

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI

Əlyazması hüququnda

TƏLƏBƏLƏRİN YUXARI SİNİF ŞAĞİRTLƏRİNDƏ SAĞLAM HƏYAT TƏRZİNİN FORMALAŞDIRILMASI ÜZRƏ TƏLİM-TƏRBIYƏ İŞİNƏ HAZIRLANMASI

İxtisas: 5804.01 – ümumi pedaqogika, pedaqogikanın
və təhsilin tarixi

Elm sahəsi: pedaqogika

İddiaçı: **Nigar Vəli qızı Ramazanova**

Fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi
almaq üçün təqdim edilmiş dissertasiyanın

AVTOREFERATI

Bakı – 2025

Dissertasiya işi Gəncə Dövlət Universitetinin Ümumi pedaqogika kafedrasında yerinə yetirilmişdir.

Elmi rəhbər: pedaqogika elmlər doktoru, professor
Akif Nurağa oğlu Abbasov

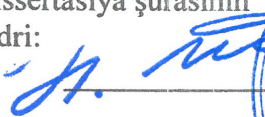
Rəsmi opponetlər: pedaqogika elmləri doktoru, professor
Fərahim Balakışi oğlu Sadıqov

pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru
Vəfa Məsim qızı Çıraqova

pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru
Tahirə Ənvər qızı Quliyeva

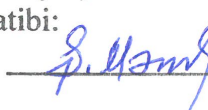
Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Ali Attestasiya Komissiyasının Xəzər Universiteti nəzdində fəaliyyət göstərən FD 2.49 Dissertasiya Şurası

Dissertasiya şurasının
sədri:

 pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, professor
Hamlet Abdulla oğlu İsayev



Dissertasiya şurasının
elmi katibi:

 pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru, dosent
Şahkəram Mirzəməmməd oğlu Məmmədov

Elmi seminarın

sədri: pedaqogika elmləri doktoru, professor
 **Vidadi Cəmil oğlu Xəlilov**

TƏDQIQATIN ÜMUMİ SƏCİYYƏSİ

Mövzunun aktuallığı və işlənmə dərəcəsi. X-XI sinif şagirdlərinin sağlamlığının mühafizəsi və möhkəmləndirilməsi problemi cəmiyyətin qarşısında duran çox ümdə sosial, tibbi-bioloji, iqtisadi və siyasi vəzifələrdən biridir. Şagirdlərin təlim və tərbiyəsinin müvəffəqiyyəti, onların əsasən sağlamlıq vəziyyətindən, bədən funksional və uyğunlaşma imkanlarından son dərəcə asılıdır. Böyüyən nəslin sağlamlığı cəmiyyətin inkişaf səviyyəsinin çox böyük sosial əhəmiyyətli ictimai göstəricilərindən biri hesab edilir.

Yuxarı sinif şagirdləri ilə sistemli, məqsədyönlü və fasiləsiz iş onlarda sağlamlıq mədəniyyətinin və sağlam həyat tərzini imicinin formalaşmasına öz köməyini göstərir. Bəzi uşaqların sağlamlığına bir sıra mənfi amillərin təsiri vardır: ekoloji vəziyyətin pisləşməsi, ekoloji böhran, normal qidalanmanın olmaması, təmiz qidaya, təmiz havaya, təmiz suya ehtiyac amili, ailənin maddi vəziyyətində və təhsil potensialında mənfi dəyişikliklər, gigiyena tələblərinin gözlənilməməsi, hərəkətsizlik və s.

Sağlam həyat tərzinin təbliği, pis vərdislərə aludəçiliyin (hərəkətsizlik, kökəlməyə meylik, siqaret çəkmə, alkoqolizm, tənbellik, narkomaniya) qarşısının alınması, bədən tərbiyəsi və idmanın təbliği, həmçinin sağlam həyat tərzinə dair vaxtaşırı nəzəri bilik və inancların inkişaf etdirilməsi üzrə maarifləndirici iş görülməli, təlim prosesinin, sinifdən xaric və məktəbdən kənar tədbirlərin ayrı-ayrı fənlər üzrə mövzuların tərbiyələndirici, tərbiyələndirici və inkişafetdirici imkanlarından maksimum faydalanmaq lazımdır.

Şagirdlərin sağlamlığını qoruması valideynlərlə yanaşı xeyli dərəcədə pedaqoji kollektiv üzvlərinin qarşısında duran mühüm vəzifələrdən biridir. Bu sahədə ata-analarla yanaşı müəllimlər həkimdən bəlkə də daha çox iş görürlər. Onların üzərinə ölkəmiz üçün ləyaqətli övladlar, vətəndaşlar yetişdirmək kimi mühüm vəzifə qoyulmuşdur.

Bu, bir həqiqətdir ki, sağlamlıq və həyat tərzini arasında əlaqə çox dolğun şəkildə sağlam həyat tərzini anlayışında öz ifadəsini tapır.

Məlum olduğu kimi, insan sağlamlığı 20% – irsiyyətdən, 20% – təbii mühitdən, 7-10% – sağlamlıq səviyyəsindən, 50% isə – insanın həyat tərzindən asılıdır (Yu.P. Lisitsyn, G.K. Zaitsev və s.).

Ümumtəhsil məktəblərində müəllimlərlə yanaşı pedaqoji təcrübəyə gələn tələbələr də sağlam həyat tərzinə tələbatın formalaşdırılması istiqamətində məktəblilər, o cümlədən yuxarı sinif şagirdləri arasında iş aparırlar. Lakin həmin sahədə təlim-tərbiyə işlərinin səmərəli qurulması üçün ilk növbədə onlar ali məktəbdə mühazirə və seminar məşğələlərində, auditoriyadankənar tədbirlərdə hazırlıq keçməlidirlər.

Respublikamızda sağlam həyat tərzinin tərbiyə olunması məsələlərinə dair bəzi dissertasiyalar müdafiə edilmişdir. Belə ki, N.F. Sərxanlı “Kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının pedaqoji problemləri” (2011), G.H. Hüseynova “Yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsinin yolları” (2015), Q.H. Bayramov “Ali məktəb tələbələrinin valeoloji tərbiyəsi” (2016); E.A. İsmayılova isə, “Ali pedaqoji təhsil müəssisələri tələbələrində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin sistemi” (2025) mövzularında dissertasiya müdafiə etmişlər.

Məktəblilər arasında sağlamlıq mədəniyyətinin təşəkkülünün vahid və məqsədyönlü sistemi üçün müəllimlərin, psixoloqların, həkimlərin, fizioloqların, sosioloqların birgə fəaliyyətinə ehtiyac vardır.

Problemin aktuallığı nəzərə alınaraq dissertasiya mövzusu aşağıdakı kimi formalaşdırılmışdır: “Tələbələrin yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə təlim-tərbiyə işinə hazırlanması”.

Tədqiqatın obyekti və predmeti. Tədqiqatın obyekti – ümumtəhsil məktəbində təcrübəçi tələbələrin təlim-tərbiyə işlərinə qoşulmaqla yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması prosesidir.

Tədqiqatın predmeti – X-XI sinif şagirdlərində sağlamlığa məsuliyyətli münasibətə tələbatın yaradılmasıdır.

Tədqiqatın məqsəd və vəzifələri. Tədqiqatın məqsədi – təcrübəçi tələbələrin təlim-tərbiyə işlərində yaxından iştirakı ilə yuxarı sinif şagirdlərində sağlamlığa sosial dəyər kimi məsuliyyətli münasibət bəsləmək üçün tərbiyənin səmərəliliyini müəyyən etmək, nəzəri cəhətdən əsaslandırmaq, metodoloji cəhətdən inkişafına nail olmaq və eksperimental sınaqdan keçirməkdir.

Tədqiqatın vəzifələri.

1. Yuxarı sinif şagirdlərinin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin nəzər-metodoloji əsaslarını müəyyənləşdirmək.

2. Yuxarı sinif şagirdlərinin sağlam həyat tərzinin mahiyyətinə aydınlıq gətirmək.

3. Sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının fəlsəfi əsaslarını şərh etmək.

4. Sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə fəaliyyətin pedaqoji və psixoloji əsaslarını nəzərdən keçirmək.

5. Problemlə bağlı mövcud ədəbiyyatın təhlilini aparmaq.

6. Yuxarı sinif şagirdlərinin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin praktik əsaslarını müəyyən etmək.

7. Yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması ilə bağlı mövcud vəziyyəti aydınlaşdırmaq.

9. Tələbələrin yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə təhsil-tərbiyə işlərinə hazırlanmaları sahəsində fəaliyyətlərini işıqlandırmaq.

