MAKTAB O‘QUVCHILARINI SOG‘LOM TURMUSH TARZIGA O‘RGATISH METODIKASI

Bahtiyorov Ozodbek Iqboljon o‘gli- Fargona shahar 5-maktab oqituvchisi

Annotatsiya

Mazkur maqolada maktab o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishning pedagogik asoslari, mazmuni va samarali metodlari yoritilgan. O‘quvchilarning jismoniy faolligini oshirish, to‘g‘ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etish, kun tartibini to‘g‘ri tashkil qilish hamda ruhiy salomatlikni mustahkamlash masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Shuningdek, jismoniy tarbiya darslari, sinfdan tashqari mashg‘ulotlar, interfaol ta’lim usullari va oila bilan hamkorlik orqali sog‘lom turmush tarzini o‘rgatish metodikasi taklif etilgan. O‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, nazariy bilimlarni amaliy faoliyat bilan uyg‘unlashtirish hamda pedagogik monitoringni yo‘lga qo‘yishning ahamiyati asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, maktab o‘quvchilari, jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, pedagogik metodika, sog‘lom turmush ko‘nikmalari, salomatlik madaniyati.

Kirish

Bugungi kunda yosh avlod salomatligini muhofaza qilish, jismonan baquvvat, ma’nan yetuk va ijtimoiy faol shaxslarni tarbiyalash ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda sog‘lom turmush tarziga oid bilim va ko‘nikmalarni shakllantirish ularning kelajakdagi hayot faoliyati, mehnat qobiliyati hamda ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Sog‘lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan kundalik odatlar, xulq-atvor qoidalari hamda faoliyat turlarining o‘zaro uyg‘unligini ifodalaydi. U muntazam jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, yetarli uyqu, kun tartibiga rioya qilish, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan himoyalanish kabi tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi.

Maktab davri bolalarda hayotiy odatlar, qadriyatlar va xulq-atvor me’yorlari shakllanadigan muhim bosqichdir. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini o‘rgatish faqat jismoniy tarbiya darslari bilan cheklanmasdan, barcha fanlar, sinfdan tashqari tadbirlar, maktab muhiti va oilaviy tarbiya bilan uzviy bog‘liq holda tashkil etilishi lozim.

Amaliyotda o‘quvchilarga sog‘lom turmush tarzi haqida nazariy ma’lumot berish bilan birga, ushbu bilimlarni kundalik hayotda qo‘llash ko‘nikmalarini rivojlantirish ham muhimdir. Masalan, jismoniy mashqlarning ahamiyatini tushuntirish bilan bir qatorda, o‘quvchida yoshiga mos jismoniy faollik bilan muntazam shug‘ullanish odatini shakllantirish talab etiladi.

Maqolaning maqsadi maktab o‘quvchilarini sog‘lom turmush tarziga o‘rgatishning pedagogik imkoniyatlarini yoritish, samarali ta’lim metodlarini tizimlashtirish va ularni maktab amaliyotida qo‘llash bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi, psixologiya va sog‘liqni saqlash sohalaridagi tadqiqotlarda muhim o‘rin egallaydi. Mazkur yo‘nalishdagi ilmiy qarashlarni tahlil qilish sog‘lom turmush tarzini o‘rgatishning nazariy va amaliy asoslarini aniqlash imkonini beradi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti salomatlikni faqat kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning mavjud emasligi bilan emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati bilan bog‘liq holda izohlaydi. Ushbu yondashuv maktab o‘quvchilarining salomatligini rivojlantirishda kompleks pedagogik tadbirlarni qo‘llash zarurligini ko‘rsatadi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining bolalar va o‘smirlar jismoniy faolligiga oid tavsiyalarida muntazam harakat faoliyatining jismoniy va ruhiy salomatlik uchun ahamiyati

ta’kidlanadi. Bu esa maktablarda harakatli o‘yinlar, jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va faol tanaffuslarni tashkil etishning dolzarbligini asoslaydi.

Albert Banduraning ijtimoiy-kognitiv nazariyasida inson xulq-atvorining shakllanishida kuzatish, taqlid qilish, shaxsiy tajriba va o‘z imkoniyatlariga ishonch muhim omillar sifatida qaraladi. Mazkur nazariyaga muvofiq, o‘qituvchi va ota-onalarning sog‘lom turmush tarziga amal qilishi, o‘quvchilarning ijobiy xatti-harakatlarini qo‘llab-quvvatlashi va ularga amaliy namuna ko‘rsatishi muhim pedagogik vosita hisoblanadi.

