu gəzintilər plana uyğun olmalı, qarşıya qoyulmuş məqsədə görə uşaqlarda şən əhvali-ruhiyyə yaratmalı və onlar, bir növ, yorulmadan istirahət etməlidirlər. Buna görə də tərbiyəçi-müəllim uşaqlarda şən əhvali-ruhiyyə yaratmaq üçün gəzintinin məqsədini əvvəlcədən onlara belə elan edir: “Uşaqlar, biz bu gün gəzintiyə yollanacağıq. Oyuncaqlarınızı götürün, biz bu gün onlarla bağda oynayacağıq” və s. Orta və böyük qrup uşaqları isə tərbiyəçi-müəllim ilə birlikdə fiziki tərbiyə vəsaitlərini seçir və rahat aparmaq üçün onları öz aralarında bölürlər.

Gəzintidə bütün yaş qruplarının uşaqları öz arzularına görə qrup halında və ya istədikləri kimi sərbəst gəzib-dolana bilərlər. Bu, uşaqlara təbiətin gözəlliklərini daha yaxşı görüb hiss etməyə imkan verir. Sıra ilə yeridən ancaq müəyyən vəziyyətlərdə istifadə oluna bilər. Məsələn, nəqliyyatın çox olduğu şosse yolunda. Kiçik qrupun uşaqlarını isə tərbiyəçi-müəllim başqa, daha bir yaşlı adam da müşayiət etməlidir. O, uşaqların yolu keçmələri və park və bağda gəzintinin təşkilinə kömək etməlidir.

Əgər gəzinti zamanı fiziki mədəniyyət məşğələlərinin aparılması nəzərdə tutulubsa, onda fiziki hərəkətlər (təbiət qoynunda, ağacların altında qaçmaqla, hoptanmaqla və s.) fiziki mədəniyyət məşğələlərinin aparılacağı obyektin təbii şəraitindən asılı olaraq seçilməlidir.

Gəzintinin müddəti uşaqların yaşından asılı olaraq müəyyənləşdirilir və gəzinti müddətində artırılı da bilər. Bu, 20 dəqiqədən 1,5–2 saata qədər davam etdirilə bilər. Gəzinti səhər yeməyindən sonra təşkil edildiyi üçün vaxta əməl edərək o, elə təşkil edilməlidir ki, uşaqlar nahar yeməyinə gecikməsinlər.

Gəzintiyə hazırlıq

Uşaqları gəzməyə aparmazdan əvvəl tərbiyəçi-müəllim əvvəlcədən onun məzmunu üzərində düşünür və oyuncaqlar və ya gəzintidə nə edəcəkləri haqqında bir hekayə ilə uşaqlarda maraq oyadır. Gəzinti məzmunlu və maraqlı olarsa, onda uşaqlar böyük məmnuniyyətlə gəzintiyə çıxırlar. Uşaqların geyinmələri üçün çox vaxt sərf etməmək və bir-birini çox gözləməmək üçün bu proses düzgün təşkil edilməlidir. Tərbiyəçi-müəllim uşaqlara sərbəst və müəyyən bir ardıcılıqla geyinmək və soyunmağı öyrətməlidir. Gəzintidən qayıdarkən paltarları tərsinə soyunurlar. Uşaqlar geyinmə və soyunma bacarıqlarını inkişaf etdirdikdə bunu tez və dəqiq şəkildə yerinə yetirirlər və tərbiyəçi-müəllim yalnız bəzi hallarda onlara kömək edir (paltonu düymələmək, şarf bağlamaq və s.). Uşaqlara bir-birinə kömək etmək və göstərilən köməyə və xidmətə görə təşəkkür etməyi öyrətmək lazımdır. Gəzintiyə çıxarkən uşaqlar özləri ilə oyunlar və fəaliyyətlər üçün oyuncaqlar və materiallar aparırlar. Gəzinti müddəti ilin fəsilləri, hava şəraiti, məşğələlər, maraqlar və yaşdan asılıdır.

Gəzintinin planı

- Müşahidə;

- Açıq havada 2–3 tez hərəkətli oyun və 2–3 kiçik və orta hərəkətli oyun;
- Həyətəni sahədə əkin işi;
- Uşaqlarla fiziki hərəkətlər, bacarıq və vərdislərin inkişafı ilə bağlı fərdi iş;
- Müstəqil oyun fəaliyyəti.

Gəzinti üçün əvvəlcədən planlaşdırılmış, təbiət və ya ictimai həyat hadisələrinin müşahidə olunması üçün böyük bir yer seçilir. Müşahidələr bütün uşaqlar, qruplar və ayrı-ayrı uşaqlarla da aparıla bilər. Bəzən tərbiyəçi-müəlim diqqəti inkişaf etdirmək üçün uşaqları müşahidələrə cəlb edir və digərləri onların diqqətini təbiət və ya sosial hadisələrə yönəldirlər.

Ətraf mühit, ictimai həyat və təbiət hadisələri maraqlı və rəngarəng müşahidələrin təşkili üçün şərait yaradır. Məsələn, buludlar, onların forması və rənginə diqqət yetirmək və onları uşaqlara məlum olan əşyalar və şəkillərlə müqayisə etmək olar. Böyüklərin əməyinin müşahidəsi də təşkil edilməlidir.

Qış fəslində də müxtəlif məzmununda gəzintilərin keçirilməsi planlaşdırılır. Uşaqlara əvvəlcədən bu barədə məlumat verilir. Gəzinti zamanı uşaqlar qardan hündür təpəciklər düzəldir və onun üzərindən sürüşür, təpədən hoppanır və s.. Bu zaman tərbiyəçi-müəllim həmçinin, müxtəlif hərəkətli oyunlar da təşkil edə bilər.

Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində uşaqların idman kompleksləri, stadionlar, məktəblər və iri təsərrüfat obyektlərinə ekskursiyalar da təşkil olunur. Burada ən başlıcası uşaqların həmin obyektləri müşahidə edə bilmələridir. Gəzintidən fərqli olaraq, ekskursiyalarda aparılan müşahidələr nəticəsində uşaqlarda müşahidə etdikləri obyektlər, əşya və hadisələr haqqında müəyyən təsəvvürlər yaradılır. Ekskursiyadan sonra isə qrup otağında qazanılmış təəssüratların müzakirə olunması onların müşahidələrini sistemləşdirir, ümumiləşdirir və qazanılmış biliklərin konkretliyini müəyyənləşdirməyə imkan verir.



Şəkil 2.8. Ekskursiyada

Ekskursiyaların təşkili aşağıdakı mərhələlərdən keçirilir (Şəkil 2.8):

- Tərbiyəçi-müəllimin ekskursiyaya hazırlığı;
- Ekskursiya üçün şəraitin təşkili;
- Uşaqların ekskursiyaya hazırlanması;
- Ekskursiyanın keçirilməsi;
- Ekskursiyanın yekunlaşdırılması və s..

Bu mərhələlər bir-biri ilə sıx əlaqədardır və biri digərini tamamlayır.

Ekskursiya təşkil edilərkən onun məqsədi tərbiyəçi-müəllim üçün əvvəlcədən aydın və

uşaqlar tərəfindən anlaşılmalıdır. Təbiyəçi-müəllim ekskursiya obyektinə ilə 2–3 gün əvvəl tanış olmalıdır. Bundan sonra ekskursiyada lazım olacaq ləvazimatlar hazırlanmalıdır. Ekskursiyadan əvvəl uşaqlara onun mahiyyəti izah edilməlidir. Ekskursiya zamanı uşaqlar təbiyəçi-müəllimin obyekt haqqında izahatına qulaq asmaqla yanaşı, eyni zamanda müşahidə aparırlar. Müşahidə prosesində və ya ondan sonra təbiyəçi-müəllimə suallar verərək öz təəssüratlarını zənginləşdirirlər. Bu təəssüratların möhkəmləndirilməsi üçün yekunlaşdırma ekskursiyasından qayıdarkən yayolda, ya da qrup otağında aparılır.

