

## MƏSULİYYƏTLİ QAYĞI

Həyatın ilk 1000 günü uşağın böyümə, inkişaf və sağlamlığı üçün imkanlar pəncərəsidir. Bu zaman boy artımının maksimal sürəti, üzv və sistemlərin böyüməsi, həzm, metabolizm və immun sisteminin tənzimlənməsi baş verir, uşağın sağlamlığı proqramlaşdırılır. Bu dövrdə uşağın beyni sürətlə inkişaf edir və baş verən dəyişikliklərə çox çevik reaksiya verir.

Uşağın inkişafı və rifahı üçün aşağıdakılarla təmin edilməlidir:

- möhkəm sağlamlıq;
- düzgün qidalanma;
- həssas qayğı;
- təhlükəsizlik və mühafizə;
- erkən öyrənmə imkanları.

Həyatın ilk 1000 günü (270+365+365) üç mərhələdən ibarətdir:



**İlk 1000 günün birinci mərhələsi** körpənin ana bətnindəki 270 günü əhatə edən hamiləlik mərhələsidir. Bu mərhələdə hamilə qadının sağlam həyat tərz, zərərli vərdislərdən uzaq olması, keyfiyyətli tibbi xidmətlə təmin olunması, sağlam qidalanması və bütün lazımi nutrientləri (fol turşusu, dəmir, yod, vitamin D) qəbul etməsi vacibdir. Bunlar dölün düzgün inkişafına, ana və gələcək uşağın sağlamlığına təsir edən mühüm amillərdir.

**İlk 1000 günün ikinci mərhələsi** körpənin doğumundan 1 yaşına qədər olan (365 gün) dövrdür. Bu dövrdə sürətli fiziki inkişaf müşahidə olunur: körpə hər ay 2 sm-ə qədər böyüyür. Həyatın bu mərhələsində körpənin beyni hər saniyə 1 milyondan artıq yeni əlaqə yaradır ki, bu temp də daha heç bir vaxt təkrarlanmır.

Düzgün qidalanma, stimullaşdırma və həssas qayğı körpənin həyatının ilk 1000 günündə onun beyninin inkişafı üçün çox vacibdir. Körpənin qəbul etdiyi qidanın 75%-ə qədər körpənin beyin inkişafına sərf olunur. Ana südü həyatın birinci ilində uşaqların qidalanmasında qızıl standart hesab olunur. Xüsusilə körpənin 6 ayına qədər yalnız ana südü ilə qidalandırılması, 6 ayından sonra ana südü ilə yanaşı yaşa uyğun əlavə qidaların verilməsi körpənin fiziki və əqli inkişafı üçün çox mühümdür.

**İlk 1000 günün üçüncü mərhələsi** uşağın 2 yaşından 3 yaşına qədər olan dövrü (365 gün) əhatə edir. Bu dövrdə də bütün inkişaf sahələrində sürətli inkişaf müşahidə olunur. Ana südü ilə qidalanmanı davam etməklə yanaşı yaşa uyğun pəhriz müxtəlifliyinin təmin olunması və bəsləyici qayğı körpənin hərtərəfli inkişafını təmin edir.

## BEYİNİN İNKİŞAFI

### Beynin inkişafı

Erkən uşaqlıq illəri həyatın ən vacib mərhələsidir. Xüsusən ilk üç ildə körpənin gələcək fiziki və psixi sağlamlığının, təfəkkürünün, müxtəlif bacarıqlarının, davranış və həyata uyğunlaşmasının əsası qoyulur.



3 yaşadək  
insan beyninin inkişafı  
**80%**

5 yaşadək  
insan beyninin inkişafı  
**90%**

Beynin qalan 10%-i isə həyat boyu formalaşır.

Doğulandan üç yaşadək olan dövr beynin ən yüksək inkişaf və fəaliyyət dövrüdür:

- İnsan beyninin 80%-i 3 yaşa qədər, 90%-i 5 yaşa qədər formalaşmış olur.
- Beyin hüceyrələri sürətlə böyüyür və neyronlararası əlaqələr güclənir.

## MƏSULİYYƏTLİ QAYĞI

### BEYİNİN İNKİŞAFI

Beynin formalaşması və uşağın gələcək əqli, fiziki sağlamlığı üçün xüsusən ilk üç ildə sevgiyə və bağlılığa, diqqətə, zehni stimulyasiyaya, eləcə də faydalı qidaya və keyfiyyətli səhiyyə xidmətlərinə ehtiyacı var:

- Körpənin sinir sisteminin inkişafı və normal fəaliyyət göstərməsi üçün düzgün və hərtərəfli qidalandırılması önəmlidir. İnsan beyninin böyük hissəsi yağdan ibarətdir. Ana südündə olan yağ turşularının əsas hissəsi körpənin beyninin inkişafı üçün istifadə olunur. Ümumiyyətlə, ana südü ilə qidalanma uşağın normal psixomotor inkişafını təmin etdiyindən bu uşaqlar sonralar daha yüksək intellekt əmsali (IQ) nümayiş etdirir və məktəbdə daha yaxşı oxuyurlar.