Niderlandiyalik olim Albert Banduraning ijtimoiy o‘rganish haqidagi qarashlari sog‘lom odatlarni shakllantirishda muhitning ta’sirini tushunishga yordam beradi. Shuningdek, sog‘liqni saqlashga yo‘naltirilgan maktab modeli o‘quvchilarning salomatligini mustahkamlashda ta’lim mazmuni, maktab muhiti, oilalar va mahalliy hamjamiyat hamkorligini birlashtirishni nazarda tutadi.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzini o‘rgatishda faqat ma’ruza yoki tushuntirish usulidan foydalanish yetarli emas. O‘quvchilarning faol ishtiroki, amaliy mashqlar, muammoli vaziyatlarni muhokama qilish, loyiha faoliyati va muntazam qayta aloqa ta’lim samaradorligini oshirishga xizmat qilishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, maktab o‘quvchilarini sog‘lom turmush tarziga o‘rgatish metodikasi bilim berish, amaliy ko‘nikmalarni shakllantirish, ijobiy motivatsiyani rivojlantirish va kundalik odatlarni mustahkamlash bosqichlarini o‘z ichiga olishi kerak.

Metodologiya

Tadqiqot mavzusini yoritishda ilmiy-pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, pedagogik kuzatish imkoniyatlarini o‘rganish, umumlashtirish va metodik modellashtirish usullaridan foydalanish nazarda tutiladi. Ushbu yondashuvlar sog‘lom turmush tarzini o‘rgatishning asosiy yo‘nalishlarini aniqlash va maktab sharoitiga mos metodik tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Taklif etilayotgan metodika quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

1. **Yoshga moslik tamoyili.** O‘quv materiallari va jismoniy mashqlar bolaning yoshi, jismoniy rivojlanishi va individual imkoniyatlariga moslashtiriladi.
2. **Izchillik va uzluksizlik tamoyili.** Sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlar bosqichma-bosqich berilib, muntazam amaliy faoliyat orqali mustahkamlanadi.
3. **Nazariya va amaliyot birligi tamoyili.** O‘quvchilar olgan bilimlarini kundalik hayotda qo‘llashga o‘rgatiladi.
4. **Individuallashtirish tamoyili.** Mashg‘ulotlar o‘quvchilarning sog‘lig‘i, tayyorgarligi va ehtiyojlariga qarab tashkil etiladi.
5. **Hamkorlik tamoyili.** O‘qituvchi, ota-ona, maktab tibbiyot xodimi va boshqa mutaxassislar o‘rtasida hamkorlik yo‘lga qo‘yiladi.
6. **Faollik va ongli ishtirok tamoyili.** O‘quvchilar sog‘lom turmush tarziga oid tadbirlarni rejalashtirish, bajarish va natijalarni tahlil qilishda faol qatnashadilar.

Sog‘lom turmush tarzini o‘rgatishning asosiy yo‘nalishlari

1. Jismoniy faollikni rivojlantirish. Jismoniy tarbiya darslari, harakatli o‘yinlar, sport to‘garaklari, faol tanaffuslar va sayrlar orqali o‘quvchilarning kundalik harakat faolligini qo‘llab-quvvatlash lozim. Mashqlar yuklamasi yosh va individual imkoniyatlarga mos bo‘lishi, xavfsizlik qoidalariga rioya qilinishi zarur.

2. To‘g‘ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish. O‘quvchilarga turli oziq-ovqat mahsulotlarining ahamiyati, muvozanatli ovqatlanish, ovqatlanish tartibi va suv ichishning ahamiyati tushuntiriladi. Mashg‘ulotlarda sog‘lom ovqatlanish menyusini tuzish, oziq-ovqat mahsulotlarini guruhlarga ajratish kabi amaliy topshiriqlardan foydalanish mumkin.

3. Shaxsiy gigiyena ko‘nikmalarini rivojlantirish. Qo‘llarni to‘g‘ri yuvish, tishlarni parvarish qilish, kiyim-kechak va o‘quv jihozlarini ozoda saqlash, jismoniy mashqlardan keyin gigiyena qoidalariga amal qilish o‘rgatiladi.