Beləliklə, gəzinti və ekskursiyaların müntəzəm təşkil edilməsi hərəkət vərdişlərini təkmilləşdirir, orqanizmi möhkəmləndirir, ətraf aləmi qavramağa kömək edir və onlara böyük sevinc bəxş edir.

Gəzintinin mərhələləri:

1. Əqli fəaliyyətin inkişafı məqsədilə təbiətdə müşahidənin (müqayisə, təhlil etmə, ümumiləşdirmə və s.) təşkili üsulları:
 - Bədii söz, atalar sözü və tapmacalardan istifadə etmək;
 - Təbiətlə tanışlıq məqsədilə didaktik oyunları təşkil etmək;
 - Quşları müşahidə etmək və yemləmək;
 - Ağaclar, kollar, səma və günəşi müşahidə etmək;
 - Heyvanları (pişiyi, iti, dovşanı və s.) müşahidə etmək;
 - Təbiət hadisələrini müşahidə etmək.
2. Hərəkətli oyunlar:
 - Qaçış, tullanma, topu diyirlətmə və tutma ilə oyunlar;
 - Xalq oyunları, idman oyunları və estafetlər;
3. Hərəkətli fəallığın inkişafı üzrə fərdi iş.
4. Süjetli-rollu oyunlar.
5. Ekskursiya (məqsədli).
6. Əmək:
 - Fərdi əmək;
 - Yarımqruplarla əmək;
 - Kollektiv əmək.
7. Oyuncaqlarla oyunlar.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Qrup işi: Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində gəzintilərin təşkili və aparılması xüsusiyyətlərini müəyyən edin:
 - **I qrup:** Vəzifəni yerinə yetirərkən müxtəlif yaş qruplarında gəzintilərin təşkili və keçirilməsinin xüsusiyyətlərinə diqqət yetirin.
 - **II qrup:** Gəzməyə hazırlıq prosesi, hazırlıq prosesində tərbiyəçi-köməkçisinin iştirakı və gəzinti müddətinin müəyyən edilməsi;
 - **III qrup:** Əsas komponentlərin olması (müşahidə, iş, oyun və uşaqların müstəqil fəaliyyəti), dolğunluğu və oyun materialının olması;
 - **IV qrup:** Məkanın təşkili.
2. Əlinin valideynləri tez-tez soyuqdan qorxaraq onu gəzintiyə aparmamağı xahiş edirlər. Tərbiyəçi-müəllim nə etməlidir?
 - Valideynlərin istəyini yerinə yetirməlidir;
 - Onların tələbini təmin etməməlidir.Müzakirə: Siz bu vəziyyətdə nə edərdiniz?
3. Küçədə gəzinti zamanı bəzən uşaqlar sıradan çıxır və cütlərini itirirlər. Tərbiyəçi-müəllim nə etməlidir?
 - Qaydanı pozan uşaqları danlamalıdır;
 - Belə uşaqları ekskursiyalara aparmamalıdır;
 - Uşaqların yerləri və cütlərini dəyişməlidir.Müzakirə: Siz bu vəziyyətdə nə edərdiniz?
4. Tərbiyəçi-müəllim uşaqlarla gəzintidən gec qayıtdılar.
 - Yemək hazırlığını necə sürətləndirmək olar? Uşaqların həyəcanlanmamaları və sakit yuxuya getmələri üçün nə etmək olar?
 - Köməkçi ilə birlikdə gəzintidən sonra və yatmadan əvvəl uşaqları daha sürətlə soyundurmaq;
 - Mətbəxdə şam yeməyi hazırlığını gecikdirmək.Müzakirə: Siz hansı tədbirləri görərdiniz?
5. Gəzintiyə getməzdən əvvəl tərbiyəçi-müəllim və uşaqlar pəncərədən baxaraq bu gün hava şəraitinin necə olacağını müzakirə edirlər. Tərbiyəçi-müəllim gəzinti üçün hansı oyuncaqları götürmək və onları geri gətirməyi yaddan çıxarmamağı təklif edir.
 - Gəzintiyə hazırlığın təşkilini qiymətləndirin;
 - Başqa yollar təklif edin. Bu, nədən asılıdır?



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Verilən vaxt çərçivəsində təhlükəsiz gəzintini təşkil edir”.

1. Gəzinti və ekskursiyanın mərhələlərini qeyd edin. Cədvəldə müvafiq qeydlər aparın.
(G – gəzinti, E – ekskursiya).

| Məzmun | G | E |
|---|---|---|
| 1. Təbiətdə əqli fəaliyyətin inkişafı məqsədilə müşahidə aparmaq (müqayisə, təhliletmə, ümumiləşdirmə və s.); | | |
| 2. Hərəkətli oyunlar; | | |
| 3. Hərəkətli fəallığın inkişafı üzrə fərd iş; | | |
| 4. Süjetli-rollu oyun; | | |
| 5. Ekskursiya (məqsədli); | | |
| 6. Əmək; | | |
| 7. Oyuncaqlarla oyunlar; | | |
| 8. Ekskursiya şəraitinin təşkili; | | |
| 9. Ekskursiyanın keçirilməsi; | | |
| 10. Ekskursiyanın yekunlaşdırılması. | | |

2. Təbiətdə əqli fəaliyyətin inkişafı məqsədilə müşahidə necə təşkil edilir?

1. Bədii söz, atalar sözləri və tapmacalardan istifadə edilməsi;
2. Təbiətlə tanışlıq məqsədilə didaktik oyunların keçirilməsi;
3. Quşların müşahidə edilməsi və yemlənməsi;
4. Ağaclar, kollar, səma və günəşin müşahidə edilməsi;
5. Qaçış, tullanma, topu diyirlətmə və tutmaqla oyunlar;
6. Heyvanların (pişik, it, dovşan və s.) müşahidə edilməsi;
7. Xalq oyunları, idman oyunları və estafetlərin təşkil edilməsi;
8. Təbiət hadisələrinin müşahidə edilməsi.

A) 1, 3, 5, 6, 7, 8;

B) 1, 2, 3, 4, 6, 8;

C) 3, 4, 5, 6, 7, 8.

3. Ekskursiyanın aparılması mərhələlərinin ardıcılığını seçin:

1. Tərbiyəçinin ekskursiyaya hazırlığı;
2. Ekskursiya üçün şəraitin təşkili;
3. Ekskursiyanın mövzusu;
4. Uşaqların ekskursiyaya hazırlanması;
5. Ekskursiyanın keçirilməsi;
6. Ekskursiyada söhbət;
7. Ekskursiyanın yekunlaşdırılması.

A) 1, 2, 3, 4, 5;

B) 3, 4, 5, 6, 7;

C) 1, 2, 4, 5, 7.

4. "Gəzintinin təşkili" adlı esse yazın.

5. Gəzintinin planını hazırlayın.

6. Ekskursiyanın planını hazırlayın.

2.5. Yuxunu rejimə uyğun formada təşkil edir

Yuxunun təbiəti

Yuxu insan orqanizminin ən vacib funksiyalarından biridir. Bu sadəcə orqanizmin istirahəti deyil, həm də xüsusi vəziyyətdir. Orqanizm nə qədər yatarsa, onda şüuraltının yuxular şəklində boşalma bir o qədər baş verir. Yuxu zamanı nəzarət və şüurun müdaxiləsindən azad olan bədən özündə olan hər şeyi birləşdirmək və özünü tənzimləmə problemlərini həll etmək imkanı əldə edir.

Məlumdur ki, beyində yuxu mərkəzi var. Bu, yuxu və oyanma mərkəzlərini tənzimləyən beynin müəyyən hüceyrələr qrupudur.

Yuxu bədən qidadan da az vacib olmayan həyati tələbatıdır. Genetik olaraq hər bir yaş dövrünün öz fərdi tələbatı var: Bəziləri üçün fazanın dəyişməsi saat 20-21-də baş verir və sonra insan yatmağa getməlidir. Başqa bir vəziyyətdə gündüz saat 2-3-də.

