

**Azərbaycan Respublikası Elm və Təhsil Nazirliyi
Lənkəran Dövlət Universiteti**

«Təsdiq edirəm»:

Tədris məsələləri üzrə prorektor vəzifəsini
icra edən: dos.Z.Məmmədov

" 12 " 09 2025-ci il

Fənn sillabusu

İxtisas: 060117 - Məktəbəqədər təlim və tərbiyənin metodika və metodologiyası

Fakültə: Filologiya və ibtidai təhsil

Kafedra: İbtidai təhsil və məktəbəqədər təlim

I.Fənn haqqında məlumat: Voleoloji təhsil.

Kodu: MIF-B04.5

Tədris ili: II (2025-2026.) Semestr: III

Tədris yükü (saat) cəmi 240 saat. Auditoriya yükü: 45 saat. 30 mühazirə saati, 15 seminar

Tədris forması: Əyani

Tədris dili: Azərbaycan dili

AKTS üzrə kredit: 8 kredit

II.Müəllim haqqında məlumat: Adı, soyadı, elmi dərəcəsi və elmi adı: Baxışova

Şərəfət, *p.ü.e.d., professor*

Məsləhət günləri və saati: IV gün, 10.00-11.00

E-mail ünvanı: sharafat_baxishova1960 @ mail.ru

Kafedranın ünvanı: Lənkəran ş., H.Abdullayev küçəsi, 22, 2 saylı tədris korpusu

III.Tövsiyə olunan dərslik, dərs vəsaiti və metodik vəsaitlər:

Əsas ədəbiyyat

1. Azərbaycan Respublikasında məktəbəqədər təhsil proqramı (kurrikulum) 2012
2. Ş.Əliyeva. Məktəbəqədər pedaqogika. Bakı, 2010.
3. Z.Zeynalova, S.Cəmilzadə. "Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki inkişaf və tərbiyəsi". Bakı, 2013.
4. И.А.Аршавский. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М. 1982.
5. И.И.Брежман. Валеология – наука о здоровье. М.1990.
6. Л.Г.Татарникова. Педагогическая валеология. М.1992.
7. Е.Ч.Новикова, К.С.Лагого, М.Я.Бренск. Питание детей. М.1983
8. Н.Г.Быкова. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении открытого типа. Ставрополь. 2005.
9. Riçard İves, Tural İsmayilov. Narkotiklə bağlı məktəb kurikulumu. Bakı, 2009.
10. Введение в валеологию учеб.пособие. Российский Федерация Алтайский Государственный Университет. 2013.

Əlavə ədəbiyyat:

11. А.М.Басыров. Валеология. Учеб.пособия. Казань 2010. С.31-35.

- 12.S.Axundova. "Azərbaycan uşaq oyunları". 2019.
- 13.Reproduktiv sağlamlığın əsasları. Bakı, 2004
- 14.Alkoqollu içkilər, siqaret və digərləri. Ankara 1996
- 15.Azərbaycan Təhsil Nazirliyi. Narkotiklə bağlı məktəb. Bakı 2009. c.32

IV. Prerekvizitlər: Fənnin tədrisi üçün öncədən başqa fənnin tədrisinə ehtiyac yoxdur.

V. Korekvizitlər: Bu fənnin tədrisi ilə eyni vaxtda başqa fənlərin də tədris olunmasına zərurət yoxdur.

VI. Fənnin təsviri və məqsədi: Valeologiya insan sağlamlığının tamamilən müstəqil sosial tibbi kateqoriya kimi dəyərləndirir; valeologiyanın mahiyyətini, kəmiyyət və keyfiyyət göstəricilərini xarakterizə edərək idarə etmək (formalaşdırmaq, qoruyub saxlamaq, möhkəmləndirmək) olar.

"Valeologiya" sağlamlıq haqqında, onun təmin edilməsi, formalaşdırılması və qorunub saxlanması haqqında elmdir. Tədris fənni kimi sağlamlıq və insanın sağlam həyat tərzini haqqında biliklər toplusudur. "Valeologiya" fənnini rus alimi I.I.Brexman tərəfindən 1980-ci ildə təklif edilmişdir. Valeologiyada öyrənilən obyekt praktik cəhətdən sağlam insandır. Fakültənin spesifikasiyasını nəzərə alaraq "Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyə nəzəriyyəsi" kursundan da əsas məqamlara yer verilmişdir.

