



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi



MƏKTƏBLİNİN SAĞLAMLIĞI

Uşaqlar üçün

MƏKTƏBLİNİN SAĞLAMLIĞI

(Uşaqlar üçün)

Bakı - 2024

İşçi heyət: **Q.Haqqverdiyev**
L.Quliyeva
F.Qəhrəmanova
S.Qəmərli
N.Əliyeva
X.Poladova

Məktəblinin sağlamlığı (uşaqlar üçün)
Bakı, 2024, 80 səhifə

Kitab gənc nəslin sağlam böyüməsi və inkişafı, erkən yaşlardan sağlam davranışlara sahib olması, əhali arasında tibbi mövzulara dair məlumatlılığın artırılması məqsədilə tərtib olunub. Səhiyyə Nazirliyi İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi tərəfindən hazırlanaraq nəşr edilən bu kitab məktəbyaşlı oxucular üçün nəzərdə tutulub.

Qəhrəman Haqverdiyev

Səhiyyə Nazirliyi İctimai Səhiyyə və
İslahatlar Mərkəzinin direktoru

Əziz balalar, sizə təqdim olunan bu kitabda

sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsinə dair məlumatlar, faydalı tövsiyələr toplanıb.

Məqsədımız gənc nəsle erkən yaşlardan sağlamlığına məsuliyyətlə yanaşmağı aşılamaq, sağlamlığın qorunması ilə bağlı bilik və bacarıqlarını artırmaq, zərərli vərdişlərin fəsadlarını, sağlam həyat tərzinin əhəmiyyətini izah edən əsas məqamları vurğulamaqdır.

Sağlamlıq insan həyatının ən qiymətli sərvətidir və onun qorunması hər bir fərd üçün əsas meyar olmalıdır. "Sağlamlıq yalnız xəstəliyin olmaması deyil, həm də tam fiziki, ruhi və sosial rifah halıdır". Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) bu aforizmi sağlamlığın qorunmasının insan həyatında nə qədər vacib olduğunu bir daha diqqətə çatdırır. Sağlamlıq cəmiyyətin davamlı inkişafının əsasıdır və hər bir fərdin bu rifaha nail olması ümumi rifahın təməlini təşkil edir.

Mövcud statistik məlumatlar göstərir ki, narkotik asılılığı, tütün və alkoqol istifadəsi kimi zərərli vərdişlər dünyada milyonlarla insanın həyatını təhlükəyə atır. ÜST-nin məlumatına görə, hər il tütüncəkmə səbəbindən təxminən 8 milyon insan dünyasını dəyişir. Bu, hər il 8 milyondan çox ailənin əzizlərini itirməsi, bir çoxunun xəstəliklərə qarşı çətin mübarizə aparması deməkdir. Üstəlik, tütün istifadəsi ürək-damar sistemi xəstəlikləri, xüsusən ağciyər xərçəngi və digər onkoloji xəstəliklər, şəkərli diabet və xroniki tənəffüs xəstəliklərinin əsas səbəblərindən biridir.

Alkoqol istifadəsi hər il 3 milyon insanın ölümünə səbəb olur, bu ölümlərin bir çoxu yol-nəqliyyat qəzaları, zorakılıq hadisələri və müxtəlif xroniki xəstəliklər nəticəsində baş verir. Narkomaniyanın fəsadları isə, daha ağır, daha təhlükəlidir. Narkotik maddələrdən istifadə həm fərdin, həm də cəmiyyətin rifahına ciddi ziyan vurur, insanın psixoloji və fiziki sağlamlığını məhv edir.



Bu sahədə aparılan elmi araşdırmalar narkotik maddələrin beyinə olan dağıdıcı təsirini, eyni zamanda istifadəçilərdə depressiya, aqressivlik və müxtəlif psixi pozuntular yaratdığını sübut edir.

Əhalinin, xüsusən gənc nəslin sağlamlığının qorunması və müdafiəsi Azərbaycan Respublikası Prezidentinin və Azərbaycan hökumətinin daim diqqət mərkəzində dayanır. Bu məqsədlə müxtəlif dövlət proqramları qəbul olunur, məqsədyönlü tədbirlər həyata keçirilir, sağlamlığın qorunması, xəstəliklərin əsas risk amilləri ilə bağlı məlumatlılığın artırılması istiqamətində işlər görülür. Səhiyyə işçiləri tərəfindən paytaxtda və regionlarımızda zərərli vərdişlərə qarşı geniş maarifləndirmə aparılır, ictimai səhiyyə mütəxəssisləri sağlam həyat tərzini təbliğ edirlər. Bu maarifləndirmə tədbirləri bizim Mərkəzin əsas fəaliyyət istiqamətlərindən birini təşkil edir və əməkdaşlarımız sözün əsl mənasında yorulmadan, böyük əzmkarlıqla təşviqat aparır, davranışları dəyişməklə xəstəliklərin əsas risk amillərinin qarşısını almaq üçün müvafiq tövsiyələr verir, geniş çeşiddə çap materialları paylayırlar. Bu tədbirlərin böyük bir hissəsi məktəblərdə, orta təhsil müəssisələrində keçirilir, bəlkə də siz artıq bizim əməkdaşlarla, ictimai səhiyyə mütəxəssisləri ilə, onların sağlamlığının qorunması ilə bağlı tövsiyələri ilə əyani şəkildə tanış olmusunuz. Bu kitabdakı materiallar sizin səhiyyə işçilərindən, müəllim və ya valideynlərinizdən eşitdiyiniz tövsiyələrin daha da genişlənməsinə, sağlam həyat təzi davranışlarınızın formalaşmasına dəstək olacaqdır.

Biz sosial şəbəkələrdə də aktiv təbliğat aparır, xüsusən gənc nəslə düzgün yönəltməyə çalışırıq, güclü aludəçilik yaradan zərərli vərdişlərdən uzaq olmağa, sağlamlıqlarına məsuliyyətlə yanaşmağa çağırırıq!..

Bizim www.isim.az rəsmi sayta daxil olaraq, bu istiqamətdə həyata keçirilən tədbirlərlə, maarifləndirici nəşrlər, o cümlədən mobil tətbiqlərlə tanış olmaq mümkündür.

Əlbəttə, bütün bu materiallar faydalıdır və bu mənbələrlə yanaşı, biz xüsusi olaraq “Sağlam uşaq” portalını (www.saglamusaq.az) və portalın uşaqlar üçün bölümünü – www.saglamusaq.az/site/kids vurğulamaq istədik.

Səhiyyə Nazirliyi İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi (İSİM) tərəfindən hazırlanaraq istifadəyə verilən “Sağlam uşaq” internet portalı Uşaqlar, Valideynlər və Müəllimlər üçün bölmələrdən ibarətdir. Bu portalda məktəbyaşlı uşaqların sağlamlığının qorunması və sağlam inkişafı üçün faydalı məlumatlar, maarifləndirici çap materialları, videoçarxlar və interaktiv oyunlar toplanılıb. Azərbaycan və rus dillərində təqdim olunan portalda sağlamlığın qorunması üzrə müxtəlif mövzular üzrə geniş və əhatəli məlumatlar təqdim olunur. Portal vasitəsilə siz zərərli vərdislər, sağlam qidalanmaq, psixi sağlamlıq, bədən tərbiyəsi və idman, reproduktiv sağlamlıq, zorakılıq, travmalar, ekologiya və mühafizəsi, özünü inkişaf etdirmə, xəstəliklərin qarşısının alınması və digər mövzular üzrə bölmələrdən sübutlara əsaslanan məlumat və tövsiyələri əldə edə bilərsiniz. Portalın mobil tətbiqi də fəaliyyət göstərir. AppStore və PlayMarket vasitəsilə tətbiqi telefonunuza yükləyərək məlumatlara daim əlçatanlığı özünü üçün təmin etmiş olarsınız.

Nəticə olaraq bir daha vurğulayırıq ki, hər kəs öz davranışı və fəal mövqeyi ilə sağlam cəmiyyətin qurulmasına kömək edə, müstəqil Azərbaycan dövlətimizin inkişafı, xalqımızın işıqlı sabahı naminə bu gün görülən işlərə töhfə verə bilər. Unutmayaq ki, sağlamlıq yalnız bir fərdin deyil, həm də xalqın varlığı, inkişafı və gələcəyidir. Bu kitabda verilən tövsiyələr hər bir oxucunu sağlam həyata doğru ilhamlandırmaq məqsədi daşıyır, sağlamlığın əsaslarını və sosial məsuliyyəti vurğulayır, hər birimizə sağlamlığın ən dəyərli sərvət olduğunu bir daha xatırladır.

**Əziz
övladlarımız,**



**sizə, azad və gözəl dövlətimizin
hər bir vətəndaşına cansağlığı,
uzun ömür, qurub-yaratmaq eşqi,
xoşbəxt sabahlar arzu edirik.**

Uşaqqlar üçün
Faydalı
Məlumatlar
Tövsiyələr



GİGİYENA NƏDİR?

“**Gigiyena**” sözü “hygienos” yunan sözündən götürülüb “sağlamlıq gətirən” deməkdir. Gigiyena qaydalarını düzgün yerinə yetirmək insanın sağlam olmasına, orqanizmin normal inkişafına kömək edir, yüksək iş qabiliyyətini və aktivliyi saxlayır. Uşaqılıqdan şəxsi gigiyenaya riayət olunduqda, sonralar bu vərdislər sağlamlığın şüurlu qorunmasına çevrilir.

Şəxsi gigiyena – sağlamlığı qorumağa və möhkəmləndirməyə kömək edən gigiyena qaydaları toplusudur. Şəxsi gigiyena qaydalarını bilməklə və onlara müntəzəm əməl etməklə bir çox xəstəliklərdən, bakteriya və infeksiyalardan, dəri problemlərindən qorunmaq olar.

Saçlara qulluq – saçlar həftədə bir və ya iki dəfə yuyulmalıdır (yağlı saçlar tez-tez yuyula bilər). Saçın xüsusiyyətindən asılı olaraq müvafiq növ şampun istifadə edilir. Baş yuyan zaman dəri dırnaqlarla cızmaq/zədələmək olmaz. Saçlar ılıq su ilə yaxşıca yaxalanmalıdır. Qalın və uzun saç üçün əvvəl seyrək dişli daraq istifadə edilməli, sonra saç fırça-daraq və ya sıx dişli daraqla daranmalıdır.



Dəriyə və üzə qulluq – yeniyetməlik dövründə hormonların təsiri nəticəsində dərinin yağlanması artır və sızanaqlar (akne) əmələ gəlir. Sızanaqlar ən çox üzdə, sinədə, belin yuxarı hissəsində müşahidə olunur. Küçənin tozu yağlı dəridə olan sızanaqları daha da artırabilir. Hər gün küçədən evə gələndə üz dərisinin tipinə uyğun olan kosmetik gel, lasyon, yuyucu vasitə ilə üz silinməli, su ilə yuyulmalı və fərdi dəsmalla qurulanmalıdır.

Geyim və ayaqqabı gigiyenası – alt paltarları və corablar hər gün dəyişilməlidir. Geyim müntəzəm olaraq yuyulmalıdır. Geyim və ayaqqabı iqlim şəraitinə uyğun olmalıdır. Təbii parçalardan hazırlanmış paltarlara və təbii materiallardan hazırlanmış ayaqqabılara üstünlük vermək məsləhətdir. Geyim və ayaqqabı insanın ölçüsünə uyğun olmalıdır.

Yataq yerinin gigiyenası – hər bir ailə üzvünün öz dəsmalı və yataq yeri olmalıdır. Yataq dəsti həftədə 1 dəfə dəyişilməlidir. Yataq otağı rahat olmalıdır:



Əlləri düzgün şəkildə yuma qaydası – əllərinizi axar su ilə isladın və islanmış əllərin hər tərəfini sabunlayın. Əllərin hər tərəfini, o cümlədən arxa hissəsini, barmaqların arasını və dırnaqların altını ən az 20 saniyə ərzində ovuşdurun. Axar su ilə əllərinizi yaxalayın, təmiz dəsmal və ya bir dəfə istifadəlik salfetlə qurulayın.

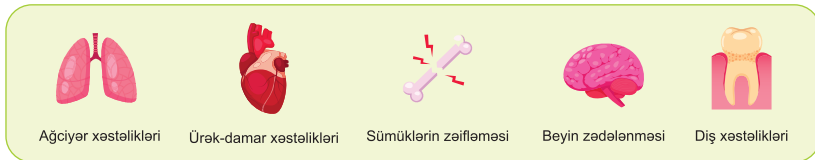
Məktəblilərin ağız boşluğu gigiyenası – ağız boşluğuna düzgün gigiyenik qulluq yalnız kariyesin deyil, həm də diş ətinin iltihabi xəstəliklərinin yaranmasının və inkişafının qarşısını alır. Kariyesin və stomatoloji xəstəliklərin yaranmasının profilaktikası üçün tədbirlər:

- Qəbul olunan qidada şəkərin miqdarını azaltmaq və balanslı (yağ, zülal, karbohidrat) qidalanmaq;
- Meyvə, tərəvəz qəbulunu (ÜST-nin tövsiyələrinə əsasən gündə 400 q-dan az olmayaraq) həyata keçirmək;
- Ağız boşluğu gigiyenasına əməl etmək (mikrobların əmələ gəlməsi üçün hesabla 12 saat vaxt tələb olunur, buna görə də dişləri gündə iki dəfə (səhər və axşam yeməkdən sonra) təmizləmək, diş sapından istifadə etmək);
- Profilaktik müayinə üçün ildə bir dəfə stomatoloq qəbulunda olmaq.



HANSI VƏRDİŞLƏR ZƏRƏRLİDİR?