10. Təlim prosesində tələbələrin yuxarı sinif şagirdləri ilə sağlam həyat tərzinə dair apardıqları təhsil-tərbiyə işlərini tədqiqata cəlb etmək.

11. Pedaqoji təcrübə dövründə tələbələrin yuxarı sinif şagirdləri ilə sağlam həyat tərzinə dair apardıqları təhsil-tərbiyə işlərini diqqət mərkəzinə gətirmək.

12. Pedaqoji eksperimentin təşkili, aparılması və nəticələri barədə təsəvvür yaratmaq.

Araşdırmalar vaxtı istifadə edilmiş **tədqiqat metodları**: müşahidə, müsahibə, məktəb sənədlərinin öyrənilməsi, söhbət, anketləşdirmə, riyazi-statistik metodlar.

Müdafiyyə çıxarılan əsas müddəalar:

1. Sağlam həyat tərzini dedikdə, sağlam həyat tərzinin dəyərini, öz psixofiziki imkanlarını başa düşmək və şagirdinin şəxsiyyətinin inkişafını müəyyənləşdirən sosial və psixoloji-pedaqoji hadisə anlaşılır.

2. Yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşmasında müsbət nəticələrə nail olmaq üçün pedaqoji kollektiv üzvlərinin, ata-anaların və təcrübəçi tələbələrin söylərinin əlaqələndirməsi başlıca məsələdir.

3. Şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması onlarla əqli, mənəvi, fiziki və psixi sağlamlıq üzrə sistemli və məqsədyönlü işlərin aparılmasını nəzərdə tutur.

4. Tələbələr ali təhsil müəssisələrində mühazirə və seminar məşğələlərində, auditoriyadankənar tədbirlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin nəzəriyyəsinə və metodikasına yiyələnməklə şagirdlər arasında səmərəli işlər apara bilərlər.

Tədqiqatın elmi yeniliyi.

1. Yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin tərbiyə olunması üzrə pedaqoji kollektivin və təcrübəçi tələbələrin birgə fəaliyyət yolları müəyyənləşdirilmişdir.

2. Yuxarı sinif şagirdləri arasında sağlam həyat tərzinə hazırlığın səmərəli təşkili üçün təşkilati-pedaqoji şərtlər diqqət mərkəzində dayanmışdır.

3. Dəyər yönümləri əsasında şagirdlərin sağlam həyat tərzinə müsbət motivasiyası müətyyən edilmişdir;

4. “Sağlamlıq” və “sağlam həyat təzi” anlayışlarına yanaşmalar aydınlaşdırılmış və nəzəri cəhətdən əsaslandırılmışdır.

5. Tələbələrin yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə təlim-tərbiyə işinə hazırlanmasının sistemi yaradılmışdır.

Tədqiqatın nəzəri və praktik əhəmiyyəti. Tədqiqatın nəzəri əhəmiyyəti ondan ibarətdir ki, yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinə tələbatın formalaşdırılması üzrə məqsədyönlü, sistemli iş pedaqogika nəzəriyyəsinə yeni elmi ideyalarla zənginləşdirəcəkdir.

Tədqiqatın praktik əhəmiyyəti. Aparılmış tədqiqatdan ümumtəhsil məktəblərinin fənn müəllimləri, sinif rəhbərləri, pedaqoji təcrübə keçmək üçün təhsil müəssisəsinə gələn təcrübəçi tələbələr faydalanacaqlar.

Aprobasiyası və tətbiqi. Tədqiqatla bağlı Azərbaycan Respublikasının Prezidenti yanında Ali Attestasiya Komissiyasının tövsiyə etdiyi jurnallarda tədqiqatın əsas məzmununu, başlıca elmi ideyalarını və tədqiqatdan alınan nəticələri özündə əks etdirən 6 məqalə (o cümlədən 2 məqalə xaricdə), 3 konfrans materialı (o cümlədən 1-i xaricdə) nəşr edilmişdir.

Dissertasiya işinin yerinə yetirildiyi təşkilatın adı. Dissertasiya işi Gəncə Dövlət Universitetinin Ümumi pedaqogika kafedrasında yerinə yetirilmişdir.

Dissertasiyanın struktur bölmələrinin ayrılıqda həcmi qeyd olunmaqla dissertasiyanın işarə ilə ümumi həcmi. Dissertasiyanın giriş hissəsi 12.912 işarə, 8 səhifədən; 10 paraqrafı özündə birləşdirən 3 fəslin I fəslə – 75.752 işarə, 42 səhifədən; I fəslə – 43.337 işarə, 28 səhifədən; III fəsil 152.289 işarə, 50 səhifədən; nəticə 7.215 işarədən, 4 səhifədən; dissertasiya ümumilikdə 221.549 işarədən, 132 səhifədən ibarətdir.

TƏDQIQATIN ƏSAS MƏZMUNU

Əsərin “**Giriş**”ində tədqiqatın aktuallığı əsaslandırılmış, obyekt və predmeti, məqsədi və vəzifələri, istifadə edilmiş tədqiqat metodları, müdafiəyə çıxarılan əsas müddəalar, tədqiqatın elmi yeniliyi, nəzəri və praktik əhəmiyyəti, dissertasiya işinin yerinə yetirildiyi təşkilatın adı, dissertasiyanın struktur bölmələrinin ayrılıqda həcmi və işarə ilə ümumi həcmi barədə məlumat öz əksini tapmışdır.

Dissertasiyanın I fəslə “**Yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin nəzəri-metodoloji əsasları**” adlanır. Bu fəslə 4 paraqraf daxildir. Fəslin 1-ci paraqrafı “*Yuxarı sinif şagirdlərinin sağlam həyat tərzinin mahiyyəti*” adlanır. Paraqrafda qeyd olunur ki, sağlamlıq, ətraf mühitə və insanlara sevgi, şəxsiyyətlərarası münasibətləri qura bilmək, fiziki fəaliyyətdir. “Sağlam həyat təzi” anlayışı “sağlamlıq” anlayışı ilə qırılmaz tellərlə bağlıdır. İstər fiziki sağlamlıq olsun, istərsə də mənəvi sağlamlıq. *Sağlamlıq* deyəndə nə başa düşülməlidir? “Sağlamlıq” anlayışı insanların, o cümlədən yuxarı sinif şagirdlərinin və tələbələrin sosial-iqtisadi şəraitdə formalaşmış, fəaliyyətlərində, asudə vaxtlarında, maddi və mənəvi tələbatlarının ödənilməsində özünü bürüzə verən sabit həyat təzi kimi qəbul edilən “həyat təzi” anlayışından ayrılmazdır. Nəzərdən keçirdiyimiz məsələyə aydınlıq gətirmək üçün dissertasiyada aşağıdakı suallara cavab axtarılır: “sağlamlıq”, “sağlam həyat”, “sağlam həyat təzi” nə deməkdir?

Məktəbdə pedaqoji təcrübə keçən tələbələr şagirdlərə həmin anlayışların mahiyyəti barədə məlumat çatdırılır. “Sağlam həyat”

anlayışının izahı verilir: sağlam həyat dedikdə, bu və ya digər şəxsin təmizliyinə, öz yeməyinə, qidalanmasına fikir verməsi, idmanla məşğul olmaq sayəsində xəstəliklərə tutulmadan həyatını davam etdirə bilməsidir.

Şagirdlər öyrənirlər ki, *sağlam həyat tərz*i dedikdə isə, orqanizmdəki patoloji proseslərin qarşısının kəsilməsi və sağlamlığın yaxşılaşdırılması üçün nəzərdə tutulan tədbirlər sistemi anlaşılır.

“Sağlamlıq”la “sağlam həyat tərz*i*” terminləri son dərəcə üzvi şəkildə əlaqədardır. Sağlam həyat tərz*i* – bədənin ehtiyat imkanlarını gücləndirən, bu və ya digər insanın sosial və peşə funksiyaları uğurlu həyata keçirməyə kömək göstərən gündəlik insan fəaliyyətinin zəruri forma və üsullarıdır.

Sağlamlığın təşəkkülü aşağıdakıları vacib bilir: davranışa cavabdehliyin formalaşdırılması; mənəvi təmizliyə, əxlaqın saflığına sahiblənmək; idmanı sevmək və onunla məşğul olmaq; valideynlərlə iş; profilaktik işlər; istirahət.

