



Məktəblilərin  
oynaq vaxtının  
**50-70%-ini** oturaq  
vəziyyətdə keçirməsi  
qan dövranını ləngidir,  
nəticədə daxili orqan  
və sistemlərin  
qidalanması  
pəzülür.

## Görmə qabiliyyətinin zəifləməsi

Göz üçün təhlükəli şüa  
yaradan texniki vasitələrdən  
(kompüter, telefon, planşet)  
həddən artıq istifadə görmə  
qabiliyyətinin zəifləməsinə  
gətirib çıxaran əsas  
problemlərdən biridir.

## Onurğa sütununun əyilməsi

Məktəb yaşlı uşaqlarda  
düzgün oturma bacarığı  
olmadığından, onların  
onurğa sütunu bir çox  
hallarda deformasiyalara  
məruz qalır.

Ağır kürek çantasını və ya məktəb çantasını eyni  
tərəfdən asaraq daşımaq məktəbli uşaqların  
inkişaf etməkdə olan oynaq və əzələ strukturlarının  
inkişafında problemlərə gətirib çıxarır və nəticədə  
skolioz xəstəliyinin yaranmasına səbəb olur  
(onurğa sütunu "S" şəklini alır).



Ölkəmizdə 2014-cü ildən  
etibarən həyata keçirilən  
uşaqların icbari  
dispanserizasiyasının  
monitorinqi və  
qiymətləndirilməsinin  
nəticələrinə görə, 9-14  
yaşda məktəb şagirdləri  
arasında ən çox yayılan  
və erkən yaşlarda  
qazanılan əsas xəstəliklər  
görmə qabiliyyətinin  
zəifləməsi və onurğa  
sütununun əyilməsi ilə  
əlaqədardır.

“ **Valideynlər üçün:**  
Övladınız yazı yazarkən başını  
dəftərə doğru çox əyirsə,  
yaxud sağ və ya sol gözünü  
sıxaraq daha diqqətlə  
baxmağa çalışırsa, bu artıq  
**XƏBƏRDARLIQ** əlamətidir. ”

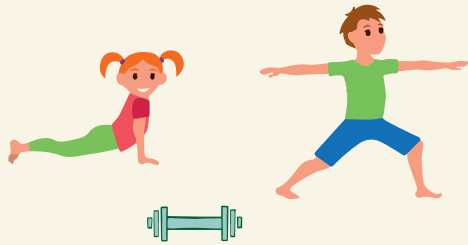
### Profilaktik tədbirlər:

- ✓ Ev tapşırıqlarını hazırlayarkən hər 15 dəqiqədən bir oturma tərzini dəyişdirmək lazımdır (eyni tərzdə uzun müddət oturmaq düzgün deyil).
- ✓ Hər gün gəzinti və açıq havada oyunlar üçün vaxt ayırmaq lazımdır.
- ✓ Uşaqlarda səhər idmanı və ümumiyyətlə, fiziki aktivlik kimi verdişlər formalaşdırılmalıdır (gün ərzində idmana ayrılmış vaxt və təlimlər düzgün seçilsə, onurğa və əzələlər güclənər, qamət düz olar).



# Beyin qan təchizatının pözulması

Oturaq həyat tərzi nəticəsində qan dövrəni yavaşdır, orqan və toxumalara qan vasitəsi ilə daşınan oksigen və qida maddələri azalır. Qidalanmanın pisləşməsi orqanların normal inkişafının pözulmasına və patologiyaların yaranmasına səbəb olur.



Müasir şəraitdə məktəblilərin dərslərlə həddən artıq yüklənməsi gün rejiminin pözulmasına səbəb olur, açıq havada olma müddəti qısalır, uşaqların fiziki fəallığı azalır!



# İlk növbədə görülməli tədbirlər:

Gün rejimini düzgün qurmaq, açıq hava gəzintilərinə vaxt ayırmaq lazımdır. Belə ki, açıq havada hərəkətli oyunlar orqanizmin möhkəmləndirilməsi ilə yanaşı, həmçinin ultrabənövşəyi şüa çatışmazlığı və hipodinamiyanın profilaktikasında da təsirli vasitədir.

Məktəblilər ev tapşırıqlarından əvvəl və sonra, eləcə də gecə yuxusundan əvvəl açıq havada olmalıdırlar. 1,5-2 saat açıq havada olduqdan sonra iş qabiliyyəti yüksəlir.



◀ Bakı, AZ1122, H.Zərdabi küç., 96

☎ 431 12 72 ☎ 430 52 85 ✉ office@isim.az

🌐 www.isim.az

Buklet "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksiyon xəstəliklərlə mübarizəyə dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiyasının həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"nın 9.2.2-ci bəndinə uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.



Azərbaycan Respublikası  
Səhiyyə Nazirliyi

# OTURAQ HƏYAT TƏRZİNİN MƏKTƏB YAŞLI UŞAQLARA ZƏRƏRİ