Kursun "Valeoloji təhsil" fənninin məqsədi sağlamlığı formalaşdıran qanunauyğun-luqları öyrətmək, sağlam həyat tərzini modeləşdirməyi, risqli amilləri neytrallaşdırmağı bacarmaq, sağlamlığı formalaşdıran və korreksiya metodları haqqında magistrantlarda tam təsəvvür yaratmaqdır.

VII. Davamiyyətə verilən tələblər: Fənn üzrə semestr ərzində buraxılmış auditoriya saatlarının ümumi sayı Elmi Şuranın 16 may 2024-cü il tarixli qərarına uyğun olaraq davamiyyət meyarları nəzərə alınmaqla müəyyən olunmuş həddən yuxarı olduğu halda tələbə həmin fəndən imtahana buraxılmaz, onun həmin fənn üzrə akademik borcu qalır.

VIII.Qiymətləndirmə: Tələbələrin biliyi 100 ballı sistemlə qiymətləndirilir. Bundan 50 balı tələbə semestr ərzində, 50 balı isə imtahanda toplayır. Semestr ərzində toplanan 50 bala aşağıdakılar aiddir: 20 bal seminar və ya laboratoriya dərslərində fəaliyyətinə və 30 bal kollokviumların nəticələrinə görə.

Qiymətləndirmə zamanı Elmi Şuranın 16 may 2024-cü il tarixli qərarına uyğun olaraq qiymətləndirmə meyarları nəzər alınır.İmtahanda qazanılan balların maksimum miqdarı 50-dir. İmtahan biletinə, bir qayda olaraq fənn üzrə proqram materialını əhatə edən 5 sual daxil edilir. Hər sual 10 bala qədər qiymətləndirilir.

Qiymət meyarları aşağıdakılardır:

- 10 bal- tələbə keçilmiş materialı dərindən başa düşür, cavabı dəqiq və hərtərəffidir.
- 9 bal-tələbə keçilmiş materialı tam başa düşür, cavabı dəqiqdir və mövzunun mətnini tam açar.
- 8 bal-tələbə cavabında ümumi xarakterli bəzi qüsurlara yol verir;
- 7 bal- tələbə keçilmiş materialı başa düşür, lakin nəzəri cəhətdən bəzi məsələləri əsaslandırma bilmir
- 6 bal- tələbənin cavabı əsasən düzgündür,
- 5 bal-tələbənin cavabında çatışmazlıqlar var, mövzunu tam əhatə edə bilmir.

-4 bal- tələbənin cavabı qismən doğrudur, lakin mövzunu izah edərkən bəzi səhvlərə yol verir;

- 3 bal- tələbənin mövzudan xəbəri var, lakin fikrini əsaslandırma bilmir;

- 1-2 bal- tələbənin mövzudan qismən xəbəri var.

-0 bal- suala cavab yoxdur.

Tələbənin imtahanda topladığı balın miqdarı 17-dən az olmamalıdır. Əks təqdirdə tələbənin imtahan göstəriciləri semester ərzində tədris fəaliyyəti nəticəsində topladığı bala əlavə olunmur.

Semestr nəticəsinə görə yekun qiymətləndirmə (imtahan və imtahanaqədərki ballar əsasında)

№	Bal	Qiymət	
		Sözlə	Hərflə
1.	91-100	əla	A
2.	81-90	çox yaxşı	B
3.	71-80	yaxşı	C
4.	61-70	kafi	D
5.	51-60	qənaətbəxş	E
6.	50 və ondan aşağı	qeyri-kafi	F

IX. Davranış qaydalarının pozulması: Tələbə Universitetin daxili nizam-intizam qaydalarını pozduqda əsasnamədə nəzərdə tutulan qaydada tədbir görülməli.