Yuxu müddəti tədricən, yaşla əlaqədar olaraq azalır: İlk 6 ayda 15-20 saat, 1-ci ilin ikinci yarısında 14-16 saat və gün ərzində 12-14 saatdan 12 ilə 10 saatadək ola bilər (məktəbəqədər yaşda müəyyən fərdi fərqlərlə). Yuxu üç parametrlə qiymətləndirilir: Yuxuya getmə vaxtı (gec, tez, sakit yuxu və narahat yuxu), yuxunun təbiəti (dərindən, dayaz, sakit və əlavə təsirlərlə narahat) və yuxu müddəti (qısaltılmış, uzun və yaşa uyğun).

Yuxunun fizioloji əhəmiyyəti

Yuxu orqanizm üçün son dərəcə vacibdir. Bu müddət ərzində bir çox həyati proseslər baş verir. Yuxu metabolik proseslərdə mühüm rol oynayır. Yavaş yuxu zamanı böyümə hormonu sərbəst buraxılır. Tez yuxuya getmə zamanı neyronların elastikliyi bərpa olunur və oksigenlə zənginləşir. İnfeksiya ilə mübarizə aparan hüceyrələr uzunmüddətli yuxu zamanı istehsal olunur. Dincəldiyimiz zaman bədənə bərpa prosesləri gedir və buna görə xəstəlik zamanı ən yaxşı tövsiyə kifayət qədər yatmaqdır. Yuxu enerji səviyyəmizi artırmağa kömək edir və beləliklə, ümumi fəaliyyət səviyyəsi və zehni inkişaf səviyyəsini artırır və saxlayır. Yetərli yuxu ürək xəstəlikləri və 2 tip diabet də daxil olunmaqla xroniki xəstəliklərin inkişaf riskinin azalması ilə əlaqələndirilir. Beləliklə, yuxu həyati bir zərurətdir.

Uşaq üçün gündüz yuxusuna ehtiyacın səbəbləri

Uşağın ahəngdar inkişafının ən vacib amillərindən biri gündüz yuxusudur. Günorta vaxtı 1-2 saat yatan 3-4 yaşlı uşaqlara nisbətən gün ərzində yatmayan uşaqlar daha yüksək səviyyədə hiperaktiv, narahat və depressiyaya yönümlü olurlar. Alimlər belə nəticəyə gəlmişlər ki, gündüz yuxusu nəinki gecə yuxusunun mümkün olan çatışmazlıqlarını mükəmməl surətdə əvəz edir, həm də enerjili bir uşaq orqanizmi üçün vacib şərtidir. Gündüz yuxusu sərf olunmuş gücün bərpa edilməsi və günün qalan hissəsinin yaxşı əhvali-ruhiyyədə keçirilməsi üçün gözəl fürsətdir. Bu təbii ehtiyacın



Şəkil 2.9. Yataq otağı

ödənilməsi rifah halı və normal fəaliyyətin inkişafına kömək edir. Erkən və məktəbəqədər yaşlı uşaqlar üçün normal yuxu sağlamlıq və fizioloji cəhətdən düzgün inkişafın əsasını təşkil edir. Yuxuya olan ehtiyac ətraf mühit və bədənin funksional vəziyyəti ilə əhəmiyyətli dərəcədə bağlıdır və bir çox digər amillərdən asılıdır (Şəkil 2.9).

Uşağın əsəb sistemi hələ kifayət qədər formalaşmayıb, o qədər də dözümlü deyil və nisbətən tez tükənməyə meyillidir. Ümumiyyətlə, yuxunun qeyri-kafi müddəti insan yuxusuz olduqda və ya yuxu tez-tez kəsildikdə orqanizmin vəziyyətinə zərər verir. Tədqiqatlar göstərir ki, məktəbəqədər yaşlı uşaq gündə 1,5 saat yatmasa, beyin qabığındakı sinir hüceyrələrinin dözümlülüyü əhəmiyyətli dərəcədə azalır. Bu isə aktiv fəaliyyət və iş qabiliyyətinin azalmasına səbəb olur. Tez-tez davranışda pozulmalar müşahidə olunur.

Uşaq ətrafındakı həmyaşıdları və böyüklərin təsirinə mənfi reaksiyalar göstərə bilər. Xırda bir şey görə ağlaya və ya əksinə hərəkət edə bilər. Uzunmüddətli yuxu çatışmazlığı tez-tez uşaqda qıcıqlanma, gözyaşarma, yaddaş və diqqətin zəifləməsi ilə xarakterizə olunan nevroitik vəziyyətlərə səbəb olur. Bəzi uşaqlar həyəcanlanır, digərləri isə əksinə, ətrafdakılara qarşı laqeyd olurlar.

Uşaqların yuxusunun təşkilinə verilən gigiyenik və pedaqoji tələblər

Uşaqlarda tam yuxunun formalaşdırılması üçün bütün yaş mərhələlərində lazım olan gigiyenik və pedaqoji şərait yaratmaq və onun baş verməsinə mane olan səbəbləri aradan qaldırmaq vacibdir.

Biz hər bir uşağın fərdi xüsusiyyətlərini mütləq nəzərə almalıyıq. Uşaq nə qədər kiçik olsa, daha çox yatır və daha az oyaq qalır. Məktəbəqədər yaşda olan uşaqlar sutka ərzində ən azı 11–12 saat yatmalıdırlar. Yaşdan asılı olaraq gündüz yuxusu 2–2,5 saat davam edir (Şəkil 2.10). Gündüz yuxusu məcburidir, çünki uşağın əsəb sistemi böyüklərin əsəb sistemi ilə müqayisədə nisbətən zəifdir və daha dözümsüzdür və xarici qıcıqlandırıcılara tez reaksiya verir. Buna görə də məktəbəqədər yaşlı uşaqların fasiləsiz oyanıq olmasında məhdudiyətlər mövcuddur. Uşaq bağçada yatmırsa, valideynlər və uşaq bağçasının həkimi və ya tibb bacısı ilə danışmaq və bunun səbəbini aydınlaşdırmaq lazımdır.



Şəkil 2.10. Yuxu zamanı

Uşağın normal yuxusuna şərait yaradarkən yadda saxlamaq lazımdır ki, təmiz hava ən yaxşı yuxu gətirən və sağlamlaşdırıcı vasitədir. Buna görə yatmağa getməzdən əvvəl otağı 15–20 dəqiqə havalandırmaq lazımdır. Yatmaq üçün geyim yumşaq pambıq parçalardan tikilmiş və geniş olmalıdır. Bu məqsədlə ən rahat və cibləri olmayan uzun köynək və ya düymələrinin sayı mümkün qədər az olan gecə paltarları lazımdır.

İsti mövsümdə uşaqlar yuxu üçün nəzərdə tutulmuş xüsusi alt geyimlərində yata

bilərlər.

Yuxu zamanı uşaqların bədəninin həddən artıq soyumaması və istilənməməsini təmin etmək lazımdır. Uşağın yatdığı vəziyyət də yuxunun keyfiyyətinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərir. Sağ tərəfi və ya arxası üstə yatmaq daha məsləhətlidir. Belə vəziyyətdə bədən çəkisinin daxili orqanların üzərinə etdiyi təzyiq daha az olur.

Yuxu prosesində ən çətin və həlledici məqam uşağı yatağa qoymaqdır. Bu, yuxunun normal gedişatı üçün çox vacibdir. Uşağı yatağa nəzakətlə və eyni zamanda, israrla qoymaq lazımdır. Yalnız bu yolla uşağın tez yuxuya getməsinə nail olmaq olar. Yuxunu təşkil edərkən, ilk növbədə, zəif uşaqlar, tez yuxuya gedənlər və yatmadan əvvəl sakit davrananları yatirtmaq lazımdır.

Yuxuya gec gedən, həyəcanlı və narahat uşaqları (onlara daha çox diqqət ayırmaq – onların yanında oturmaq, sığal çəkmək və s. üçün) sonda yatirtmaq lazımdır.

