

# Journal of Natural Science

*No1 (6)  
2022*

<http://natscience.jspi.uz>



<u>ТАҲРИР ҲАЙЪАТИ</u>	<u>ТАҲРИРИЯТ АЪЗОЛАРИ</u>
<p><b>Бош муҳаррир –</b> У.О.Худанов т.ф.н., доц.</p> <p><b>Бош муҳаррир ёрдамчиси-Д.К.Мурадова,</b> PhD, доц.</p> <p><b>Масъул котиб-</b> Д.К.Мурадова</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Худанов У.О. – ЖДПИ Табиий фанлар факултети декани, т.ф.н., доц.</li><li>2. Шилова О.А.-д.х.н., профессор Института химии силикатов им. И.В. Гребенщикова Российской академии наук (ИХС РАН)</li><li>3. Маркевич М.И.-ф.ф.д. проф Белорусия ФА</li><li>4. Elbert de Josselin de Jong- профессор, Niderlandiya</li><li>5. Кодиров Т- ТТЕСИ к.ф.д, профессор</li><li>6. Абдурахмонов Э – СамДУ к.ф.д., профессор</li><li>7. Насимов А– СамДУ к.ф.д., профессор</li><li>8. Сманова З.А,-ЎзМУ к.ф.д., профессор</li><li>9. Султонов М-ЖДПИ к.ф.д,доц</li><li>10. Яхшиева З- ЖДПИ к.ф.д, проф.в.б.</li><li>11. Рахмонкулов У- ЖДПИ б.ф.д., проф.</li><li>12. Мавлонов Х- ЖДПИ б.ф.д., проф</li><li>13. Муродов К-СамДУ к.ф.н., доц.</li><li>14. Абдурахмонов Ғ- ЎзМУ фалсафа фанлари доктори (кимё бўйича) (PhD), доц</li><li>15. Хакимов К – ЖДПИ г.ф.н., доц.</li><li>16. Азимова Д- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (биология бўйича) (PhD), доц</li><li>17. Юнусова Зебо – ЖДПИ к.ф.н., доц.</li><li>18. Гудалов М- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (география фанлари бўйича) (PhD)</li><li>19. Мухаммедов О- ЖДПИ г.ф.н., доц</li><li>20. Хамраева Н- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (биология фанлари бўйича) (PhD)</li><li>21. Рашидова К- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё бўйича) (PhD), доц</li><li>22. Муминова Н-к.ф.н., доц</li><li>23. Мурадова Д- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё фанлари бўйича) (PhD), доц</li><li>24. Инатова М- ЖДПИ фалсафа фанлари доктори (кимё фанлари бўйича) (PhD)</li></ol>
<p><b>Муассис-Жиззах давлат педагогика институти</b></p>	
<p>Журнал 4 марта чиқарилади (ҳар чоракда)</p>	
<p>Журналда чоп этилган маълумотлар аниқлиги ва тўғрилиги учун муаллифлар масъул</p>	
<p>Журналдан кўчириб босилганда манбаа аниқ кўрсатилиши шарт</p>	

Жиззах давлат педагогика институти Табиий фанлар факултети

Табиий фанлар-Journal of Natural Science-электрон журнали

[/http://www.natscience.jspi.uz](http://www.natscience.jspi.uz)

## **BOLALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI**

*Abdurasulova Kamola G‘afurovna*

**JDPI Fiziologiya va ekologiya kafedrası o‘qituvchisi**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari, bolalar o‘shish va rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari, sog‘lom turmush tarzini tashkil etish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

**Kalit so‘zlar:** Salomatlik, sog‘lom turmush tarzi, gigiyena, zararli odat, jismoniy faollik, sport.

**Аннотация:** В данной статье приведены педагогические основы формирования здорового образа жизни у детей, особенности роста и развития детей, рекомендации по организации здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** Здоровье, здоровый образ жизни, гигиена, вредные привычки, физическая активность, спорт.

**Anotation:** This article provides the pedagogical basis for the formation of a healthy lifestyle in children, the specifics of the growth and development of children, recommendations for the organization of a healthy lifestyle.