Sağlam həyat tərzinin bir sıra göstəriciləri vardır. Dissertasiyada aşağıdakı göstəricilər diqqət mərkəzinə gətirilir: pis vərdislərdən kənar olmaq; stressə düşməmək, qidalanma mədəniyyətinə sahiblənmək, mənəvi saflaşma və yaradıcı imkanlara malik olma, yaxşı həyat keçirmək, uzun ömürlülük və s. Eyni zamanda, şəxsi və ictimai gigiyena normalarını yerinə yetirmə, tibbi, psixi özünütənzimləmə texnikalarına yiyələnmə də zəruridir.

Pedaqoji təcrübə dövründə tələbələr riyaziyyat, fizika, texnologiya, Azərbaycan dili və ədəbiyyat müəllimliyi və s. dərslər keçir, sinifdənxaric tədbirlər təşkil edirlər. Onlar təlim prosesində və sinifdənxaric tədbirlərdə sağlam həyat tərz*i* ilə əlaqədar söhbətlər aparılır. Həmin məsələlər müzakirə və disputlarda, tematik gecələrdə, şagird konfranslarında və s. müzakirə edilir. Məktəblilər arasında keçirilən təlim-tərbiyə xarakterli işlərin səmərəli olması məqsədilə onlar özləri sağlam həyat tərzinə yiyələnməlidirlər.

Yuxarıda deyilənlərdən belə qənaətə gəlmək mümkündür ki, istər pedaqoji kollektivin bu və ya digər üzvü, istərsə də pedaqoji təcrübə keçmək üçün ümumtəhsil məktəbinə gələn tələbə məktəblilər, o cümlədən yuxarı sinif şagirdlərində ilə sağlamlığa tələbat yaratmaq,

onlarda sağlam həyat tərzini formalaşdırmaq üçün sağlamlıq və sağlam həyat tərzinə aid anlayışları yaxşı təsəvvür etməlidir.

Fəslin 2-ci paragrafı ***“Yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının fəlsəfi əsasları”***na həsr edilmişdir. Bu paragrafda göstərilir ki, pedaqogika elmi bir sıra elmlərlə qarşılıqlı əlaqədə və münasibətdədir. Bu mənada o, fəlsəfə elmi ilə də sıx surətdə bağlıdır. Prof. A.N. Abbasov pedaqogika elminin fəlsəfə ilə qarşılıqlı bağlılığından, onların bir-birinə material verdiyindən danışaraq yazır ki, fəlsəfə təbiət, cəmiyyət, təfəkkürün ümumi inkişaf qanunlarını müəyyən etdiyindən onun ideyaları istənilən sahədə, eyni zamanda pedaqoji gerçəklikdə özünü büruzə verir. Fəlsəfə sübuta yetirmişdir ki, inkişaf cisim və hadisələrin daxili və xarici ziddiyyətlərinə əsasən gedir. Məlumdur ki, şəxsiyyətin inkişafında fəaliyyətin roluna dair, insan şüurunun formalaşmasına, varlığın və sosial şəraitin təsirinə dair zəngin fəlsəfi fikirlər mövcuddur. Təربiyənin mahiyyəti aydınlaşdırılarkən həmin fikirlər yada salınır.

Fəlsəfə ilə əlaqə pedaqoji elmlərin inkişafına kömək göstərir.

Filosoflar tarixən insan sağlamlığına, şəxsiyyətin sağlam həyat sürməsinin vacibliyinə dair qiymətli fikirlər irəli sürmüşlər. Y.A. Komenskinin “Böyük didaktika” əsərinin XV fəslində “Ömrün uzaldılmasının əsasları” adlanır. Böyük pedaqog klassik pedaqoqların sağlamlıqla bağlı fikirlərini diqqət mərkəzinə gətirərək yazırdı ki, *böyük işlər görməyimiz üçün həyatımız çatmırsa, buna özümüz günahkarıq. Ona görə ki, həyatımızdan səmərəsiz faydalanırıq, çox vaxt tədricən onun məhvinə səbəb oluruq.*

Həmin sözlərdə dərin həqiqət vardır.

Fikrimizcə, yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin fəlsəfi əsasını təhsil fəlsəfəsi təşkil edir. Bildiyimiz kimi, dünyada təhsil fəlsəfəsinin banisi məşhur ingilis-Amerika filosofu Con Dyui hesab edilir. Mənbələrdə təhsil fəlsəfəsinə aşağıdakı kimi aydınlıq gətirilir ki, təhsil fəlsəfəsi (*ing. philosophy of education*) – mövzusu təhsil olan fəlsəfi bilik sahəsi deməkdir. Meydamagəlmə tarixi iyirminci yüzilliyin əvvəllərinə təsadüf edir. İngilis dilli ölkələrdə təhsil fəlsəfəsi hazırda müvafiq intizam statusuna sahiblənən, ali təhsil müəssisələrində bu və ya

digər şöbə, hər şeydən əvvəl fəlsəfə fakültələrində və hətta bəzi pedaqoji kolleclərdə təmsil olunan bir sahədir.

“Sağlam həyat təzi” anlayışının mahiyyətinə lazımınca aydınlıq gətirmək və onun məzmununu müəyyən etməklə bağlı aparılan tədqiqatlar sübuta yetimişdir ki, məhz ümumtəhsil məktəblərinin yuxarı siniflərdə, ali məktəbdə tələbəlik dövründə sosial münasibətlər şəraitində intellektual və sosial-iqtisadi sistemə inteqrasiya prosesi reallaşır. Təhsilalanlarda öz sağlamlıqlarına və həyat təzlərinə dəyərli münasibət təşəkkül tapır. Antropoloji və ontoloji yanaşmalardan görünür ki, şəxsiyyətin varlığının (həyat təzinin) mahiyyətini anlamaq, eyni zamanda sağlam həyat təzinin formalaşdırılmasının metodoloji əsaslarını və yollarını aydın təsəvvür etmək lazımdır.

Sağlamlıqla bağlı dəyərə gəldikdə, bu, üç əsas komponentin vəhdətindən ibarətdir: a) fiziki; b) əqli və c) sosial; ç) mənəvi sağlamlıq.

Tədqiqatımıza əsasən, yuxarı sinif şagirdlərinin sağlam həyat təzinin aşağıdakı əhəmiyyətli komponentləri diqqət mərkəzinə gətirilməlidir: *fəlsəfi mövqedən*, sağlam həyat təzini sağlamlığın mühafizəsi və yaxşılaşdırılması üçün ən zəruri şəxsiyyətin həyat təzi kimi anlamağa istiqamətlənən dəyər-motivasiya strategiyaları və münasibətləri; *psixoloji-pedaqoji mövqedən*, şəxsiyyətin sağlamlığına imkan verən zəruri mexanizmlər, sağlam həyat təzinin həyata keçirilməsinə kömək göstərəcək sistemli biliklər və bacarıqlar; *fizioloji mövqedən*, fiziki fəaliyyət və qidalanma üçün şəxsiyyətin lazımı bioloji ehtiyaclarını yerinə yetirmək üçün fəaliyyətlər.

Yuxarıda deyilənlərdən görünür ki, yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat təzinin səmərəli şəkildə formalaşdırılmasına nail olmaq üçün bu işin fəlsəfi əsaslarına bələd olmaq lazımdır.

Dissertasiyanın I fəslinin 3-cü paragrafı ***“Sağlam həyat təzinin formalaşdırılması üzrə fəaliyyətin pedaqoji və psixoloji konsepsiyaları”*** adlandırılmışdır. Bu paraqrafda aşağıdakı məsələlər diqqət mərkəzinə gətirilir: pedaqogika və psixologiya elmləri bir-biri ilə son dərəcə sıx surətdə bağlıdırlar. Pedaqogikanı – psixologiyasız, psixologiyanı pedaqogikasız təsəvvürə gətirmək sadəcə qeyri-mümkündür. Təsədüfi deyildir ki, hələ çoxdan bu iki elmi birləşdirən “Pedaqoji psixologiya” elmi mövcuddur. Son onillikdə

“Psixopedaqogika” elmi meydana gəlmişdir. Pedaqogika və psixologiya fənləri ilə yanaşı ali təhsil müəssisələrinin tədris planlarına salınaraq həm “Pedaqoji psixologiya”, həm də “Psixopedaqogika” tədris olunur. Professorlar Ə.Ə. Əlizadə (psixoloq), H.Ə. Əlizadə (pedaqoq) və dos. S.H. Əlizadə (psixoloq) “Psixopedaqogika” dərsləri vəsaiti yazmışlar.

