



*“Bir ata kimi mən inanıram ki, bütün uşaqlar üçün keyfiyyətli təhsil əlçatan olsa, onlar sağlamlıqlarının qayğısına qalmağı öyrənəcəklər. Daha yüksək nailiyyətlərə çatmaq üçün onlar sağlam olmalıdırlar. Sağlamlıq onların potensialının maksimum yüksəldilməsinə imkan yaradır. Hər bir uşaq bu əsas hüquqa layiqdir”*

**Hritik Roşan**  
Aktyor

## Sağlam başlanğıc

### Fənn:

Həyat bilgisi, Dillər

### Təlim nəticələri:

- Sağlamlığın nə olduğunu müəyyənləşdirmək;
- Sağlam həyat tərzini üçün üsullar tapmaq;
- Özünə qayğı göstərməyin vacibliyini öyrənmək;
- Sağlamlıq mövzunu müzakirə etməklə cümlənin strukturunu və qrammatikası öyrənmək.

### Hazırlıq:

- Verilmiş slaydları PowerPoint-də təqdim və ya çap edin (Əlavə 2).
- Dünya xəritəsini çap edin (Əlavə 3).

**Qeyd:** Bu dərs bəzi həssas məsələlərə toxuna bilər. Müəllimlər öz şagirdlərinin həyat təcrübəsinə və ehtiyaclarına qarşı həssas olmalıdırlar. Əlavə 1-ə baxın.

Ümumi vaxt:

**60**  
dəq.

Yaş:

**8-11**  
yaş



Rəsmlər Dabu Ratna tərəfindən təqdim edilib



**Global məqsədlər**  
Sabit inkişafın ümumdünya məqsədləri



**Dünyanın  
Ən Böyük  
Dərsi**

“Dünyanın ən böyük dərsi” – Birləşmiş Millətlər Təşkilatı tərəfindən qəbul edilmiş dayanıqlı inkişaf məqsədlərinin elan edilməsi ilə əlaqədar birgə təhsil layihəsidir. Bu layihə 17-ci məqsədin – “Dayanıqlı inkişaf naminə tərəfdaşlıq” məqsədinin mühümlüyünün canlı sübutudur və onun gerçəkləşdirilməsi bizimlə və biri-biri ilə əməkdaşlıq edən tərəfdaşlarımızın köməyi olmadan mümkün olmazdı.

Layihənin təşkilatçılar qrupuna təşəkkür edirik:



Powered By:



Distributed By:



Translated By:



Dünya üzrə bizimlə işləyənlərə xüsusi təşəkkürlər:



“Qlobal düşüncə” təşkilatının əməkdaşlığı ilə hazırlanmış dərs planları (Think Global) [www.think-global.org.uk](http://www.think-global.org.uk)  
Ədalətli və dayanıqlı sülhün təmin edilməsi məqsədi ilə təlimin təbliği.

## Giriş

5

dəq.

Şagirdləri bir qrupda toplayın. Əlavə 2-də verilmiş slaydları (1-3) PowerPoint-də təqdim edin və ya çap edib bütün sinifə paylayın. Slaydlarda verilmiş sualları oxuyun və şagirdlərə düşünmək üçün bir az vaxt verin. Slaydlarda verilmiş hər bir şəkli siniflə müzakirə edin. I şəkildə gördüyümüz uşaqların xəstə, II şəkildə gördüyümüz uşaqların sağlam olduğunu vurğulayın.

Xəstə olmaq anlayışının mənası barədə düşünməyi şagirdlərdən xahiş edin. Onlar özlərini nə vaxtsa xəstə hiss ediblərmi? Şagirdlər cümlənin strukturu, qrammatika barədə biliklərini inkişaf etdirmək üçün cavablarını və ya fikirlərini vərəqdə yazmalıdırlar.

## Təlim fəaliyyəti

5

dəq.

Sağlam həyat tərzini mövzusunda təqdim edin və onun nə üçün vacib olduğunu qeyd edin. Sağlam olmaq üçün müəyyən işlər görmək lazım olduğunu izah edin. Əgər biz özümüzə qayğı göstərməsək, xəstələnmək ehtimalımız artacaq.

## Diferensiasiya və alternativ tapşırıqlar

Sağlam həyat tərzinin vacibliyini, onun uşaqlara və onların ailələrinin həyatına təsirini müzakirə etməyi şagirdlərdən xahiş edin.