X. Təqvim mövzu planı: Cəmi: 45 saat . Mühazirə 30 saat , seminar 15 saat.

№	Keçiriləcək mühazirə məşğələləri	Saat	
		Müh.	Tarix
	I kollokvium mövzuları		
1	Mövzu № 1. Valeologiya bir elm kimi. Plan: 1. Valeologiyanın predmeti, məqsədi və vəzifələri. 2. Sağlamlıq, sağlamlığın keyfiyyəti, funksiyaları və komponentləri. 3. Valeologiyanın prinsipləri. 4. Valeologiyanın başqa elmlərlə əlaqəsi. Mənbə: [4,5]	2	
2.	Mövzu № 2. Pedaqoji valeologiyanın spesifik xüsusiyyətləri və prinsipləri. Plan: 1. Sağlamlıq valeologiyasının kateqoriyası kimi. 2. Sağlamlığın əlamətləri. 3. Sağlam həyat tərz. 4. Pedaqoji valeologiyanın sağlamlığı yaradan təhsil prinsipləri. 5. Valeologiyanın tərbiyə strategiyası. Mənbə: [5,11]	2	
3.	Mövzu № 3. Valeologiyanın nəzəri əsasları. Plan: 1. Sağlamlıq nəzəriyyəsinin inkişafında təkamül nəzəriyyəsi. 2. Valeologiyanın bölmələri Mənbə: [4,11]	2	
4.	Mövzu № 4. Sağlamlığı müəyyən edən amillər. Plan: 1. Funksional ehtiyatlar insan orqanizminin daxili mühitinin çirklənməsi və qorunması problemləri.	2	

	Mənbə:[5,11]		
5.	Mövzu № 5. Valeologiyanın yaranma səbəbləri. Tibbi böhran. Plan:1.Ümumdünya sağlamlıq Assambleyasının XIII sessiyası (1977) 2.Antibiotik "bumu" (1950) 3.Sosial- iqtisadi səbəblər. Mənbə:[11,14,4]	2	
6.	Mövzu № 6. Valeologiyanın tarixi. I.I.Brexman. Valeologiyanın yaradıcısı kimi. Plan. 1.Valeologiya tarixinin yaranma tarixi. 2.Brexman -farmakoloq kimi. Mənbə:[11,4]	2	
7.	Mövzu № 7. Ekologiya və insan sağlamlığı. Plan.1.İnsan orqanizminə təsir dən ətraf mühit amilləri.2. Səs-küy ətraf mühitin önəmli ekoloji amili kimi. Mənbə:[4,16,11]	2	
II kollokvium mövzuları			
8.	Mövzu № 8. Zərərli vərdişlər. Plan.1.Siqaretçəkmə və fəsadları.2.Siqaretçəkmənin törətdiyi xəstəliklər. Mənbə:[11,10]	2	
9.	Mövzu № 9. Narkomaniya və onun fəsadları Plan.1.Narkotiklərin növləri.2.Barbituratomaniya (yuxu gətirən dərmanlar) Mənbə:[10,11,20]	2	
10.	Mövzu № 10. Toksikomaniya. Plan.1.Toksikomaniyanın sosial və bioloji kökləri.2.İnqolyasiyalar. 3.Trankvilizatorlar (psixotrop maddələr). Mənbə:[10,19,20]	2	
11.	Mövzu № 11. Alkoqolizm, kofe və çaydan istifadə. Plan.1.Alkoqolizmdən sui-istifadə və fəsadları.2.Qadın alkoqolizmi.Kofe və çaydan aşırı istifadənin fəsadları. Mənbə:[10,19,4]	2	
12.	Mövzu № 12. Həyat fəaliyyətinin və sağlamlığın bioritmoloji xüsusiyyətləri Plan.1.Əmək və istirahət rejiminə verilən tələblər. Emosiyalar və emosional stresslər. Mənbə:[11,16]	2	
13.	Mövzu № 13. Sağlam qidalanmanın əsasları. Plan.1.Müasir insanın qidalanmasının prinsipləri.2.Yemək mədəniyyəti və rejim. Mənbə:[11,16,4]	2	
14.	Mövzu № 14. Orqanizmin ehtiyat-larının artırılmasının metod və vasitələri. Sağlam qidalanma-nın əsasları. Plan.1.Termik qıcıqlandırıcıların müalicəvi istifadəsinin fizioloji əsasları.2.Bədənin möhkəmləndirilməsi. Mənbə:[14,11,4]	2	
15.	Mövzu № 15. Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində pedaqoji valeologiyanın spesifik xüsusiyyətləri. Plan1.Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyə nəzəriyyəsinin ümumi məsələləri, vəzifələri, vasitələri.2.6 yaşa qədər uşaqların fiziki inkişaf	2	