Zərərli vərdişlər bəşəriyyətin sağlamlığına mənfi təsir göstərən əsas amillərdən biri hesab olunur. Tütün məmulatları, spirtli içkilər və narkotik maddələrdən istifadə güclü asılılıq yaradır, sağlamlığa ciddi ziyan vurur. Sağlamlığa təhlükəli təsir edən bu vərdişlər yalnız ondan asılı hala düşən istifadəçilərə deyil, eyni zamanda cəmiyyətin sağlamlığına, sosial rifahə, ailədaxili münasibətlərə, psixoloji duruma, uğurlu karyeraya da ciddi zərbə vurur. İnsan həyatını uçuruma aparan zərərli vərdişlərdən uzaq durmaqla daha sağlam və xoşbəxt ömür yaşamaq olar.



Ağciyər xəstəlikləri

Ürək-damar xəstəlikləri

Sümüklərin zəifləməsi

Beyin zədələnməsi

Diş xəstəlikləri

Tütüncəkmə – XX əsrdə 100 milyon insanın ölümünə səbəb olub. Belə davam edərsə, XXI əsrdə 1 milyard insanın ölümü ilə nəticələnə bilər. Çoxları bilir ki, siqaret çəkmək zərərliyə, lakin onun nə qədər təhlükəli olduğu barədə məlumatı azdır. Siqaret çəkmək ölümə nəticələnən üç əsas xəstəliyin inkişafına səbəb olur: ağciyər xərçəngi, enfizema (ağciyər toxumasının elastikliyi itirməsi) və ürək-damar sistemi xəstəlikləri. Müntəzəm şəkildə siqaret çəkən insanların təxminən 25%-i bu səbəbdən vaxtından tez həyatla vidalaşmalı olur. Siqaret və digər tütün məmulatlarından istifadə dərhal yox, tədricən mənfi təsirini göstərir. Tütüncəkmə qan damarlarının daralmasına və zədələnməsinə gətirib çıxarır, ağız boşluğu, dodaq, mədə, onikibarmaq bağırsağ xərçəngi və xroniki xəstəliklərinin yaranması ehtimalı yüksəlir.

Passiv tütünçəkmə – tütün tüstüsü ilə çirklənmiş hava ilə nəfəs almaqdır. Qapalı şəraitdə tütün tüstüsü hər tərəfə yayılır və onun zərərli təsirinə həm tütün çəkənlər, həm də çəkməyənlər məruz qalır. Bu, passiv tütünçəkmə adlandırılır. Elektron siqaret istifadə edildikdə yalnız zərərsiz su buxarını yox, həm də nikotin, mikrohissəciklər və xərçəngə səbəb ola bilən toksinlər tərkibli aerosolu əmələ gətirərək, istifadəçinin və ətrafdakıların sağlamlığına zərər vurur.

Heç vaxt, heç bir halda
siqaret çəkməyə başlamayın!



Alkoqolizm – spirtli içkilərin sui-istifadəsi nəticəsində yaranmış və xroniki intoksikasiya doğuran, spirtli içkilərdən psixi və (və ya) fiziki asılılıqla, habelə digər mənfi tibbi-sosial nəticələrlə ifadə olunan xəstəlik vəziyyətidir. Spirtli içki qəbul edilməsi səbəbindən hər il 3,3 milyon insan dünyasını dəyişir. Alkoqol qəbulu 200-dən çox xəstəliklərin əmələ gəlməsinə səbəb olur. Alkoqolun qəbulu ruhi və davranış pozuntuları, həmçinin bir sıra digər qeyri-yoluxucu sağlamlıq problemləri və xəsarətlərin yaranmasında əsas səbəblərdən biridir.



Beyin funksiyasının
pozulması



Ürək-damar
xəstəliyi



Qaraciyərin
zədələnməsi



Cinsi sağlamlıqda
problemlər



Mədəaltı vəzinin
iltihabı

Narkomanlıq – narkotik vasitələrin və psixotrop maddələrin istifadəsi nəticəsində yaranmış, narkotik vasitələrdən və psixotrop maddələrdən psixi və (və ya) fiziki asılılıqla ifadə olunan xəstəlik vəziyyətidir. Narkotik maddə istifadə edən yeniyetmələrdə ağıl kəmliyi, psixi xəstəliklərin riski bir neçə dəfə artmış olur. Narkotik maddələrin vena daxili yeridilməsi İnsan İmmun çatışmazlığı Virusuna (İİV) və hepatit də daxil olmaqla, iynə ilə ötürülən infeksiyaların yayılmasına gətirib çıxarır. Erkən yaşından narkotik vasitə qəbul etməyə başlayan insanların orta ömrü 35-40 ildir. Narkotiklərdən qorunmağın ən yaxşı yolu ondan heç vaxt istifadə etməməkdir!

Narkotikə yaxın durmayın!
Narkotik maddələr tələdir!
Bu tələyə düşən gəncin xilasası çətin olur.



SAĞLAM HƏYAT TƏRZİ NƏDİR?

Sağlam həyat tərzi – zərərli vərdislərdən uzaq olub sağlam davranışlara yiyələnmək, düzgün və balanslı qidalanmağa, fiziki aktiv həyata üstünlük verməkdir.

Sağlam qidalanma – sağlamlığın təməli və uzun ömürün əvəzsiz şətidir. Daim ziyanlı qidalara (fast-fud, qızardılmış yeməklər, tez hazırlanan market yarımfabrikatları, çox yağlı, duzlu, şəkərli qidalar və s.) üstünlük verirsə, qısa zamanda orqanizmdə müxtəlif xəstəliklərin baş qaldırması ehtimalı yüksəlir. Zərərli qidalar mədə-bağırsaq sisteminin mikroflorasını pozur, öd yollarının durğunluğuna səbəb olur, qaraciyərin funksiyasına təsir göstərir və nəticədə qaraciyər zərərli qidalardan gələn toksinləri (ziyanlı maddələri) orqanizmdən xaric edə bilmir. Nəticədə, orqanizmdə qalan toksinlər müxtəlif xəstəliklərin yaranmasına gətirib çıxarır.



Yeməklərdən alınan kalori qəbulu gündəlik xərclənən enerji ilə balans təşkil etməlidir. Məsələn, çox yeyib amma az hərəkət etmək piylənməyə, ürək-damar xəstəliklərinə və s. səbəb ola bilər. Gündəlik rasionda tərəvəzlər, ət, faydalı yağlar, paxlalılar və meyvələr üstünlük təşkil etməlidir. Yaxşı olan sənaye üsulu ilə istehsal olunan trans yağlar müəyyən qədər doymuş və daha çox doymamış yağlarla (zeytun, avokado, kokos yağı, balıq, çərəzlər, küncüt, balqabaq tumu və s.) əvəz olunsun. Trans yağlara və trans yağlarla hazırlanan qidalara aiddir: marqarin, qənnadı məmulatları, tortlar, peçenyələr, rafinə olunmuş bitki yağları, çipslər, popkorn, kartof fri, burgerlər, souslar, mayonez, ketçup və s. Şirniyyatları, un məmulatları, şəkər qatılmış içkiləri, siropları rasiondan çıxarmaq və ya maksimum azaltmaq məsləhətdir. Gündəlik duz qəbulu 5 qramdan (üstü dolu olmayan bir çay qaşığı) çox olmamalıdır. Meyvə və tərəvəzlər istifadədən əvvəl axar su altında yaxşıca yuyulmalıdır. Əgər meyvələrin üzərində yağlı qat hiss olunursa və yuyarkən getmirsə, yaxşı olan üzəri soyularaq yeyilsin. Göyərtilər təmiz yuyulmadıqda orqanizmə müxtəlif qurd yumurtaları və bakteriyalar keçə bilər. Ona görə göyərtiləri sirkə qatılmış suda bir saat saxladıqdan sonra axar su altında yuyaraq istifadə etmək tövsiyə olunur.

Sağlam qidalanma müvəqqəti
əməl olunmalı proses deyil,
həyat tərzidir!



Fiziki aktivlik – enerji sərf edən bədən hərəkətləridir. Fiziki aktivlik dedikdə tək cə qaçış və ya sürətlə qaçış, velosiped sürmək, avarçəkmə, üzgüçülük, ayaq xizəyi idmanı, aerobika və digər idman məşqləri deyil, həm də gündəlik fəaliyyət, məsələn, sürətli gəzinti, pilləkənlərlə qalxmaq-enmək, ev işlərinin görülməsi, rəqs etmək və digər aktiv əyləncə tədbirləri nəzərdə tutulur.



Fiziki aktivliyin üstünlükləri:

- əzələləri, xüsusilə ürək və tənəffüs sistemi əzələlərini möhkəmləndirir;
- sümükləri möhkəmləndirir və ümumi sağlamlıq vəziyyətini yaxşılaşdırır;
- yüksək qan təzyiqi (hipertoniya), ürəyin işemik xəstəlikləri (ürəyin qanla təchizatının pozulması), beyin insultu, şəkərli diabet, süd vəzi və yoğun bağırsaq xərcəngi, depressiyanın yaranma riskini azaldır;
- yıxılma, həmçinin boyun, qalça, onurğa zədələnmələri riskini azaldır;
- enerji mübadiləsini və normal bədən çəkisini saxlamağa kömək edir.

Sağlam bədənə sahib olmaq üçün gündəlik təvsiyələr



- Gün ərzində ən azı 60 dəqiqə fiziki aktiv olun.
- Fiziki fəallığa dair gündəlik məşğələlərin əksəriyyətini aerobikaya sərf edin.
- Məktəbə piyada və ya velosipedlə gedib-gəlin.
- İdman dərslərində fiziki aktiv olun.
- Məktəblərarası idman yarışlarında iştirak edin.
- Məktəbdən sonra ailəniz, dostlarınızla birlikdə aktiv istirahət edin.
- Gün ərzində TV və kompüter qarşısında keçirilən vaxtı 2 saatadək azaldın.
- Tərkibində şəkər olan içkiləri su ilə əvəz edin.
- Xoşunuza gələn və həyat tərzinizə cavab verən aktivlik növünü seçin.
- Pilləkəndən istifadə edərkən 10 kalori itirilir, lift gözləyərkən isə 1,5 kalori qəbul edilir. Ona görə də tövsiyə olunur ki, 3 mərtəbə qalxarkən pilləkəndən istifadə edəsiniz.
- İdman dərslərində dartılmanı ən azı 15-20 saniyə və gün ərzində 2-3 dəfə təkrar edin.
- Dostlarınız və ailənizlə fəal olun.
- Əgər hərəkətli həyat keçirirsizsə, onda azdan başlayın. Bir neçə həftədən və ya aydan sonra məşğələlərin müddətini və intensivliyini artırın.
- Uzunmüddətli fiziki aktivlikdən əvvəl və sonra doyunca su için.
- Siqaret, narkotik, spirtli içkilər və “fast food” adlanan tez hazırlanan qidalardan uzaq olun.



MƏKTƏBLİNİN PSİXİ SAĞLAMLIĞI

Yeniyetmə psixologiyası – yeniyetmələrin inkişafını, davranışını və təfəkkürünü öyrənən psixologiya sahəsidir.

Yeniyetməlik aktiv fiziki inkişafı xarakterizə olunur. Cinsi xüsusiyyətlərin ortaya çıxması, böyümə və bədən nisbətlərindəki dəyişikliklər – bütün bunlar özünə hörmətə və başqaları ilə münasibətlərə təsir göstərir.

Ünsiyyət qurmaq və düşüncələri düzgün ifadə etmək bacarığını hər bir yeniyetmə özündə inkişaf etdirməlidir. Bu bacarıq sizə həyatın bir çox sahələrində kömək edəcək. Yeniyetmə mübahisəyə girmək əvəzinə, öz nöqteyi-nəzərini nəzakətlə və hörmətlə ifadə etməyi öyrənməli, həmçinin başqalarının fikirlərini dinləməlidir. Aktiv dinləmə və empatiya bacarıqlarının inkişafı başqaları ilə münasibətləri yaxşılaşdırmağa və özünə hörməti artırmağa kömək edəcək.



Yeniyetmələr məktəb stressi, sosial təzyiq və həyat dəyişiklikləri ilə qarşılaşa bilərlər. Məsələn, əgər qarşıdan gələn imtahanlar və ya ev tapşırığı ilə bağlı stres keçirirsinizsə, nəfəs alma texnikasını və ya çöldə gəzintiyə çıxmanı yoxlaya bilərsiniz. Bu, dincəlməyə və diqqətinizi tapşırığa yönəltməyə kömək edəcək. Stresi azaldan istirahət, meditasiya və ya məşq kimi üsulları öyrənmək mənfi emosiyaların öhdəsindən gəlməyə kömək edə bilər.



Vaxt və resurslarını necə idarə edəcəyini bilmək yeniyetmələrə çoxsaylı tapşırıqların və işlərin öhdəsindən gəlməyə kömək edəcək. Yeniyetmə çoxlu ev tapşırığı olduğu bir vəziyyətlə üzləşə bilər və bütün tapşırıqları yerinə yetirmək üçün vaxt lazımdır. Bu vəziyyətdə tapşırıqların və prioritetlərin siyahısını tərtib etmək, həmçinin istirahət və işə vaxt ayırmaq yükün öhdəsindən gəlməyə, daha məhsuldar olmağa kömək edəcək.

Həyəcan normaldır mı? Bəzən həyəcanlı, əsəbi və ya narahat olmaq normaldır. Məsələn, auditoriya qarşısında danışmağa hazırlaşanda, sınaq və ya imtahandan əvvəl, doğmalar-yaxınlar xəstələnəndə narahat olmaq, həyəcan keçirmək normal hal sayılır. İnsanların çoxu həyatları boyu bu və digər səbəblərdən həyəcan, stres və ya təşviş keçirir.