**Key words:** Health, healthy lifestyle, hygiene, bad habits, physical activity, sports.

Salomatlik butun jamiyat mulki bo‘lgan eng katta boylikdir. Yaxshi sog‘liq bizga uzoq va faol hayotni ta‘minlaydi, rejalarimizni amalga oshirishga hissa qo‘shadi, qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi, shuningdek, hayotiy vazifalarni muvaffaqiyatli hal qilish imkonini yaratadi. Hayot tajribasi shuni ko‘rsatadiki, odamlar odatda kasallikni o‘zida his qilgandan keyingina o‘z sog‘lig‘iga g‘amxo‘rlik qilishni boshlaydilar, ammo kasallikni kutmasdan, sog‘lom turmush tarzini imkon qadar tezroq boshlash yaxshiroq va samarali natijalarni beradi. Shunday ekan biz sog‘lom hayotni, sog‘lom turmush tarzini tashkil qilishni aslida bolalarga ilk maktab davridan tushintirib borishimiz maqsadga muvofiq va samarali natijalarni berar ekan. Sog‘lom turmush tarzi - bu insonning xatti-harakatlarining individual tizimi bo‘lib, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik va faol uzoq umr ko‘rishni ta‘minlovchi asos bo‘lib xizmat qiladi. Sog‘lom turmush tarzi bizga maqsad va vazifalarni, rejalarimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishga, qiyinchiliklarni yengishga yordam beradi. Insonning o‘zi tomonidan mustahkamlangan yaxshi sog‘lig‘i unga uzoq va quvonchli hayot kechirish imkonini beradi. Salomatlik har bir shaxsning, umuman, butun jamiyatning bebaho boyligidir. Sog‘lig‘ingizni qanday yaxshilash mumkin? Javob oddiy - sog‘lom turmush tarzini olib boring. Bolalarni ham shu

tartibda tarbiyalashimiz va muntazam ularga o'rgatishimiz orqali sog'lom turmush tarziga o'rgatishimiz mumkin bo'ladi. Sog'lom turmush tarzi - bu faol mehnat qilish, ijod og'ushida yashash, kuchli jismoniy va ruhiy zo'riqlashlarni, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni yengil ko'tara oladigan har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayoniga aytiladi. O'zbekiston Respublikasining ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti o'sib va rivojlanib borayotgan hozirgi davrda sog'lom turmush tarzining ijtimoiy – gigienik mezonlarini aniq belgilab olishning ahamiyati juda kattadir. Sog'lom turmush tarzini o'lchashda ishlatilishi mumkin bo'lgan bunday me'zonlar qatoriga shaxsning:

- jamoatchilik va mehnat jarayonlarida faollik ko'rsatib, samarali ijodiy faoliyat bilan mashg'ul bo'lishi;
  - oilada va kundalik turmushda namunali yashashi;
  - o'zidagi jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarni ro'yobga chiqarishga intilishi;
  - tabiiy va ijtimoiy muhit bilan mutanosiblikda yashashi;
  - sog'lom va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun o'z shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib borishga intilishi;
    - nosog'lom turmush tarziga xos zararli odatlarning quliga aylanib qolishdan va o'z umrini hayot oqimining ayovsiz girdobiga tushib qolishdan asrashga intilib yashashi;
    - faqat uzoq yashayotgani uchungina emas, balki hayotda to'g'ri yashayotganidan ham qoniqishi hosil qilib, zavqlanib yashashi intilishi;
    - sog'lom turmush tarzini o'zi uchun bir umrga hamroh qilib olishi kabi qimmatli sifat va xususyatlarini kiritish mumkin.

Har bir inson o'z tana a'zolarining zahiraviy imkoniyatlarini oshirish uchun, ularni muntazam ravishda chiniqtirib borishi lozim. Salomatlik zahiralarini yaratish uchun sog'lom turmush tarzining quyidagi qoidalariga amal qilish tavsiya etiladi:

- muntazam ravishda jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shug'ullanish. Haftada organizmga kamida 6 soat jismoniy yuklama berish;
- me'yoriy aqliy va jismoniy yuklama bilan ishlash, kuchli aqliy mehnatdan so'ng faol dam olish. Mehnat bilan dam olishni galmagal va mazmunli tashkil qilish;
- ratsional va tarkib jihatdan tenglashtirilgan ovqatlanish, ortiqcha vazndan qutilish, hayvon yog'lari, qand va shirinliklarni iste'mol qilishini chegaralash;
- zararli odatlardan yuz o'girish;
- organizmni chiniqtirish;
- toza havoda har kuni kamida 2-3 soat bo'lish;
- kun tartibiga qat'iy amal qilish, bir kecha-kunduzda kamida 8 soat uxlash;
- ehtiyoj tug'ilganda turmush tarzini va ishini o'zgartirish;

- turmush, o‘qish va ishdan qanoatlanib yashash.