xüsusiyyətləri.3. Gimnastika, hərəkətli oyunlar. Mənbə:[7,1,9]		
---	--	--

№	Keçiriləcək seminar məşğələləri	Saat	
		Sem.	Tarix
1	Valeologiya bir elm kimi. Pedaqoji valeologiyanın spesifik xüsusiyyətləri və prinsipləri.	2	
2.	Sağlamlığı müəyyən edən amillər.	2	
3.	Valeologiyanın yaranma səbəbləri. Tibbi böhran.	2	
4.	Ekologiya və insan sağlamlığı.	2	
5.	Zərərli vərdişlər.	2	
6	Sağlam qidalanmanın əsasları.	2	
7	Orqanizmin ehtiyatlarının artırılmasının metod və vasitələri.	2	
8	Məktəbəqədər təhsil müəssisələrində pedaqoji valeologiyanın spesifik xüsusiyyətləri.	1	

XI. Fənn üzrə tələblər, tapşırıqlar:- pedaqoqun və tərbiyəçinin elmi biliklər sistemi formalaşır;

- fəaliyyətin funksional yönəldilməsindən, mahiyyət və xarakteristikasından asılı olaraq biliklər, sistemlər, bacarıqlar, vərdişlər inkişaf edir;- reproduktiv və produktiv (yaradıcı) təcrübənin (metodları) peşəkar pedaqoji və sosial fəaliyyətə sferasına ötürülməsi;- dünyaya (insana, cəmiyyətə, onların birgə fəaliyyətinə, birgə münasibətinə) emosional-dəyərli münasibət sistemi formalaşır;- magistrlərdə sağlamlıqlarına qiymət vermə, sağlamlığın onun pisləşmə risk amilini aşkar etmə, sağlamlığın qorunması və möhkəmləndirilməsinə təsir edən həyat tərzini qurma bacarığı formalaşır.

XII. Fənn üzrə təlim nəticələri:

- Valeologiyanın elmi əsaslarını və inkişaf mərhələlərini izah edə bilir;
- Fiziki, psixoloji və sosial sağlamlıq faktorlarını təhlil edə bilir;
- Məktəbəqədər və ümumi təhsil pillələrində valeoloji tərbiyənin təşkili yollarını tətbiq edə bilir;
- Sağlam həyat tərzinin formalaşmasında təlim-tərbiyə və maarifləndirmə işlərinin rolunu əsaslandırır;
- Ətraf mühitin insan sağlamlığına təsirini qiymətləndirə bilir;
- Sağlamlıqla bağlı məlumatları analiz etmək və qərar vermək bacarığına malikdir;
- Şəxsi və ictimai sağlamlıqla bağlı məsuliyyətli yanaşma nümayiş etdirir,
- valeologiyanın sağlamlıq haqqında bir elm kimi cəmiyyət quruculuğunda və insan şəxsiyyətinin formalaşmasında-xüsusi əhəmiyyətini və rolunu bilir;
- valeologiyanın komponentlərini, prinsiplərini, kateqoriyalarını, həyata keçirilmə texnologiyalarını mənimsəyir;
- orqanizmin ehtiyatlarının qorunmasını və artırılması yollarını bilir;
- səmərəli qidalanmanın prinsiplərini mənimsəyir.

- valeologiyanın müxtəlif sahələrinə dair problemlərin həllini bacarır.
- elmi-pedaqoji və metodik təhlillər aparmağı bacarır;
- valeoloji bilikləri özünə və ətrafdakılara tətbiq etməyi bacarır.
- müasir təlim – tərbiyə texnologiyalarından və metodlarından istifadə bacarıqlarına, təhsil sahəsində qabaqcıl dünya təcrübəsinə, yeni pedaqoji təfəkkürə, öyrənmə və tədris etmə verdişlərinə yiyələnir.