- İsti, əzizləyici, həssas münasibət, uşaqla valideynlər arasında bağlılığın olması beyin inkişafına müsbət təsir göstərir. Valideynlərin müntəzəm olaraq körpəyə gülümsəməsi, qucaqlaması, sığal çəkməsi, mahnı oxuması, uşağa qayğı göstərərək narahatlıqlarını anlaması beyin arxitekturasını formalaşdırdığı halda, sevgi və qarşılıqlı münasibətin azlığı, etinasızlıq, kobud rəftar uşağın inkişaf potensialını məhdudlaşdırır. Körpəlikdən uşaq anadangəlmə qabiliyyətlərinə görə deyil, səylərə görə təriflənməli, həvəsləndirilməlidir.

- Beyin funksiyalarının bir çoxu üç yaşa qədər inkişaf edir. Bu dövrdə stimullar olmazsa, bu funksiyalar lazımi səviyyəyə çatmaya bilər. Uşağı şəkillər, səslər, toxunuş, qoxular əhatə etməlidir: bunlar beyinin daha sürətli formalaşmasına kömək edən stimullardır. Erkən yaşlarda əldə edilən təcrübə və yaxın insanlarla münasibətlər sözün əsl mənasında uşaq beynini formalaşdırır.

- Dil inkişaf edən beyinin əsas stimulyatorudur. Sözü eşitmədən tələffüz etmək mümkün deyil. Həyatın ilk üç ilində valideynin uşaqla söhbət etməsi, ona kitab oxuması, hekayələr danışması söz ehtiyatının yığılması və ünsiyyət bacarıqlarının formalaşmasına kömək etməklə yanaşı, onun sağlam beyin inkişafını dəstəkləyir, sosial, emosional və idrak inkişafını təmin edir.

- Valideynin uşaqla oyun oynaması uşağın dil və ünsiyyət bacarıqlarını gücləndirməyə kömək edir, habelə onu həyatda öyrənmə və müvəffəq olma yoluna yönəldir.



QUCAQLAMA, OYNAMA,  
MAHNI OXUMA VƏ SÖHBƏT ETMƏ**Körpə ilə qarşılıqlı münasibət qurmaq**

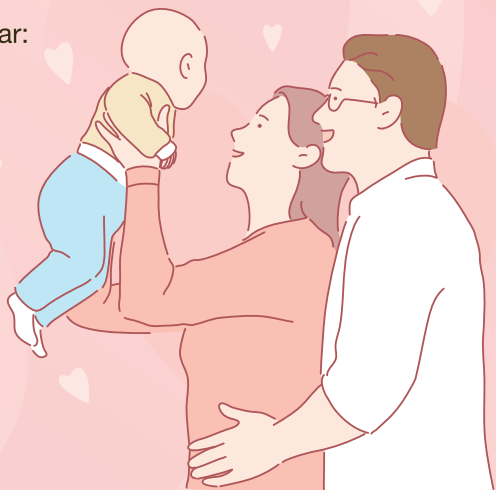
Uşaq valideyn, baxıcılar və digər ailə üzvləri arasında qarşılıqlı münasibətin, həmçinin uşağın ətrafında stimullaşdırıcı mühitin olması uşağın beyin strukturu formalaşdırır, fiziki, sosial-emosional, dil və koqnitiv sahələrdə inkişafına birbaşa təsir edir.

**Valideynlər və azyaşlı uşaqlar arasında olan pozitiv qarşılıqlı münasibətin əsas prinsipləri:****Uşağa sevginin göstərilməsi**

Uşaqların özlərini güvəndə hiss etmələri üçün onlara sevgi göstərilməlidir. Hətta çox kiçik körpələr də valideyn və ya baxıcının səsi, bədən dili və ya hərəkətləri əsasında sevgi və ya rədd hissini anlaya, sevinc və kədər arasındakı fərqi başa düşə bilirlər.

Uşağa sevgini göstərməyin bir çox yolu var:

- Körpənin gözlərinə baxmaq;
- Birlikdə gülmək və gülümsəmək;
- Uşaqla qucaqlaşmaq, qucağına almaq, qıdıqlamaq, masaj etmək;
- Nəvazişlə danışmaq;
- Həvəslə qayğı göstərmək;
- Adi vaxtda da uşağa "səni sevirem" demək;
- Zarafat etmək və gülməli oyunlar oynamaq.