Dərs vəsaitində inkişaf konsepsiyasına psixopedaqoji yönümdən aydınlıq gətirilir; ənənəvi dərslər müasir dövrün prizmasından yanaşılır; müasir təhsil sistemi koqnitiv və kreativ meyarlar müstəvisində nəzərdən keçirilir; tərbiyə konsepsiyası və tərbiyə psixologiyası diqqət mərkəzinə gətirilir; azərbaycançılıq fəlsəfəsinə tərbiyə psixologiyasının metodoloji əsası kimi yanaşılır; şəxsiyyətin formalaşması tərbiyənin başlıca məqsədi kimi təqdim edilir və s.

Şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə üçün xüsusiyyətlərini aşağıdakı şəkildə müəyyənləşdirmək mümkündür: şagirdin həm fiziki, həm də mənəvi sağlamlığı qayğısına qalmaq; məktəbli arzuladığı tərzdə yaşayıb fəaliyyət göstərmə istəyinə, əyləncəli, lakin mənasız yola, məsuliyyətsiz həyat tərzinə meyil göstərməsinə imkan verməyən mənəvi-əxlaqi davranış tərzinə alışdırmaq; şagirdə öz davranışındakı kəm-kəsirləri aradan qaldırmaq, “özünü tərbiyə və özünü təhsillə məşğul olmaq, “öz üzərində işləmək”, “özünə qalib gəlmək” subyektivi mövqeyi nəsil etmək.

Həyat tərzini dedikdə insanların müəyyən ictimai-iqtisadi şəraitdə həyat və fəaliyyəti, onun bu şəraitdə maddi və mənəvi tələbatlarının ödənilməsi, həmçinin ünsiyyət və davranış normaları başa düşülür. Sağlam həyat tərzini anlayışı insan orqanizminin həyat fəaliyyətinin daxili və xarici amillərinin vəhdəti nəticəsində bu sistemin uzun müddət işləməsi, həmçinin orqanizmin möhkəmlənməsinə, şəxsiyyətin ahəngdar inkişafına, əmək və istirahət üsullarının qarşılıqlı təsirini bildirir. Sağlam həyat tərzini, psixi sağlamlıq insanların təbii tələbatına çevrilməlidir.

Yuxarıda deyilənlər göstərir ki, X-XI sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzini səmərəli şəkildə formalaşdırılmasına nail olmaq üçün bu istiqamətdə fəaliyyətin pedaqoji və psixoloji konsepsiyaları aydın təsəvvür edilməlidir.

I fəslin 4-cü paragrafında *“Tələbələrin yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzini formalaşdırılması işinə*

hazırlanmaları: mövcud ədəbiyyatın təhlili” aparılır. Paraqrafda aşağıdakı məsələlərə aydınlıq gətirilir: bu, bir qaydadır ki, hər hansı bir mövzuda tədqiqat aparılırsa, ilk növbədə həmin problem üzrə ədəbiyyat, dissertasiya işləri araşdırılmalı, təhlilə cəlb olunmalıdır. Tədqiqatçı belə bir suala cavab tapmağa çalışır: problemin işlənmə səviyyəsi necədir? Bu məsələ hansı səviyyədə araşdırılıb? Aşkara çıxarılan müsbət və çatışmayan cəhətlər nədən ibarətdir? İlk növbədə respublikamızda müdafiə olunmuş dissertasiyaları, yazılmış kitab və kitabçalar, jurnal məqalələri nəzərdən keçirilməlidir. Pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru elmi dərəcəsi almaq üçün G.H. Hüseynova “Yeniyetmələrdə sağlam həyat tərzinin tərbiyə edilməsinin yolları” (2015); N.F. Sərxanlı “Kiçik yaşlı məktəblilərin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasının pedaqoji problemləri” (2011); Q.H. Bayramov “Ali məktəb tələbələrinin valeoloji tərbiyəsi” (2016); E.A. İsmayılova “Ali pedaqoji təhsil müəssisələri tələbələrində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin sistemi” (2025) mövzularında dissertasiyalar müdafiə etmişlər.

Xarici ədəbiyyatda da sağlam tərzə problemini araşdırmış, problemin müsbət və mənfi tərəflərinə aydınlıq gətirilmişdir. Tədqiqatlarda əsasən aşağıdakı məsələlər diqqət mərkəzində dayanmışdır. A.V. Leyfa, Y.D. Jeleznyak, Y.M. Perelman - tələbə gənclərin həyatında fiziki fəallıq, sağlamlıq və həyatı keyfiyyətlərinin qarşılıqlı əlaqəsi; E.S. Sadovnikov - sağlam həyat tərzinin təbliği üzrə təşkilati və idarəetmə fəaliyyətlərinin mexanizmləri; İ.Y. Baqanova - sağlam həyat tərzinin formalaşmasına psixolinqvistik yanaşmalar; V.L. Paşuta və A.S. Nikolskaya – sağlam həyat tərzinin fəlsəfi məsələləri və s., E.V. Vodneva və P.L. Drubinski – məktəbəqədər yaşlı uşaqlarda; İ.Yu. Abrosimova, T.P. Vasilyeva, Yu.V. Smirnova, L.İ. – kiçikyaşlı məktəblilərdə; A.M. Mityayeva – kiçik yeniyetmə yaşlı şagirdlərdə; S.N. Belova – yeniyetmə qızlarda; E.V. Vitun, N.A. Zinovyev, M.D. Kudryavsev, B.X. Landa, V.A. Okolelova – tələbələrdə; A.V. Timakin A – yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması problemini tədqiq etmişlər.

Qeyd olunan əsərlərin təhlili ilə dissertasiyada ətraflı tanış olmaq mümkündür. Paraqrafda eyni zamanda haqqında danışılan dissertasiyalarda rast gəlinən qüsurlara da diqqət mərkəzinə gətirilir.

Bu paraqrafı yekunlaşdırmalı olsaq, deyə bilərik ki, dissertasiyada nəzərdən keçirdiyimiz problem baxımında mövcud ədəbiyyatın təhlilindən görünür ki, istər Azərbaycanda, istərsə də MDB məkanına daxil olan respublikalarda müxtəlif yaşlı təhsilalanlarda sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması tədqiqat obyektı olsa da, müəlliflərin heç biri bu sahədə təcrübəçi tələbələrin potensial təlim-tərbiyə imkanlarından faydalanmağı qarşılarına məqsəd qoymamışlar. Bu, bir daha tədqiq etdiyimiz problemin aktuallığını diqqət mərkəzinə gətirir.

Dissertasiyanın **“Ali təhsil müəssisələrində tələbələrin yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işə hazırlanmaları”** adlı II fəslı 2 paraqraftan ibarətdir. Bu fəslin 1-ci paraqrafı **“Ali məktəbdə təlim prosesində tələbələrin yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə təlim-tərbiyə işlərinə hazırlanmaları”** adlanır.

Dissertasiyada nəzərdən keçirilən problem baxımından dərslıklər araşdırılmışdır. “Psixologiya” dərslıliyində bir çox mövzular diqqətimizdə oldu. Belə ki, psixi sağlamlıqla bağlı xüsusi mövzu var. Ali məktəb müəllimi mühazirədə həmin mövzunun imkanlarından faydalanaraq, psixoloji sağlamlıqla bağlı ən ümdə məsələləri tələbələrə çatdırır. Seminar məşğələsində tələbələr mövzu ilə bağlı zəruri məsələlərin üzərində dayanırlar, psixi sağlamlıqla bağlı olan uzunömürlülük məsələsi də nəzərdən keçirilir.

“Pedaqogika” dərslıkləri və dərsləri də sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması ilə bağlı tələbələrin şagirdlərlə təhsil-tərbiyə işləri aparılması üçün material verir. Başqa sözlə, onları nəzəri bilıklərlə silahlandırır. “Tərbiyənin prinsipləri” anlayışı və tərbiyənin prinsiplərinin xarakteristikası; tərbiyədə məqsədaydınlığı prinsipi; tərbiyə işinin həyatla, əməklə və Azərbaycan Respublikasında dinc quruculuq işləri ilə əlaqələndirilməsi prinsipi; yaş xüsusiyyətlərinin nəzərə alınması prinsipi; şagirdin şəxsiyyətinə hörmətlə düzgün tələbkərlıliğin uzlaşdırılması (tərbiyədə hörmət və tələbkərlıliq) prinsipi; tələblərdə vahidliyin gözlənilməsi prinsipi; tərbiyə prosesinə kompleks yanaşma prinsipi; kollektivdə, kollektiv vasitəsilə və kollektiv üçün tərbiyə prinsipi və s. V-IX sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzini tərbiyələndirmək üçün tələbələrə zəngin material verir.