Əsas olan budur ki, belə gərgin anlarda hər kəs öz emosional durumunu normallaşıdırarsa bilsin və orqanizmdə stresin yarada biləcək xəstəliklərə yol açmasına imkan verməsin. Diqqəti narahat düşüncələr və hisslər üzərində cəmləməkdənsə, nə etməli olduğunuza yönəldin. Dərindən nəfəs alıb problemi həll etməyə, üzərinizə düşəni yerinə yetirməyə başladığınızda narahatlıq öz-özünə yox olacaq.

Stres – çətin və ya təhlükəli vəziyyətlərə verilən təbii bioloji reaksiyadır. O, döyüş və ya qaçış reaksiyasını aktivləşdirməklə özümüzü təhlükədən qorumağa kömək etmək üçün nəzərdə tutulub.

Stresi necə idarə etmək olar? Fiziki aktivlik təbii stressi aradan qaldıran endorfin hormonlarını ifraz edə bilər. Dərin nəfəs alma, əzələ rahatlaması və vizuallaşdırma (xoş hadisələr barəsində düşünmək, müsbət emosionalara köklənmək və s.) zehni və bədəni sakitləşdirməyə kömək edə bilər.

Unutmayın, sağlamlığınız və rifahınız həmişə birinci yerdə olmalıdır!

”



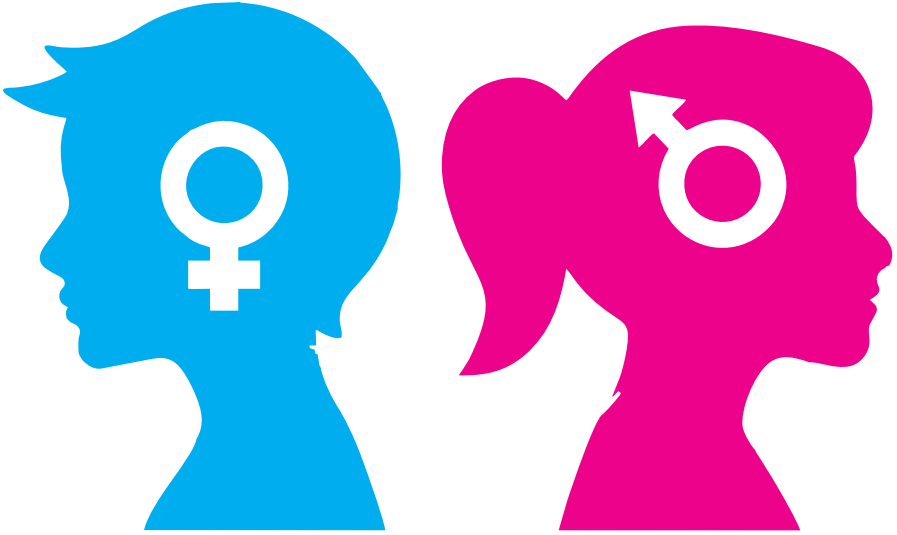
REPRODUKTİV SAĞLAMLIQ

Reproduktiv sağlamlıq, öz bədənini tanımaq, sağlamlığının qayğısına qalmaq, cinsi yolla yoluxan infeksiyalardan xəbərdar olmaq və onlardan qorunmaq üçün tədbirlər görmək, gələcəkdə xəstəliklərdən uzaq ailə və övladlara sahib olmaq üçün bir sıra qaydalardan məlumatlı olmaq deməkdir.

Yeniyetməlik dövrü – 11-19 yaş arasında olan, uşaqlıqdan yetkinliyə doğru bir keçid dövrü olaraq qəbul edilir. Əgər 11 yaşa qədər uşaq adlanırdısa, indi bəzən uşaq, bəzən də yetkin olaraq qəbul ediləcək. Valideynlərin vəzifəsi yeniyetmənin bu səylərini anlayıb onlara dəstək olmaq və bu dövrün ən az ziyanla keçməsinə kömək etməkdir. Yeniyetməlik dövrünə cinsi yetişkənlik dövrü də təsadüf edir. Cinsi yetişkənlik zamanı uşaqların bədənində müəyyən fiziki, fizioloji və psixoloji dəyişikliklər baş verir. Bədəndə baş verən dəyişiklikləri müşahidə etdikdə, yetişkənlik dövrünə qədəm qoyduğunuzu asanlıqla başa düşəcəksiniz.



Yeniyetmə oğlan və ya qız uşağının gecikmiş yetişkənliyini araşdırarkən müəyyən edilə bilər ki, onların atası, anası, əmisi, xalası, qardaşları, bacıları və s. yaxın qohumlarında da gecikmiş cinsi yetişkənlik olub. Bu fenomen konstitusional gecikmə adlanır və həmin hallarda adətən müalicəyə ehtiyac duyulmur. Bu yeniyetmələr zamanla normal inkişaf edəcək və onlarda cinsi yetişkənlik həmyaşıdlarının əksəriyyətindən bir qədər gec baş versə də, sonda ciddi problem müşahidə edilmir.



Gecikmiş cinsi yetişkənliyin diaqnostikası necə aparılır?

Cinsi yetişkənliyinizlə bağlı suallarınız varsa və ya digərlərindən fərqli inkişaf etdiyinizdən narahatsınızsa, valideynlərinizdən həkiminizlə görüş təyin etmələrini xahiş edin.

Gecikmiş cinsi yetişkənlik necə müalicə olunur?

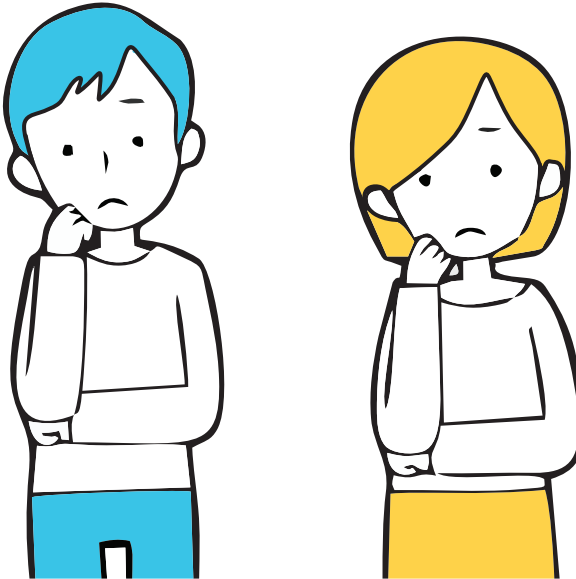
Çox vaxt həkimlər heç bir fiziki problem tapmırlar. Gecikmiş cinsi yetişkənliyə malik yeniyetmələrin əksəriyyəti həmyaşıdları ilə müqayisədə bir qədər gec inkişaf edir və tədricən bütün göstəricilərə görə öz həmyaşıdlarına çatır.

Gecikmiş cinsi yetişkənlik problemim varsa nə edim?

Sizdən fərqli olaraq, dostlarınızın və ya rəfiqələrinizin böyüməsini və cinsi yetişkənliyinin inkişafını müşahidə etmək bəzən çətin ola bilər. Onlara çatmayacağınız barədə fikirlər sizi narahat edə bilər. Əminlik əldə etmək və özünə-inamı artırmaq üçün həkim və ya valideynlərinizlə narahatlığınızı bölüşün və dəstək alın.

Hər şeyin normal getdiyinə dair sizi inandırmaclarına baxmayaraq, hələ də əhval-ruhiyəniz aşağıdırsa və ya depressiyanız varsa və ya məktəbdə hansısa çətinliklər və ya digər problemlərlə üzləşmişsinizsə, həkiminiz, valideynləriniz, etibar etdiyiniz böyük yaşlı şəxslə, sizdən böyük bacı-qardaşla bu barədə danışmağa çalışın, onlardan məsləhət istəyin.

Nəzərə alın ki, gecikmiş cinsi yetişkənlik və ya ümumi fiziki inkişafda həmyaşıdlardan geri qalma problemi çox tez-tez rast gəlinir. Əsas odur ki, adətən, bu problem müvafiq tövsiyə və ya müalicə ilə həll etmək mümkün olur.



Qohum evliliyi və onun fəsadları. Qohum evliliyi – ailə quran şəxslər arasında qan bağıının olmasıdır. Bacı və qardaşın uşaqlarının (yeni əmioğlu, xalaoğlu, dayıoğlu, bibioğlu – əmiqızı, xalaqızı, dayıqızı, bibiqızı) bir-biri ilə nikaha daxil olması qohum evliliyi sayılır və bir sıra fəsadların meydana çıxmasına səbəb olur. Şəxslər arasındakı qan bağıının yaxınlıq dərəcəsi artdıqca, fəsadların meydana çıxma riski daha da yüksəlir.

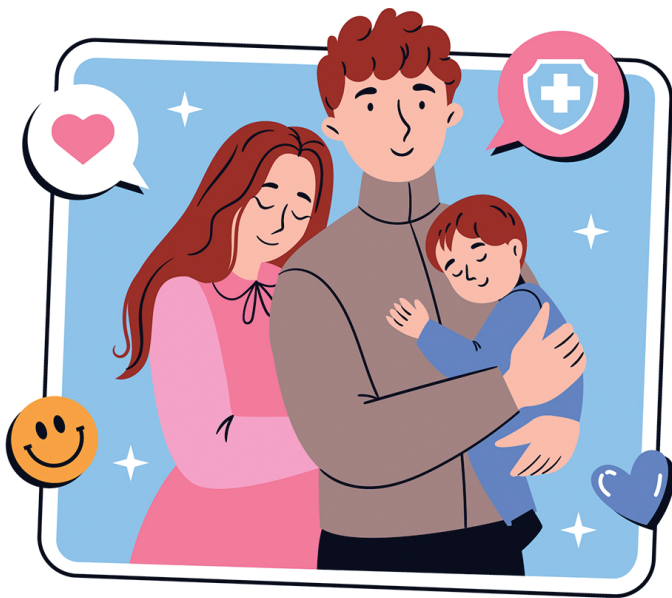
Aralarında qan bağı mövcud olan şəxslərin nikahdan öncə həkim-genetiklə ətraflı məsləhətləşmə aparması vacibdir. Həkim-genetik müvafiq diaqnostikanın aparılması və ailəvi-geneoloji analizin keçirilməsi kimi çox əhəmiyyətli öhdəlikləri yerinə yetirərək, fəsadların qarşısını mümkün qədər almağa çalışacaq.

İrsi xəstəliklər həm anadangəlmə, həm də uşaq doğulandan sonra müxtəlif yaş dövrlərində özünü büruzə verə bilər. Deməli, irsi xəstəliklər iki xüsusiyyətinə görə bir-birindən fərqlənir:

- a) irsi xəstəlik genetik məlumatın dəyişməsi nəticəsində əmələ gəlir;**
- b) irsi xəstəliklər valideynlərdən övladlara ötürülür.**



Anada və atada mövcud olan müxtəlif xüsusiyyətlərin daha sonrakı nəsle ötürülməsi genlər tərəfindən təmin edilir. Bu genlərdə hər hansı bir səbəbdən insanlarda xəstəliyə gətirib çıxara bilən mutasiyalar meydana gələ bilər və insanlar bu mutasiyaları daha sonrakı nəsle ötürə bilər. Qohum şəxslər isə öz genlərini ortaq bir atadan aldıkları üçün onların eyni genlərində mutasiya daşıma ehtimalları – qohum olmayan şəxslərə nisbətən xeyli çoxdur. Beləliklə, genlərində mutasiyanın olduğu cütlüyün dünyaya gələn hər körpəsində bu xəstəliyin meydana çıxması riski 25 faiz olacaq.



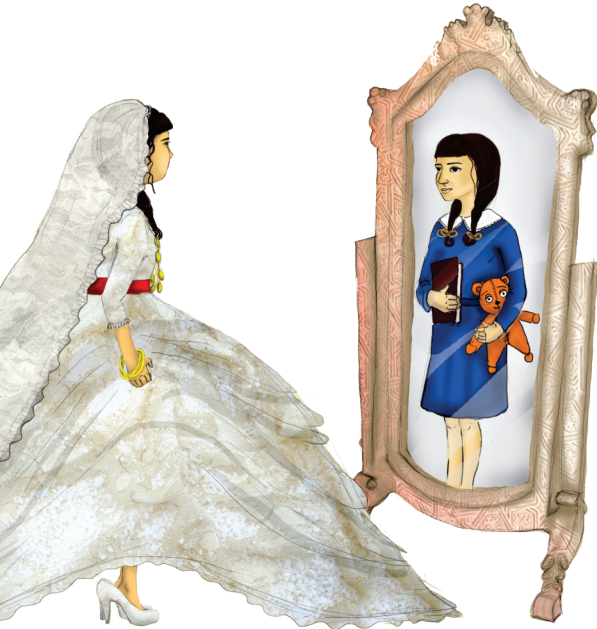
Təəssüflər olsun ki, bir çox ailələr yalnız xəstə uşaq dünyaya gəldikdən sonra bu həqiqəti başa düşür. Bu səbəbdən qohum evliliyin qarşısını almaq üçün əhali məlumatlı olmalıdır. Lakin verilən bütün məlumata baxmayaraq, bir-biri ilə yaxın qohum olan gənclər yenə də ailə qurmaqda təkid etdikləri halda – evlilikdən əvvəl (artıq evlidirsə uşaq sahibi olmazdan əvvəl) bir həkim-genetik tərəfindən qiymətləndirilməli və zəruri olduğu təqdirdə, müvafiq müayinələr aparılmalıdır.