**Uşaqla ünsiyyət qurmaq**

Körpələr doğuşdan etibarən ünsiyyət qurmağa başlayır: ac olduqda, yuxusu gəldikdə, diqqət istədikdə bunu ağlamaq, gülümsəmək, səs çıxarmaq, valideynlərin üzünə baxmaq və uzaqlara baxmaqla bildirirlər. Burada əsas məsələ körpə-valideyn arasında olan ünsiyyət çərçivəsində aktiv və passiv rolların ardıcılığının təmin edilməsidir. Əgər uşaq "danışsın", valideyn izləmə roluna keçməli və körpə "nitqi"ni bitirdikdən sonra danışmağa başlamalıdır. Valideyn emosional ifadələr, jestlər və səslər, gülümsəmək, bədən hərəkətləri və sevinc ifadə edərək körpə ilə dialoqa başlaya bilər. Bu zaman körpə xoşbəxt səslər və ya bədən hərəkətləri ilə cavab verir. Bütün bunlar uşaq ilə möhkəm əlaqələr qurmaq üçün zəmin yaradır.

## MƏSULİYYƏTLİ QAYĞI

### QUCAQLAMA, OYNAMA, MAHNI OXUMA VƏ SÖHBƏT ETMƏ

#### Uşağa uyğunlaşmaq

Validənin körpənin nə etdiyini və ya nə istədiyini müşahidə edərək uşağın istədiyi və hiss etdiyi şeylərə cavab verməsi önəmlidir.

#### Uşağa ətraflarındakı dünyanı anlamağında kömək etmək

Uşaqların ətrafda baş verənləri başa düşmələri üçün böyüklər bu təcrübələri izah etməlidir.

#### Uşağın bacarıqlarını tərifləmək və qiymətləndirmək

Azyaşlı uşaqlarda özünə inamı inkişaf etdirmək üçün dəyərli və bacarıqlı olduqlarını hiss etmələri lazımdır. Uşaq yaxşı bir iş gördüyü zaman onu tərifləmək, nəyin və niyə yaxşı olduğunu izah etmək lazımdır.

#### Uşaqla söhbət etmək

**Validənin, xüsusən həyatın ilk üç ilində uşaqla söhbət etməsi çox önəmlidir:**

- Uşaqla söhbət uşağın söz ehtiyatının və ünsiyyət bacarıqlarının formalaşmasına kömək etməklə yanaşı, sağlam beyin inkişafını dəstəkləyir.
- İlk öncə uşaq danışmaq dili mühitinə daxil olur. Bu, ona eşitməyə, baxmağa, şifahi və qeyri-şifahi münasibət qurmağa imkan verir.
- Uşaq səsləri fərqləndirməyi öyrəndikdən sonra sözləri, ifadələri və daha sonra cümlələri anlamağa başlayır. Mövcud olan dili anlamağa başlayandan sonra o, öz dilində danışmaq üçün cəhd edir.
- Uşaqla söhbət etmək onun sosial, emosional və idrak inkişafını təmin edir, erkən öyrənməsində açar rolunu oynayır. Dinləyib, danışib, cavab verməklə valideyn uşağın öyrənməsini dəstəkləmiş olur.