## Təlim fəaliyyəti

5

dəq.

4-8-ci slaydları birlikdə oxuyun və bütün siniflə müzakirə edin.

Şagirdləri sağlam həyat tərzini strategiyası barədə düşünməyə sövq edin. Məsələn, sağlam qalmaq üçün nə etdiklərini şagirdlərdən soruşun. Lövhədə bir neçə ideyanı yazın və ya ideyalarını yazmaq üçün şagirdləri lövhəyə çağırın.

## Təlim fəaliyyəti

10

dəq.

“Sağlamlıq” tərifini müəyyənləşdirmək üçün siniflə birgə işləyin.

- Lövhədə və ya böyük ağ kağızda insan bədəninin konturunu çəkin.
- Bir neçə şagirdə qeydlər yazmaq üçün kağız verin və onlara cütlüklərdə birləşməyə imkan yaradın. Şagird cütləri sağlamlığın 2 xüsusiyyətini müzakirə etməlidirlər.
- Şagirdlər sağlamlığın xüsusiyyətlərini əks edən cümləni verilmiş kağızda yazıb, lövhəyə yapışdırmalıdırlar.
- Ehtiyac olarsa, “..... sağlamlıq deməkdir”, “Özünü sağlam hiss etməyin xüsusiyyətləri \_\_\_\_\_” kimi hazır cümlələri bitirməyi şagirdlərə təklif edin.
- Tərfi şagirdlərin görə biləcəyi yerdə yazın.
- Sonra bu kağızları insan konturunun üzərinə yapışdırmağı şagirdlərdən xahiş edin.
- Bütün kağızlar yapışdırıldıqdan sonra onları ucadan oxuyun. “Sağlamlığa” tərif vermək üçün verilmiş xüsusiyyətləri istifadə edin. Sağlamlığın bir hissəsi kimi psixi və sosial rifahın vacibliyini şagirdlərlə müzakirə etmək faydalıdır.



- “Sağlamlıq – fiziki, psixi və sosial rifahın tamlığı, xəstəliklərin və nasazlığın yoxluğudur”. Bu tərif Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı tərəfindən müəyyən edilmişdir. Və ya şagirdlərə daha uyğun olan: “Sağlamlıq bədən və zehnin xəstəliklərsiz yaxşı vəziyyətidir”.

Mənbə: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

## Diferensiasiya və alternativ tapşırıqlar

Tərifin əvəzinə klaster hazırlaya bilərsiniz (Bu, kiçik yaşlı şagirdlər üçün daha uyğundur). Sağlamlığı orta dairəyə yerləşdirin, sağlamlıqla bağlı xüsusiyyətləri və ya digər fikirləri kənarda qeyd edin.

## Təlim fəaliyyəti

20  
dəq.

Slaydların içərisindən qlobal sağlamlıq problemləri haqqında oxuyun. Bir neçə xüsusi mövzu seçə bilərsiniz.

Hər birimizin gündəlik həyatda rastlaşdığı problemlərdən əksər insanların əziyyət çəkdiyini vurğulayın (öskürək, mədə-bağırsaq pozuntusu, allergiya və s.). Eyni zamanda dünyanın müəyyən bölgələrinə xas olan bir sıra xəstəliklərdən (məsələn, malyariya) əziyyət çəkən insanlar var; bəzən müxtəlif xəstəliklərin bir bölgədə (ebola) yayılması müşahidə olunur.

Bəzi ölkələrin xəstəlikləri aradan qaldıra bilən səhiyyəsi və kifayət qədər resursu olmadığı üçün bu problemlər daha pis hal alır. Hər kəsin sanitariyaya, təmiz su və yaşamaq üçün normal şəraitə ehtiyacı var. Bu hər bir kəsin hüququdur.

Əlavə 3-də olan dünya xəritəsini istifadə edin. Oxuyub müzakirə etdikdən sonra şagirdlər cütlərdə işləyərək xəstəliklərin qarşısını almaq və hər kəs üçün daha yaxşı sağlamlıq imkanlarına dəstək olmaq üçün ideyalarını kağızlarda yazsınlar.

Bu ideyaları dünya xəritəsində qeyd etməyə şagirdləri sövq edin.