Sakit mühit və səssizlik yataq otağında ümumi müsbət əhvali-ruhiyyə yaradacaq və dərin yuxuya kömək edəcəkdir. Bu zaman söhbət etmək və səs-küy yolverilməzdir. Daha gec yuxuya dalan uşağın ətrafında olmaq və onun danışmasına imkan verməmək lazımdır. Bütün uşaqlar yuxuya düşmək üçün müəyyən pedaqoji-psixoloji təsirlərə ehtiyac duyurlar. Uşağın yuxuya getməsi üçün orta hesabla 5–20 dəqiqə vaxt tələb olunur. Əgər bu müddət 30–40 dəqiqə davam edirsə, onda normal yuxunun müddəti azalacaqdır. Deməli, aktiv oyanıqlığın davam etdirilməsi üçün lazım olan iş qabiliyyətinin bərpası təmin olunmayacaq.

Uşaq yuxusunun mərhələləri

Fizioloji araşdırmalara görə, yuxunun aşağıdakı fazaları vardır: Yuxuya düşdükdən sonra, adətən, dərhal dərin bir yuxu gəlir, sonra daha səthi və yenidən dərin yuxu bir-birini əvəz edir. Gecə yuxusu zamanı yuxu fazalarının belə dövrü dəyişməsi yuxu kəsilmədikcə 8–10 dəfəyədək baş verə bilər. Dərin və dayaz yuxu fazalarını əhatə edən bir fazanın ümumi müddəti təxminən 1 saatdır. Gündüz uşağın tam yuxusu dərin yuxunun 2–3 fazası ilə təmin edilir, yəni dərin yuxu 1,5–2 saat ərzində 2 dəfə, 2–2, 5 saatlıq yuxu ərzində isə 3 dəfə təkrarlanır. Həyəcanlı və hiperaktiv uşaqlarda dərin yuxu fazası yalnız 30–45 dəqiqə davam edir. Bir qayda olaraq, onlarda dərin yuxu çox sayda motor və emosional reaksiyalarla müşayiət olunur. Balanslaşdırılmış sinir sisteminə malik uşaqların əksəriyyətində dayaz yuxu fazaları heç bir məcburiyyət olmadan baş verir və müddəti 10–15 dəqiqədən çox deyil, lakin bu zaman uşaqlar müxtəlif xarici qıcıqlar və səs-küydən daha tez oyanırlar. Buna görə də yatandan təxminən bir saat sonra gələn dayaz yuxu fazasında uşağın oyanmasının qarşısını almaq vacibdir.

Araşdırmalar göstərir ki, gündüz yuxusu zamanı bir çox uşaqlarda tam tormozlama yalnız ikinci, bəzən isə üçüncü – dərin yuxu fazasında, yəni yatandan kifayət qədər uzun müddət keçdikdən sonra baş verir. Buna görə də uşaqların yuxusunu qorumaq lazımdır. Böyük məktəbəqədər yaşlı uşaqların yuxusunun öz xüsusiyyətləri olsa da, xarakterinə görə böyüklərin yuxusuna yaxındır. Beləliklə, bu nəticələrə gəlirik:

- Yuxu insan sağlamlığı üçün tamamilə vacib bir amildir;
- Normal həyat fəaliyyəti üçün insana gündəlik davamlı və keyfiyyətli yuxu lazımdır;
- Yuxu çatışmazlığı bədənə həm fiziki, həm də zehni vəziyyətinə mənfi təsir göstərir.

Oyanma zamanı insanın vəziyyəti yuxunun aşağıdakı amillərindən asılıdır:

1. Yuxunun müddətindən;
2. Yuxunun keyfiyyətindən;
3. İnsanın yuxu və oyanıqlıq vəziyyətinin təbiətin bioritmləri ilə uyğunluğundan.

Yatmağa getməzdən əvvəl uşaqları sakit oyunlarla məşğul etmək, isti su ilə gigiyenik prosedurlar həyata keçirmək, paltarları dəyişmək, pəncərələri pərdə ilə örtmək və s. məsləhətdir.

Sakit yuxunu təmin etmək üçün bir neçə qaydanı yerinə yetirmək lazımdır:

- Körpələri həmişə eyni vaxtda yatdırmaq lazımdır, çünki yuxu bir refleksdir;
- Yatmadan yarım saat əvvəl uşaqlara heç bir həyəcan doğuran məlumat vermək və onlarla yüksək səsle danışmaq olmaz;
- Uşaqlara yatmadan bir saat əvvəl (bundan gec olmayaraq) yemək vermək olmaz;
- Yuxunun keyfiyyətli və bədənin oksigen balansının yaxşılaşdırılması üçün yatmadan əvvəl təmiz havada gəzmək vacibdir. 30 dəqiqə sakit tempdə gəzmək və ya sakitcə oynamaq orqanizm üçün faydalı vərdir;
- Yatmağa getməzdən əvvəl sağlamlaşdırma prosedurları faydalıdır – isti duş, ümumi və ya ayaqlar üçün isti vanna (37–38 °C, 8–10 dəqiqə ərzində);
- Yataq çox yumşaq və çox isti olmamalıdır. Uzandıqda başın oxu bədənin oxunun davamı olmalıdır ki, baş boyun nahiyəsində qatlanmamalıdır;
- Yuxu zamanı uşaq başını yorğanla örtməməli və yastığın üzərində uşağın yalnız başı olmalıdır. Eyni vəziyyətdə uzun müddət qalmaq (sümük-dayaq aparatının elastikliyi səbəbindən) boyun və bel onurğasının deformasiyasına səbəb ola bilər.

Uşaqlar yuxuya gedərkən parlaq işıq, yüksək səsle söhbət etmək və digər səslər qəbuləilməzdir. Onlar möhkəm yuxuya getdikdən sonra sakit söhbət və sakit musiqi artıq onları narahat etmir. Bu qaydaları valideynlər də bilməli və onlara riayət etməlidirlər. Bundan əlavə, valideynlər uşaqların yatmadan əvvəl tünd çay, qəhvə və kakao içmələri, onlara qorxulu nağıllar danışmağı, mobil telefonlarda oyunlar oynamaları, həmçinin böyüklər üçün nəzərdə tutulmuş televiziya verilişlərini seyr etmələrinin yolverilməz olduğunu bilməli və bunu uşaqlara izah etməlidirlər.

Uşağın narahat yatması, uzun müddət yuxuya getməməsi və yuxunun dayaz olması yuxunun sonrakı gedişinə birbaşa təsir göstərir və onu narahat edir. Buna görə də yuxudan əvvəl uşaqlara yüngül bir yorğunluq gətirən fəaliyyət təşkil etmək vacibdir. Tərbiyə və təlim proqramının gün rejimində yuxuya daimi vaxt ayrılır ki, bu da uşağın vaxtında və davamlı yuxuya getməsi üçün müsbət refleksin yaranması və yuxu prosesini asanlaşdırır.

Uşaqların gümrah və yaxşı əhvali-ruhiyyədə olması üçün onların yuxudan düzgün oyanması da az əhəmiyyət kəsb etmir. Ən əlverişlisi uşaqların yuxudan müstəqil oyanmalarıdır. Əgər uşaq dərin yuxu mərhələsində oyanırsa, o buna mənfi reaksiya verir, çox vaxt ağlayır, uzun müddət əhvali-ruhiyyəsi pis olur, çünki orqanizmin fizioloji sistemləri aşağı səviyyədə fəaliyyət göstərir. Müşahidələr göstərir ki, müstəqil oyanışlar

gözlənilmədən dərhal gündüz yuxusundan çarpayıda qaldırılan uşaqlar uzun müddət motor fəaliyyətlərə qoşula bilmir və ləng və passiv olurlar. Buna görə də tövsiyə olunur ki, uşaq müstəqil oyanandan sonra 5-10 dəqiqə yataqda sakitcə uzansın, çünki yuxudan oyaqlığa kəskin keçid orqanizmin vəziyyətinə mənfi təsir edə bilər. Beləliklə, uşaq aktiv fəaliyyət üçün tədricən hazırlanır.

Bəzi uşaqlar hətta müstəqil oyandıqda da uzun müddət yuxudan fəaliyyətə keçə bilmirlər. Təcrübə göstərir ki, vaxtında yuxuya düşsələr, bağcanın gün rejimində göstərilən qalxma vaxtından təxminən yarım saat sonra bütün uşaqlar öz-özünə oyanırlar. Buna görə də uşaqların özlərinin oyanmalarını gözləmək yaxşıdır.