Organizmning zahiraviy imkoniyatlarini oshirishni palapartish emas, batartib tashkil qilishga erishish lozim. Jumladan: turli xil jismoniy mashg‘ulotlar yordamida yurak va tana mushaklarini ishlashga majbur qilish, bunday mashg‘ulotlarni belgilangan bir vaqtda bajarish va bunda ma’lum tartibga rioya qilish, aqliy va jismoniy mehnatni galmagal almashtirib bajarishni odat tusiga kiritish, kabilar shular jumlasidandir. Ma’lumki biz naslimizning kelajagi – sog‘lom avlod uchun kurashar ekanmiz o‘z maqsadimizga erishish uchun millatni sog‘lom turmush tarzida yashashga o‘rgatishimiz kerak bo‘ladi. Sog‘lom avlod deganda, biz faqat jismonan baquvvat farzandlarni emas, balki ma’naviy jihatdan ham boy va sog‘lom avlodni nazarda tutishimiz lozim. Zero, ma’naviy sog‘lom bo‘lmasdan turib, jismonan sog‘lom bo‘lish mumkin emas. Ta’lim tizimida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish turli yo‘nalishlarda izchillik bilan, muayyan dastur asosida, aniq yo‘nalishlarda olib borilishi lozim. Xususan, bu avvalo bolalarda sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish muhim pedagogik vazifadir. Maktabgacha yoshdagi bolalarning tarbiyachilari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishga qaratilgan turli ish shakllarini tashkil etish bo‘yicha pedagoglar, ota-onalar uchun uslubiy qo‘llanmalar tayyorlanishi va tavsiyalar berib borilishi maqsadga muvofiq bo‘lar edi. Maktabgacha yoshdagi bolalar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi asoslari sog‘lom turmush tarzining elementlari (rejimga rioya qilish, gigiena tartib-qoidalari, jismoniy faollik) haqida bilim va g‘oyalar mavjudligi, ushbu jarayonlarga ijobiy munosabat va qobiliyat bilan belgilanadi. Ularni xulq-atvor va faoliyatda bolaga qulay usullarda qo‘llash (tishlaringizni yuving, qo‘llaringizni yuving, mashq qiling).va.ha.kazo.samarali natijalar beradi. Ota-onalar maktabgacha ta'lim muassasasining ta'lim jarayonida faolroq ishtirok etishlari bu ta'lim ta'sirining birligini ta'minlashi, o'zaro tushunish va o'zaro ta'sirga erishish, shuningdek, maktabgacha yoshdagi bolalar bilan olib boriladigan ishlarning samaradorligini oshirish imkonini beradi. Maktabgacha yoshdagi bolalar o'rtasida sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirish bo'yicha hamkorlik natijasi o'z samaradorligini ko'rsatadi, bu barcha ota-onalarning farzandlari bilan ushbu ishni qo'llab-quvvatlashga tayyorlik ko'rsatkichlarining sezilarli darajada oshishida namoyon bo'ladi. Bundan tashqari maktab yoshidagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini yo‘lga qo‘yish uchun pedagog xodimlar va ularning ota-onalari ham birdek hamkorlikda tushintirish ishlarini to‘g‘ri olib borishsa maqsadga muvofiq bo‘ladi. Erta bolalikdan sog‘liqni saqlash bo‘yicha bilim, ko‘nikma va munosabatlarni egallash insoniyat madaniyatining muhim qismiga aylanib, jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini

sog'lom turmush tarzi bilan shakllantirish ijtimoiy, nazariy va amaliy xususiyatlar sifatida qaraladi. O'quvchilarni sog'lom turmush tarziga o'rgatishning ijtimoiy xususiyatlari ijtimoiy ma'no va uning zaruriyatini anglashdan, nazariy xususiyatlari esa keksa avlod vakillarining sog'lom turmush tarzi haqidagi zarur nazariy bilim va tajribasini o'tkazishda seziladi. Sog'lom turmush tarzi uchun zarur bo'lgan ishlarning mazmuni, metodikasi, uni amalga oshirish yo'llari uning amaliy xususiyatlarini ko'rsatadi. Ta'limda sog'liqni saqlash texnologiyasining maqsadi o'quvchiga maktabda sog'lig'ini saqlashga yordam berish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni shakllantirishdir. O'quv jarayonida birinchi navbatda o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish amalga oshiriladi. O'quv jarayoni turli xil pedagogik texnologiyalarga asoslangan bo'lib, bu jarayonni yanada tushinarli va samaraliroq qiladigan o'quvchi va o'qituvchining mehnati, vaqti va sog'lig'i uchun uslub va usullarning kombinatsiyasiga asoslangan. Masalan, o'quvchilarni sog'lom turmush tarzi va turmush ko'nikmalariga oid zamonaviy qarashlar bilan tanishtirishga qaratilgan ayrim dars va mashg'ulotlarni oladigan bo'lsak, avvalo, bolalarga sog'lom turmush tarzi nima ekanligini, qisqacha hikoyalar taklif qilish orqali tushuntirish kerak. Siz aqliy hujumni taklif qilishingiz mumkin. Bolalarga bitta savol bering va ular bilan muhokama qiling. Misol uchun, siz ushbu savolni muhokama qilishingiz mumkin: "Gulni yaxshi parvarishlash uchun nima kerak?" Bolalar doskaga javob yozishlari mumkin. Pastga chizish: gullarni parvarish qilish, begona o'tlarni olib tashlash; gul tagini yumshatib turish, yaxshi o'sish uchun sug'orish va ha kazo. Shuningdek, siz o'quvchilaringiz bilan quyidagi xulosalar chiqarishingiz mumkin: Biz sog'lig'imizni saqlashimiz kerakmi (buning uchun nima qilamiz?); rivojlanish, sog'ligimizni mustahkamlash (buning uchun nima qilamiz?); agar kerak bo'lsa tiklash (bu nimani anglatadi?). Dars oxirida bolalar bilan suhatdan so'ng doskaga sog'lom turmush tarzi formulasini yozishingiz mumkin: "Saqlash, rivojlantirish, tiklash" va bundan kelib chiqadiki- bola o'z salomatligi uchun, yaxshi sog'lom o'sib rivojlanishi uchun nimalar qilishi kerak ekanligini anglab ola boshlaydilar. Ya'ni bolalarga sog'lom turmush tarziga amal qilishni yengilroq, ertaroq tushuntirishimiz uchun har xil qiziqarli tabiat hodisalari va atrofda kuzatiladigan jarayonlarga bog'lab borishimiz samarali natijalar beradi. Bundan tashqari oliy pedagogik ta'lim jarayonida talabalarga sog'lom turmush tarziga oid muayyan tibbiy va gigienik bilimlar berish, ularda sog'lom turmush tarzini saqlashning inson tanasi takomiliga ta'siri haqidagi tushunchalarni shakllantirishga qaratilsa, ikkinchi tomondan, yoshlarda qat'iy rejim asosida gigienik qoidalarga amal qilish, o'zi va yon-atrofdagilarning sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini tarkib toptirish bilan bevosita aloqadordir. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalari orqali keng targ'ib etilishi bilan birga,

barcha ta’lim-tarbiya maskanlari bilan hamjihatlikda maktab, litsey, kollejlarda beriladigan ta’lim-tarbiya mazmuniga chuqur singdirilmog‘i lozim. Ma’lumki, o‘zbek oilasida ko‘p avlodlilik belgilari yaqqol ifodalanadi. Unda farzand ongida sog‘lom g‘oya va bilimlar shakllanishida oilaning kattalari - bobolar, momolar, yaqin qarindosh-urug‘lar, qo‘ni-qo‘shnilar, mahalla ham bevosita ishtirok etadi. Azaliy odatlarimizga ko‘ra, farzandlarimiz tarbiyasiga ota-onadan nisbatan bobo, buvi, qo‘shni va qarindoshlarning ta’siri kuchliroqdir. Ular oiladagi ma’naviy muhitning belgilovchilari hisoblanadi. Bu xil tarbiya an’anasi o‘tmishdan qolgan muhim ma’naviy-pedagogik qadriyat hisoblanib, buyuk ajdodlarimiz hayotida bu xil tarbiya uslubi shakllanib, muayyan tizim darajasiga yetganligini ko‘rishimiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Abu Ali Ibi-Sino (Avitsenna). Tibbiyot qonuni. - Toshkent: Ed. AN O‘zSSR, 1956. – 340b
2. Avanesova, V.N. Didaktik o'yin va maktabgacha yoshdagi bolalarni o'qitish muammosi .
3. V.N. Avanesova // Maktabgacha yoshdagi bolalar o'yinini boshqarishning psixologik muammolari / Komp. N.Ya. Mixaylenko va boshqalar.M.: 1979. - S. 3-9.
4. Vygotskiy, L.S. Bolalar psixologiyasi masalalari / L.S. Vygotskiy. - Sankt-Peterburg: Soyuz, 1997.-220 b.
5. Ota-onalar bilan ishlashning valeologik jihatlari / EN Weiner. Lipetsk: LGPI, 1998.-51s.
6. Published at: Toshkent.Xalq ta’limi,published year: 2018 ,post date: 2019 yil 7 yanvar. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari.Mannapova Nargiza Shakirovna
7. <https://www.dissercat.com/content/formirovanie-osnov-zdorovogo-obraz-zhizni-u-starshikh-doshkolnikov>
8. <https://redcross.by/glavnoe-v-zhizni-eto-zdorove>
9. <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>