4. Kun tartibini to‘g‘ri tashkil etish. Dars tayyorlash, dam olish, jismoniy faollik, ovqatlanish va uyqu uchun vaqtni oqilona taqsimlash ko‘nikmalari rivojlantiriladi. O‘quvchilarga yoshiga mos uyqu va dam olish tartibining ahamiyati tushuntiriladi.

5. Ruhiy salomatlik va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish. Hissiyotlarni boshqarish, stressli vaziyatlarda yordam so‘rash, tengdoshlar bilan hurmat asosida muloqot qilish, nizolarni tinch yo‘l bilan hal etish va o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirishga e’tibor beriladi.

6. Raqamli qurilmalardan oqilona foydalanish. O‘quvchilarga ekran qarshisida uzoq vaqt tanaffussiz o‘tirmaslik, muntazam harakatlanish, ko‘zlarni dam oldirish va uyqudan oldin raqamli qurilmalardan foydalanishni cheklash bo‘yicha tavsiyalar beriladi.

Ta’lim metodlari

Sog‘lom turmush tarzini o‘rgatishda quyidagi metodlardan foydalanish maqsadga muvofiq:

- **Tushuntirish va suhbat:** salomatlik, jismoniy faollik, gigiyena va ovqatlanishning ahamiyatini yoritish.
- **Amaliy mashg‘ulot:** gigiyena qoidalarini bajarish, badantarbiya mashqlarini o‘rganish va kun tartibini tuzish.
- **Interfaol metodlar:** savol-javob, kichik guruhlarda ishlash, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish.
- **Loyiha metodi:** “Bir hafta sog‘lom odatlar”, “Faol tanaffus”, “Sog‘lom ovqatlanish” kabi o‘quv loyihalarini tashkil etish.
- **Namuna ko‘rsatish:** o‘qituvchi va ota-onalarning sog‘lom xulq-atvor orqali ijobiy namuna bo‘lishi.
- **O‘zini o‘zi kuzatish:** o‘quvchilarning jismoniy faollik, uyqu va kun tartibiga oid shaxsiy kuzatuvlarini qayd etishi.

Metodlarni tanlashda o‘quvchilarning yoshi, sinf sharoiti, mavjud jihozlar va ta’lim maqsadlari hisobga olinadi.

Natijalar tahlili

Ilmiy-pedagogik manbalar tahlili va metodik umumlashtirish asosida maktab o‘quvchilarini sog‘lom turmush tarziga o‘rgatishning o‘zaro bog‘liq bosqichlarini ajratish mumkin. Ushbu bosqichlar nazariy bilimlarni egallashdan boshlab, sog‘lom xulq-atvorni kundalik hayotga tatbiq etishgacha bo‘lgan jarayonni qamrab oladi.

Birinchi bosqich — **motivatsion-tushuntirish bosqichi**. Ushbu bosqichda o‘quvchilarga salomatlikning inson hayotidagi o‘rni, sog‘lom odatlarning foydasi va noto‘g‘ri kundalik odatlarning oqibatlari yoshiga mos shaklda tushuntiriladi. Rasmlar, videolavhalar, savol-javob va hayotiy misollar o‘quvchilarning mavzuga qiziqishini oshirishga xizmat qiladi.

Ikkinchi bosqich — **amaliy-ko‘nikmaviy bosqich**. Bu bosqichda o‘quvchilar jismoniy mashqlarni to‘g‘ri bajarish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etish, muvozanatli ovqatlanish tamoyillarini tushunish va kun tartibini rejalashtirish bo‘yicha amaliy topshiriqlarni bajaradilar. O‘qituvchi o‘quvchilarning faoliyatini kuzatadi, zarur tavsiyalar beradi va xatolarni tuzatishga ko‘maklashadi.

Uchinchi bosqich — **mustahkamlash va kundalik faoliyatga tatbiq etish bosqichi**. Ushbu bosqichda sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liq odatlar muntazam mashg‘ulotlar, sinfdan tashqari tadbirlar va oilaviy hamkorlik orqali mustahkamlanadi. Masalan, sinfda haftalik jismoniy faollik rejasi tuzish, faol tanaffuslar tashkil etish va sog‘lom ovqatlanish mavzusida kichik loyihalar tayyorlash mumkin.