Tədqiqat göstərdi ki, pedaqoji təcrübədə olarkən tələbələrin yuxarı sinif şagirdləri ilə sağlam həyat tərzinin tərbiyə olunması üzrə onlarla səmərəli şəkildə təlim-tərbiyə işləri aparmaları üçün ilk növbədə özləri sağlamlıq və sağlam həyat tərzinə dair zəruri bilik və məlumatlara yiyələnməli, bu işi həyata keçirməyə hazır olmalıdırlar. Ona görə də ilk növbədə ali məktəbdə bu işə hazırlanmalıdırlar. Bu sahədə mühazirə və seminar məşğələlərinin rolu böyükdür.

Fəslin 2-ci paragrafı ***“Ali məktəbdə auditoriyadankənar tədbirlərin gedişində tələbələrin yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə təlim-tərbiyə işlərinə hazırlanmaları”*** adlanır. Paraqrafda aşağıdakı məsələlərin üzərində dayanılır: ali məktəbdə tələbələrin yuxarı sinif şagirdləri ilə təlim-tərbiyə işlərinə hazırlanmaları işi həm də auditoriyadankənar tədbirlərdə davam etdirilirdi. Ümumtəhsil məktəblərində şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə də tədbirlər həyata keçirilirdi. Bu tədbirlər çox mühüm təhsilləndirici, tərbiyələndirici və inkişafetdirici vəzifələri yerinə yetirirdi. Əvvəla, tədbirlər ona görə planlaşdırılırdı ki, tələbələr ümumtəhsil məktəbləri şagirdləri ilə təlim-tərbiyə işlərini səmərəli şəkildə qura bilsinlər. İkincisi, tələbələr özləri də tərbiyələnin, təhsillənin, inkişaf edirlər. “Sağlamlıq”, “sağlam həyat”, “sağlam həyat təzi”, “fiziki sağlamlıq”, “əqli sağlamlıq”, “mənəvi sağlamlıq”, “psixoloji sağlamlıq”, “düzgün qidalanma”, “fiziki hərəkətləri yerinə yetirməyin, bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağın vacibliyi” və s. bu kimi anlayışlarla tanışlıq və bu sahədə zəruri bacarıq və vərdislərə sahiblənməyə tələbat onların özlərini də sağlam həyat tərzinə hazırlayırdı.

Tələbələri yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat təzi formalaşdırmaqla bağlı təlim-tərbiyə işlərinə hazırlamaq üçün auditoriyadankənar işin söhbət, mühazirə, məruzə, müzakirə, disput, dəyirmi masa ətrafında görüşlər, tematik axşam, müsabiqə, yarış, tələbə konfransları və s. bu kimi formalarından faydalanırdılar. Bu fikir baxımından “Şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması: pedaqoji təcrübə dövründə tələbələrin bu sahədə şagirdlərlə təlim-tərbiyə işlərinə hazırlanmaları” mövzusunda keçirilən disput-müzakirə səmərəli olmuşdur. Sağlam həyat tərzinə nail olmaq baxımından şəxsiyyətin sağlamlığı üçün zəruri amillərin, o cümlədən gündəlik

rejimin, yaxşı qidalanmanın, idmana bağlılığın, həmyaşıdları, ətrafdakı insanlarla xoş və qarşılıqlı ünsiyyətin rolu böyükdür.

Sağlamlıq dörd istiqamətdə diqqət mərkəzinə gəlir: *əqli sağlamlıq, mənəvi sağlamlıq və yaxud ümumi sağlamlıq, fiziki sağlamlıq və psixi sağlamlıq*.

Əqli sağlamlıq sağlam düşüncəyə, sağlam şüura, sağlam təfəkkürə və sağlam təxəyyülə, zəngin dünyagörüşə yiyələnmədən qidalanır.

Mənəvi sağlamlıq vicdanlı, humanist, ədalətli olmağı tələbatə çevirir. Mir Möhsün Nəvvab deyirdi: “Vicdanının müalicəsini canının müalicəsindən üstün tut”.

Fiziki sağlamlıq şəxsiyyətin təbii əhval-ruhiyyəsi olaraq, orqanizmin orqan və sistemlərinin normal fəaliyyətinə əsasən əmələ gələn xüsusi bir vəziyyətidir.

Psixi sağlamlıq mərkəzi sinir sisteminin fəaliyyətindən xeyli dərəcədə asılıdır. O, emosional sabilliklə, diqqət və yaddaşın, iradi keyfiyyətlərin inkişafı ilə səciyyələnir.

Gənc nəslin əqli, mənəvi, fiziki və psixoloji sağlamlığına nail olmaq üçün onlarda sağlam həyat tərzinə tələbat formalaşdırılmalıdır.

Tədqiqatdan görünür ki, yuxarı sinif şagirdləri ilə sağlam həyat tərzinin tərbiyə olunması üzrə onlarla səmərəli şəkildə təlim-tərbiyə işləri aparmaları üçün ilk növbədə tələbələrin özlərinin sağlamlıq və sağlam həyat tərzinə dair zəruri bilik və məlumatları olmalıdır ki, bu işi həyata keçirə bilsinlər. Onlar ali təhsil müəssisələrində bu işə hazırlanmalıdırlar. Bu sahədə auditoriyadankənar tədbirlər böyük rol oynayır.

Dissertasiyanın III fəslə “**Pedaqoji təcrübə dövründə tələbələrin yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə fəaliyyəti**” adlanır. Bu fəslə 4 paragraf daxildir. Fəslin “**Pedaqoji təcrübə X-XI sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması vasitəsi kimi**” adlanan 1-ci paragrafında aşağıdakı məsələlər diqqət mərkəzinə gətirilir: müəllimlik peşəsi üzrə təhsil alanlar ümumtəhsil məktəblərində, uşaq bağçalarında, texniki peşə məktəblərində, kolleclərdə, bəzən institut və universitetlərin özlərində pedaqoji təcrübə keçirlər. Pedaqoji təcrübə,

adətən peşə hazırlığı və diplomqabağı təcrübədən, magistratura pilləsində isə elmi-tədqiqat və elmi-pedaqoji mərhələlərini əhatə edir.

Pedaqoji təcrübə səriştəli pedaqoji kadrların yetişdirilməsinin mühüm istiqamətlərindəndir. Tələbələr pedaqoji təcrübə zamanı seçdikləri peşə və konkret ixtisas (riyaziyyat müəllimi, ədəbiyyat müəllimi, tarix müəllimi, sinif müəllimi, fizika müəllimi və s.) üzrə onların universitet və institutlarda qazandıqları biliklər möhkəmlənir və dərinləşir və təcrübə genişlənir, onlar yeni zəruri baxarlıq və qabiliyyətlərə, vərdişlərə sahiblənilirlər.

Pedaqoji təcrübə dövründə mütəxəssis hazırlığı praktik yolla yekunlaşır, ali təhsil müəssisələrində mühazirə və seminar məşğələlərində yiyələndikləri nəzəri biliklər pedaqoji təcrübə gedişində əməli şəkildə yerinə yetirilərək mənimsənilir.

Universitetlər və pedaqoji institutlar müqavilələr imzalayaraq tələbələri pedaqoji təcrübə keçmək üçün ümumtəhsil məktəblərinə, uşaq bağçalarına yola salırlar. Ümumtəhsil məktəblərində təcrübəçi tələbə kimi təlim-tərbiyə işləri ilə məşğul olmaq üçün bu sahədə tələbələrin nəzəri və praktik hazırlıqları olmalıdır. Onlar nəzəri savada, biliyə mühazirə və seminar məşğələlərində yiyələnir, ali təhsil müəssisələrində auditoriyadankənar məşğələlərdə təcrübə toplayırlar. Bu zaman bir sıra hallarda ayrı-ayrı tədbirlərin təşəbbüskarı və təşkilatçıları olur, tematik axşamda, tələbə konfransında, tamaşalarda, konsertlərdə, yarışlarda, müsabiqələrdə və s. çıxışlar edirlər. Odur ki, ümumtəhsil məktəblərində dərs demək, şagirdlərlə sinifdən xaric və məktəbdən kənar tədbirləri həyata keçirmək onlar üçün çətinlik törətmir.