## Diferensiasiya və alternativ tapşırıqlar

Yuxarı sinif şagirdləri üçün qlobal sağlamlıq məsələləri (psixi sağlamlıq, xərcəng, QİÇS, müharibə, ebola və s.), hər kəsin təmiz su, qida, sanitariya kimi sadə ehtiyac və hüquqları qeyd olunmuş vərəqlər hazırlayın. Şagirdləri kiçik qruplara bölün və ya bütün siniflə birgə bir problemin həlli üzərində işləyin. Sizə əlavə resurslar və ya tədqiqat üçün internet çıxışı ehtiyacınız olacaq ([www.globaldimension.org.uk/worldslargestlesson](http://www.globaldimension.org.uk/worldslargestlesson)). Şagirdlər hər yerdə, hamı üçün yaxşı sağlamlıq hüququnun təşviqi barədə ideya və informasiyanı bölüşə bilərlər. Qlobal məqsədlərə nail olmağa yönəlmiş həll yollarını müzakirə edin. Uşaq hüquqları konvensiyasını tədqiq edə bilərsiniz (xüsusilə 12 və 24 bəndləri).

## Təlim fəaliyyəti

10  
dəq.

Şagirdlərdən sağlam olmaq üçün planları və qlobal sağlamlıq problemlərinin həlli üçün nə etmək istədikləri barədə 1-2 cümlə yazmağı xahiş edin. Təlimat kimi dərslərin əvvəlində yazdıqları cümlələrdən istifadə edə bilərlər. Onları sinifdən asaraq nümayiş etdirə bilərsiniz.

## Qlobal Məqsədlərə çatmaq üçün fəaliyyətə başlayın

Müəllim olaraq sizin şagirdlərin müsbət enerjisini düzgün istiqamətləndirmək və onları aciz olmadıqlarına, dəyişikliyin mümkün olduğuna inandırmaq imkanınız var.

“Design for Change” hərəkatı tərəfindən keçirilən “Mən bacarıram” məktəb müsabiqəsi uşaqları əməkdaşlığa çağıraraq öz ətraflarında dəyişikliklər etməyə və öz təcrübələrini dünyadakı uşaqlarla bölüşməyə dəvət edir.

Başlamaq üçün [www.dfcworld.com](http://www.dfcworld.com) saytına daxil olun.

“Design for Change”in dərslər və ya şagirdlərə sərbəst fəaliyyətləri üçün [www.globalgoals.org/worldslargestlesson](http://www.globalgoals.org/worldslargestlesson) sayta daxil olun.



Əlavə məlumat üçün:

- ÜST-ün psixi sağlamlıqla bağlı fəaliyyət planını oxuyun.  
[http://www.who.int/mental\\_health/publications/action\\_plan/en/](http://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/)
- 2030-a qədər QİÇS-ə son: <http://www.unaids.org/en/resources/presscentre/>
- Xərçənglə bağlı ÜST-ün məlumatları: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/>
- "Malyariya Atlası" layihəsi: <http://www.map.ox.ac.uk/>
- Analıq haqqında: <https://www.tes.co.uk/teaching-resource/mothers-matter-6070865> bu pdf plan anaların sağlamlıq problemlərini və onların qarşısının alınması yollarını əks etdirir
- QİÇS haqqında biliklər (yuxarı sinif şagirdləri üçün):  
<http://globaldimension.org.uk/resources/item/2221>
- Əlavə məlumat üçün: <http://www.intrahealth.org/page/top-10-global-health-issues-to-watch-in-2015>

BMT-nin uşaq hüquqları haqqında konvensiyası

- Maddə 24: "Uşaqların sağlam qalmaq üçün keyfiyyətli səhiyyə, təmiz su, sağlam qida, təmiz ətraf mühit hüququ var. Varlı ölkələr bu məqsədlərə nail olmaq üçün kasıb ölkələrə kömək etməlidirlər" (uşaqlar üçün variant)
- Maddə 12: "Hər bir insan yaxşı psixi və fiziki sağlamlıq səviyyəsi hüququna malikdir" (sadə variant)

Dərslərdə müzakirə apararkən həssas olun və şagirdlərin həyat təcrübəsini nəzərə alın. Sınıfı elə bir "təhlükəsiz" məkana çevirin ki, şagirdləriniz qorxmada ideyalarını və hətta həyatlarında baş vermiş hadisələri bölüşə bilsinlər. Bəzi şagirdlər müəyyən müzakirələrdə iştirak etməməyi xahiş edə bilər, onların xahişinə hörmətlə yanaşın. Sınıfdə mübahisəli mövzuların müzakirəsi ilə bağlı aşağıdakı linklərdə faydalı məsləhətlər tapa bilərsiniz.