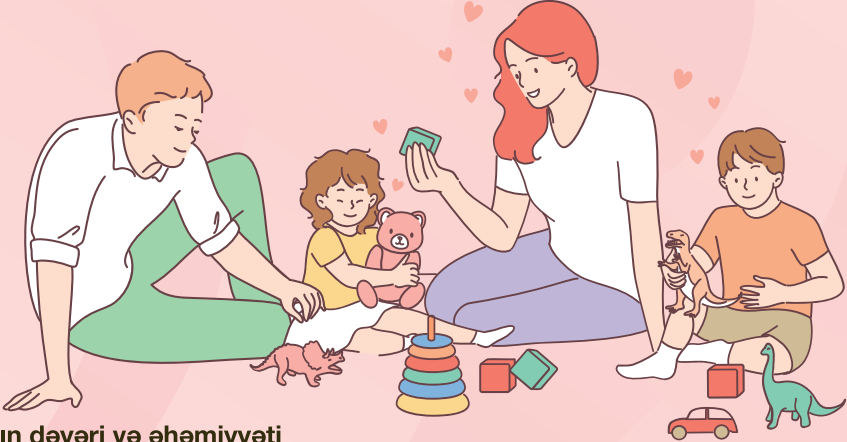


## QUCAQLAMA, OYNAMA, MAHNI OXUMA VƏ SÖHBƏT ETMƏ

### **Söhbət zamanı bəzi şərtlərə əməl edilməsi söhbəti uşaq üçün daha faydalı edir:**

- Uşağın adını deyərək diqqətini cəlb etmək.
- Uşaqla göz təması qurmaq. Bu, neyron əlaqələrinin inkişafına və özünü yaxşı hiss etdirən hormonların ifrazına kömək edir.
- Uşağa danışmaq üçün çoxlu imkan vermək. Uşağın deməyə cəhd etdiyi sözü, hətta düzgün tələffüz etməsə belə, yenidən təkrarlatmaq.
- Qısa cümlələr və vurğulu açar sözlərdən istifadə etməklə nitqi sadələşdirmək.
- Söhbət zamanı televizor və radiodan gələn lazımsız arxa küyləri söndürmək. Uşağın yeni sözlər kəşf etməsi üçün yeni vəziyyətlər yaratmaq.
- Söhbət zamanı valideyn övladının bütün duyğularını qəbul etməli, onu anlamağa çalışmalıdır. Bu, uşağın özünü təhlükəsiz hiss etməsinə, ona etibar etməsinə və hər cür hissləri bölüşməyə hazır olmasına kömək edir.

Valideyn və ailə üzvləri azyaşlı uşaqla nə qədər çox söhbət etsə, bir o qədər yaxşıdır!



### **Oyunların dəyəri və əhəmiyyəti**

#### **Oyun uşaqların fiziki, koqnitiv, sosial-emosional və nitq inkişafında çox vacib rol oynayır:**

- İnsanlar arasında olan qarşılıqlı münasibəti uşaqlar valdieyn, baxıcı, ailə üzvü və həmyaşıdları ilə oyun oynayaraq öyrənirlər.
- Sosial oyunlarda iştirak edən uşaqlar onları "oynamayan" yaşidlarna nisbətən daha yaxşı inkişaf etmiş sosial vərdişlərə, daha yüksək empatiyaya, başqalarını yaxşı başa düşmə qabiliyyətinə və təxəyyülə malik olurlar.
- Onlar daha az aqressiv olur, daha yüksək özünütənzimləmə və daha yüksək təfəkkür səviyyəsi nümayiş etdirirlər.
- Oyun uşaqlara bacarıqlarını kəşf etməyə, təşəbbüsü və yaradıcı fəallığı üzə çıxarmağa, problem həllində kömək edir.
- Oyun həmçinin valideynin stresini azaldır və uşaqları ilə əylənməyə kömək edir.

## MƏSULİYYƏTLİ QAYĞI

### QUCAQLAMA, OYNAMA, MAHNI OXUMA VƏ SÖHBƏT ETMƏ

#### Evdə düzəldilən oyuncaqlar və ev əşyaları ilə oynamaq

- Plastik əşyalar, qablar, qaşıqlar, qapaqlar, ərzaq qutuları, köhnə kağızları cırmaq, əzmək və oynamaq imkanı yaradın.
- Yumşaq parçadan oyuncaqlar tikin.
- Corabdan gəlincik düzəldin və düymədən gözlər qoyun.
- Çəkilən oyuncaqlar: bir qutuya bir az tel bağlayın.
- İtələnən oyuncaqlar: təkərin üstünə qutu bağlayın.
- Parça tunellər: stullar və kiçik masalar üzərinə örtük sərin.
- Rəngarəng kağızları hərəkət etdirin və ya beşik üzərində rəngli rulon parçalar asın.
- Azyaşlılar üçün parça kitablar: parça hissələrini bir-birinə tikin və sadə şəkillər çəkmək üçün zəhərsiz markerlərdən istifadə edin.
- Səsli oyuncaq: plastik qapaqları olan bankalara müxtəlif sayda çinqıl qoyun.
- Minilib sürülən oyuncaqlar: kvadrat lövhə götürüb ona təkərlər birləşdirin.



QUCAQLAMA, OYNAMA,  
MAHNI OXUMA VƏ SÖHBƏT ETMƏ**Oyuncaqlar üçün təhlükəsizlik göstərişləri*****Oyuncağın ölçüsü***

- Təhlükəsizlik baxımından həm çox böyük, həm də çox kiçik olan oyuncaqlar uşaq üçün risk yarada bilər. Boğulma təhlükəsi olduğundan körpələrə ağız ölçüsündən kiçik oyuncaq verilməməlidir.
- Velosiped və uşaq üçün çox böyük olan digər oyuncaqlar asanlıqla qəzalara səbəb ola bilər.

**Yaş uyğunluğu**

- "Yaş xəbərdarlığı" işarəsini nəzərə almaq lazımdır.

**İti uclular**

- Oyuncaqlarda uşağa zərər verə biləcək parçalanmış hissələrin və iti kənarlarının olub-olmamasını mütəmadi olaraq yoxlamaq vacibdir.

**Təmizlik**

- Bu, hər hansı bir oyuncağı çeynəməyə və əmməyə meyilli körpələr və azyaşlı uşaqlar üçün xüsusilə vacibdir.

**Səliqə**

Səpələnmiş oyuncaqlar ciddi zərər verə bilər, buna görə də mümkün qədər səliqəli şəkildə saxlanılmalıdır.