Həmişə başqalarından əvvəl oyanan uşağa tez yatmağa icazə verilməməlidir. O, sakit və geyimli halda oturmaq və yataq otağına digər uşaqlardan gec getməlidir. Uşaqların yatdığı otağa getmək və orada oynamaq olmaz. Yuxunun düzgün təşkili bu prosesdə uşağın da fəal iştirakını nəzərdə tutur. Yuxu onlara böyüklər tərəfindən məcburən tətbiq olunan bir şey kimi qəbul etdirilməməlidir.

Yalnız valideynlər deyil, tərbiyəçi-müəllimlər də uşaqlarda istirahətə müsbət münasibət yaratmalıdırlar. Uşaqlara demək lazımdır ki, yuxudan sonra fəal oynaya və müxtəlif maraqlı işlərlə məşğul ola biləcəksiniz. Uşağın ehtiyacları və yuxu rejimini başa düşməsinə təmin etmək üçün səy göstərmək lazımdır. Ona izah etmək lazımdır ki, pis yatsa, yaxşı böyüyə, şən ola və məktəbdə dərsləri ilə müvəffəqiyyətlə məşğul ola bilməyəcək. Uşaq tez yuxuya gedəndə onu tərifləmək və onun davranışını müsbət qiymətləndirmək yatmağa müsbət münasibətin tərbiyəsinə kömək edir.

Uşaqların yuxusu asanlıqla müxtəlif səbəblərdən pozula bilər, xüsusilə də, məktəbəqədər müəssisə və evdə onun təşkili üçün tələblərin vahidliyi yoxdursa, onda valideynlərin bir çoxu uşağın sağlamlığı və düzgün inkişafı üçün yuxunun əhəmiyyətini lazımınca qiymətləndirmir.

Beləliklə, yuxunun təşkili uşaqların sağlam həyat tərzinin ən məsul məqamlarından biridir və o, tərbiyəçi-müəllimlər və valideynlər tərəfindən özünə böyük diqqət və onun pozulmasının mümkünlüyünü istisna edən lazımı şəraitin yaradılmasını tələb edir.

Düzgün tərtib edilmiş rejim uşaqların sağlamlığı, orqanizm və sinir sisteminin düzgün inkişafı, onların müsbət əhvali-ruhiyyəsi və fəal davranışını təmin edə bilər.



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Normal yuxu üçün ehtiyac və şərtləri əsaslandırın. Yuxunun təşkili üsullarını müzakirə edərkən müxtəlif yaş qruplarında onun xüsusiyyətlərinə diqqət yetirin və aşağıdakı cədvəli tamamlayın:

| Yuxuya hazırlıq mərhələsinin təşkili | Yuxu prosesinin təşkili | Yuxudan oyanmanın təşkili |
|--------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| | | |

2. Qrup işləri. Hər bir qrup verilmiş sual ətrafında müzakirə aparır.

I qrup: Yatmaq istəməyən uşaqlarla necə davranmaq lazımdır?

- Onları yatızdırmayın;
- Başqa bir otaqda uzandırın ki, istirahət etsin və yatan uşaqlara mane olmasınlar;
- Yuxuya gedənədək onların yanında oturun.
- Müzakirə: Uşaqların yaş və fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq bu işi necə təşkil edərdiniz?

II qrup: Gec yuxuya gedən uşaqlarla necə davranmaq lazımdır?

- Onları hamı ilə birlikdə yuxudan qaldırın;
- Onları yuxudan gec oyadın.
- Müzakirə: Uşaqların yaş və fərdi xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq nə etmək olar?

3. Cütlərlə iş. Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində uşaqların yuxusu müxtəlif yollarla təşkil olunur. Beləliklə, bir qrupda nahardan sonra böyüklər pıçılıtlı ilə danışirlar, digərində uşaqlar yuxuya gedənədək həzin musiqi səslənir, başqa bir qrupda isə uşaqlar yuxuya gedənə qədər onlara tanış nağıl oxunur və ya onun lent yazısı dinlənilir. Tərbiyəçi-müəllimlərdən biri yatmadan əvvəl uşaqlara qollarını yuxarı uzatmaq və gözləri yumulmağa başlayana qədər onlara baxmağı təklif edir.

- Yuxunun hansı təşkili üsuluna üstünlük verirsiniz və nəyə görə?
- Uşaqlar yatmağa hazırlaşılarkən hansı tələblərə əməl olunmalıdır?

4. Uşaqlar yatmağa getdilər. Tərbiyəçi-müəllim iclasa çağırıldı, köməkçi isə uşaqların yatdığını görüb digər qrupa getdi. Bir müddət sonra oyanan Əli böyüklərin qrupda olmadığını görüb qonşusunu oyatdı, birlikdə əyləndilər və tədricən bütün qrupu oyatdılar. Geri qayıdan tərbiyəçi-müəllim uşaqların bir-birinə yastıq atdığı, kiminsə çarpayının altına girdiyi və hamının həyəcanlandığını gördü. Uşaqların sakitləşdirilməsi üçün onlara yatağa girmələri əmr olundu və intizam pozulduğuna görə normada olduğundan daha uzun müddət yatmağa məcbur edildilər.

- Cəza ədalətli idimi?
- Buna oxşar bir vəziyyətdə siz nə edərdiniz?



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Yuxunu rejimə uyğun formada təşkil edir”.

1. “Yuxunun təşkilinin gigiyenik şərtləri” adlı esse yazın.
2. Orta, böyük və məktəbəhazırlıq qrupları üçün yuxu vaxtını planlaşdırın. Planı təqdim edin.
3. Sakit yuxunu təmin etmək üçün hansı qaydalara əməl etmək lazımdır?
Aşağıdakı cədvəldən istifadə edərək sualı cavablandırın.

| | Məktəbəqədər təhsil müəssisəsində yuxu prosesi necə təşkil edilir? |
|--|--|
| Yuxuya refleks yaratmaq lazımdır. | |
| Yatmadan yarım saat əvvəl uşaqlara heç bir həyəcanlı məlumat verməyin və onlarla yüksək səsle danışmayın. | |
| Uşaqlara yatmadan bir saat əvvəl yemək vermək lazımdır. | |
| Yuxunun keyfiyyətli olması üçün vacib olan bədənin oksigen balansını yaxşılaşdırmaq üçün yatmadan əvvəl gəzmək vacibdir. | |
| 30 dəqiqə sakit tempdə və rahat oynamaq – bu, orqanizm üçün faydalı vərdir. | |

4. Yuxunun fazalarını müəyyən edin və izahını cədvəldə yazın.

| I faza | II faza | III faza |
|--------|---------|----------|
| | | |

2.6. Axşam fəaliyyətini standartlara uyğun təşkil edir

Müəllim və uşaqların birgə fəaliyyəti

Məktəbəqədər təhsil proqramlarında uşaqların müstəqil fəaliyyətinin təşkili məsələlərinə çox diqqət yetirilir. Yeni tənzimləməyə görə, təhsil proqramı böyüklər və uşaqların birgə fəaliyyətləri və uşaqların müstəqil fəaliyyətlərini yalnız təhsil proqramları çərçivəsində deyil, həm də rejim anlarında təmin etməlidir. Axşam fəaliyyətində oyunlara kifayət qədər vaxt ayrılır, böyük qruplarda isə uşaqların əməklə tanışlığı təmin edilir.

Uşaqlara bədii ədəbiyyat oxumaq (dinləmə)

Axşam saatlarında müəllim uşaqlara nağıllar və rəvayətlər danışır və hekayələr oxuyur. Bütün bunlar kiçik bir səhnəciklə də müşayiət oluna bilər. Flaneloqrafda simvollar, fiqurlar və rəqəmlərdən istifadə oluna bilər. İki həftədə bir dəfə şeirlərin əzbərlənməsi, yanılmacların öyrədilməsi və ayda bir dəfə böyük qrupdan başlayaraq etik söhbətlər və ədəbi viktorinalar təşkil oluna bilər. Axşam saatlarında oxu hər gün həyata keçirilmir və o, digər fəaliyyət növləri ilə əvəzlənir: Musiqi dinləmək, nağıl danışmaq, illüstrasiyalara baxmaq və s. (Şəkil 2.11).