- Mübahisəli məsələlərin tədrisi üzrə Oxfam UK təlimatı (Teaching Controversial Issues): <http://www.oxfam.org.uk/education/teacher-support/tools-and-guides/controversial-issues>
- Emosional və ziddiyyətli tarixin tədrisi üzrə Tarix assosiasiyasının təlimatı (Teaching Emotive and Controversial History): [http:// globaldimension.org.uk/resources/item/1522](http://globaldimension.org.uk/resources/item/1522)
- Bir çox müəllimlər bu tip diskussiyalar aparılarkən "Uşaqlar üçün fəlsəfə"dən (Philosophy for Children) faydalı məsləhətlər tapırlar: <http://globaldimension.org.uk/news/item/13650>



## Sağlam başlanğıc

Slaydda verilmiş bir neçə şəklə nəzər salın. Nə müşahidə etdiniz? Şəkillər arasında hansı oxşar və fərqli cəhətlər var?

### Bu şəkillərdə nə gördünüz?



Bu uşaqlar xoşbəxt yoxsa qəmli görünürlər?



Onlar özlərini necə hiss edirlər?



Sən özünü bu cür hiss etmək istəyərdinmi?





## Bu şəkillərdə nə gördünüz?



Bu uşaqlar xoşbəxt  
yoxsa qəmli görünürlər?



Onlar özlərini necə  
hiss edirlər?



Sən özünü bu cür hiss  
etmək istəyərdinmi?

## Sağlam olmaq nə deməkdir?

Bədənimizin sağlam qalması üçün bir çox üsullar var

### Tapşırıq

Sağlam olmağımız üçün aktiv olmaq  
vacibdir. Dostlarınla şənlen və gülümsə.  
Gün ərzində görəcəyimiz işlər çoxdur –  
qaçmaq, hoppanmaq və idmanla məşğul  
olmaq.

Başqa nə ilə məşğul ola bilərsən?



## Sağlam olmaq nə deməkdir?

Bədənin sağlam qalması üçün bir çox üsullar var

### Sağlam qida qəbulu

Balanslaşdırılmış qida, kifayət qədər mineral və vitaminləri qəbul etdiyinizdən əmin olun. Maye balansını təmin etmək üçün su içmək də vacibdir.

“Qida piramidası” təlimatı gün ərzində 40 faiz çörək, taxıl məmulatları və makaron, 30 faiz meyvə və tərəvəz, 20 faiz protein və cüzi miqdarda yağ və şəkər qəbul etməyi tövsiyə edir.



## Sağlam olmaq nə deməkdir?

Bədənin sağlam qalması üçün bir çox üsullar var

### Daha çox istirahət edin

Sizin bədəninizin və beyninizin düzgün işləməsi üçün yuxuya ehtiyacı var. Yuxu sizə böyüməyə və immun sisteminizi sağlam saxlamağa kömək edir. Yuxusuz qalsaq gün ərzində heç nə edə bilməyəcəyik.



## Sağlam olmaq nə deməkdir?

Bədənin sağlam qalması üçün bir çox üsullar var

### Bədəninizə yaxşı qulluq edin

Mütəmadi olaraq çimin və hər gün dişlərinizi fırçalayın. Spiritli içkilərdən, tütün və narkotik maddələrdən istifadə etməyin. Bu maddələr uşaqlar və yeniyetmələr (bəzən də yaşlılar) üçün çox təhlükəlidir.



## Xəstələnmisinizsə, nə edə bilərsiniz?

- Yaxşı qidalanın və çoxlu istirahət edin
- Həkim müayinəsinə gedin  
O, sizə dərman və məsləhətlər verəcək
- Əgər fəvqaladə hal baş verərsə, xilasetmə xidmətinə müraciət edin.  
Hansı nömrəyə zəng edəcəyinizi bilirsinizmi?

