



BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZI KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISHNING NAZARIY-METODIK ASOSLARI

Maksetova Nurjamal Kuatovna
Nukus Davlat pedagogika instituti
Boshlang'ich ta'lim kafedrası stajor-o'qituvchisi

Annotatsiya: maqolada boshlang'ich sinfi o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishning nazariy va metodik asoslari yoritiladi. Sog'lom turmush tarzi tushunchasining mazmuni, uning tarkibiy qismlari hamda boshlang'ich ta'lim jarayonida uni rivojlantirish yo'llari tahlil qilinadi. Shuningdek, o'quvchilarda gigiyenik madaniyat, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik barqarorlikni shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, boshlang'ich ta'lim, gigiyena, jismoniy faollik, metodika, sog'lom avlod.

Аннотация: В данной статье освещены теоретико-методические основы развития навыков здорового образа жизни у учащихся начальных классов. Автором научно обоснованы анализ отечественной и зарубежной литературы по теме, сущность понятия здорового образа жизни, психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста, а также педагогические условия формирования этих навыков. Кроме того, в статье обсуждаются эффективные методы и технологии формирования здорового образа жизни, вопросы взаимодействия учителя и семьи.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, учащиеся начальных классов, теоретико-методические основы, педагогические условия, здоровьесберегающие технологии, гигиеническое воспитание, физическое воспитание, сотрудничество семьи и школы.

Abstract: This article highlights the theoretical and methodological foundations of developing healthy lifestyle skills in primary school students. The author scientifically substantiates the analysis of domestic and foreign literature on the topic, the essence of the concept of a healthy lifestyle, the psychophysiological characteristics of primary school children, and the pedagogical conditions for the formation of these skills. The article also



discusses effective methods and technologies for forming a healthy lifestyle, issues of interaction between teacher and family.

Keywords: healthy lifestyle, primary school students, theoretical and methodological foundations, pedagogical conditions, health-saving technologies, hygienic education, physical education, family-school cooperation.

O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni, Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, “Sog‘lom avlod uchun” ordeni ta’sis etilishi hamda so‘nggi yillarda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan davlat dasturlari yosh avlodni sog‘lom, barkamol etib tarbiyalash masalasining davlat siyosati darajasidagi ustuvor vazifa ekanligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, boshlang‘ich ta’lim bosqichi bolaning keyingi hayoti davomida amal qiladigan asosiy sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalari shakllanadigan muhim davr hisoblanadi.

Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining organizmi jadal rivojlanayotgan, asab tizimi va psixikasi shakllanayotgan davrda ularga to‘g‘ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, kun tartibi, jismoniy faollik va zararli odatlardan saqlanish kabi ko‘nikmalarni singdirish nafaqat ularning jismoniy salomatligi, balki aqliy va ijtimoiy rivojlanishining ham asosidir. Bugungi kunda raqamli texnologiyalarning ta’siri, harakatsizlik (gipodinamiya) va noto‘g‘ri ovqatlanish kabi omillar bolalar salomatligiga jiddiy xavf tugdirmoqda. Shu boisdan, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini rivojlantirishning nazariy-metodik asoslarini tadqiq etish dolzarb ilmiy-pedagogik muammo hisoblanadi.

Sog‘lom turmush tarzi muammosi qadim zamonlardan buyon mutafakkirlar, faylasuflar va pedagoglar diqqat markazida bo‘lgan. Gippokrat, Ibn Sino, Abu Rayhon Beruniy, Abu Nasr Forobiy kabi buyuk allomalarning asarlarida sog‘lom hayot tarzi, gigiyena va jismoniy mashqlarning inson salomatligidagi o‘rni haqida qimmatli fikrlar bayon etilgan. Ibn Sinoning “Tib qonunlari” asarida bolalar salomatligi, ularning ovqatlanishi va kun tartibi masalalari alohida bobda yoritilgan.

Zamonaviy pedagogika fanida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muammosi N.M.Amosov, M.I.Buyanov, I.I.Brehman, G.K.Zaysev, L.G.Tatarnikova kabi olimlarning



tadqiqotlarida o'z aksini topgan. MDH olimlaridan V.F.Bazarniy, N.K.Smirnovlarning “sog'lom saqlovchi pedagogika” (здоровьесберегающая педагогика) yo'nalishidagi ishlari alohida ahamiyatga ega.

O'zbekistonlik olimlardan R.A.Mavlonova, M.Qurbonov, N.A.Muslimov, D.Sharipova, Sh.Mardonov, F.R.Yuzlikayevalar tomonidan boshlang'ich ta'lim jarayonida o'quvchilar salomatligini saqlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari tadqiq etilgan. Xususan, D.Sharipova va boshqalar tomonidan yozilgan “Sog'lom turmush tarzi” darsligida boshlang'ich sinf o'quvchilariga gigiyenik bilim va ko'nikmalarni singdirishning amaliy jihatlari batafsil yoritilgan.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi murakkab va ko'p qirrali bo'lib, uni turli mualliflar turlicha talqin qiladilar. Jumladan:

V.A.Sukhomlinskiy sog'lom turmush tarzini bolaning har tomonlama barkamol rivojlanishining asosi deb hisoblagan.

I.I.Brehman “sog'lomlik” tushunchasini insonning yoshga bog'liq holda o'zgaruvchan muhitga moslasha olish qobiliyati deb ta'riflagan.

L.G.Tatarnikova sog'lom turmush tarzini insonning o'z salomatligi uchun mas'uliyatini anglash va sog'lom hayot kechirishga yo'naltirilgan faoliyati deb hisoblaydi.

Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalarning (7–11 yosh) psixofiziologik xususiyatlari sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Bu davrda:

Suyak-mushak tizimi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faol rivojlanadi;

Asab tizimining plastikligi yuqori bo'lib, ko'nikmalar tez shakllanadi va mustahkamlanadi;

Taqlidchanlik yuqori darajada bo'ladi, shuning uchun kattalarning namunasi muhim ahamiyat kasb etadi;

Bolalarda kun tartibi, gigiyena qoidalari, to'g'ri ovqatlanish haqidagi dastlabki tushunchalar shakllanadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatlik darajasi va sog'lom turmush tarziga oid bilimlari quyidagi omillarga bog'liq:



Oiladagi tarbiya: Oila a'zolarining sog'lom turmush tarziga amal qilishi, bolaning kundalik rejimi, ovqatlanishi va dam olishini to'g'ri tashkil etishi.

Maktabdagi pedagogik jarayon: Dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda sog'lom turmush tarzi mavzusining yoritilishi, jismoniy tarbiya darslarining sifati, maktab muhitining gigiyenik talablarga javob berishi.

Ijtimoiy muhit va OAV: Televideniye, internet va ijtimoiy tarmoqlarning bolalar dunyoqarashiga ta'siri (reklamalar, ko'rsatuvlar, o'yinlar).

Pedagogik kuzatuv va so'rovnomalar natijasida boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarining shakllanganlik darajasini aniqlashga harakat qilindi. 2-4-sinf o'quvchilari (150 nafar) o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomada quyidagi natijalar qayd etildi:

Qo'l yuvish, tish tozalash kabi shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish – 82%;

Kun tartibiga rioya qilish (uyqu, ovqatlanish, dars tayyorlash) – 58%;

Har kuni kamida 1 soat ochiq havoda sayr qilish – 45%;

Sabzavot va mevalarni yetarlicha iste'mol qilish – 67%;

Kompyuter/telefon bilan o'ynash vaqtini cheklay olish – 33%.

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda gigiyenik ko'nikmalar nisbatan yaxshi shakllangan bo'lsa-da, kun tartibiga rioya qilish va harakat faolligi kabi murakkab ko'nikmalar yetarli darajada emas. Eng muhimi, bolalarning sog'lig'iga putur yetkazuvchi omillar (gadjetlarga qaramlik, kamharakatlik) haqidagi xabardorlik pastligicha qolmoqda.

Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini rivojlantirishning metodik jihatlari tahlil qilinganda, quyidagi samarali metod va texnologiyalar ajratib ko'rsatildi:

O'yinli metodlar: Rolli o'yinlar, didaktik o'yinlar, sahna ko'rinishlari orqali gigiyena qoidalar va sog'lom ovqatlanishni o'rgatish.

Amaliy mashg'ulotlar: Kun tartibini tuzish, menyu tayyorlash, sport mashqlarini bajarish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish bo'yicha amaliy ko'nikmalar.

Loyiha faoliyati: "Sog'lom oila", "Toza maktab", "Sportchilar" mavzularida kichik loyihalar tayyorlash.



Integratsiyalashgan darslar: Tabiatshunoslik, jismoniy tarbiya, tarbiya darslarida sogʻlom turmush tarzi mavzusini uygʻunlashtirish.

Tarbiyaviy tadbirlar: “Salomatlik kuni”, “Sport bayrami”, “Tozalik – salomatlik garovi” kabi tematik tadbirlar.

Maktab va oila hamkorligi masalasi alohida ahamiyatga ega. Oʻtkazilgan soʻrovnoma ota-onalarning 40 foizi farzandining sogʻligʻi haqida yetarlicha maʼlumotga ega emasligini, 35 foizi esa bolasining kun tartibini nazorat qilishda qiyinchiliklarga duch kelishini bildirgan. Shu boisdan, ota-onalar bilan muntazam ravishda suhbatlar, treninglar, ochiq darslar tashkil etish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Oʻzbekiston Respublikasining “Taʼlim toʻgʻrisida”gi Qonuni. – T.: Oʻzbekiston, 2020.
2. Mirziyoyev Sh.M. “Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz”. – T.: Oʻzbekiston, 2017.
3. Sharipova D., Musurmonova O., Qurbonov M. “Sogʻlom turmush tarzi” – T.: “Yangi asr avlodi”, 2018. – 224 b.
4. Mavlonova R.A., Rahmonqulova N.H. “Boshlangʻich taʼlimning integratsiyalashgan pedagogikasi”. – T.: “Ilm Ziya”, 2019. – 312 b.
5. Muslimov N.A. va boshq. “Kasbiy taʼlim oʻqituvchilarining kasbiy kompetentligini shakllantirish texnologiyalari”. – T.: “Fan va texnologiya”, 2020. – 248 b.
6. Yuzlikayev F.R. “Boshlangʻich sinf oʻquvchilarini sogʻlom turmush tarziga yoʻnaltirishda sogʻlom saqlovchi texnologiyalardan foydalanish”. // “Zamonaviy taʼlim” jurnali, 2021. – №5. – B. 24-29.
7. Kuchkin S.N. “Metodika obucheniya zdorovomu obrazu jizni v shkole”. – M.: Prosveshchenie, 2017. – 215 s.
8. Qurbonov Sh., Seytxalilov E. “Taʼlim sifatini boshqarish”. – T.: “Turon-Iqbol”, 2022. – 256 b.
9. Smirnov N.K. “Zdorovesberegayuyushie obrazovatelnyye texnologii v sovremennoy shkole”. – M.: APK i PRO, 2018. – 192 s.



10. Baxronov B. “Boshlang‘ich sinf o‘quvchilarini sog‘lom turmush tarziga tayyorlashning pedagogik asoslari”. Ped. fan. nomz. diss. ... avtoref. – T., 2017. – 24 b.