Şəkil 2.11. Axşam fəaliyyəti zamanı oxu

Bayramlar, əyləncələr və istirahət

Həftədə bir əyləncə planlaşdırılır. Kukla teatrının təşkili uşaqlarda böyük maraq yaradır. Hazırlıq qrupunun uşaqları ilə birlikdə tamaşa təşkil etmək və onu kiçik qrupların uşaqlarına göstərmək olar. İstirahət saatlarında uşaqlara cizgi filmləri və stolüstü teatr tamaşası nümayiş etdirilir və dinləmə təşkil edilir – sevimli uşaq mahnıları və digər musiqilər dinlənir.

İdman güşəsində oyunlar

Axşam saatlarında hərəkətli oyunlar zamanı idman güşəsindəki oyuncaqlardan da istifadə edilə bilər. Uşaqların kiçik motor əzələlərini inkişaf etdirmək üçün idman güşəsində fəaliyyətdə ola bilərlər.

Bədii və yaradıcı fəaliyyət

Bütün yaş qruplarında uşaqların bədii və yaradıcı fəaliyyəti təşkil olunur. Uşaqlar tərbiyəçi-müəllimlə birlikdə həm fərdi, həm də kollektiv şəkildə yapma, rəsm və applikasiya ilə məşğul olur və müxtəlif oyuncaqlar və s. düzəldirlər.

Teatr fəaliyyəti

Tərbiyəçi-müəllim və uşaqların teatr oyunlarında iştirakı məişət və digər

fəaliyyətlərdə özünü göstərir: Nağil danışma (uşaq bağçası və sənət əsərləri haqqında), rolların ifası zamanı nitqin inkişafı, uşağın oyuna cəlb edilməsi və istəklərin izah edilməsi kimi fəaliyyətlər inkişaf etdirilir. Məktəbəqədər yaşda tərbiyəçi-müəllim hər bir uşağın inkişafı üçün şərait yaradır, mövzuya uyğun oyun mühiti qurur və teatr oyuncaqları (kuklalar, evciklər, heyvanlar, texniki oyuncaqlar, dizaynlar, mebel və s.) vasitəsilə tamaşa qurur (Şəkil 2.12).



Şəkil 2.12. Teatr fəaliyyəti

Fərdi iş

Fərdi işlər təlimdə çətinlik çəkən və ya verilən tapşırıqların öhdəsindən gələ bilməyən uşaqlara kömək məqsədi daşıyır. Müxtəlif təlim fəaliyyətlərində müxtəlif vəzifələr (inkişaf fəaliyyətləri, fiziki hərəkətlər, rəsm, kəsmə, dizayn və s.) qarşıya qoyulur. Tərbiyəçi-müəllim uşaqlarla onların sevimli şeirləri və mahnılarını da təkrarlamağa bilər.

Əmək fəaliyyəti

Əmək üçün ayrılmış vaxtda – həftədə bir dəfə bütün yaş qruplarından olan qrup otağında təmizlik təşkil edilir, uşaqlar kuklaların paltarlarını yuyur və dolablarda təmizlik işləri aparırlar. Hər gün uşaqlar tərbiyəçi-müəllimlə birlikdə oyuncaqları yuyur və konstruktor, tikinti materiallarını və s. təmizləyirlər.

Orta qrupların uşaqları yalnız tərbiyəçi-müəllimə kömək edir, böyük qrupların uşaqları isə bu işi müstəqil görürlər. Böyük və hazırlıq qruplarında tərbiyəçi-müəllim uşaqların əl əməyini təşkil edir. Onlar tərbiyəçi-müəllimlə birlikdə müxtəlif oyuncaqlar düzəldə, kitabları və dərsliklərin təmirini təşkil edə bilərlər. Orta qrupda tərbiyəçi-müəllim uşaqları bacarıqları daxilində köməyə cəlb etməklə işləri özü yerinə yetirir.

Bütün qruplarda tərbiyəçi-müəllim uşaqlara müxtəlif əmək tapşırıqları verə bilər. Uşaq əməyinin dörd növü var:

1. Özünəxidmət (gündəlik və şəxsi məmnuniyyətə yönəldilmiş iş) əməyi;
2. Məişət əməyi (qrup otağı həyətyanı sahəni sahmana salmaq);
3. Təbiətdə iş (təbiət guşəsi, çiçəklik və bağda iş, bitki və heyvanlara qulluq və s.);
4. Əl əməyi (kağız, parça, təbii materiallar, tullantı materialları və sairədən istifadə).

Əmək fəaliyyəti üç formada aparılır:

5. Təlimatlar (sadə və mürəkkəb, uzun və qısamüddətli və epizodik və sabit) əsasında işlər;
6. Növbətçilik (yemək otağı, dərslər, təbiət guşəsi və s.), vəzifələri əsasında işlər;
7. Kollektiv (ümumi və birgə) əmək.

Uşaqların müstəqil fəaliyyəti

Ətraf mühit hər bir uşağa seçim imkanı verəcək şəkildə tərtib edilməlidir. Uşaq üçün maraqlı olan fəaliyyətlər ətraf mühitlə fəal qarşılıqlı əlaqəni stimullaşdırır (Şəkil 2.13).

Oyun fəaliyyəti (rollu oyunlar, didaktik oyunlar, mobil oyunlar və s.)

Rollu oyunlar ən cəlbedici, tələb olunan və sərbəst fəaliyyətdir. Uşaqların müstəqil şəkildə süjetli və rollu oyunları təşkil etmələri üçün lazımdır.

Hərəkətli oyunlar məktəbəqədər yaşlı uşaqlar tərəfindən sevilir və onlardan təlim prosesində geniş istifadə olunur. Belə oyunlar uşaqda asudə vaxtı təşkil etmək bacarığı formalaşdırır. Tərbiyəçi-müəllim digər uşaqları da cəlb etməklə müstəqil oyunlar təşkil edir.



Şəkil 2.13. Uşağın müstəqil fəaliyyəti

Hərəkətli oyunlarda uşağın müstəqilliyinin göstəriciləri bunlardır:

- Hərəkətli oyunların məzmununu bilmək;
- Oyunda həmyaşıdlarını ətrafına toplamaq;
- Rolların necə paylandığını bilmək;
- Hərəkətli oyuna müsbət emosional münasibət bəsləmək;
- Hərəkətli oyunu seçməyi bacarmaq;
- Lazım olan material və atributları düzgün seçmək;
- Yeni və tanış oyunda qaydaları izah etmək;
- Oyunun qaydalarına riayət etmək, özünün və oyundakı həmyaşıdlarının fəaliyyət və davranışlarını qiymətləndirmək;
- Ümumiləşdirmə aparmaq.

Didaktik oyunlar. Tərbiyəçi-müəllimin vəzifəsi uşaqların müstəqil oynamaları, öz oyunlarını təşkil edə bilmələri və yalnız iştirakçı və azarkeş yox, həm də ədalətli hakim ola bilmələrini təmin etməkdir. Uşaqlar özləri oyun və tərəfdaş seçir, qayda və hərəkətlər müəyyən edirlər.

Tədqiqatçılıq fəaliyyəti. Uşaqların tədqiqat fəaliyyətləri yalnız bir müəllim tərəfindən təşkil olunmamalıdır. Bunun üçün hər bir qrupda koqnitiv araşdırmaların aparılması üçün guşələr yaradılmalıdır. Materialların seçimi məzmunu uyğun olaraq aparılır və müstəqil elmi araşdırmanın ortaya çıxarılması və formalaşdırılması üçün ilk mərhələdə əksər məktəbəqədər yaşlı uşaqların fəaliyyəti tərbiyəçi-müəllimin dəstəyini tələb edir.

Tərbiyəçi-müəllim müxtəlif cəhətlərə (ətraf mühitdəki materialların xüsusiyyətləri, onların yaş və quru olması, isidildikdə və soyudulduqda vəziyyəti və s.) diqqət yetirərək uşaqların tədqiqatçılıq fəaliyyətini stimullaşdırma bilər. Əsas odur ki, uşaqlar müstəqil hərəkət edir və sınaqlar, səhvlər və “Kəşf”lər yolu ilə materialların xüsusiyyətlərini öyrənirlər.