Deyilənlər göstərir ki, pedaqoji təcrübə nəinki tələbələr üçün, eyni zamanda X-XI sinif şagirdləri üçün faydalıdır. Yuxarı sinif şagirdləri təcrübəçi tələbələrin köməyi ilə sağlamlığa, sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsinə, sağlam həyat tərzinə dair zəruri məlumatlara yiyələnir, sağlam həyat sürməyə çalışırlar.

Fəslin ***“Təlim prosesində təcrübəçi tələbələrin yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması ilə bağlı apardıqları təhsil-tərbiyə işləri”*** adlanan 2-ci paragrafında göstərilir ki, pedaqoji təcrübə dövründə tələbələr əsasən Azərbaycan tarixi, Azərbaycan dili, ədəbiyyat, fiziki tərbiyə, təbiət fənlərinin tədrisi prosesində yuxarı sinif şagirdlərində sağlamlıq və sağlam həyat

tərzinin formalaşdırılması kimi məsələlərin reallaşmasına çalışırdılar. Onlar müxtəlif mövzularda şagirdlərlə söhbətlər, disput və müzakirələr keçirilər.

Yuxarı sinif şagirdlərinin sağlamlığa dair zəruri məlumatlara, sağlam həyat tərzinə yiyələnmələrində *fiziki tərbiyə dərsləri* son dərəcə əhəmiyyətli və böyük rol oynayır. Təhsilalanların fiziki sağlamlığının təmin olunmasına imkan verir. İlk növbədə ümumtəhsil məktəblərinin “Fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu)” nəzərdən keçirildi. Proqram I-XI sinifləri əhatə edir. Bu təhsil proqramı (kurikulumu) nəticəyönümlü səciyyə daşıyır. Təhsil proqramında (kurikulumunda) məzmun materialları bacarıqlar və dəyərlər formasında öz əksini tapmışdır. Proqram müəllifləri təlimi prosesində fiziki tərbiyənin məktəblilərin mənəvi-iradi, idraki, hərəki, psixomotor fəaliyyətlərinə önəm vermişlər.

“Fiziki tərbiyə fənni üzrə təhsil proqramı (kurikulumu) ümumtəhsilin hər bir təhsil mərhələsi üzrə fənnin tədrisinin başlıca məsələlərini açıqlayır, məktəblilərin mənəvi-iradi xüsusiyyətlərinin təşəkkül tapmasını, hərəki bacarıq və vərdişlərinin, həmçinin qabiliyyətlərin inkişafının, sağlamlığın mühafizəsi, orqanizmin möhkəmləndirilməsi, fiziki tərbiyə sahəsində lazımi məlumatların verilməsi ilə bağlı fəaliyyətləri əhatə edir.

X-XI sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasında ədəbiyyat fənninin, ədəbiyyat dərslərinin də böyük rolu vardır. Ədəbiyyat müəllimləri ilə yanaşı təcrübəçi tələbələr ayrı-ayrı mövzuların təhsilləndirici, tərbiyələndirici və inkişafetdirici imkanlarından faydalanaraq sağlamlığın qorunması, uzunömürlüyün sirləri, xəstəliklərlə mübarizə, sağlam həyat tərzinin xeyri və s. barədə təhsilalanlarla söhbətlər aparırdılar. Bu və ya digər mövzunun tərbiyələndirici imkanlarından istifadə edirdi.

Tələbələr, adətən ali məktəblərdə pedaqogika və psixologiya fənləri üzrə mühazirələr və seminar məşğələləri zamanı problemin nəzəri və praktik məsələləri ilə tanış olduqlarından ümumtəhsil məktəblərində pedaqoji təcrübə keçərkən istər təlim prosesində, istərsə də sinifdən xaric tədbirlərdə məktəblilər, o cümlədən X-XI sinif şagirdləri ilə sağlamlıq, sağlam həyat tərzini məsələləri ilə bağlı təlim-tərbiyə işləri aparırlar.

Tədqiqat bir daha təsdiqlədi ki, təlim prosesində təcrübəçi tələbələrin yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması ilə bağlı apardıqları təhsil-tərbiyə işləri öz səmərəsini göstərir.

III fəslin 3-cü paragrafı ***“Sinifdən xaric tədbirlər zamanı təcrübəçi tələbələrin yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması ilə bağlı apardıqları təhsil-tərbiyə işləri”*** adlanır. Bu paragrafda aşağıdakı məsələlərə aydınlıq gətirilmişdir: Eksperimentə cəlb edilmiş məktəblərdə təcrübəçi tələbələr X-XI siniflərdə təhsil alan şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması məqsədilə onları iki istiqamətdə sinifdən xaric işlərə cəlb edirdilər. Onların: 1) təlim xarakterli sinifdən xaric tədbirlərdə iştirakı təmin olunurdu; 2) tərbiyə xarakterli sinifdən xaric tədbirlərdə iştirakı təmin edilirdi.

Təcrübəçi tələbələr sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üçün təşkil olunan sinifdən xaric tədbirlərin səmərəliliyinə nail olmaq üçün müxtəlif iş formalarından, metod və vasitələrdən faydalanırdılar ki, bu da yuxarı siniflərdə təhsil alan oğlan və qızların şəxsiyyət kimi təşəkkülünə imkan verirdi.

Həyat tərzini bir sıra kateqoriyaları özündə əks etdirir. Buraya daxildir: səviyyə, keyfiyyət və həyat tərzini.

Həyat səviyyəsinə şəxsiyyətin maddi, mənəvi və mədəni tələbatlarının yerinə yetirilmə dərəcəsini özündə birləşdirən iqtisadi kateqoriya kimi yanaşılır.

Həyat keyfiyyəti həmin tələbatların ödənilməsində rahatlıq halı olaraq anlaşılar, həyat tərzini də şəxsiyyətin (bizim tədqiqatda yuxarı siniflərdə təhsil alan qızlar) həyatının davranış mədəniyyətini səciyyələndirir.

Həyat tərzini komponenti ilk iki tərkib hissənin – həyat səviyyəsi və keyfiyyətinin çoxşaxəli olduğunu və cəmiyyətin sosial-iqtisadi inkişaf səviyyəsi ilə müəyyən edildiyini diqqətdə saxlamağı nəzərdə tutur.

Tələbələr X-XI sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üçün adətən aşağıdakı iş formalarına müraciət edirlər: söhbət, müzakirə, disput, müsabiqə, şagird konfransı, yarış, dəyirmi masa ətrafında görüşlər, təbiətə tənəzzühlər, görüşlər və s. Həmin tədbirlər nəticəsində yuxarı sinif şagirdləri sağlam həyat

tərzinin zərərli adətlərini, vərdişlərini bir kənara qoyaraq özlərində fiziki və sosial fəallıq, düzgün qidalanma tərbiyələndirməyə çalışır, özünütərbiyə və özünütəkmilləşmə ilə məşğul olurdular.

Pedaqoji təcrübə dövründə eksperimentə cəlb edilmiş ali təhsil müəssisələrinin tələbələri şagirdlərlə “Yaxşı adətlər haqqında”, “Bədənin və ruhun ahəngdarlığı”, “Yuxunun gigiyenası”, “Sağlamlığımız öz əlimizdədir”, “Zərərli vərdişlər və insan sağlamlığı”, “İnsan sağlamlığı üçün dərinin əhəmiyyəti”, “Sağlam həyat tərz – zərərli adətlərin baş qaldırmasının profilaktikası şərti kimi”, “Siqaretçəkmə və alkoqolun ziyanı”, “Əqli sağlamlıq”, “Mənəvi sağlamlıq”, “Fiziki sağlamlıq”, “Psixi (psixoloji) sağlamlıq”, “Kimyəvi yanıqların təhlükəsi barədə”, “Yorulmanın fiziki mahiyyəti”, “Dayaq-hərəkəti aparatının zədələnməsi zamanı ilk tibbi yardım”, “Özünü idarəetmə bacarığı” və s. mövzularda söhbətlər; “Artıq çəki orqanizmin xəstəliyi səbəbi kimi” “Ekoloji problemlərin insan həyatında rolu”, “İnsan sağlamlığının ətraf mühətdən asılılığı” mövzularında müzakirələrin; “Kosmetika və qızların sağlamlığı”, “Zərərli adətlərin aradan qaldırılması sağlamlığın qorunması şərti kimi” və s. mövzularda söhbət və disputlar keçirmişlər.