Sağlamlıq haqqında əlavə məlumat almaq üçün aşağıdakı saytdan istifadə edin

[http://kidshealth.org/kid/stay\\_healthy/#cat118](http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/#cat118)



## Bütün dünyada sağlamlıq problemləri

### Psixi sağlamlıq

Psixi sağlamlıq düşünməyə, başqaları ilə ünsiyyətə və həyatdan zövq almağa təsir edir. Depressiya, alkoqol və narkotiklərdə asılılıq və digər psixi xəstəliklər inkişafda olan və hətta yüksək inkişaf etmiş ölkələrə də təsir edir.

### Xərçəng

Inkişaf etmiş və orta gəliri olan ölkələrdə xərçəngdən dünyasını dəyişənlərin sayı ümumilikdə QİÇS, malyariya və vərəm xəstəliyindən ölənlərin sayından çoxdur.

Bizə təsir edən xərçəng növləri çoxdur, onun səbəbi isə hüceyrələrin anormal dəyişilməsi, böyüməsi və sürətlə bölünməsidir.

## Bütün dünyada sağlamlıq problemləri

### HİV/QİÇS

Bu xəstəlik bədənə immun sistemini aşağı salır və infeksiyaya tutulma riskini artırır. HİV/QİÇS-ə tutulanların əksəriyyəti xəstəliyə məruz qaldıqlarını və digər insanları yoluxdura biləcəklərini bilmirlər.

### Anaların sağlamlığı

Bir çox qadınların təhlükəsiz doğuşu üçün resurslar əlçatan olmur. Buna görə də onlar doğuş zamanı asanlıqla qarşısı alınacaq səbəblərdən xəstələnir və ölürlər.



## Bütün dünyada sağlamlıq problemləri

### Müharibə və iğtişaşlar

Müharibə və iğtişaşlar nəticəsində bəzi ölkələrdə həkimlər zorakılığa məruz qalırlar.

Döyüş bölgəsində yaşayanlarda post-travmatik pozuntu kimi psixoloji zədələr yaranır.

### Ebola

2014-cü ildə 8000-dən artıq insan dünyasını dəyişib.

Ebola yoluxucu infeksiyon xəstəlikdir və insan bədəninin mayesi vasitəsi ilə (qan, nəcis və s.) ötürülə bilər. Vaxtında müalicə olunmasa, bədən mayesinin itirilməsi və ölümə nəticələnə bilər.

### Malyariya

100-ə yaxın ölkədə yayılıb və hər il 1 000 000 insanın ölümünə səbəb olur.

Xəstəlik malyariyaya yoluxmuş ağcaqanadlarla yayılır.

Malyariyaya yoluxma riski dərman və ağcaqanad əleyhinə torlardan istifadə etməklə azaldıla bilər.

Malyariyanı müalicə etmək mümkündür.