Bədii və yaradıcı fəaliyyət. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların müstəqil bədii və yaradıcı fəaliyyətinə də zaman ayrılır. Müstəqil konstruktiv fəaliyyətdə uşaqlar inşa etmək, bina

quraşdırmaq və müxtəlif hissələrdən məhsullar və binalar hazırlamaq üçün kağız, karton, təbii materiallar və sairədən istifadə edirlər.

Valideynlərlə iş. Tərbiyəçi-müəllim valideynlərlə uşaqların nə etdikləri, yoldaşları və böyükləri ilə necə davrandıqları haqqında danışır və uşağın rifahı, əhvali-ruhiyyəsi və təhsili ilə bağlı məsləhətlər verir.

Günün ikinci yarısı

Günün ikinci yarısı uşaqların əsas fəaliyyəti oyundur. Bu zaman tikinti materialları ilə oyunlar, didaktik oyunlar, səhnələşdirmə, rollu oyunlar və digər oyunlar təşkil olunur. Bunlar oyunların çətin növləridir və uşaqlar onları müstəqil təşkil etməkdə çətinlik çəkirlər. Buna görə də tərbiyəçi-müəllimin məsləhəti və köməyi lazımdır.

Eyni zamanda əyləncəli oyunlar və rəqslər üçün ayrıca vaxt verilməlidir. Axaşam fəaliyyəti müxtəlif hissələrdən ibarətdir. Bu hissələr aşağıdakı kimi təsnifləşdirilir.

1. Söhbətlərin mövzuları:

- Mənəvi tərbiyə;
- Vətənpərvərlik tərbiyyəsi;
- Estetik tərbiyə;
- Peşələrlə tanışlıq (bədi ədəbiyyat, şəkillər və albomlardan istifadə edilməklə);
- Təbiətlə tanışlıq;
- Heyvanlar və quşlarla tanışlıq.

2. Əl əməyinin növləri:

- Kağız və kartonla iş;
- Tullantı materialları ilə iş;
- Parçalarla iş;
- Kitab guşəsində iş.

3. Kollektiv əmək

4. Oyun fəaliyyəti:

Didaktik oyunlar (psixi funksiyaların inkişafı məqsədilə müxtəlif fəaliyyət növləri üzrə)

Süjetli-rollu oyunlar:

- Uşaqların oyuna hazırlanması (oxu, süjetin müzakirəsi, ekskursiya üçün atributların hazırlanması və s.);
- Oyun fəaliyyəti üçün şəraitin yaradılması;
- Oyun fəaliyyətinə rəhbərliyin üsulları.

*İri və xırda tikinti materialları və konstruktorla oyunlar
Sevimli oyuncaqlarla oyunlar*

5. Əyləncəli tədbirlər:

- Müstəqil bədii fəaliyyət;
- Yarış xarakterli idman oyunları;
- Tematik axşamlar;
- Səhnələşdirilmiş oyunlar;
- Musiqi dinləmək;
- Videofilm və diafilmlərə baxış.

6. Aşağıdakı mövzularda fərdi işin aparılması:

- Bədii yaradıcılıq bacarıqları;
- Kiçik motor hərəkətlərin (şəkil çəkmə, kəsmə və yapma üzrə tapşırıqlar) inkişafı;
- Keçilmiş mövzuların möhkəmləndirilməsi (günün birinci yarısında keçirilmiş məşğələlər üzrə).

7. Əmək:

- Əl əməyi;
- Təsərrüfat-məişət əməyi.

8. Diafilmlərə baxış, musiqi dinləmə, uşaqların istədikləri kitabların oxunması və s.)



Tələbələr üçün fəaliyyətlər

1. Axşam fəaliyyətinin təşkili metodlarını müəyyən edin. Hər bir metod haqqında qeyd yazın. Klasteri tamamlayın.
2. Məktəbhazırlıq qrupunda axşam fəaliyyətini planlaşdırın (qış mövsümü).
3. Böyük qrupda axşam fəaliyyətini planlaşdırın (yaz mövsümü).
4. Orta qrupda axşam fəaliyyətini planlaşdırın (yay mövsümü).
5. “Qərarlar ağacı” üsulunun köməyi ilə problemlə situasiyanı müəyyən edin. Cədvəl üzrə işləyin.

| | | | |
|---|--------------------------------|--|--|
| Problem: Bəzi valideynlər uşaqlarının arxasınca çox erkən gəlirlər | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Onları bu vərdəsdən vaz keçirməyə ehtiyac varmı? Əgər uşaqlar valideynlərinin erkən gəlişini səbirsizliklə gözləyirlərsə, onda nə etmək olar? • Axşam fəaliyyəti pozulur. Bunun qarşısını necə almaq olar? • Təbiiyəçi başqa hansı tədbirləri görə bilər? | | | |
| Problem | Problemin həlli yolları | | |
| Problemin həlli yollarının mənfi və müsbət cəhətləri | | | |
| + | | | |
| - | | | |
| Qərar: | | | |

6. Müzakirə: Belə hallarda hansı tədbirləri görmək olar?
 - Qruplarla iş: Mövzulara uyğun axşam fəaliyyətini planlaşdırın:
 - I qrup: Bədii ədəbiyyat oxumaq (dinləmək);
 - II qrup: Bayramlar, əyləncə və istirahət;
 - III qrup: İdman güşəsində oyunlar;
 - IV qrup: Bədii və yaradıcı fəaliyyət;
 - V qrup: Teatr fəaliyyəti;
 - VI qrup: Fərdi iş;
 - VII qrup: Əmək fəaliyyəti.



Qiymətləndirmə

Aşağıdakı qiymətləndirmə meyarına əsasən qiymətləndirəcəksiniz:

“Axşam fəaliyyətini standartlara uyğun təşkil edir”.

1. Əyləncə axşamlarına aiddir: (düz - + ; səhv - -)

| | |
|--|--|
| 1. Müstəqil bədii fəaliyyət; | |
| 2. Musiqi dinləmə; | |
| 3. Oyun fəaliyyətinə rəhbərliyin metodları; | |
| 4. Videofilm və diafilmlərə baxış; | |
| 5. Tematik axşamlar; | |
| 6. Yarış xarakterli idman oyunları; | |
| 7. Səhnələşdirilmiş oyunlar; | |
| 8. Oyun fəaliyyəti üçün şəraitin yaradılması; | |
| 9. Uşaqların oyuna hazırlanmaları (mətnin oxunması, süjetin müzakirəsi, ekskursiya üçün atributların hazırlanması və s.) | |

2. Süjetli-rollu oyunlara aiddir: (düz- +, səhv - -)

| | |
|---|--|
| 1. Müstəqili bədii fəaliyyət; | |
| 2. Musiqi dinləmə; | |
| 3. Oyun fəaliyyətinə rəhbərliyin metodları; | |
| 4. Videofilmlər və diafilmlərə baxış; | |
| 5. Tematik axşamlar; | |
| 6. Yarış xarakterli idman oyunları; | |
| 7. Səhnələşdirilmiş oyunlar; | |
| 8. Oyun fəaliyyəti üçün şəraitin yaradılması; | |
| 9. Uşaqların oyuna hazırlanması (mətnin oxunması, süjetin müzakirəsi, ekskursiya üçün atributların hazırlanması və s.). | |

3. Axşam fəaliyyətinin məzmununa, əsasən, daxil edilmir:

- A) Oyun fəaliyyəti;
- B) Uşaqlarla söhbətlər;
- C) Obyektlər və təsvirlərin nəzərdən keçirilməsi;
- D) Təbiət və ictimai həyat hadisələrin müşahidələri;
- E) Yuxunun təşkili.

