

MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISH

Mamatova Gulnoza Murotjonovna

Farg'ona Davlat Universiteti sirtqi Maktabgacha ta'lim yo'nalishi talabasi,

Quva tumani 31-DMTT tarbiyachisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15655018>

Annotatsiya. ushbu maqolada maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va uni tashkil etishga qaratilgan masalalar xaqida ma'lumot beriladi.

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim muassasasi, maktabgacha ta'lim, rivojlanish, ta'lim, bilim, ko'nikma, malaka, gigiena, sog'lom turmush tarzi.

Rivojlanib borayotgan mamlakatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o'ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta'minlash, xalq genofondini bekamu-ko'st saqlash sog'lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o'quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta'lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog'lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko'ndalang qilib qo'yadi.

Sog'lom turmush tarzi (STT) - bu faol mehnat, ijod og'ushida yashash, kuchli jismoniy va ruhiy yuklamalarni, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni yengil ko'tara oladigan har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidir.

Ta'limning poydevori bo'lgan maktabgacha ta'limda xam sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammolariga so'ngi paytlarda katta e'tibor berilmoqda. Bu masalaning ijtimoiy-ruhiy, tibbiy-gigienik, iqtisodiy, shaxsning o'ziga aloqador motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Biroq, sog'lom turmush tarzining metodologik muammolari va ijtimoiy-gigienik mezonlari ayrim mintaqalarning o'ziga xos tomonlari, iqlimiy-geografik sharoitlari, aholi turmush madaniyatining etnik xususiyatlari yetarlicha o'rganilgan emas.

STT ni shakllantirishning milliy kontseptsiyasi namunaviy modeli respublika aholisi o'rtasida STT shakllantirish jarayonini ma'lum bir tartibda va ilmiy asosda olib borishni imkon yaratadi, uning samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga STT namunaviy modeli – odamlar o'rtasida sog'lom munosabatlarni hamda namunaviy hulqni shakllantirish jarayonini tartibga solib boradi va tezlashtiradi. Odamlar jamiyatda o'zlarining mavjud yashash tarzlarini, gigienik xulqlarini, shuningdek tibbiy madaniyligi va faolliklarini namunaviy etap bilan qiyoslab ko'rish va unga tegishli o'zgartirishlar kiritib borish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Maktabgacha ta'lim na aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida motivatsiya omilining o'rnini baholashda har bir tarbiyalanuvchi va shaxsda uning kundalik hayot faoliyatini taxlil qilish uchun zarur bo'lgan uchta asosiy elementning mavjudligiga e'tiborni qaratish lozim. Jumladan har bir shaxsda:

- sog'lom turmush tarzi haqidagi boshlang'ich bilimlarni oila va tashkilot bilan hamkorlikda tarbiyalanuvchilarda tarkib toptirish;
- sog'lom turmush tarzida yashashning insonni sog'lom qilishga va umrini uzaytirishi mumkinligiga qat'iy ishonchning bo'lishi;
- sog'lom turmush tarzida yashash uchun astoydil harakatning mavjud bo'lishi kabilar kiradi.

Nazariy jihatdan olib qaranganda kundalik hayotda bu uchburchak turlicha variantlarda shakllangan bo'lishi mumkin. Har bir shaxsning o'z salomatligini mustahkamlashga bo'lgan ichki ehtiyoji uning bu yo'ldagi amaliy harakatini belgilaydi. Shunga ko'ra barcha omillarni:

- gigienik jihatdan to'g'ri va asoslangan turmush tarzida, ya'ni sog'lom turmush tarzida yashovchilarga;

- tibbiy gigienik jihatdan asoslanmagan, ya'ni nosog'lom turmush tarzida yashovchilarga ajratish mumkin.

Maktabgacha ta'limda sog'lom turmush tarzi mafkurasi – inson salomatligining qonuniyatlari va bilimlari majmui emas, balki, inson salomatligini mustahkamlashga bo'lgan qarashlar tizimidan iboratdir.

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. Har ikkala tushuncha bir biriga mos va biri ikkinchisidan taqazo qiladi. Ham jismonan, ham ma'naviy sog'lom avlodga ega bo'lgan xalqni esa sindirib bo'lmaydi. Biz jismonan sog'lom, yuksak ma'naviyatli va yagona milliy g'oya asosida jipslashgan millatni shakllantirishni bosh maqsad qilib qo'yar ekanmiz uni sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatishimiz lozim.

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 maktabgacha ta'lim jarayonida tarbiyalanuvchilarga 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 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 yetgan.

Inson turmush tarzi o'z hayotida ro'y beradigan aniq voqea-hodisa va turli o'zgarishlar ta'sirida shakllanadi. Jamiyatning rivojlanishi, axborot oqimining o'sishi, tezkor hayot tarziga talabning ortishi natijasida o'zaro muloqot va munosabatning birmuncha murakkab tus olayotganligi o'quvchilar ruhiyatiga ta'sir ko'rsatmoqda. Oqibatda ularda o'z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo'lgan turmush tarziga ega bo'lish, aqliy, hissiy va erkinlikka intilishga asoslangan xatti-harakatlar majmuini tanlashga nisbatan ma'sulliklari ortmoqda. Bu xil turmush tarzi aksariyat hollarda o'quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan turli xil asab xastaliklarining oldini olishni taqozo etadi. Mazkur maqsadga erishish avvalo shaxsiy va ijtimoiy miqyosda sog'lom turmush tarzini tashkil etish hamda uning uzviyligi va uzluksizligiga erishishning muhim yo'nalishlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Buning uchun esa ushbu muammo mohiyatini anglash va hal etishni bilish zarur. So'nggi yillarda olib borilayotgan maxsus tadqiqotlar jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy - uslubiy asoslarini yaratish imkonini yuzaga keltirdi.

References:**Используемая литература:****Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Pedagogik atamalar lug'ati.. – T.: "Fan", 2008. – B. 47.
2. Азизходжаева Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат. Ўқув қўлл. -Т.: Ўзбекистон ёзувчилар уюшмаси, 2006.
3. Toxirovna, K. F. (2024). O 'Qituvchilik Faoliyatida Deontologik Tayyorgarlikni Oshirish. Miasto Przyszłości, 51, 146-148.
4. Kalandarova F.T. KOMPETENTSIYAGA ASOSLANGAN YONDASHUV BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QITUVCHILARINING DEONTOLOGIK KOMPETENTSIYALARINI SHAKLLANTIRISHNING NAZARIY ASOSI SIFATIDA. <https://www.iupr.ru/5-120-2024>
5. Kalandarova, F. (2024). O'QITUVCHILARNING KASBIY KOMMUNIKATIV QOBILYATLARINI RIVOJLANTIRISHGA DEONTALOGIK YONDASHUV. Namangan Davlat Universiteti.
6. Toxirovna, K. F. BO 'AJAK BOSHLANG 'ICH TA'LIM O 'QITUVCHILARINING DEONTOLOGIK KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR Abdullayeva Nasibaxon Jo'rayevna pfd, professor. O 'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI UMUMIY PEDAGOGIKA KAFEDRASI, 120.
7. Kalandarova Fazilat Tokhirovna. (2025). Improving the Deontological Competence of Primary Teachers on The Basis of Educational Technologies. International Journal of Pedagogics, 5(05), 42–45. <https://doi.org/10.37547/ijp/Volume05Issue05-11>