To‘rtinchi bosqich — **monitoring va tahlil bosqichi**. O‘quvchilarning sog‘lom turmush tarziga oid bilimlari, amaliy ko‘nikmalari va mashg‘ulotlardagi ishtiroki kuzatiladi. Bunda kuzatish varaqalari, qisqa so‘rovnomalar, o‘zini o‘zi baholash va amaliy topshiriqlar natijalaridan foydalanish mumkin. Monitoring jazolash yoki o‘quvchilarni o‘zaro taqqoslash uchun emas, balki rivojlanishdagi ehtiyojlarni aniqlash va pedagogik yordamni takomillashtirish uchun qo‘llanadi.

Taklif etilayotgan metodikaning kutilayotgan pedagogik natijalari quyidagilardan iborat:

- o‘quvchilarning sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarini kengaytirish;
- jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqish va ijobiy munosabatni rivojlantirish;
- shaxsiy gigiyena va kun tartibiga rioya etish ko‘nikmalarini mustahkamlash;
- sog‘lom ovqatlanish va dam olishning ahamiyatini anglash;
- ruhiy farovonlik, o‘zini boshqarish va o‘zaro hurmat ko‘nikmalarini qo‘llab-quvvatlash;
- maktab va oila o‘rtasidagi sog‘lomlashtirishga yo‘naltirilgan hamkorlikni kuchaytirish.

Mazkur natijalar metodikaning amaliy yo‘nalishini ifodalaydi. Ularni real samaradorlik ko‘rsatkichlari sifatida tasdiqlash uchun maktab sharoitida tajriba-sinov ishlarini o‘tkazish, boshlang‘ich va yakuniy natijalarni taqqoslash hamda tegishli ma’lumotlarni statistik tahlil qilish talab etiladi.

Sog‘lom turmush tarzini o‘rgatish jarayonida o‘quvchilarning individual farqlarini hisobga olish alohida ahamiyatga ega. Jismoniy imkoniyati cheklangan yoki surunkali kasalligi mavjud bolalar uchun mashg‘ulotlar tegishli mutaxassislar tavsiyalari asosida moslashtirilishi kerak. Barcha o‘quvchilar uchun xavfsiz, kamsitishdan xoli va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratilishi zarur.

Xulosa

Maktab o‘quvchilarini sog‘lom turmush tarziga o‘rgatish ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlovchi uzluksiz pedagogik jarayondir. Ushbu jarayonning samaradorligi sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarni amaliy ko‘nikmalar bilan uyg‘unlashtirish, o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish hamda maktab va oila hamkorligini yo‘lga qo‘yishga bog‘liq.

Tahlillar asosida sog‘lom turmush tarzini o‘rgatish metodikasi motivatsion-tushuntirish, amaliy-ko‘nikmaviy, mustahkamlash va monitoring bosqichlaridan tashkil topishi maqsadga muvofiq, degan xulosaga kelindi. Mazkur bosqichlarda interfaol ta’lim metodlari, harakatli o‘yinlar, amaliy mashg‘ulotlar, o‘quv loyihalari va o‘zini o‘zi kuzatish usullaridan foydalanish mumkin.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya darslari bilan bir qatorda to‘g‘ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, uyqu va dam olish tartibi, ruhiy salomatlik hamda raqamli qurilmalardan oqilona foydalanishga doir bilimlarni ham izchil rivojlantirish zarur.

Shunday qilib, maktabda sog‘lom turmush tarzini o‘rgatish alohida tadbirlar bilan cheklanib qolmasdan, ta’lim-tarbiya jarayonining barcha yo‘nalishlariga singdirilishi lozim. Taklif etilgan metodikani amaliyotda qo‘llash va uning samaradorligini tajriba-sinov ishlari orqali baholash o‘quvchilarda salomatlikni qadrlash va sog‘lom odatlarga amal qilish madaniyatini rivojlantirish uchun muhim shart hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-394-son, 2015-yil 4-sentabr.
3. Ханкельдиев Ш.Х. Физический статус учащейся молодежи. Ташкент – 2018 – 314 с.
4. Антонова Я.Б. Социально-педагогические условия, необходимые для организации внеклассной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе. //Теория и практика физической культуры. 2008 - №3. с.
5. Алексеенко Т.И. Возрастные показатели функционального состояния координореспираторной системы современных подростков. //Теория и практика физической культуры. 2007. №2. С. 64-66.
6. Ачилов А.М., Акрамов Ж.А., Гончарова О.В. Ўқувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. Ўкув қуллама. Тошкент, 2009. – 204 с.