4. Fərdi işə aiddir: (A–Aiddir; D–Deyil)

| | A | D |
|--|----------|----------|
| 1. Təlimdə çətinlik çəkən uşaqlara kömək; | | |
| 2. Növbətçinin təbiət guşəsindəki işi ilə tanışlıq; | | |
| 3. Müxtəlif təlim fəaliyyətlərində vəzifələr; | | |
| 4. İnkişafetdirici fəaliyyətlər; | | |
| 5. Fiziki hərəkətlər, rəsm, kəsmə və dizayn; | | |
| 6. Müəllimin uşaqlarla sevimli şeirləri və mahnıları təkrarlaması; | | |
| 7. Bitkilərin böyüməsini müşahidə etmə; | | |
| 8. Bitkilər və heyvanlara qulluq edilməklə onların arasında əlaqə yaratma. | | |

CAVABLAR

| Təlim nəticəsi 1 üzrə düzgün cavablar | |
|--|---|
| Qiymətləndirmə meyarı 3 | |
| Sual 2 | B |
| | |

| Təlim nəticəsi 2 üzrə düzgün cavablar | |
|--|---|
| Qiymətləndirmə meyarı 1 | |
| Sual 2 | D |
| Sual 3 | A |
| Qiymətləndirmə meyarı 2 | |
| Sual 2 | E |
| Qiymətləndirmə meyarı 4 | |
| Sual 2 | B |
| Sual 3 | C |
| Qiymətləndirmə meyarı 6 | |
| Sual 3 | E |

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Məktəbəqədər təhsil haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanunu. 16 iyun 2017. <http://www.president.az/articles/24248>
2. "Azərbaycan Respublikasında məktəbəqədər təhsilin dövlət standartı" Bakı şəhəri, 8 avqust 2019-cu il № 351
3. "Məktəbəqədər təhsilin dövlət standartı və proqramı". 16 iyul 2010-cu il. <http://www.edu.gov.az/>
4. Təhsil müəssisələrinin tikintisinə, maddi-texniki təchizatına dair vahid normalar, ümumi sanitariya-gigiyena tələbləri, şagird yerləri ilə təminat normativləri. 171 nömrəli qərar. Bakı 2012
5. A. Həsənov "Məktəbəqədər pedaqogika" Bakı-2000
6. L.Cəfərova Məktəbəqədər müəssisə rəhbərinin stolüstü kitabı. Bakı-2015
7. Kərimov Y. Ş. "Təlim metodları". Bakı, 2009
8. Veysova Z. "Fəal (interaktiv) təlim: Müəllimlər üçün vəsait", UNİCEF, 2007.
9. İnnovativ dərslər modelləri. Müəllimlər üçün metodik vəsait. Bakı, Açıq Cəmiyyət İnstitutu – Yardım Fondu, 2002.
10. Pometun E. "İnteraktiv təlim". (Müəllimlər üçün tədris vəsaiti) (Tərcümə edən K.Quliyeva) Bakı, 2010
11. Məktəbəqədər təhsilin kurikulumu (Layihə) Bakı-2017
12. Арсентьева В.П. "Игра – ведущий вид деятельности в дошкольном детстве: учеб. Пособие". – М., 2009.
13. Козлова С.А., Куликова Т.А. "Дошкольная педагогика". – М., 2007.
14. Макаренко А.С. "Лекции о воспитании детей (любое издание)".
15. Менджерицкая Д. "Детские игры // Дошкольное воспитание". 2008. № 5. – С. 10.
16. Флерина Е.А. "Игра и игрушка". – М., 1973.
17. Эльконин Д. "Воспитательное значение сюжетной ролевой игры // Дошкольное воспитание". 2008. № 8. – С. 17.
18. Монакова Н.И. "Развитие эмоциональной сферы дошкольника". СПб "Речь" 2008.
19. Новоселова С. "Развивающая предметная среда: Методические рекомендации по проектированию вариативных дизайн – проектов развивающей предметной среды в детских садах и учебно-воспитательных комплексах" Л.Н. Павлова. 2-е изд. – М.: Айресс Пресс, 2007. – 119 с.

20. “Здоровьесберегающая инфраструктура в системе образования [Текст]: учебное пособие” / [Э.М. Казин, Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман и др., отв. Ред.: Э.М. Казин, Н.Э. Касаткина]. – М: Изд-во «Омега-Л», 2014. – 575 с. : ил. Табл. – (Университетский учебник).
21. Кравцов, Г. Г. “Психология и педагогика обучения дошкольников” [Текст] / Г. Г.
22. Кравцов, Е. Е. Кравцова. – М. “МОЗАИКА-СИНТЕЗ”, 2013. – 264 с. – [Электронный ресурс]
URL: <http://www.pedpro.ru/http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212168>
(дата обращения: 27.12.2014).
23. Коджаспирова, Галина Михайловна. “Педагогика” учебник / Г. М.Коджаспирова. – М. КноРус, 2010. – 740 с.
24. Менг, Т.В. “Исследование образовательной среды: проблемы, подходы, модели” [Электронный ресурс] / Т.В. Менг. – 2011. 98 с.
URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=5588 (дата обращения: 27.12.2014).
25. “Психолого-педагогические и здоровьесберегающие аспекты формирования адаптивно развивающейся образовательной среды: учеб. Пособие” / Кемеровский гос. Унт.
26. Кафедра человека и животных и валеологии, Лаборатория развития личности центра довузовской подготовки; [отв. Ред. Э.М. Казин]. – Кемерово: Сибирская издательская группа, 2009. – 82 с.
27. Тульчинский Г.Л., Артемьева Т.В. “Привлечение средств на проекты и программы в сфере образования и науки” [Электронный ресурс]: Учебное пособие/ Г.Л.Тульчинский, Т.В. Артемьева. – Изд-во: «Лань», «Планета музыки». – 2010. – 288 с.
URL: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1929 (дата обращения: 27.12.2014).
28. Allen, K. E., & Cowdery, G. E. (2014). *“The exceptional child: Inclusion in early childhood education”*. Independence, KY: Wadsworth Publishing.
29. Barton, E. E., & Smith, B. J. (2015). *“The preschool inclusion toolbox: How to build and lead a high-quality program”*. Baltimore, MD: Brookes.
30. The Division of Early Childhood (DEC), & the National Association for the Education of Young Children (NAEYC). (2009, April). *“Early childhood inclusion”*. Position statement. Retrieved on December 9, 2015, from http://www.naeyc.org/files/naeyc/file/positions/DEC_NAEYC_EC_updatedKS.pdf

31. Dunlap, G., Wilson, K., Strain, P., & Lee, J. K. (2013). *“Prevent, teach, reinforce for young children: The early childhood model of individualized positive behavior support”*. Baltimore, MD: Brookes.
32. Gauvreau, A. N., & Schwartz, I. S. (2013). “Using visual supports to promote appropriate behavior in young children with Autism and related disorders. *Young Exceptional Children Monograph Series*”, 15, 29–44.
33. Lamm, S., Grouix, J. G., Hansen, C., Patton, M. M., & Slaton, A. J. (2006). “Creating environments for peaceful problem solving. *Young Children*”, 6(1), 22–28.
34. Sainato, D. M., & Carta, J. J. (1992). “*Classroom influences on the development of social competence of preschool children with disabilities: Ecology, teachers, and peers*”. In S. L. Odom, S. R. McConnell, & M. A. McEvoy (Eds.), *Social competence of young children with disabilities: Issues and strategies for intervention*. Baltimore, MD: Brookes.
35. Sandall, S. R., & Schwartz, I. S. (2008). *“Building blocks for teaching preschoolers with special needs”*. Baltimore, MD: Brookes.
36. Santora, L., & Anti-Defamation League staff. (2012). *“How can you create a*
37. *learning environment that respects diversity?”* Retrieved on December 9, 2015, from <http://www.adl.org/assets/pdf/education-outreach/How-Can-You-Create-a-Learning-Environment-That-Respects-Diversity.pdf>
38. Creative curriculum. For infants, toddlers and twos. USA, vashington, 2010.p.-247
39. Creative Curriculum for Preschool, Diane Trister Dodge, Teaching Strategies, Washington DC, 2008.
40. <http://www.maam.ru/detskijasad/>
41. <https://nsportal.ru/detskiy-sad>
42. <http://festival.1september.ru/>