“
Diqqət! İrsi yolla ötürülə bilən
xəstəliklər barədə məlumatlı olun
və dünyaya gələcək körpənizin
sağlamlığını əvvəlcədən düşünün!



Erkən nikah nədir? Azərbaycan Respublikasının Ailə Məcəlləsinə görə Azərbaycanda nikaha yalnız 18 yaşdan yuxarı şəxslər daxil ola bilərlər. Yaşı 18-dən az olan uşaq və ya yeniyetmələrin nikaha daxil olması erkən nikah sayılır. Adətən, belə nikahlara problemli ailələrdən olan uşaqlar daha çox üz tuturlar. Əksər hallarda əsas səbəb evdə olan qeyri-normal atmosferdən qaçmağa çalışmaqdır. Bu nikahlar, əlbəttə ki, möhkəm olmur. Bəzən gənclər intim həyata daha tez başlamaq məqsədilə nikaha daxil olurlar, istəklər həyata keçdikdən sonra isə belə nikah artıq “maraqlı” olmur, tez pozulur.

Erkən nikahlar əksər hallarda bu nəticələrə gətirib çıxarır:



- erkən hamiləlik və onunla əlaqədar baş verən abortlar, vaxtından əvvəl doğuşlar, ginekoloji xəstəliklər, sonsuzluqla nəticələnə bilən ağrılışmalar;
- cinsi yetkinliyə çatmamış valideynlərdən zəif uşaqların doğulması;
- erkən yaşda hələ yeni formalaşmağa başlayan reproduktiv sistemin hormonal pozuntusu;
- erkən yaşda valideyn olmaqla bağlı yaranan sosial, mənəvi-etik problemlər.

Hələ də bəzi valideynlərə elə gəlir ki, xüsusən qız övladlarını tez ailə qurmağa məcbur etməklə onlar üçün daha yaxşı həyat səviyyəsi təmin etmiş olurlar. Yeniyetmə yaşda ailə quran qızlarda baş verən erkən hamiləlik riskli addımdır. Statistika göstərir ki, 16 yaşında olan hamilələrin doğuş zamanı ölüm ehtimalı 20 yaşından yuxarı olanlarla müqayisədə 2 dəfə artıqdır. Erkən hamiləlik 19 yaşa qədər qızların ölümünün ən geniş yayılmış səbəbidir. Erkən nikahlar xüsusən qızlara emosional və fiziki ziyan vura bilər. 15-16 yaşda ailə quran yeniyetmə hələ cinsi həyata, ana olmağa hazır olmur və nəticədə o, ya dünyaya zəif uşaq gətirir, ya da onu itirir.

Erkən nikahlar qızları onların
əsas hüquqlarının birindən-təhsil
almaqdan məhrum edir.



ZORAKILIQ NƏDİR?

Zorakılıq kompleks bir anlayışdır. Zorakılıq bir və ya bir neçə şəxsin digərinə və ya digərlərinə qarşı göstərdiyi cinsi, fiziki, mənəvi, sosial, psixoloji təhddidir.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) zorakılığa "ölüm, psixoloji ziyan və ya məhrum etmə ilə nəticələnən və ya nəticələnmə ehtimalı yüksək olan, özünə, başqa bir şəxsə və ya bir qrupa və ya cəmiyyətə qarşı təhdid və ya faktiki olaraq fiziki qüvvənin və ya gücün qəsdən istifadəsi" kimi tərif verir.



Zorakılıq o zaman baş verir ki, kimse digərinə yara vurmaq (fiziki və ya mənəvi), qorxutmaq, ağrı və əzab vermək üçün ona qarşı konkret hərəkətlər edəcəyini qəsdən deyir, həmin hərəkəti edir və ya hədələyir. Əfsuslar olsun ki, dünyada bir çox uşaqlar və böyüklər zorakılıqdan əziyyət çəkirlər.

Fiziki zorakılıq – uşağı döydükdə, silkələdikdə, saçından və ya qulağından dardıqda, itələdikdə, onu fiziki gücündən və imkanlarından ağır olan işə məcbur etdikdə meydana çıxır. Daha başqa yollarla fiziki əzabların verilməsi də həmçinin fiziki zorakılıqdır. Bəzən valideynlər və ya digər böyüklər onlara qulaq asmadığımız, onlarla kobud danışdığımız və ya özümüzü pis apardığımız üçün bizi döyürlər. Daha yaxşı olmaq üçün fiziki cəzalar bizə kömək edirmi? Fiziki cəzalar yaxşı tərbiyə üsulu deyil. Döyüldüyümüz zaman biz öz hərəkətimiz haqqında deyil, növbəti dəfə cəzadan necə qurtarmaq haqqında düşünürük. Hər bir münafişəni fiziki zorakılıq tətbiq etmədən həll etmək olar!



Mənəvi zorakılıq – uşağa pis və acı sözlər dedikdə, onu alçaltıqda, təhqir etdikdə, uşağa hədə-qorxu gəldikdə, ona əhəmiyyət vermədikdə və tələblərinə məhəl qoymadıqda meydana çıxır.

Yaşadılar arasında zorakılıq – uşaqların çoxu (xüsusən də yeniyetmələr) yumruqlarının köməyiylə konfliktləri həll etməyə çalışırlar. Digərləri öz yaşadılarına sataşır və onları təhqiredici ləqəblərlə söyürlər. Çox vaxt yeniyetmələr öz liderləri olan qruplarda birləşirlər. Onlar öz qurbanını seçirlər və bu onların hücumları üçün hədəfə çevrilir.

Diqqət! Cinsi zorakılıq

Səhv fikir! Mənə elə gəlir ki, böyüklərə etibar etməmək nankorluqdur. Valideynlərim mənə böyüklərə hər zaman hörmət etməyi və onların dedilərini yerinə yetirməyi öyrədiblər.

Doğru fikir! Bu düzgündür, lakin əgər böyük yaşlı adam qorxu və nifrət doğuran bir hərəkət edirsə və müəyyən işlər barədə heç kimə danışmamağı səndən xahiş edirsə, ehtimal ki, söhbət cinsi zorakılıqdan gedir.

Əgər xoşagəlməz vəziyyətə düşmüşənsə sən bunu sirr olaraq saxlamağın lazım deyil. Hətta kimsə səndən bunu gizli saxlamağı tələb edirsə belə. Yadda saxla ki, nə baş versə də, sən tək deyilsən və etibar etdiyin insanlara müraciət edə bilərsiniz.



Düşün: öz problemlərinin haqqında kiminlə danışa bilərsən? Kim sənə kömək edə bilər? Ana, ata, bacı/qardaş, nənə/baba, xala/bibi, müəllim, ailənin dostları, dayı/əmi və ya digərləri. Öz problemlərin barədə danışa biləcəyin insanlarla bölüş. Bu şəxslər sənə yaxın, doğru və etibarlı insanlardır. Onlar səni dinləyər, anlayar və probleminin həllini tapmaqda sənə kömək edərlər.

Və ya digər seçim: müvafiq qurumlar tərəfindən yaradılan və uşaq hüquqlarının qorunması məqsədilə fəaliyyət göstərən **Qaynar Xəttə** zəng etmək və dəstək almaq olar.



Köməyi necə istəməli?

Səhv fikir! Öz problemlərim barədə böyüklərlə danışmağa çox vaxt cəsarətim çatmır. Məni anlayacaqlarına əmin deyiləm. Yaşadığımdan birinə müraciət etməyim daha yaxşıdır.

Doğru fikir! Səni anlayıram. Lakin bəzən çətin hallarda böyük yaşda insanın kömək göstərmək üçün imkanı daha çox olur. Həmin şəxs məhz etibar etdiyin, doğru, yaxının, qohumun olmalıdır.

Kömək məqsədilə böyüklərə müxtəlif cür müraciət etmək olar: görüşərək və ya telefonla danışaraq, məktub yazaraq və ya kömək üçün böyüklərdən birinin yanına getdikdə dostundan sənə ilə birgə getməyi xahiş edərək. Kömək istəmək heç vaxt gec deyil. Sənə vacib olan köməyi göstərəcək insanı tapana qədər bir neçə nəfərə müraciət edə bilərsən.

Təhlükəsizliyin 5 qaydası

1. Təhlükə halında mən qışqırıram, hündür səsle köməyə çağırıram və yaxınlıqdakı təhlükəsiz yerə qaçıram. Belə hallarda qışqırmaq və qaçmaq müdafiə tədbirləridir və bundan utanmaq deyil!
2. Mənə qarşı kimsə zorakılıq tətbiq etdikdə qətiyyətlə və layiqincə mənə təhqir etməyə, söyməyə və döyməyə yol verməyəcəyimi söyləyirəm.
3. Qayğıma qalan valideynlərimin və ya böyüklərin icazəsi olmadan heç bir hədiyyə, təklif və ya dəvət qəbul etmirəm. Nə vaxt, hara və kiminlə getdiyim barədə hər dəfə onlara məlumat verirəm.
4. Əgər təhlükədəyəmsə və ya digər uşağın təhlükədə olduğunu görürəmsə, kömək üçün etibar etdiyim böyüyə müraciət edirəm.
5. Mən zorakılıq tətbiq etmirəm, başqalarını döyən və incidənləri dəstəkləmirəm.



Zorakılığın azalması üçün nə etmək olar?

Böyüklər və uşaqlar bütünlüklə daha dostcasına olmağa və konfliktləri sülh yolu ilə həll etməyə çalışsalar, evdə və məktəbdə, küçələrdə zorakılıq azalar. Əgər uşaqlar bir-birlərinə və böyüklərə hörmətlə yanaşsalar, böyüklər isə öz növbəsində uşaqlarla etimadlı münasibət qurmağı və onları zorakılıq tətbiq etmədən tərbiyə etməyi öyrənsələr, uşaqlar zorakılıqdan daha çox müdafiə olunmuş olurlar.

Əgər zorakılığı və diskriminasiyanı qadağan edən dəqiq qaydalar qoyulsa, məktəblərdə zorakılıq azalar. Bu qaydalara həm şagirlər, həm də müəlimlər riayət etməlidirlər.

Bullinq nə deməkdir? Bullinq bir nəfərin və ya qrup halında bir neçə nəfərin bir şəxsə qarşı ixtiyari, məqsədli və təkrar şəkildə törədilmiş neqativ davranışları kimi anlaşılır. Bu zaman bullinqi törədən (buller – red.) arasında güc balansı baxımından qeyri-bərabərlik müşahidə olunur. Bullinq əsasən iki formada özünü göstərir. Birbaşa bullinq fiziki güc, təzyiq, ələ salmalar və təhqir formasında meydana çıxdığı halda, dolayı bullinq fərqləndirmə, şayılər, saxta dostluq və kiberbullinq formasında törədilə bilər.



Bullinqə kim və nə üçün məruz qalır? Əvvəllər bullinqin qurbanları zəif uşaqlar hesab edilirdi. Onların fərqli görkəmi, davranışı olur və özlərini müdafiə edə bilmirdilər. Hələ də bəziləri düşünür ki, ağır çəkili, çəlimsiz, kürən, çilli, eynəkli və ya sivilcəkli fiziki görünüşə malik uşaqlar daha çox bullinqə məruz qalırlar. Bundan əlavə, bullinqin qurbanları arasında adətən öz hərəkətləri ilə başqalarını qıcıqlandıran uşaqlar da olur. Müasir tədqiqatlar və təcrübə göstərir ki, qurbanlar tam təsadüf nəticəsində seçilir. Belə ki, təhsil və idman sahəsində uğur qazanan uşaqlar da sırf paxıllıq üzündən bullinqə məruz qalırlar.

Zorakılığa məruz qalan bütün uşaq və yeniyetmələrin bir ümumi cəhəti var: həssaslıq. Onlar qorxur, ağlayır, gizlənməyə çalışır. Belə uşaqları incitmək və hısləndirmək çox asandır. Qurbanların nümayiş etdirdiyi zəiflik məhz bullinqi törədənlərin arzuladıqları davranışdır. Bu reaksiya bullinqi törədən şəxsə uzunmüddətli məmnunluq hissi “bəxş edir” .

Aşağıdakı əlamətlər bullinqə məruz qaldığını göstərir:

- Tez-tez ünvanına alçaldıcı atmaca söylənilir, daim xətrinə dəyilir və ələ salınırsan;
- Digər uşaqlar tərəfindən təzyiqə məruz qalırsan;
- Fiziki təzyiqlərlə üzləşirsən;
- Uşaqlar tez-tez pulunu, kitablarını və əşyalarını əlindən alır, ya da korlayırlar;
- Komanda oyunlarına heç vaxt qəbul etmirlər;
- Komanda oyunlarında həmişə oyuna cəlb olunan ən axırıncı uşaq olursan;

Zorakılıqla üz-üzə qalarkən bunu
doğmalarınızdan gizlətməyin və
çıxış yolunun hər zaman olduğunu bilin!



Kiberzorakılıq necə baş verir?

Kiberzorakılıq və ya onlayn zorakılıq adi zorakılıq halında olduğu kimi baş verir. Təcavüzkar qurbanı təhqir etməklə öz təsirini və ya gücünü yaymaq üçün bir vasitə kimi seçir (xüsusilə qurban açıq-aşkar zəifdirsə və cavab verə bilmirsə), bununla da öz sosial statusunu artırır.



Çox vaxt kiberhücumçular uydurma adın arxasında gizlənərək təhqirlərini anonim şəkildə dərc edirlər, lakin qurban açıq-aşkar zəifdirsə və təcavüzkar üçün təhlükə yaratmırsa onlar öz adları ilə də hərəkət edə bilirlər. Əksər kiberbullinqlər yalnız onlayn baş verir, real həyatda qurbanın qarşısında təhqiramiz ifadələr işlətməyə, qorxudan və ya alçaldan kimi sözlər söyləməyə cəsarətləri olmur.