“Günəş girən evə həkim girməz” mövzusunda söhbət zamanı şagirdlər belə düzgün qənaətə gəlmişlər ki, günəş şüalarının düşdüyü mənzil, ev həm təmiz olur, həm də günəş şüaları mənzilin otaqlarındakı zərərli mikroorqanizmləri məhv edir.

“İnsan sağlamlığının düşmənləri” mövzusunda söhbət zamanı yuxarı sinif şagirdlərinə kompüterlərin, elektromaqnit sahələrinin, şüalanmanın, mobil telefonların, burulğanın, peyk ötürücülərinin canlı orqanizmlərə, o cümlədən hər bir şəxsin sağlamlığına təsirinə dair məlumat verilir.

Tədqiqatdan gəldiyimiz ***nəticə*** budur ki, sinifdən xaric tədbirlər zamanı təcrübəçi tələbələrin apardıqları təhsil-tərbiyə işləri yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzini formalaşdırılmasına özünün böyük köməyini göstərir.

III fəslin sonuncu – 4-cü paragrafı “***Eksperimentin təşkili, aparılması, nəticələri***”nə həsr edilmişdir.

Yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması üzrə işin təşkil olunma səviyyəsi ilə bağlı zəruri

məlumat almaq üçün məktəblərin iş təcrübəsi öyrənildi. Dərslər, sinifdən xaric tədbirlər müşahidə olundu. Sağlamlığa, sağlam həyat tərzinə şagirdlərdə, həmçinin bu məsələyə pedaqoji kollektiv üzvlərinin, pedaqoji təcrübə keçən tələbələrin münasibəti araşdırıldı.

Pedaqoji eksperimental üç mərhələdən ibarət idi: müəyyənədic, öyrədici və yoxlayıcı.

Eksperiment zamanı aşağıdakı işçi fərziyyəsi sınaqdan keçirilmişdir: yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması aşağıdakı hallarda uğurlu nəticəyə bilər. Əgər:

1) şagirdlərdə sağlamlığın bərqərar olması və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması kimi mühüm bir problemin həllində pedaqoji kollektiv üzvləri ilə yanaşı məktəbdə pedaqoji təcrübə keçən tələbələr də iştirak edərlərsə;

2) yuxarı sinif şagirdlərində sağlamlığa tələbat və sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması texnologiyası ümumtəhsil məktəbində pedaqoji iş təcrübəsinə daxil edilərsə;

3) sağlam həyat tərzinin mahiyyəti, strukturu və məzmunu şagirdin həyatının istinad modeli kimi nəzərdən keçirilərsə;

4) sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması modeli hazırlanaraq ümumtəhsil məktəblərinin təlim prosesində və sinifdən xaric tədbirlər zamanı tətbiq olunarsa, yuxarı sinif şagirdlərinin sağlam həyat sürmələrinə əlverişli imkan və şərait yaranar.

Tədqiqata ali təhsil müəssisələri (Gəncə Dövlət Universiteti, Mingəçevir Dövlət Universiteti və Azərbaycan Dillər Universiteti) və ümumtəhsil məktəbləri (Gəncə şəhər 10 və 39 nömrəli; Mingəçevir şəhər 1 və 7 nömrəli və Bakı şəhəri 27 nömrəli) cəlb edildi. Eksperimental və kontrol siniflər müəyyənləşdirilərkən onların təxminən eyni səviyyəli olmaları (təlim müvəffəqiyyəti və şagirdlərin tərbiyəlilik səviyyələri) təmin olundu.

Eksperimentin müəyyənədic mərhələsində X-XI sinif şagirdlərinin sağlam həyat tərzinə yiyələnmə səviyyələri aydınlaşdırıldı. Vəziyyət 3 səviyyə (yüksək, orta, aşağı) əsasında öyrənildi. İlk növbədə kütləvi sorğudan faydalandıq. Məlum oldu ki, ümumtəhsil məktəblərində yuxarı sinif şagirdlərinin sağlamlığı diqqət mərkəzindədir. Hər bir məktəbin həkimi var. Şagirdlərin

sağlamlıqlarında bir problem yarandıqda, yaxud onlar xəstələndikdə məktəb həkiminə, yaxud uşaq poliklinikasına müraciət olunur.

Lakin müşahidə və sorğular həm də göstərdi ki, bəzi şagirdlər, xüsusən qızlar bədən tərbiyəsi dərslərinə çox da meyl etmirlər. Fiziki tərbiyə məşğələlərindən yayınanlar da var. Şagirdlərin bir qismi idmanda yüksək nəticə göstərə bilmirlər. Bəzi məktəblərdə səhər gimnastikası təşkil edilmir. Fənn müəllimlərinin bir qismi ayrı-ayrı mövzuların imkanlarından bəhrələnmirlər.

Şagirdlər əqli sağlamlıq, fiziki sağlamlıq, mənəvi sağlamlıq və psixi sağlamlıq kimi amillərin mahiyyətini aydın şəkildə təsəvvürlərinə gətirmirlər. Bəzi şagirdlər düzgün qidalanmaya əməl etmirlər. Təlim fəaliyyətini, yuxu və istirahəti lazımı səviyyədə növbələşdirə bilmirlər. Gigiyenik qaydalara lazımınca əməl etməyən şagirdlər də vardır.

Müəyyənəddici mərhələnin məqsədi yuxarı sinif şagirdlərinin sağlam həyat tərzinə hazırlıq göstəricilərini müəyyənləşdirmək, bu sahədə pedaqoji kollektiv üzvlərinin və təcrübəçi tələbələrin roluna aydınlıq gətirməkdən ibarət idi.

Eksperimentin öyrədici mərhələsində yuxarı sinif şagirdlərində sağlamlığa dəyərli münasibətin tərbiyə olunmasından ötrü pedaqoji şəraitin səmərəliliyi yoxlanıldı. Pedaqoji eksperimentin yoxlayıcı mərhələsində yuxarı sinif şagirdləri sorğuya cəlb olundular. Sorğunun məzmunu və nəticələri cədvəl 3.4.1-də öz əksini tapmışdır.

Cədvəl 3.4.1.

Eksperimental və kontrol qrup şagirdlərinin sağlam həyat tərzinə yiyələnmə səviyyələri

Sıra №	Bizi maraqlandıran məsələlər	Səviyyələr					
		Kontr	Eks.	Kontr.	Eks	Kontr	Eks
1.	Sağlamlıq nə deməkdir?	40	65	45	30	13	2
2.	Nə üçün sağlam olmaq lazımdır?	38	65	46	32	14	0

3.	Əqli sağlamlıq dedikdə nə başa düşülməlidir?	36	62	46	31	16	4
4.	Mənəvi sağlamlıq dedikdə nə başa düşülməlidir?	41	60	42	35	15	2
5.	Fiziki sağlamlıq dedikdə nə başa düşülməlidir?	46	62	42	34	10	1
6.	Psixi (psixoloji) sağlamlıq dedikdə nə başa düşülməlidir?	35	58	48	36	15	3
7.	Sağlam həyat tərzini dedikdə nə başa düşülməlidir?	43	57	41	38	14	2
8.	Sağlam həyat tərzini sürməyiniz üçün sizə nə mane olur?	33	50	40	41	25	6
9.	İdmanın hansı növü ilə məşğulsan?	36	61	36	32	16	4
10.	Səhər gimnastikası ilə məşğul olursanmı?	37	60	39	34	22	3
11.	Düzgün qidalanma nəyi nəzərdə tutur?	41	61	38	32	19	4
12.	Ekoloji mühitə sağlamlıq həyat tərzini keçirməyə imkan verirmi?	38	62	42	33	18	2

13.	Qida rejimini gözləmək nə üçün lazımdır?	41	57	37	37	20	3
14.	Tənəffüz aparatını idarə etmək nəyi nəzərdə tutur?	33	56	39	36	26	5
15.	Nə üçün ağızdan deyil, burundan nəfəs almaq lazımdır?	37	56	40	38	21	3
16.	Belə nə üçün deyirlər: “Müdrək yerləş və fiqurlu qaçış”?	35	63	38	32	25	2
17.	Bəs belə niyə deyirlər: “Dəri bədənə çox mühüm paltarıdır”?	32	64	39	31	27	2
18.	Siz həzm etməyinizə niyə diqqət yetirməlisiniz?	39	59	41	34	18	4
19.	Siscə, uzunömürlü olmağın sirləri nədədir?	40	67	42	30	16	0
20.	Otağı havalandırmaq nə üçün lazımdır?	42	66	44	31	12	0
21.	İdmançılar nə üçün sağlam, gümrah və qüvvətli olurlar?	45	68	38	29	15	0
22.	Soyuq duş qəbul etmək nə üçün lazımdır?	45	65	40	30	13	2

Qeyd: Sorğuda eksperimental siniflərdən 97, kontrol siniflərdən 98 nəfər şagird iştirak etmişdir.