XII. Tələbələrin fənn haqqında fikrinin öyrənilməsi:

XIII. Fənn üzrə kollokvium sualları:

I KOLLOKVİUM SUALLARI :

1. Valeologiyanın predmeti, məqsədi və vəzifələri.
2. Valeologiyanın prinsipləri.
3. Valeologiyanın başqa elmlərlə əlaqəsi.
4. Pedaqoji valeologiyanın spesifik xüsusiyyətləri və prinsipləri
5. Sağlam həyat tərz.
6. Pedaqoji valeologiyanın sağlamlığı yaradan təhsil prinsipləri.
7. Sağlamlıq nəzəriyyəsinin inkişafında təkamül nəzəriyyəsi.
8. Valeologiyanın bölmələri
9. Sağlamlığı müəyyən edən amillər.
10. Valeologiyanın yaranma səbəbləri. Tibbi böhran.

II KOLLOKVİUM SUALLARI:

1. Siqaretçəkmə və onun fəsadları.
2. Narkomaniya və onun törətdiyi fəsadlar
3. İnculyasiyalar.
4. Alkoqolizm, kofe və çaydan istifadənin fəsadları.
5. Sağlam qidalanmanın əsasları.
6. Yemək mədəniyyəti və rejim.
7. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin mahiyyəti və məzmunu
8. Fiziki tərbiyənin prinsipləri və metodları
9. Əmək və istirahət rejiminə verilən tələblər.
10. Emosiyalar və emosional stresslər.

XV. Fənn üzrə imtahan sualları:

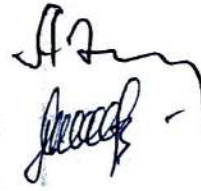
1. Valeologiya – elm kimi.
2. Valeologiyanın predmeti, məqsədi və vəzifələri.
3. Sağlamlıq, sağlamlığın keyfiyyəti, funksiyaları və komponentləri.
4. Valeologiyanın prinsipləri.
5. Valeologiyanın başqa elmlərlə əlaqəsi.

6. Pedaqoji valeologiyanın spesifik xüsusiyyətləri və prinsipləri
7. Sağlamlıq valeologiyanın kateqoriyası kimi.
8. Sağlam həyat tərz.
9. Pedaqoji valeologiyanın sağlamlığı yaradan təhsil prinsipləri.
10. Valeologiyanın tərbiyə strategiyası.
11. Sağlamlıq nəzəriyyəsinin inkişafında təkamül nəzəriyyəsi.
12. Valeologiyanın bölmələri
13. Sağlamlığı müəyyən edən amillər.
14. Funksional ehtiyatlar insan orqanizminin daxili mühitinin çirklənməsi və qorunması problemləri.
15. Valeologiyanın yaranma səbəbləri. Tibbi böhran.
16. Ümumdünya sağlamlıq Assambleyasının XIII sessiyası (1977)
17. Valeologiyanın tarixi
18. İnsan orqanizminə təsir dən ətraf mühit amilləri.
19. Səs-küy ətraf mühitin önəmli ekoloji amili kimi.
20. Zərərli verdişlər.
21. Siqaretçəkmə və fəsadları.
22. Siqaretçəkmənin törətdiyi xəstəliklər.
23. Narkomaniya və onun törətdiyi fəsadlar
24. Barbituratomaniya və Trankvilizatorlar
25. Taksikomaniya.
26. İnculyasiyalar.
27. Alkoqolizm, kofe və çaydan istifadənin fəsadları.
28. Sağlam qidalanmanın əsasları.
29. Yemək mədəniyyəti və rejim.
30. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin mahiyyəti və məzmunu
31. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların fiziki tərbiyəsinin məqsədi və vəzifələri
32. Fiziki tərbiyənin prinsipləri və metodları
33. Ömək və istirahət rejiminə verilən tələblər.
34. Emosiyalar və emosional stresslər.

İbtidai təhsil və məktəbəqədər təlim kafedrasının 05 sentyabr 2025-ci il tarixli iclasında təsdiq olunmuşdur.

Kafedra müdürü:

Fənn müəllimi:



dos. A.B.Əliyev

prof.Ş.A.Baxışova