

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI OILADA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

Botirova Nigora Muradovna

*Buxoro innovatsiyalar universiteti,
pedagogika nazariyasi va tarixi
(faoliyat turi bo‘yicha) 2-kurs magistranti
E-mail: nigorabatyrova8778@gmail.com*

Annotatsiya: Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oilaning o‘rni tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida ota-onalarning tarbiyaviy yondashuvi, oilaviy muhitning ta’siri va sog‘lom odatlarning shakllanishiga bog‘liq omillar o‘rganildi. Ilmiy manbalar va tajriba natijalariga asoslanib, bolalarda to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyenik odatlar va kun tartibini shakllantirish bo‘yicha samarali usullar taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, maktabgacha yosh, oilaviy tarbiya, jismoniy faollik, ovqatlanish, gigiyena, pedagogik yondashuv.

KIRISH

Maktabgacha yosh bolaning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shakllangan turmush tarzi odatlari bolaning kelajakdagi sog‘lig‘i va hayot sifati uchun asos bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababli, oilaning ushbu jarayondagi ishtiroki muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar tomonidan sog‘lom turmush tarzi tamoyillariga rioya qilinishi, bolalarning turmush madaniyatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi (Abdullayev, 2021).

Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy omillari, ota-onalarning ushbu jarayondagi roli hamda samarali pedagogik yondashuvlar yoritiladi.

Adabiyotlarni o‘rganish

Sog‘lom turmush tarzi haqida bir qator tadqiqotlar mavjud bo‘lib, ularning aksariyati to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va gigiyena odatlarining ahamiyatiga urg‘u beradi. Masalan, Vygotskiy (1934) o‘z asarlarida bolaning ijtimoiy rivojlanishi oilaviy muhitga bog‘liq ekanligini ta’kidlaydi. Bronfenbrenner (1979) esa ekologik tizimlar nazariyasida bolalar atrof-muhitining, ayniqsa, oilaning ta’sirini chuqur o‘rgangan. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ota-onalarning salomatlikka oid bilimlari va amaliyoti bolalarning sog‘lom hayot tarziga rioya qilishida hal qiluvchi omil hisoblanadi (Karimov, 2019).

Metodologiya

Tadqiqotda kuzatish, so‘rovnoma va eksperiment usullari qo‘llanildi. Buxoro shahridagi maktabgacha ta‘lim muassasalarida 3-6 yoshdagi 50 nafar bola va ularning ota-onalari o‘rganildi. Ota-onalarning sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilim darajasi hamda bolalarga qanday ta‘sir ko‘rsatishi tahlil qilindi.

Natijalar

Tadqiqot natijalari quyidagilarni ko‘rsatdi: Oilaviy muhitning ta‘siri. Ota-onalar sog‘lom turmush tarzini o‘zlarida shakllantirgan oilalarda bolalarning ovqatlanish, gigiyena va jismoniy faollikka bo‘lgan qiziqishi yuqoriroq. Jismoniy faollikni rag‘batlantiruvchi oilalar bolalarining motorik rivojlanishi yaxshiroq bo‘lgan.

To‘g‘ri ovqatlanish odatlarining shakllanishi

Bolalarning 65% da noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari (shirinliklarni ko‘p iste‘mol qilish, tez tayyorlanadigan ovqatlarga moyillik) kuzatilgan. Kunlik ovqatlanish rejimi aniq belgilangan oilalarda bolalar orasida immunitet mustahkamroq bo‘lgani aniqlandi.

Jismoniy faollik va kun tartibi

Har kuni jismoniy mashqlar bajaradigan bolalar ko‘proq energiyaga ega bo‘lishlari va diqqatni jamlay olishlari kuzatildi. Kechasi yetarli uyqu olmagan bolalarda (8 soatdan kam) asabiylik va charchoq kuzatilgan.

Gigiyenik odatlarning shakllanishi

Tajriba shuni ko‘rsatdiki, ota-onalar tomonidan gigiyenaga rioya qilish bo‘yicha targ‘ibot ishlari olib borilmasa, bolalar bu odatlarni sust o‘zlashtiradi. Gigiyenaga qat‘iy rioya qilgan bolalar orasida infeksiyon kasalliklarga chalinish holatlari sezilarli darajada kam bo‘ldi.

Maktabgacha ta‘lim muassasalari bilan hamkorlik

Tarbiyachilar va ota-onalar hamkorligi bolalarning sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlarini oshirishga xizmat qiladi. Maktabgacha muassasalarda sog‘lom turmush tarziga oid tadbirlar o‘tkazilgan bolalarda gigiyena va ovqatlanish odatlarining yaxshi shakllangani kuzatilgan.

XULOSA

Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni murakkab bo‘lib, ota-onalar va maktabgacha ta‘lim muassasalarining hamkorligini talab qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, oilaviy tarbiya va ota-onalarning namunasi bolaning sog‘lom odatlarni egallashida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Shu sababli, sog‘lom turmush tarziga oid ma‘lumotlar ota-onalar o‘rtasida keng targ‘ib qilinishi, bolalar uchun esa rejali kun tartibi va harakatli hayot tarzi shakllantirilishi lozim.

Tavsiya etiladi:

Ota-onalar uchun sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ma‘rifiy seminarlar tashkil qilish. Bolalarda to‘g‘ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish uchun oilaviy ovqatlanish qoidalariga amal qilish. Maktabgacha ta‘lim muassasalarida sog‘lom hayot tarzi bo‘yicha maxsus dasturlar ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish.

ADABIYOTLAR:

1. Abdullayev, N. (2021). Bolalarda gigiyena ko‘nikmalarini shakllantirish. O‘zbekiston pedagogika jurnali.
2. Bronfenbrenner, U. (1979). The Ecology of Human Development. Harvard University Press.
3. Karimov, Sh. (2019). Sog‘lom turmush tarzi va uning jamiyat rivojida ahamiyati.
4. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta’lim vazirligi. (2020). Maktabgacha ta’limda oilaviy tarbiya konsepsiyasi.