Cədvəldən görüldüyü kimi, məqsədyönlü, sistemli, fasiləsiz iş eksperimental sinif şagirdlərinin yüksək nəticələr qazanmalarına imkan vermişdir.

Göstəricilərlə cədvəldən tanış olmaq mümkündür.

Beləliklə, tədqiqatın nəticələri aşağıdakı qənaətə gəlməyə əsas verir ki, qarşıda duran məqsədə nail olunub və tədqiqatın vəzifələri həll edilib. İrəli sürülən fərziyyə özünü doğrultmuşdur. Eksperiment göstərdi ki, irəli sürdüyümüz təşkilati-pedaqoji şərtlər kompleksinin tətbiqi şagirdlərin sağlam həyat tərzinə hazırlıq səviyyəsini əhəmiyyətli dərəcədə artırır.

Tədqiqatla bağlı bir sıra **nəticələr** əldə edilmişdir. Onlardan bəzilərini diqqət mərkəzinə gətirək:

1. Tədqiqatdan görünür ki, X-XI sinif şagirdlərində sağlam olmağa, sağlam həyat tərzini keçirməyə tələbatın formalaşdırılması ümumtəhsil məktəbinin qarşısında duran mühüm vəzifələrdəndir. Bu vəzifənin həyata keçirilməsində pedaqoji kollektiv üzvləri ilə yanaşı təhsil müəssisəsinə pedaqoli təcrübə keçmək üçün gələn tələbələr də yaxından iştirak etməlidirlər və edirlər.

2. Təlim prosesində müxtəlif fənlər, xüsusən fiziki tərbiyə, ədəbiyyat, Azərbaycan tarixi fənləri üzrə ayrı-ayrı mövzuların təhsilləndirici və inkişafetdirici funksiyaları ilə yanaşı təbiyələndirici funksiyasının da nəzərə alınması X-XI sinif şagirdlərində öz bədənlərini möhkəmləndirmək, gigiyenik qaydaları yerinə yetirmək, öz sağlamlıqlarını qorumaq, bədən tərbiyəsi, gimnastika və idmanla məşğul olmaq, sağlam həyat tərzini şəraitində yaşamaq arzu və istəklərini reallaşdırır.

3. Məktəblilərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasında sinifdən xaric tədbirlər də özünəməxsus rol oynayır. Bu sahədə sinifdən xaric işin söhbət, müzakirə, disput, rəy mübadiləsi, şagird konfransı, dəyirmi masa ətrafında görüşlər və s. bu kimi növləri əhəmiyyətlidir.

4. Təcrübəçi tələbələrin yuxarı sinif şagirdləri ilə apardıqları sistemli və məqsədyönlü işləri nəticəsində onlarda düzgün qidalanma, düzgün nəfəs alma, uzunömürlülüyün və düzgün istirahət etmək, asudə

vaxtı sadəcə boş vaxt kimi qəbul etməmək, əksinə mənalı keçirmək, sağlam həyat tərzini keçirməyin sirləri, xəstəliklərdən qorunmaq və s. bu kimi təsəvvürlər formalaşır, onlar sağlam həyat tərzinə maneçilik törədən hərəkət və əməllərdən uzaqlaşır. Şagirdlər anlamalıdırlar ki, yaxşı, dadlı yeməklər yemək, yatmaq, divana uzanaraq televizora baxmaq, çimərlikdə dolaşmaq hələ istirahət demək deyildir.

5. Tədqiqat göstərdi ki, sağlamlığın bir sıra növləri vardır: əqli sağlamlıq, mənəvi sağlamlıq, psixi (psixoloji) sağlamlıq, fiziki sağlamlıq. Sağlam həyat tərzini keçirmək üçün bunlara yiyələnmək, onların hər birinin qayğısına qalmaq lazımdır.

Tədqiqatla bağlı aşağıdakı **təklifləri** irəli sürmək mümkündür:

1. Aktuallığını nəzərə alaraq sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması problemi üzrə magistrlik və doktorluq dissertasiya mövzularının bundan sonra da müəyyənləşdirilməsi məqsədəuyğun olardı.

2. Şagirdlərdə (tələbələrdə) sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması probleminə aid kitab, monoqrafiya və kitabçanın olmadığını nəzərə alaraq, problemə aid nəşr barədə düşünmək faydalıdır.

3. Gənc nəsilə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması və uzun ömürlülüyn sirləri ilə bağlı respublika səviyyəli tədbirlərin, elmi-praktik konfransların müntəzəm təşkili səmərəli nəticələr verərdi.

Tədqiqatın məzmunu, əsas elmi ideyaları və alınan nəticələri iddiaçının çap etdirdiyi **aşağıdakı elmi məqalələrdə** və konfrans materiallarında öz əksini tapmışdır:

1. Yuxarı sinif şagirdlərinin sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması sahəsində pedaqoji təcrübənin rolu // – Bakı: BQU-nun Elmi əsərlər, – 2023. № 2, – s. 58-62.
2. Yuxarı sinif şagirdlərinin sağlam həyat tərzinin konsepsiyası və mahiyyəti // – Bakı: ARTİ-nin Elmi əsərləri, – 2023. № 5, – s. 65-69.
3. Tələbələrin yuxarı sinif şagirdlərində sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması işinə hazırlanmaları: mövcud ədəbiyyatın təhlili // – Bakı: ARTİ-nin Elmi əsərləri, – 2024. № 1, – s. 104-109.
4. Подготовка студентов к образовательно-воспитательной работе по формированию здорового образа жизни у

- старшекласников // Успехи гуманитарных наук. 2024. № 4, – с. 339-344.
5. Образовательно-воспитательная работа, проводимая студентами практикантами по формированию здорового образа жизни у учащихся во время внеклассных мероприятий // Успехи гуманитарных наук. 2024. № 9, – с. 193-198.
 6. Особенности формирования критического мышления у студентов технических специальностей. Научно-издательский центр «Актуальность.РФ». Eurasiascience. LXI Международная научно-практическая конференция. Сборник статей. – Москва – 2024, Выпуск LXXVIII, – с. 144-147.
 7. Təlim prosesində şagirdlərdə sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması ilə bağlı tələbələrin apardıqları təlim-tərbiyə işləri // – Mingəçevir: Yeni dövrdə təhsil və tədqiqat fəaliyyəti: Reallıqlar və çağırışlar. II beynəlxalq elmi konfransın materialları, – 2024. – s. 163-165.
 8. Sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması: tələbələrin şagirdlərlə təlim-tərbiyə işləri // – Naxçıvan: Naxçıvan Müəllimlər İnstitutunun 100 illik yubileyi və “Yaşıl dünya naminə həmrəylik ili”nə həsr olunmuş “Müasir ali pedaqoji təhsildə məzmun və keyfiyyət məsələləri: dünya təcrübəsi və Azərbaycan” mövzusunda keçirilmiş Beynəlxalq elmi konfrans, – 2024, – s. 742-744.



Dissertasiyanın müdafiəsi 17 oktyabr 2025-ci il tarixində saat 16⁰⁰ Xəzər Universitetinin nəzdində fəaliyyət göstərən FD 2.49 Dissertasiya şurasının iclasında keçiriləcək.

Ünvan: AZ1096, Bakı şəhəri, Məhsəti küçəsi, 41 (Neftçilər kampusu).

Dissertasiya ilə Xəzər Universitetinin elmi kitabxanasında tanış olmaq mümkündür.

Avtoreferatın elektron versiyası Xəzər Universitetinin rəsmi internet saytında (<https://www.khazar.org>) yerləşdirilmişdir.

Avtoreferat 04 sentyabr 2025-ci il tarixində zəruri ünvanlara göndərilmişdir.

Çapa imzalanıb: 20.06.2025

Kağızın formatı: A5

Həcm: 40221 işarə

Tiraj: 100