

BOLALARGA SOG'LOM TURMUSH TARZINI O'RGATISH METODIKASI

Xolliyeva Shaxlo Baxtiyorovna

Xalqaro innovatsion universiteti, xolliyeva.shaxlo91@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17531851>

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik, psixologik va ijtimoiy asoslari keng yoritilgan. Sog'lom turmush tarzini o'rgatishda ta'lim jarayonida qo'llaniladigan metodlar, interfaol yondashuvlar, o'quvchi shaxsining yosh xususiyatlarini inobatga olish masalalari tahlil qilinadi. Maqolada, shuningdek, ota-ona va o'qituvchi hamkorligining ahamiyati, sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishda zamonaviy texnologiyalarning roli yoritilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, metodika, ta'lim jarayoni, interfaol metodlar, o'quvchi shaxsi, hamkorlik, innovatsiya.

Аннотация: В данной статье подробно раскрываются педагогические, психологические и социальные основы формирования у детей здорового образа жизни. Анализируются методы и интерактивные подходы, применяемые в образовательном процессе при обучении здоровому образу жизни, а также вопросы учета возрастных особенностей личности учащегося. Кроме того, в статье освещается значение сотрудничества родителей и учителей, а также роль современных технологий в развитии культуры здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, методика, образовательный процесс, интерактивные методы, личность учащегося, сотрудничество, инновация.

Annotation: This article provides a detailed analysis of the pedagogical, psychological, and social foundations for developing a healthy lifestyle among children. It examines the methods and interactive approaches used in the educational process to teach healthy living, as well as issues related to considering the age-specific characteristics of students' personalities. In addition, the article highlights the importance of cooperation between parents and teachers and the role of modern technologies in fostering a culture of healthy living.

Keywords: healthy lifestyle, methodology, educational process, interactive methods, student's personality, cooperation, innovation.

Bugungi kunda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash masalasi global muammo darajasiga ko'tarilgan. Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish esa nafaqat tibbiy, balki pedagogik vazifadir. Chunki bola tarbiyasi, uning jismoniy va ma'naviy rivojlanishi bevosita ta'lim tizimi orqali amalga oshiriladi. Sog'lom turmush tarsi – bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatini uyg'unlashtiruvchi faoliyat tizimi bo'lib, u bolaning kundalik hayoti, odatlari va qadriyatlari orqali shakllanadi. Shu bois, maktabgacha ta'limdan boshlab umumta'lim maktablarida sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni singdirish dolzarb vazifa hisoblanadi. Bolalarda sog'lom turmush odatlarini shakllantirishda o'qituvchining shaxsiy namunasining ahamiyati beqiyosdir. Pedagog o'quvchilarni nafaqat nazariy bilimlar bilan tanishtiradi, balki ularni amaliy faoliyatga — sport, to'g'ri ovqatlanish, gigiyena qoidalariga rioya qilishga o'rgatadi. Sog'lom turmush tarzining pedagogik asosi bolaning har tomonlama rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan. Pedagogika fanida bu jarayon tarbiya, o'qitish va rivojlantirishning yagona tizimi sifatida qaraladi. Ayniqsa, yosh davrlar psixologiyasiga tayangan holda, sog'lom odatlarni erta yoshdan boshlab shakllantirish samarali natija beradi.

Psixologik jihatdan, sog'lom turmush odatlarini o'rgatishda motivatsiya va ijobiy rag'batlantirish muhim o'rin tutadi. Bola sog'lom ovqatlanish, toza muhit, jismoniy faoliyatning foydasini tushunsa, bu odatlar uning ichki ehtiyojiga aylanadi. Shu bois pedagog bolada sog'lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishi lozim. Pedagogik adabiyotlarda (A. Avloniy, K. Ushinskiy, A. Komenskiy va boshqalar) ta'kidlanishicha, sog'lom avlod tarbiyasi har bir jamiyatning kelajagini belgilaydi. O'quv jarayonida sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar, sport o'yinlari, gigiyena madaniyatiga oid darslar kiritilishi lozim. Bolalarga sog'lom turmush tarzini o'rgatish metodikasi o'quvchilarning yosh, fiziologik va psixologik xususiyatlariga mos bo'lishi kerak. Ushbu jarayonda quyidagi metodlardan samarali foydalanish tavsiya etiladi:

Suhbat metodi — sog'lom ovqatlanish, tozalik, jismoniy mashqlar haqida suhbatlar tashkil etish orqali o'quvchilarda tushunchalarni shakllantirish.

Amaliy metod — bolalarni sport mashg'ulotlariga jalb qilish, sog'lom taom tayyorlash yoki tozalikni saqlash bo'yicha amaliy mashg'ulotlar o'tkazish.

Interfaol metodlar — "Aqliy hujum", "Klaster", "Fikrlar jadvali", "Debat" kabi metodlar orqali o'quvchilarni faol ishtirok etishga undash.

O'yin texnologiyalari — sog'lom turmushga oid didaktik o'yinlar, viktorinalar, rolli o'yinlar orqali bolalarda ijobiy munosabat shakllantirish.

Masalan, "Aqliy hujum" metodi yordamida o'quvchilar "Sog'lom turmush tarzi nimalardan iborat?" savoliga turli javoblar topadilar. "Klaster" usuli orqali esa ular sog'lom hayotning asosiy tarkibiy qismlarini — to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena, dam olish, ijobiy fikrlash kabi elementlarni tizimlashtiradilar.

Zamonaviy ta'lim jarayonida bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda innovatsion yondashuvlar muhim o'rin tutadi. Masalan, axborot texnologiyalaridan foydalanib, sog'lom hayotga oid taqdimotlar, videoroliklar va interaktiv o'yinlar ishlab chiqish mumkin. Bu usul o'quvchilarda qiziqishni kuchaytiradi va o'rganish samaradorligini oshiradi. Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlik bu jarayonning ajralmas qismidir. Oilada shakllangan odatlar maktabda o'rgatilgan bilimlarni mustahkamlaydi. Shu bois o'qituvchi ota-onalar uchun seminarlar, suhbatlar o'tkazishi, sog'lom ovqatlanish, sport va dam olishning ahamiyati haqida ma'lumotlar berishi lozim.

Masalan, "Oila va sog'lom turmush" mavzusidagi ota-onalar yig'ilishida o'quvchilarning hayot tarzi tahlil qilinadi, zarur tavsiyalar beriladi. Shu tarzda, sog'lom turmush tarbiyasi oila, maktab va jamiyat o'rtasidagi uzviy hamkorlik asosida amalga oshiriladi.

Xulosa qilib aytganda, bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish — bu uzluksiz va kompleks jarayondir. U pedagogik, psixologik va ijtimoiy jihatlarni o'z ichiga oladi. Pedagogning asosiy vazifasi — sog'lom turmush tarzini nafaqat o'rgatish, balki unga nisbatan ijobiy qadriyat sifatida munosabatni shakllantirishdir.

Innovatsion metodlar, interfaol o'yinlar, ota-ona hamkorligi orqali bu jarayon samaradorligi sezilarli oshadi. Natijada, sog'lom, faol, ijtimoiy jihatdan yetuk avlod tarbiyalanadi — bu esa jamiyat taraqqiyotining kafolatidir..

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Avloniy, A. (1992). Turkiy guliston yoxud axloq. Toshkent.
2. Komenskiy, Y. A. (1982). Buyuk didaktika. Moskva.

3. Ushinskiy, K. D. (1974). Inson tarbiyaning mavzusi sifatida. Moskva.
4. Abdullayeva, Z. (2018). Bolalarda sog'lom turmush ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi. Toshkent.