Kiber zorakılığı necə ayırd etmək olar?

Elektron şəkildə göndərilən hər hansı alçaldıcı, təhqiredici və ya hədələyici mesaj kiber zorakılıqdır. Bura həmçinin qurbanın razılığı olmadan Facebook və ya YouTube sosial şəbəkələrində yerləşdirilən alçaldıcı foto və ya videolar da daxildir. Saxta sosial media profilləri və ya qurbanı ləkələmək üçün yaradılmış veb-saytlar da kiber zorakılıq kateqoriyasına daxildir. Kiberhücumçuların istifadə etdiyi alətlər və taktikalar ilk baxışdan aydın görünərsə də, kiber zorakılıqla mübarizədə ən böyük problem utanmış və ya qorxmuş qurbanlara kiber zorakılığın qurbanı olduqlarını etiraf etməkdir.



Kiber zorakılığı necə dayandırmaq olar?

Təəssüf ki, kiber zorakılıq bəzi insanların alçaqlığı kimi aradan qaldırılmaz görünür. Təcavüzkarın sosial şəbəkədəki, veb-saytdakı və ya videodakı bir yazı vasitəsilə qurbanı ləkələyən məlumatları dərc etməsinə mane olmaq cəhdi elə də asand deyil, çünki resurs administratorunun müəyyən məzmunu silməsi inanılmaz dərəcədə müəkkəb prosedurdur. Bu mümkün olsa belə, dərc edilmiş materialların nüsxələri çox güman ki, artıq mövcuddur ki, bu da onların şəbəkədən tamamilə və həmişəlik çıxarılmasını demək olar ki, qeyri-mümkün edir.

Özünüzü kiber zorakılıqdan qoruyun!

Twitter, WhatsApp, Snapchat, Facebook, YouTube və ya hər hansı digər sosial şəbəkədən istifadə edən tamamilə hər bir smartfon və ya planşet sahibi kiber zorakılığın hədəfinə çevrilə bilər. Təbii ki, sosial mediadan istifadə etməmək kiber zorakılıqdan qorunmağın ən təsirli yolu olardı, lakin bu, son çarədir. Ətrafınızdakı insanlarla açıq dialoq aparmaq, onlayn zorakılığın qurbanı olduqları halda onları kömək istəməyə təşviq etmək daha yaxşıdır. Unutmayın ki, kiberhücumçular nadir hallarda öz qurbanlarına uzun müddət izləyirlər – kiberzorakılıqlar adətən uzun sürmür. Sizi narahat edən vəziyyətlərdə mütləq yaxın adamanızla məsləhətləşin, ondan kömək və dəstək istəyin. Zorakılıq törədən şəxsə sizin zəifliyinizdən və ya qorxularınızdan istifadə etməyinə icazə verməyin!

Zorakılığa məruz qaldıqda susma!
Bu barədə xəbər ver və zorakılığa
son qoy!



YOLDA TƏHLÜKƏSİZLİK

Hərəkətin təhlükəsizliyi problemi hazırda ümumdünya xarakteri alıb. Bütün sivil dövlətlər bu sahədə regional dövlət proqramlarını qəbul edir, öz normativ bazalarını möhkəmləndirirlər.

Azərbaycan Respublikasında da bu məsələ ümummillli səviyyəyədək yüksəldilib, 1998-ci ildə “Yol hərəkəti haqqında” qanun qəbul edilib. Lakin əhalinin, xüsusən də sürücülərin yol nişanlarını tanımaması yol qəza hadisələrinin yaranmasına səbəb olur. Bu vəziyyətdən ən çox əziyyət çəkən məktəbli uşaqlardır.



Piyadanın vəzifələri:

- 1) Səki ilə, piyada zolağı ilə, yol çiyinləri ilə, bunlar olmadıqda isə velosipedçilərin hərəkətini çətinləşdirməmək şərti ilə velosiped yolu ilə hərəkət etməli və ya ayırıcı zolağı olan yollarda hərəkət hissəsinin xarici kənarı ilə getməlidir (iri əşyalar daşıyan və ya aparən piyadaların, habelə mühərriksiz əlil arabalarında gedən şəxslərin səki və ya yol çiyini ilə hərəkəti başqa piyadalar üçün maneə yaratdıqda, onlar yolun hərəkət hissəsinin kənarı ilə gedə bilərlər);
- 2) Dəmiryolunu, avtomobil yolunun hərəkət hissəsini, küçələri piyada keçidləri ilə, o cümlədən yeraltı və yerüstü keçidlərlə, bunlar olmadıqda isə yolayrıclarında səki xətti və ya yol çiyini xətləri boyunca keçməlidir;
- 3) Yaşayış məntəqələrindən kənarda yolun hərəkət hissəsi ilə hərəkət etdikdə nəqliyyat vasitələrinin hərəkəti istiqamətinə qarşı getməlidir (mühərriksiz əlil arabalarında hərəkət edən, motosiklet, moped, velosiped sürən şəxslər belə hallarda nəqliyyat vasitələrinin hərəkəti istiqamətində getməlidirlər);



- 4) ümumi istifadədə olan nəqliyyat vasitəsini və taksini, yalnız yolun hərəkət hissəsindəki nisbətən azca hündürə qaldırılmış minik meydançalarında, onlar olmadıqda isə, səkidə və ya yol çiyinlərində gözləməlidir (azca hündürə qaldırılmış minik meydançalarının olmadığı dayanacaq məntəqələrində nəqliyyat vasitəsinə minmək üçün yolun hərəkət hissəsinə yalnız nəqliyyat vasitəsi dayandıqdan sonra çıxmağa icazə verilir. Nəqliyyat vasitəsindən düşdükdən sonra ləngimədən yolun hərəkət hissəsini tərk etmək lazımdır);
- 5) hərəkətin nizamlandığı yerlərdə nizamlayıcının və ya piyada svetoforunun, o olmadıqda isə, nəqliyyat svetoforunun işarəsini əsas tutmalıdır;
- 6) yolun hərəkət hissəsində zərurət olmadan ləngiməməli və dayanmamalıdır;
- 7) qırmızı və ya göy sayrışan işıq və xüsusi səs signalı qoşulmuş nəqliyyat vasitəsi yaxınlaşdıqda, yolun hərəkət hissəsini keçməməlidir (hərəkət hissəsində olanlar isə bu nəqliyyat vasitələrinə yol verməli və hərəkət hissəsini dərhal boşaltmalıdırlar);



- 8) dayanmış nəqliyyat vasitəsinin və ya görmə sahəsini məhdudlaşdıran başqa maneənin arxasından yolun hərəkət hissəsinə çıxmazdan əvvəl yaxınlaşan nəqliyyat vasitəsinin olmadığını yəqin etməlidir;
- 9) görünmə zonasında keçid və ya yolayırıcı olmadıqda, ayırıcı zolaq olmayan və sədd çəkilməyən, hər iki tərəfdən yaxşı görünən sahələrdə hərəkət hissəsinin kənarına nisbətən yolu düzbucaq altında keçməlidir;
- 10) sutkanın qaranlıq vaxtı yolun işıqlanmayan hissələrində yalnız görünüş dairəsində nəqliyyat vasitəsi olmadıqda keçməlidir.



Piyada, nizamlanmayan piyada keçidlərində yolun hərəkət hissəsinə yalnız yaxınlaşmaqda olan nəqliyyat vasitələrindək məsafəni, onların sürətini qiymətləndirdikdən və yolu keçməyin onlar üçün təhlükəsiz olacağını yəqin etdikdən sonra çıxa bilər.

Keçidi başa çatdıra bilməmiş piyadalar nəqliyyat vasitələrinin əks istiqamətli hərəkətlərini ayıran xəttin üstündə dayanıb gözləməlidirlər. Piyadalar yalnız hərəkətin təhlükəsizliyinə əmin olduqdan sonra və svetoforun (nizamlayıcının) signalını nəzərə almaqla yolu keçməyə davam edə bilirlər.

Mütəşəkkil piyada dəstələrinə yalnız nəqliyyat vasitələrinin hərəkəti istiqamətində, yolun hərəkət hissəsinin sağ tərəfi ilə, bir sırada dörd nəfərdən çox olmayan dəstə ilə getməyə icazə verilir. Dəstənin qabağında və arxasında – sol tərəfdə müşayiətçilər olmalıdırlar, onlar əllərində qırmızı bayraqcılar, sutkanın qaranlıq vaxtında və məhdudiyyətli görünmə şəraitində isə, yandırılmış fənerlər: qabaqda – ağ, arxada – qırmızı işıq fənəri tutmalıdırlar.

Uşaqları dəstə halında yalnız sutkanın işıqlı vaxtı və böyüklərin müşayiəti ilə ancaq səki ilə, piyada yolu ilə, bunlar olmadıqda isə yol çiyini ilə aparmağa icazə verilir.



EKOLOGİYA

Ekologiya (yunan sözündən “oykos” – ev, yaşayış məskəni və “loqos” – elm) canlı orqanizmlərin həyat şəraitini və onların yaşadığı mühitlə qarşılıqlı əlaqələrini tədqiq edən bir elmdir. Ekologiyanın əsas tədqiq olunan obyektı ekosistemdir, başqa sözlə, canlı orqanizmlərin onların yaşam mühiti ilə əlaqələrindən təşkil olunmuş vahid təbiət komplekslərinin öyrənilməsidir. Ekologiyanın təmizliyini qorumaq, onun qayğısına qalmaq hər kəsin borcudur. Çünki ekosistemdə gedən dəyişikliklər bütün bəşəriyyətin sağlamlığına və yaşam rifahına təsir edir.



Hava və suyun çirklənməsi haqqında nələri bilmək vacibdir?

Hava və suyun çirklənməsi uşaqların sağlamlığına əhəmiyyətli dərəcədə təsir göstərə bilər, çünki onların inkişaf etməkdə olan orqanizmləri çirklənmənin zərərli təsirlərinə daha həssasdır. Odur ki, məktəblilərin havanın və suyun çirklənməsinin səbəb və nəticələri, həmçinin özünü və ətraf mühiti onun zərərli təsirlərindən qorumaq üsulları haqqda öyrənmələri vacibdir.



Havanın çirklənməsi uşaqlara necə təsir edir?

Havanın çirklənməsi havada insan sağlamlığına və ətraf mühitə zərər verə bilən qazlar, hissəciklər və bioloji molekullar kimi zərərli maddələrin olmasıdır. Havanı çirkləndirən əsas mənbələrə avtomobil karbon emissiyaları, sənaye prosesləri və qalıq yanacaqların yandırılması daxildir.

Havanın çirklənməsi uşaqlarda geniş spektrli sağlamlıq problemlərinə, o cümlədən astma və bronxit kimi tənəffüs problemlərinə, həmçinin ürək xəstəlikləri və xərçəngə səbəb ola bilər. Havanın çirklənməsi uşaqların zehni inkişafına da təsir edərək, zəif akademik nəticələrə və davranış problemlərinə səbəb ola bilər.

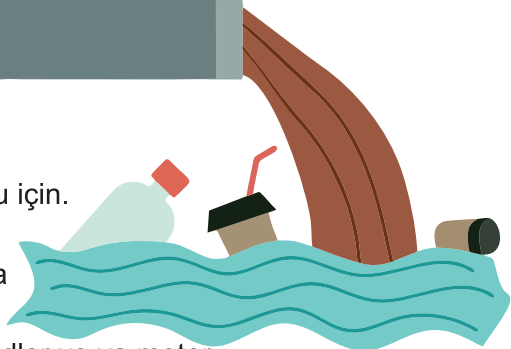
Havanın çirklənməsindən necə qorunmaq olar?

- Hava proqnozlarına əsasən yüksək çirklənmə dövrlərində açıq havada gəzintilərdən uzaq durun.
- Açıq havada olarkən, xüsusən də ağır çirklənmə dövrlərində qoruyucu maskadan istifadə edin.
- Valideynlərinizi ictimai nəqliyyatdan istifadə etməyə və ya piyada gəzməyə təşviq edin.
- Ağacəkmə aksiyalarında iştirak edin, çünki ağaclar havadan karbon qazı və digər çirkləndirici maddələri udur.

Suyun çirklənməsi nədir? Suyun çirklənməsi çaylar, göllər, okeanlar və yeraltı sular kimi su obyektlərinin kimyəvi maddələr, plastik tullantılar, kanalizasiya axıntıları kimi zərərli maddələrlə çirklənməsidir. Suyun çirklənməsinin əsas mənbələrinə sənaye tullantıları, kənd təsərrüfatı axıntıları və çirkab suları daxildir.

Suyun çirklənməsinin təsirindən necə qorunmaq olar?

- Yalnız çirkləndiricilər üçün sınaqdan keçirilmiş təhlükəsiz mənbələrdən su için.
- Sənaye sahələrinin yaxınlığında yerləşən və ya güclü yağışdan sonra çirklənə biləcək suda üzmayın.
- Su mənbələrinin yaxınlığında pestisidlər və ya motor yağı kimi təhlükəli kimyəvi maddələri istifadə etməkdən və ya atmaqdan çəkinin.
- Çimərliklərin və ya çayların təmizlənməsi kimi icmaların təmizlənməsi fəaliyyətlərində iştirak edin.



