



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

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



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 ayırmak lazımdır.
- ✓ Uşaqlarda səhər idmanı və ümumiyyətlə fiziki aktivlik kimi vərdişlər formalasdırılmalıdır (gün ərzində idmana ayrılmış vaxt və təlimlər düzgün seçilərsə, onurğa və əzələlər güclənər, qamət düz olar).

Beyin qan təchizatının pozulması

Oturaq həyat tərzi nəticəsində qan dövranı yavaşışır, orqan və toxumalara qan vasitəsi ilə daşınan oksigen və qida maddələri azalır. Qidalanmanın pişləşməsi orqanların normal inkişafının pozulmasına və patologiyaların yaranmasına səbəb olur.



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



İlk növbədə görüləcək tədbirlər:

Gün rejimini düzgün qurmaq, açıq hava gəzintilərinə vaxt ayırmak 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 olmalıdır. 1,5-2 saat açıq havada olduqdan sonra iş qabiliyyəti yüksəlir.



► Bakı, AZ1122, H.Zərdob küç., 96

📞 431 12 72 📞 430 52 85 📩 office@isim.az

🌐 www.isim.az

Buklet "Azərbaycan Respublikasında qeyri-infeksiyon xəstiliklərlə mübarizəye dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiyanın 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.

OTURAQ HAYAT TƏRZİNİN MƏKTƏB YAŞLI UŞAQLARA ZƏRƏRİ