## Siz nə edəcəksiniz?

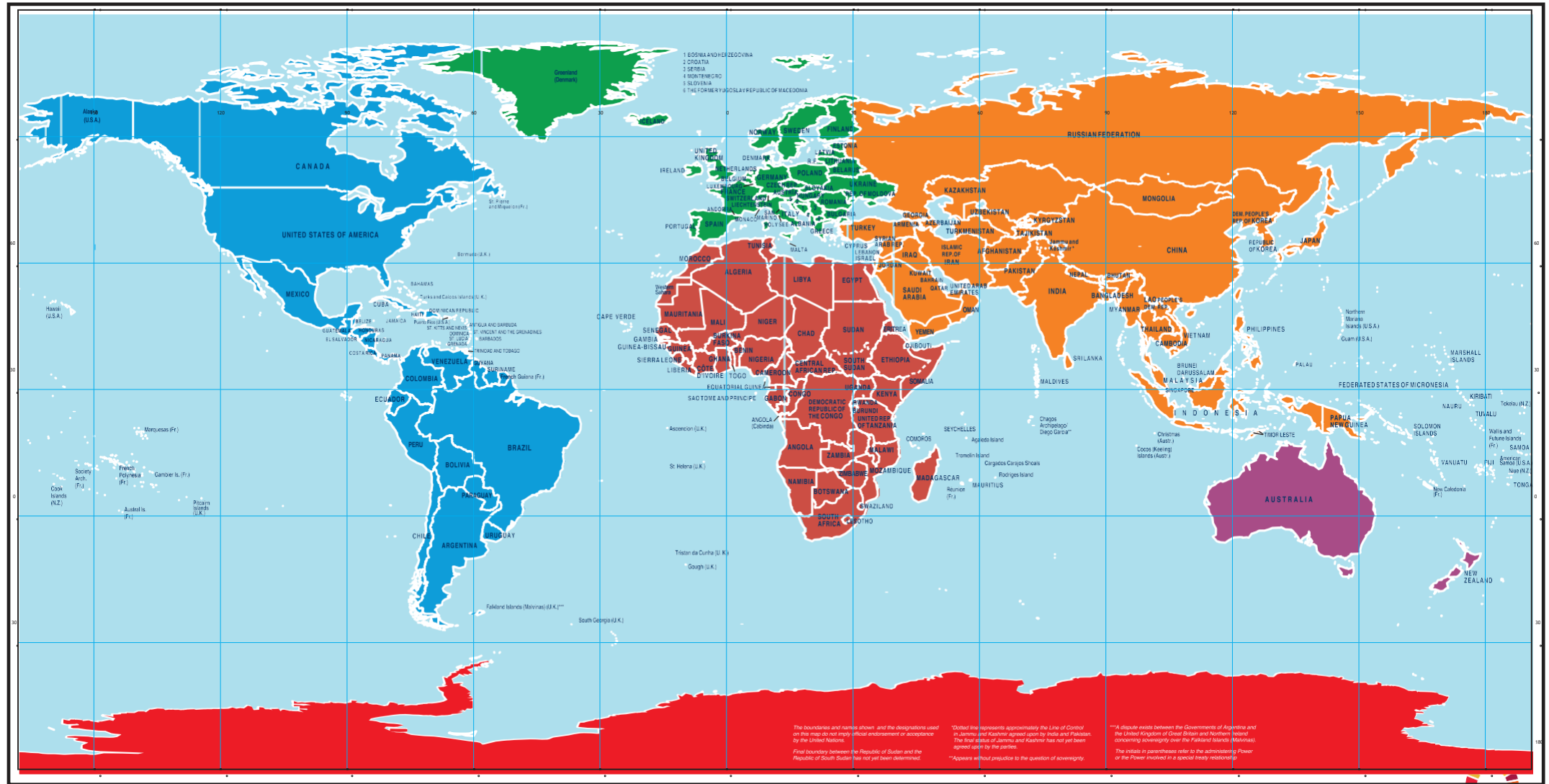
Sağlam qalmaq üçün nə edəcəyiniz barədə yazın.

Qlobal sağlamlıq problemlərinin həllinə kömək ideyalarınızı 2-3 cümlədə ifadə edin.





# DÜNYANIN ƏN BÖYÜK DƏRSİ



## Genişləndirilmiş tapşırıqlar və resurslar

### Uşaq sağlamlıq saytı:

- [http://kidshealth.org/kid/stay\\_healthy/#cat118](http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/#cat118)
- Bu saytda sağlamlığın xüsusi mövzularına həsr olunmuş çoxlu məqalələr var. Məqalələri bütün siniflə və ya ayrı-ayrı qruplarda oxuyun.

### Qida planı:

- Şagirdlərə sağlam və dadlı qida barəsində düşünməyə şərait yaradın.
- Şagirdlərin qeyd etdikləri sağlam qida əsasında menyu yaradın. Onu hər bir şagirdə göndərin.

Verilmiş həyat situasiyalarını oxuyun və başqa insanların sağlam həyat tərzinə dəstək olmaq üçün nə etdiyini öyrənin:

- Uqandada sanitariya : <http://www.sendacow.org.uk/lessonsfromafrica/resources/hygiene-gallery>
- Bu saytda Uqandada insanların sanitariyadan necə istifadə etdikləri nümayiş olunur:  
<http://globaldimension.org.uk/resources/item/1982>

### UNICEF

- Bu saytda qlobal sağlamlıq mövzusunda dərs planı, video və audio materiallar tapa bilərsiniz:  
<http://teachunicef.org/explore/topic/health>
- Su və ətraf mühit: <http://teachunicef.org/explore/topic/water-and-environment>
- HIV/QİÇS (yuxarı sinif şagirdləri üçün): <http://teachunicef.org/explore/topic/hiv aids>