Bundan əlavə, uşaqların ətraf mühiti qorunması və çirklənmənin azaldılmasına yönələn siyasətin müdafiəsində iştirakı (məsələn, alternativ enerji mənbələrindən, ekoloji təmiz nəqliyyat növlərindən istifadənin təşviqi) vacibdir. Əl-ələ verərək özümüz və gələcək nəsillər üçün daha sağlam və təhlükəsiz mühit yaratmağa kömək edə bilərik.

”

Ekologiyayı qoruyaq, gələciyi qazanaq



GÜNDƏLİK REJİM

Gündəlik rejim şagirdin həyatında riayət etmək çox vacibdir. Rejim zamanı səmərəli bölüşdürməyə, nizam və intizama kömək edir. Rasional şəkildə təşkil edilmiş gündəlik rejim əsəbiliyin, həyəcanın qarşısını alacaq və gün ərzində uşağın iş qabiliyyətini saxlayacaqdır.



Şagirdin gündəlik iş rejiminin əsas elementləri bunlardır:

- İş və istirahət vaxtının düzgün müəyyənəndirilməsi
- Yemək saatlarına nəzarət
- Düzgün yuxu rejimi
- Səhər məşqləri və gigiyena prosedurları üçün müəyyən vaxt
- Ev tapşırığı üçün doğru zaman təyini
- Açıq havada olmaqla istirahət müddətinin təşkili.

Planlayıcı və ya rəqəmsal alətlərdən istifadə edin. İndi dünya rəqəmsal texnologiyaların y ks li indədir v  yeniyetmələr onların əsas t bli at ılarıdır. Tap ırları, son tarixləri v  digər vacib tarixləri izləmək üçün planla dırıcılardan, t qviml rd n və ya digər rəqəmsal vasitələrdən istifadə edin.



Tap ırları daha kiçik hissələrə b l n. Böyük tap ırları daha kiçik, idarə edilə bilən parçalara ayırmağı öyrənin. Bu, tap ırları daha az a ırla dıracaq v  i i daha səmərəli yerinə yetirməyə kömək edəcək. Məsələn, şagird iki həftə ərzində bir tap ır ı (layihəni) yerinə yetirm lidirs , o, onu daha kiçik tap ırlara (məsələn, mövzunu araşdırmaq, xülasə yaratmaq, giriş yazmaq və s.) ayıra bilər.

Yaxud esse yazmaq zərurəti yaranarsa, şagirdlər görüləcək i i yazmaq, hazırlamaq, redaktə etmək və korrektə etmək kimi mərhələlərə b l  bilərlər.

Diqqətin yayındırılmasını minimuma endir. Televiziya, sosial media, səs-küylü bacı-qardaşlar və ya səs-küylü ev heyvanları kimi diqqəti yayındırmayan xüsusi bir iş sahəsi yaradın. Bu, sizə diqqəti yayındırmaqdan qaçmağa və vaxtınızdan səmərəli istifadə etməyə kömək edəcək. Təhsil alarkən cihazlarınızda bildirişləri söndürməyiniz tövsiyə olunur.

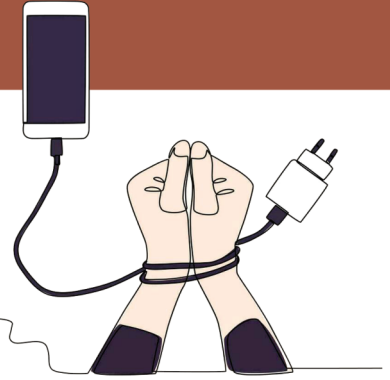
Özünüzü intizama alışdırın. Vaxtınızı idarə etməkdə intizam və əzmkarlığın əhəmiyyətini öyrənin. Tapşırıq üçün konkret son tarix təyin etmək, işinizi izləmək üçün taymerdən istifadə etmək və ya tapşırığı tamamladıqdan sonra özünüzü ləzzət və ya fasilə ilə mükafatlandırmaq kimi maneələri dəf etmək üçün strategiyaları öyrənin.

Bu müfəssəl qaydaları və nümunələri gündəlik iş rejiminə daxil etməklə, şagirdlər akademik və şəxsi həyatları boyunca onlara xidmət edəcək effektiv vaxt idarəetmə bacarıqlarını inkişaf etdirə bilirlər. Bu vaxt idarəetmə qaydalarına riayət etməklə, şagirdlər akademik uğur və şəxsi inkişaf üçün möhkəm zəmin yarada bilirlər.



KOMPÜTER/MOBİL TELEFON ASILILIĞI

Kompüter oyunları yalnız əyləncə vasitəsi deyil! Kompüter oyunlarını sevənlərin, maraqla oynayanların sayı gündən-günə çoxalır. Etiraf etmək lazımdır ki, müasir dövrümüzdə kompüter oyunları ədəbiyyat, rəsm və ya teatr kimi bəşər mədəniyyətinin bir hissəsinə çevrilib.



Kompüter oyunlarının faydalı tərəfləri

Kompüter oyunları idrak bacarıqlarını inkişaf etdirir. Tapşırıqların strateji planlanmasını və həllini tələb edən oyunlar məntiqi təfəkkürün inkişafına və hadisələri təhlil etmək qabiliyyətinə kömək edir. Bəzi oyunlar yaddaşı məşq etdirir və yaradıcılıq qabiliyyətini formalaşdırır. Oyunlar mürəkkəb problemlərin həllinə qeyri-standart yanaşmanı öyrədir və analitik təfəkkürü inkişaf etdirir.

Kompüter oyunları zərərli ola bilər!

Oyun asılılığı ciddi xəstəlik və problemdir. Kompüter oyunlarından asılı vəziyyətə düşməmək üçün ondan sağlam şəkildə istifadəni bilmək, oyun müddətini doğru müəyyən etməyi bacarmaq olduqca vacibdir. Uzun müddət kompüter arxasında oturmaq az hərəkətli həyat tərzinə gətirib çıxarır və ürəyin, qan damarlarının, dayaq-hərəkət sisteminin işinə mənfi təsir göstərir. Monitora çox baxmaq gözlərdə yorğunluğa, quruluğa, qıcıqlanmaya, yaxından görmənin zəifləməsinə və yuxusuzluğa səbəb ola bilər. Oyun asılılığı nizamsız və qeyri-sağlam qidalanmaya səbəb olaraq, çəki artımı və piylənmə ilə nəticələnə bilər.

Kompüter oyunları real həyatı əvəz etməməlidir. Vaxta nəzarət edin, oyunlara gündə 1 saatdan artıq vaxt ayırmayın, oyunarası fasilələr verin, yaşınıza və maraqlarınıza uyğun oyunlar seçin.

**Yatmadan bir-iki saat əvvəl
kompüterdə oynamayın!**

”



İLK YARDIM



İlk yardım dedikdə, təsadüfi şahid tərəfindən

(və ya zərərçəkənlə) minimal tibbi ləvazimatlarla və ya onsuz (əl altında olan vasitələrlə), vəziyyəti qiymətləndirdikdən sonra göstərilən yardımı nəzərdə tutur. Hadisənin şahidi hadisə yerində nə edəcəyini bilmədikdə və ya zərərçəkənə (xəstəyə) lazımi yardım göstərmək iqtidarında olmadıqda, o, kömək çağırmalı və sonra təcili tibbi yardım xidmətini aktivləşdirməlidir.

Bunun üçün təcili və təxirəsalınmaz tibbi yardım stansiyasının 103 nömrəli telefon nömrəsinə və ya Fövqəladə Hallar Nazirliyi Böhran Vəziyyətlərində İdarəetmə Mərkəzinə 112 nömrəsinə məsləhət və kömək üçün müraciət etməlidir. Belə müraciət ilk yardımın tərkib hissəsidir. Xüsusilə, şagirdlər üçün bu, ən tövsiyə olunan addımdır!

Diqqət! Təcili Zənglər

Təcili və təxirəsalınmaz tibbi yardım stansiyası - 103 nömrəli telefon nömrəsi

Fövqəladə Hallar Nazirliyi Böhran Vəziyyətlərində İdarəetmə Mərkəzi - 112 nömrəli telefon nömrəsi



İlk yardım niyə vacibdir?

Xəstəxanaya qədərki dövrdə hadisə yerində zərərçəkənin həyatı ona göstərilən ilk yardımın keyfiyyətindən asılıdır. Tez bir zamanda – ürəyin və tənəffüsün qəflətən dayanmasının ilk dəqiqələrində, digər hallarda isə – 1 saat (yeni “qızıl vaxt”) ərzində və yüksək səviyyəli ilk yardımın ardıcıl göstərilməsi əlillik və ölüm hallarının sayını azaldır.



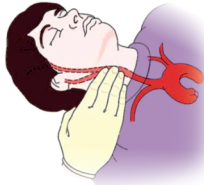
Reaksiyanı yoxlayın



Təcili tibbi yardımı çağırın (103, 112)



Tənəffüsü yoxlayın



Nəbzi təyin edin



Ürəyin qapalı masajına başlayın



30
dəfə



2
dəfə



30
dəfə



5-6 sm dərinlikdə



Süni nəfəs



5-6 sm dərinlikdə

İlk yardım, zərərçəkənə göstərilən yardımın ən vacib mərhələsidir.

Aydın məsələdir ki, hadisə zamanı heç bir tibbi nəqliyyat vasitəsi tibb işçiləri ilə həmin anda hadisə yerində peyda olub, tibbi yardım göstərə bilməyəcək. Bədbəxt hadisənin ilk anında hadisə yerində ilk yardımı zərərçəkənə özü, sağ qalan hadisə iştirakçısı ilə qarşılıqlı, hadisənin təsadüfi şahidi, daha sonra hadisə yerinə gələn təcili tibbi yardım işçiləri göstərirlər.

İlk yardım – birbaşa zədələnmə ocağında yaralı və xəstələrin halını yüngülləşdirə biləcək tədbirlər kompleksidir. İlk yardım bilavasitə hadisə yerində və ya onun yaxınlığında xüsusi və əlaltında olan vasitələrdən istifadə etməklə göstərilir. Vaxtında, düzgün göstərilən ilk yardım zərərçəkənin həyatını xilas edib, sonradan baş verə biləcək fəsadları azaldır. Hadisə qəfləti baş verdiyi üçün zərərçəkənə ilk yardımı ətrafda olan insanlar göstərməlidirlər. Onlar nəinki ilk yardımın göstərilməsini mükəmməl bilməli, həmçinin kütləvi hadisələr zamanı (zərərçəkənlərin sayı 3 nəfərdən çox olduqda) hadisə yerində çeşidləməni və ilk yardımı təşkil etməyi bacarmalıdırlar.



İlk yardım barədə məktəblilərin də məlumatlı olması vacib və əhəmiyyətlidir!

Zədələnmənin növündən asılı olaraq ilk yardım

Zədələnmənin növündən asılı olaraq ilk yardım tədbirləri müxtəlifdir. Fövqəladə hallarda əsas zədələnmə növləri aşağıdakılardır: travmalar (zədələnmələr), termiki yanıqlar, radiasiya zədələnmələri, kəskin kimyəvi zəhərlənmələr, psixoemosional pozğunluqlar, epidemiyalar, kombine olunmuş zədələnmələr (mexaniki – termiki, radiasiya – termiki, radiasiya – mexaniki və s.), bədbəxt hadisələr (boğulma, günvurma, istivurma, ilan sancması, məişət zəhərlənmələri).

Tənəffüs yollarının yad cisimlə tutulması – Mexaniki asfiksiya

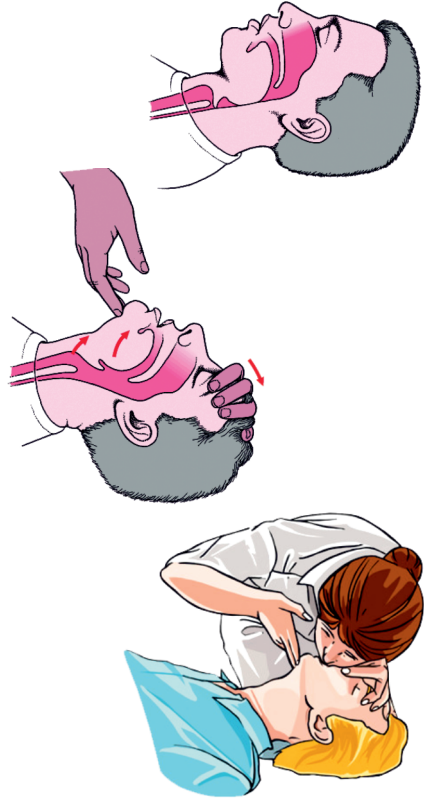
Həyat üçün ən təhlükəli hal və ölümə səbəb ürəyin və tənəffüsün qəfləti dayanmasıdır. Tənəffüsün dayanmasının əsas səbəbi tənəffüs yollarının dil və ya yad cisimlə tutulmasıdır (obstruksiya). Tənəffüs yollarının yad cisimlə tutulmasına (obstruksiyasına) mexaniki asfiksiya deyilir.



Tənəffüs yollarının tutulması

(obstruksiyası) zamanı yad cisim havanın ağciyərlərə daxil və xaric olmasının qarşısını alır. Tənəffüs yollarının tam tutulması daha təhlükəli hesab olunur. Əgər tənəffüs yollarının keçiriciliyi bir neçə dəqiqə ərzində bərpa olunmazsa, oksigen çatışmazlığı nəticəsində huş itir, tənəffüs və ürək fəaliyyəti dayanır.

Zərərçəkən qorxu və təlaş içində olduğu üçün ətrafdakıların ona yardım göstərməsinə müqavimət göstərir. Belə hallar xilasedicini çaşdırıb hadisəni düzgün qiymətləndirməyə mane olur. Bu zaman xilasedici soyuqqanlı olmalı və düzgün qərar qəbul etməlidir.



Yad cisim adətən, qırtlaq nahiyyəsində tənəffüs yollarını tutur. Qırtlağın ən dar hissəsi səs yarığı hesab olunur. Burada səs telləri yerləşir. Qırtlaqdan sonra tənəffüs yolları genişləyib traxeyaya (nəfəs yoluna) keçir.

Tənəffüs yollarının yad cisimlə tutulmasının erkən müəyyənləşdirilməsi yardımın vaxtında göstərilməsi deməkdir. Hazırlıqlı xilasedici asfiksiyanın əlamətlərini çox vaxt ayırd edə bilir.

Tənəffüs yollarının qismən tutulması zamanı zərərçəkən çətin olsa da, nəfəs alır.

Tənəffüs qənaətbəxş olduqda o, huşunu itirmir, danışa və güclü öskürə bilir. Öskürək arasında küylü, fit səsi verən tənəffüs eşidilir. Boğulan öskürə və ya danışa bilirsə, heç bir müdaxiləyə ehtiyac yoxdur. Öskürək – orqanizmin reflektor müdafiə reaksiyasıdır. Adətən möhkəm öskürək döş qəfəsində təzyiqi artırır və yad cismin tənəffüs yollarından çıxmasına şərait yaradır.

Zərərçəkəni həvəsləndirin, özünün yad cismi xaric etmə cəhdlərinə qarışmayın, öskürməyə və tənəffüs alma cəhdlərinə davam etməyi məsləhət görün.

Boğulanın vəziyyətinə nəzarət etmək üçün yanında bir adam saxlayın.

Tənəffüs qeyri-qənaətbəxş olduqda zərərçəkənin huşunun aydın olmasına baxmayaraq, dərindən nəfəs ala bilmədiyi üçün möhkəm öskürə bilmir və tənəffüs getdikcəçətinləşir. Tənəffüs yollarının qismən tutulması davam edərsə, təcili tibbi yardıma zəng edin.



Tənəffüs yollarının tam tutulması

Boğulan boğazını (boynundan) ovcu ilə (baş və şəhadət barmağı ilə) sıxır. Boğulanların belə hərəkətinə boğulmanın universal nişanı deyilir. Boğulan zaman boğulmanın universal nişanından istifadə etmək tövsiyə olunur və əhali bu barədə maarifləndirilməlidir.

Tənəffüs yollarının tam tutulması zamanı zərərçəkən nə nəfəs ala, nə danışa, nə də öskürə bilir.

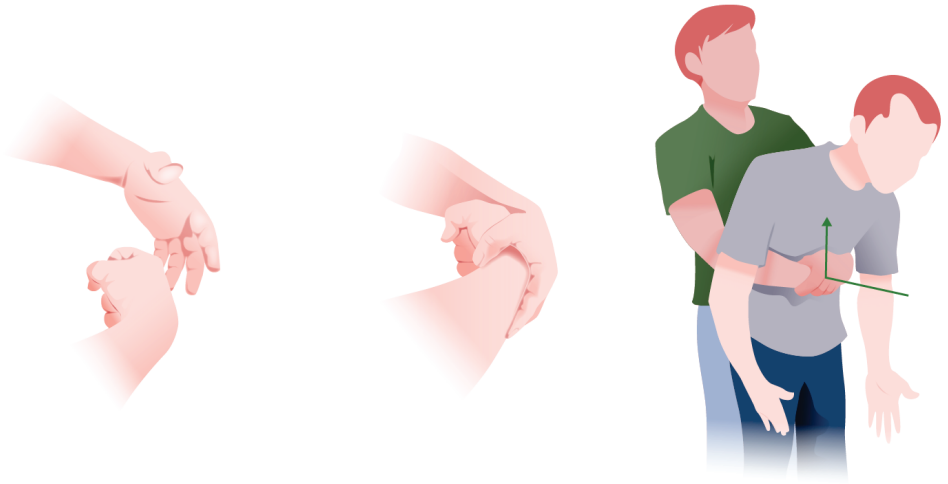
Zərərçəkən nəfəs ala bilmir. Heç bir tənəffüs səsi eşidilmir (körpə uşaq ağlaya bilmir), hava mübadiləsi çox pisdır, küylü, fit şəkilli yüksək tonlu tənəffüs səsləri eşidilə bilər. Tənəffüsün getdikcə çətinləşməsi müşahidə edilir. Dəri örtüyü və selikli qışa göy rəngə çalır (sianoz), hipoksiya başlayır.

- **Danışa bilmir. Huşu aydın olan boğulan insan “boğulursunuzmu?” sualını başı ilə təsdiq edirsə, soruşun: “Danışa bilərsinizmi?” Boğulan bu sualları cavablandıra bilmir.**
- **Öskürək heç olmur və ya zəif, yad cismi tənəffüs yollarından çıxara bilməyən səviyyədə olur.**

Mexaniki asfiksiyada ilk yardımın göstərilmə üsulları

İstər böyüklərdə (yeyib-içən zaman), istərsə də uşaqlarda (oyuncaqla oynayan vaxtı ya da qoz, fındıq, konfet yeyərkən) baş verən tənəffüs yollarının tutulmasında (obstruksiyasında) ilk yardım eyni qayda ilə aparılır





Tənəffüs yollarından yad cismin çıxarılma üsulları:

- qarının təkanla sıxılması (Haimlik manevri);
- kürəkarası nahiyyəyə zərbə vurulması;
- döş qəfəsinin təkanla sıxılması.

Boğulmalarda tənəffüs yollarından yad cismi çıxarmaq üçün qarının təkanla sıxılması, körpələr istisna olmaqla, bütün yaş qruplarında tətbiq edilir. Açıq-aydın obstruksiya olmadıqda Haimlik üsulu əks göstərişdir.

Körpələrdə qarına təkan aparılmır. Bu, qaraciyər və digər daxili orqanları zədələyə bilər. Körpələrdə yad cismin çıxarılması üçün kürəkarası nahiyyəyə zərbə vurma və döş qəfəsinin təkanla sıxılma üsulu işlədilir.

Reanimasiya üzrə bəzi ədəbiyyatlarda başlanğıc olaraq kürəkarası nahiyyəyə ovucun proksimal (biləyə yaxın) hissəsi ilə 5 dəfə zərbə vurmaq təklif edilir. Bu üsul nəticə vermədikdə, qarının 5 dəfə təkanla sıxılması həyata keçirilərək, əvvəlki üsulla yad cisim çıxarılan qədər növbələşdirilir. Böyüklərdə kürəkarası nahiyyəyə zərbə vurma üsulu ilə yanaşı döş qəfəsinin köndələn, ikitərəfli təkanla sıxılması üsulu da məsləhət görlür.

Haimlik manevri boğulanın ağciyərlərinin tez və güclü sıxılmasına və yad cismin nəfəs yollarından təzyiqlə qovulmasına imkan verir. Qarına təkən diafraqmanı yuxarı sıxaraq, tənəffüs yollarında təzyiqi yüksəldir. Bu, havanın sıxılmış ağciyərlərdən çıxmasını sürətləndirir və reflektor öskürəyin yaranmasına səbəb olub, yad cismi tənəffüs yollarından çıxara bilər.



Fəsadların (qabırğaların sınması, dalağın zədələnməsi və s.) qarşısını almaq üçün əli xəncərəbənzər çıxıntı nahiyyəsinə və aşağı qabırğa qövsünə (aşağı kənarına) qoymayın. Əgər əllər düzgün qoyulubsa qarına təkənlər sağa və ya sola yönəlməyəcək. Bu üsul bədənə bütün ağırlığı ilə həyata keçirilməlidir. Haimlik manevrini düzgün həyata keçirdikdə belə, bəzi ağırlaşmalar (daxili orqanların zədələnməsi, qusma və s.) baş verə bilər. Buna görə Haimlik manevrini zərurət olmadıqda tətbiq etmək məsləhət görülmür.

Huşu aydın olan boğulanlarda ilk yardım

Huşu aydın olan öskürə və ya danışa bilməyən boğulanlara öskürməyi təklif edin. Möhkəm öskürəkdən sonra, tənəffüs yolları açılmasa, Haimlik manevrinə keçin.



Ayaq üstə və ya oturaq vəziyyətdə Haimlik manevri:

- zərərçəkənin arxasında ayaq və ya dizi üstə durun;
- sabitlik yaratmaq üçün ayağınızın birini zərərçəkənin ayaqları arasına oyaraq, dayaq verin;
- bir əlinizi yumruq şəklində büküb, baş barmaq içəri olmaqla, yumruğunuzu orta xətt üzrə göbəklə döş sümüyünün xəncərvəri çıxıntısı arasında yerləşdirin (göbəkdən bir az yuxarı, xəncərvəri çıxıntıdan bir qədər aşağı);
- digər əl ilə yumruğu tutub qarını tez, güclü, altdan yuxarı təkanla sıxın.

Hər təkan aydın və ardıcıl hərəkətlərlə aparılaraq, yad cisimi kənarlaşdırmaq məqsədi daşıyır.

Qarının təkanlarla sıxılması (Haimlik manevri) yad cisim tənəffüs yollarından çıxana və ya zərərçəkən huşunu itirənə qədər davam etdirilir.

Obstruksiyanı yüngülləşdirmək üçün hər yeni təkanı fərqli, ayrıca hərəkətlə edin. Qarını təkanla sıxdıqda, hava öskürək aktında olduğu kimi, məcburi olaraq ağciyərlərdən çıxır. Havanın sürətli hərəkəti butulkadan tıxacın çıxması kimi yad cismi tənəffüs yollarından xaric edir.

**Boğulan huşunu itirərsə,
90 saniyə ərzində təcili tibbi yardıma
zəng edin!**



Boğulanın özünə yardım göstərməsi

Boğulan təkdirsə, özünə sərbəst yardım göstərə bilər. Yad cismi kənarlaşdırmaq üçün o, bir əlini yumruq şəklində büküb, baş barmaq içəri olmaqla, yumruğunu yuxarıdakı qayda ilə göbəklə döş sümüyü arasında yerləşdirməlidir. Sonra yumruğunu digər əl ilə tutub, cəld daxilə və yuxarı diafraqmaya doğru təkənla sıxmalıdır. Bu nəticə vermədikdə o, qarının yuxarı hissəsini (göbəklə döş sümüyü arası) cəld möhkəm müstəvi səthin üzərinə, məsələn, stolun, stulun və

Yanıqlar

Yanıq – istilik, elektrik cərəyanı və ya kimyəvi maddələrlə təmas nəticəsində meydana gələn xəsarətdir. Yanıqlar yaralanmaların bir növüdür.

Yanıqların mənbəyinə görə təsnifatı



Zədələnməni törədən agentin xüsusiyyətindən asılı olaraq yanıqları belə bölmək olar:

- termiki – termiki amilli mayələrin, bərk, qazabənzər faktorların və alovun təsirindən yaranan yanıqlar;
- kimyəvi – turşuların, qələvilərin, ağır metal duzlarının təsirindən yaranan yanıqlar;
- elektrik – müxtəlif gərginlikli elektrik cərəyanı ilə kontakt nəticəsində meydana gələn yanıqlar;
- şüa – atom bombasının partlaması zamanı yaranan yanıqlar;
- günəş – günəş şüalarının birbaşa təsirindən meydana gələn yanıqlar.

Termiki yanıqlar zamanı istinin təsirindən orqanizmin dəri və selikli qışaları zədələnilir. İstinin təsirindən yaranan termiki yanıqlara tez-tez rast gəlinir. Yanmalar zamanı isti məhlulun, buxarın və ya alovun geyimlə təmasda olması nəticəsində yanq daha ciddi nəticələr verir, çünki geyim istiliyi özündə saxlayır və onun dəriyə təsir müddətini artırır. Qaynar yağ çətin soyuyur və onun dəridən kənar edilməsi çətinidir. Buxar ciddi yanıqlara səbəb ola bilər. Qaynayan suya nisbətən buxarda daha çox istilik enerjisi vardır.

Məişətdə istifadə olunan elektrik cərəyanı və ya ildırım kimi elektrik mənbələri bədənə daxil olub xarici və daxili yanıqlar yarada bilər. Elektrik cərəyanı həmçinin ürək-damar sisteminə, beyinin tənəffüs və ürək döyüntüsünü tənzimləyən mərkəzinə də təsir göstərir.



Müəyyən kimyəvi maddələr dəri ilə təmasda olduqda yanıq əmələ gətirə bilirlər. Yanıqlar dərinin açılmasına və bununla da infeksiyaya, maye itkisinə və bədən temperaturunu tənzimləyən funksiyanın pozulmasına gətirib çıxarır.

”

Yanıqların tənəffüs sistemini və gözləri də zədələməsi mümkündür.

Aşağıdakı hallarda dərhal təcili tibbi yardım xidmətinə zəng edin:

- yanıq sahəsi zərərçəkənin 5 əl pəncəsi səthindən artıq olduqda;
- yanıq xəsarəti almış uşaq və ya yaşlı insan olduqda;
- III-cü və IV-cü dərəcəli yanıqlar zamanı;
- qasıq nahiyyəsi yandıqda;
- ağız, burun, baş, tənəffüs yolları yandıqda;
- iki ətrafdan artıq nahiyyə yandıqda.



Yanıqlar zamanı ilk yardım

Yanıqlar zamanı ilk yardımın tez və düzgün göstərilməsi sonrakı müalicənin nəticəsinə birbaşa təsir edir.

Yanıqlara qulluq zamanı aşağıdakı əsas dörd qaydaya əməl edin: yanmanı dayandırmaq üçün yanq nahiyəsini soyudun; infeksiyanın qarşısını almaq üçün yanmış nahiyəni steril salfetlə örtün; zərərçəkəni soyuqdan və ya istidən qoruyun; rahatlıq yaratmaqla şok ehtimalını azaldın.



I



II



III



Yanıqlarda nə etmək lazımdır?

1. Yanğın vaxtı yardım göstərərkən ən əsası: özünüzü qurban verməyin!

Hadisə yerinin təhlükəsiz olduğunu yoxlayın. Əsas amilləri qiymətləndirdikdən sonra fikrinizi partlayış, yanğınla müşayiət olunan yol nəqliyyat qəzası, yüksək gərginlikli elektrik cərəyanı zədələrinə yönəldin. Qazı və elektrik cərəyanını şəbəkədən ayırın. Tüstüdən qorunmaq üçün aşağı əyilin.

2. Hadisə yerinə təcili tibbi yardım və müvafiq xidmətləri cəlb edin.

3. Termiki zədələnməni törədən agentlə zərərçəkənin kontaktını kəsin:

- zərərçəkəni alovdan uzaqlaşdırın;
- ilk növbədə alışmış paltarı söndürün;
- alov içində olan zərərçəkənin qaçmasına imkan verməyin, onu dayandırın (alovun küləyin təsiri ilə daha çox alışıb yayılmaması üçün zərərçəkənin aşağı əyilməsini tələb edin);
- alovun sönməsi üçün zərərçəkəni yerdə diyirləndirin və ya elə bir əşyaya (yaş palto, yorğan, ədyal və s.) bükün ki, onun köməyi ilə alov sönsün və sonra həmin əşyanı zərərçəkənin üstündən asanlıqla götürmək mümkün olsun;
- zərərçəkəni su və ya yanğınsöndürənlə söndürün.

4. Alovdan azad olan kimi zərərçəkənin

vəziyyətini qiymətləndirin. Yanığa məruz qalmış zərərçəkəne göstərilən yardım hər hansı digər travmada göstərilən yardımla eynidir. Daim tənəffüs yollarını, tənəffüsü və ürək döyüntülərini nəzarətdə saxlayın. Çalışın ki, xəsarət alana təmiz hava çatdırın. Onu arxası üstə uzadın, başını azacıq arxaya əyin, çənəsini qaldırın. Arxayın olun ki, sərbəst tənəffüsə maneçilik amili yoxdur. Əgər zərərçəkənin tənəffüsü yoxdursa, süni tənəffüsə başlayın. Əgər nəbzi yoxdursa, təcili reanimasiya (diriltmə) tədbirlərinə başlayın. Yanıqla yanaşı, zədələri də müalicə edin. Fikrinizi yalnız yanıqda cəmləməyin!



5. Zədələnmiş sahəni soyuq su və ya kriopaketlə (kryos – yunan sözü olub soyuq, buz deməkdir) 60 dəq. və daha çox müddət ərzində soyudun:

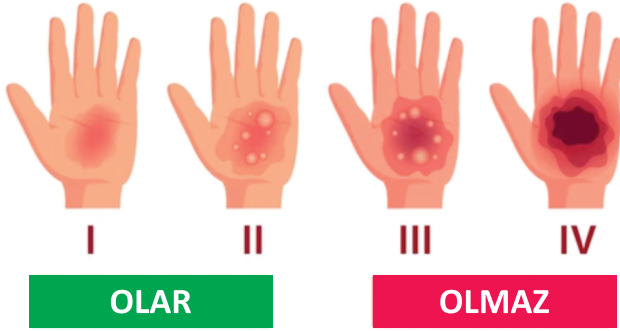
- istiliyin ötürülməsi davam edirsə, paltarları və ya yaranı soyuq su ilə və ya fizioloji məhlulla isladın, yanma prosesini dayandırın;
- zədələnmiş sahəni azı 20 dəqiqə (ağrı dayanana qədər) soyuq (8–15°C) axar su altında saxlayın (bu, dərinin soyumasına, ağrının azalmasına səbəb olur və yanıqın dərinin daha dərin qatlarına yayılmasının qarşısını alır;
- insan bədəninin çox hissəsi yandıqda, zərərçəkəni təmiz, ütülənmiş mələfə, döşəkağı ilə bürüyüb, daha sonra üstünü ədyalla örtüb, ona antihistamin (suprastin, klaritin və s.), ağrıkəsici dərmanlar verib, duz qatılmış su içirtmək (1 litr suya 1 çay qaşığı duz) və dərhal xəstəxanaya çatdırmaq lazımdır.
- Bilavasitə suya batırıla bilməyən müxtəlif sahələrə (məsələn, yanmış üzə) nəm dəsmal, mələfə və ya digər örtük qoymaq olar. Belə kompresin soyuq və nəm olmasına əmin olun və vaxtaşırı su əlavə etməklə onun nəmliyini təmin edin, əks halda kompresin nəmliyi dəri tərəfindən tez udularaq yanmış nahiyəyə yapışa bilər. Əgər kimyəvi yanıq baş vermişsə, çoxlu miqdarda su ilə yumağı davam edin.

6. Zərərçəkənin zinət əşyalarını və paltarını çıxarın. Bədənin yanıq yerini paltardan azad edin, bunun üçün yanıq yerinə yapışmış hissəyə toxunmadan onun ətrafından paltarı kəsib çıxarın. Nəzərə alın ki, alt paltarlar dəriyə yapışa bilər. Əgər paltarı deridən ayırmaq çətindirsə, paltarı qoparmağa çalışmayın. Ümumiyyətlə, yaraya hər hansı bir əşya yapışıbsa, onu çıxartmayın. Yanıq yarasının sahəsini və yaranın dərinliyini qiymətləndirin.

Təcili tibbi yardıma zəng edib məlumat vermək və zərərçəkənin xəstəxanaya çatdırılmasına çalışmaq – hər bir məktəbli özünü itirməyərək, bunu etməyə hazır olmalıdır!

Yanıqlarda nələri etmək olmaz!

- Yanıq səthə əllə toxunmaq.
- Dəridəki suluqları zədələmək (deşmək), çünki yarılmamış dəri infeksiyanın qarşısını alır.
- Yaranın üzərinə heç bir yağ, yağlı məlhəm, vazelin, losyon, maz və digər yağlı maddələr qoymayın. Maz və yağ ağırlı yüngülləşdirmir və hətta istilikdən dəriyə yapışdığına görə, sonradan onun yaradan təmizlənməsi çətinliklər törədir, lazımi müalicəni aparmağa imkan vermir.
- Yaranın üzərinə buz qoymaq, çünki buz yanıq nahiyyəni zədələyə bilər.
- Yanıq yerinə yumurta sürtmək.
- Yanıq sahələrinə heç vaxt yod, brilyant yaşılı ("zelyonka"), kalium permanqanat və digər bu tipli antiseptik-ləri sürtmək.
- Yanıq sahəsini sidiklə "təmizləmək".
- Yaraya sürtkəcdən keçirilmiş kartof və ya kartof qabığı və s. bu kimi vasitələr qoymaq, çünki bu zaman siz yaraya infeksiya sala bilərsiniz.



Yanıq sahəni
soyudun



Aloe vera çəkin



Yağlardan
istifadə etməyin



Yumurtadan
istifadə etməyin



Soyuq kompreslə
bağlayın



Ağrıkəsici
qəbul edin



Suluqları
partlatmayın



Buzdan
istifadə etməyin

Təhlükəsizlik qaydaları

Özünü və zərərçəkəni qorumaq üçün zərərçəkəni qaldırarkən və daşıyarkən aşağıdakı qaydalara əməl edin:

- zərərçəkəni (uşağı) və ya əşyanı qaldırarkən onurğa sütununuzu qoruyun, ən ağır zədə – onurğanın zədələnməsidir;
- həmişə nisbətən daha güclü olan ayaq və ya çiyin əzələlərinizdən istifadə edin;
- zərərçəkəni (uşağı) və ya əşyanı ayaqlarınızın gücü ilə, oturaraq (çöməlmək) qaldırın;
- zərərçəkəni qaldırarkən əsas gücü (ağırlığı) əylərək onurğa sütununa (kürək, bel) yox, ayaqlara salın;
- zərərçəkəni qaldırarkən (əşyanı, uşağı) kürəyinizi düz saxlayın;
- dizləri əyin;
- əlinizlə zərərçəkəndən tam tutun;
- işlək əzələlərdə gərginliyi azaltmaq məqsədi ilə ağırlıq mərkəzinin bədəninizə yaxın düşməsi üçün zərərçəkəni özünüə mümkün qədər yaxın saxlayın;
- ayaqlar möhkəm və taraz vəziyyətdə olması üçün onları biri o birindən bir qədər irəli və təxminən 30 sm aralı (çiyin səviyyəsində) qoyun;
- ayaqlarınızı düzgün qoyun, xırda addımlarla, ehtiyatla yeriyn;
- imkan daxilində geri deyil, üzü irəli hərəkət edin;
- onurğanı çevirmədən zərərçəkəni qaldırın;
- imkan olan yerdə çalışın zərərçəkəni itələyəsiniz, nəinki dartasınız;
- balansınızı itirdiyiniz, tutma qabiliyyəti zəiflədiyi və özünüə ələ ala bilmədiyiniz halda, mövqenizi dəyişin, əllə tutmanı tənzimləyin, ətraf mühitə uyğunlaşıb işinizi yenidən başlayın
- Güc ayaqlara düşməli, kürəyiniz düz, ağırlıq isə sizə yaxın olmalıdır. Bu ehtiyat tədbirlərinə əməl etməklə xilasedicilər arasında ən çox rast gəlinən bel zədələnmələrinin qarşısını almaq olar.

MƏSLƏHƏTLƏR

- Öz təhlükəsizliyinizi, sonra isə zərərçəkənin təhlükəsizliyini təmin edin.
- Komanda şəklində hərəkət edin.
- Nə etmək istədiyinizi zərərçəkənə izah edin və onunla əməkdaşlığa çalışın. Zərərçəkəni hər an ruhlandırın.
- Yıxılanı tez oturtmayın və ya tez ayaq üstə qaldırmayın. Onun bu vəziyyətdə sabit, kömək olmadan qala biləcəyini guman etməyin.
- Köməkçi olduğu halda zərərçəkənin yerdəyişməsini köməksiz etməyin.
- Köməkçilərdən nə tələb olduğunu başa düşməsinə əmin olun.
- Zərərçəkən nəfəs alırsa, qanaxma dayanıbsa və başqa təcili ilk yardıma ehtiyacı yoxdursa, onu təcili tibbi yardım briqadası gələnədək tərpətməyin. Zərərçəkəni yerindən yalnız zəruri ehtiyac olduqda tərpədin.
- Yardımın keyfiyyətli göstərilməsi mümkün olmadıqda (məsələn, təhlükə ehtimalı, yaş yerdə defibrilyasiyanın qeyri-mümkünlüyü) zərərçəkənin yerdəyişməsini həyata keçirin.
- Travma almış zərərçəkəni təhlükəsiz ərazidən başqa yerə köçürməyin.
- Baş və boyun nahiyyəsindən travma almış zərərçəkəni tərpətməyin və silkələməyin, çünki bu kimi hərəkətlər onurğa beyninin zədələnməsinin ağırlaşmasına səbəb ola bilər.
- Başın, boyunun və onurğanın travmasına şübhə olduqda, zərərçəkən yalnız zəruri halda təcili tibbi yardım briqadası gələnə qədər başqa yerə köçürülə bilər.



Diqqət! Mina təhlükəsi



**İşğaldan azad edilmiş ərazilərdə mina
təhlükəsinə qarşı
DİQQƏTLİ OLUN!**



Bu nömrələri YADDA SAXLAYIN!

Yanğın söndürmə xidməti **101**

Polis **102**

Təcili yardım **103**

Qaz xidməti **104**

Fövqəladə Hallar Nazirliyi **112**

Yol-nəqliyyat hadisəsi
Təcili yardım **113**



FAYDALI MƏNBƏLƏR

"Sağlam uşaq"

<https://saglamusaq.az/>

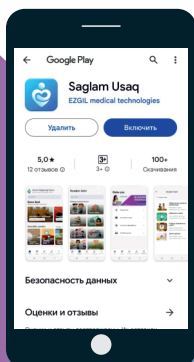
internet portalı

Şagirdlər, valideynlər və müəllimlər üçün



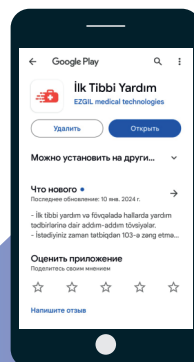
"Sağlam uşaq"

mobil tətbiqi



"İlk yardım"

mobil tətbiqi



MÜNDƏRİCAT

Qəhrəman Haqverdiyev

Ön söz	3
Gigiyena nədir?	7
Hansı vərdişlər zərərlidir?	10
Sağlam həyat tərzı nədir?	13
Məktəblının psixi sağlamlığı	17
Reproduktiv sağlamlıq	20
Zorakılıq nədir?	29
Yolda təhlükəsizlik	39
Ekologiya	44
Gündəlik rejim	48
Kompüter/mobil telefon asılılığı	52
İlk yardım	54
Təhlükəsizlik qaydaları	71
Məsləhətlər	72
Bu nömrələri yadda saxlayın	74
Faydalı mənbələr	75



AR Səhiyyə Nazirliyi



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi
sehiyyegovaz



Səhiyyə Nazirliyi



Səhiyyə Nazirliyi



AR Səhiyyə Nazirliyi



Səhiyyə Nazirliyi



İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi



İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi



isim.az



İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi



isim.az

Səhiyyə Nazirliyi İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzi
tərəfindən hazırlanaraq çap edilmişdir.