

## MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA EKOLOGIK TARBIYANI SHAKLLANTIRISH

**Maxkamova Nargiza Ismatullayevna**

*Uzun tumani 22-DMTT tarbiyachisi*

**Annotatsiya:** *Bolalar va o'smirlar sog'lig'ini o'rganish va saqlash. Buning uchun biologik va ijtimoiy omillar, tashqi muhit hamda umumiy taraqqiyot qonunlarining bolalar va o'smirlar organizmiga ta'sirini o'rganish talab etiladi. Har bir yoshga oid kasalliklarning kelib chiqish sabablarini aniqlash esa kasallikning oldini olish chora tadbirlarini belgilash va hayotga tatbiq etish imkonini beradi. Hozirgi yosh avlodning sog'lig'ini belgilangan muddatda tekshira borish (tibbiy ko'rikdan o'tkazish) bilan birga antropometrik usullarni qo'llash orqali ularning jismoniy rivojlanishi aniqlanadi.*

**Kalit so'zlar:***fiziologik jarayonlar, tashqi muhit gigiyenasi, Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi, nerv sistemasi,*

Shaxsiy gigiyena qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur. Bolada asosiy fiziologik jarayonlar – uyqu, uyg'oqlik, ovqatlanish (emish)ning o'z vaqtida almashinib turishi ayniqsa bolaning birinchi yoshida katta ahamiyatga ega. Har kuni ma'lum soatlarda ovqatlanish (emish), uxlash bolaning o'sishi va rivojlanishiga, ayniqsa nerv sistemasiga yaxshi ta'sir qiladi. Bolani hamisha ma'lum vaqtda (har 2—3,5 soatda) emizish tartibiga amal qilish lozim. Yosh bola hamisha ma'lum vaqtda uxlab, ma'lum vaqtda uyg'onishi uchun qulay sharoit yaratish, uxlaganida uni tinch qo'yish, uyg'oqligida esa ko'ruv va eshituv a'zolariga turli yo'llar bilan ta'sir etish (kattalarning gap so'zlari, rangli, jarangdor o'yinchoqlarga bola diqqatini jalb qilish), gavda vaziyatini o'zgartirib turish (bolani vaqti-vaqti bilan qo'lga olish yoki qorni bilan yotqizib qo'yish) kerak. Bola nechog'li yosh bo'lsa, organizmi dam olish va uxlashga shuncha ko'p ehtiyoj sezadi. Uni ochiq havoda (qishda ham) har kuni kamida 2 soat sayr qildirish, o'ynatish zarur. Shunda qon kislorodga to'yinib, organizmdagi almashinuv jarayonlari bir maromda kechadi.

Bolalar va o'smirlar faoliyati gigiyenasi. Bunda bolalarning sog'lig'iga qarab ish faoliyatini belgilash va asta-sekin oshira borish hamda charchashning oldini olish tadbirlarini ko'rish asosiy masala hisoblanadi. Shunga asosan bog'cha, maktab yoshidagi bolalarning yoshiga mos keladigan kun tartibi joriy qilinadi. O'sib kelayotgan organizmning xususiyatlarini hisobga olgan holda, maktab o'quvchilarining mashg'ulot tartibi ularning yoshiga qarab turlicha belgilanadi. Uyda dars tayyorlashga ajratilgan vaqt 1sinf o'quvchilari uchun 1—1,5 soat, 3—4 sinf o'quvchilari uchun 1,5—2 soat, 5—6 sinf o'quvchilari uchun 2 soat, 7—8 sinf o'quvchilari uchun 2,5—3 soat, 9—10 sinf o'quvchilari uchun 3—4 soat bo'lishi kerak. Bola dars tayyorlagan vaqtda har 40—45 min.dan keyin 10—15 min. dam olishi zarur. Bolalar dars tayyorlab charchamasligi

uchun mashgulotlardan keyin turli o'yin, sport, foydali mehnat bilan shug'ullanishlari yaxshi natija beradi.

Tashqi muhit gigiyenasi. Bolalar va o'smirlar gigiyenasining bu qismida bolalar va o'smirlar muassasalari loyihasini tuzish va kurishda gigiyena tadbirlarini ko'zda tutish, jumladan ularni aholi yashaydigan joylarga qurish, xonalar yorug' va issiq bo'lishi, sanitariyatexnika inshootlari to'g'ri qurilishi, toza havo, ichimlik suv hamda bolalar uchun mo'ljallangan jihozlar bilan ta'minlanishi kerak.

Shaxsiy gigiyena bolalarning kundalik hayotida muhim ahamiyatga ega. Bolalar o'zlarini toza tutishlari, qo'llarini to'g'ri yuvishlari va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishlari kerak. Qo'llarni yuvish, ayniqsa, ovqatlanishdan oldin va keyin, hamda hojatxonadan foydalangandan so'ng amalga oshirilishi lozim. Bu oddiy, lekin samarali usul bolalarda infeksiyalar va kasalliklarning tarqalishini oldini olishga yordam beradi. Bolalar ko'pincha o'zaro o'ynashganda, o'zaro aloqada bo'lganida va o'zlarining o'yinchoqlari bilan o'ynaganda, qo'llarini toza tutish juda muhimdir. Bolalarning ovqatlanish gigiyenasi ham muhimdir. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish, ularning o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan vitaminlar va minerallarni olishlariga yordam beradi. Ovqatlar toza va sifatli bo'lishi, shuningdek, bolalar ovqatlanishdan oldin qo'llarini yuvishlari kerak. Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash va tayyorlashda gigiyena qoidalariga rioya qilish, oziq-ovqatdan keladigan kasalliklarning oldini olishda muhimdir. Bolalarga sog'lom ovqatlar, mevalar va sabzavotlar berish, ularning immun tizimini kuchaytiradi va sog'lom turmush tarzini shakllantiradi.

Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi. Bolalarning atrof-muhit gigiyenasi ham e'tiborga olinishi kerak. Bolalar ko'pincha o'yin maydonlarida, bog'larda va boshqa jamoat joylarida o'ynaydilar. Bu joylarda toza va gigiyenik sharoitlar yaratish, bolalarning sog'lig'ini saqlashda muhimdir. O'yin maydonlaridagi asbob-uskunalar va o'yinchoqlarni muntazam ravishda tozalash va dezinfektsiyalash, bolalarning kasalliklardan himoyalinishiga yordam beradi. Shuningdek, bolalar o'ynayotgan joylarning tozaligini ta'minlash, ularning sog'lig'ini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Bolalarning gigiyenik odatlarini shakllantirishda ota-onalar va tarbiyachilarning roli juda muhimdir. Ota-onalar bolalarga gigiyena qoidalarini o'rgatishlari, ularga toza bo'lishning ahamiyatini tushuntirishlari va o'zlari ham bu qoidalarga amal qilishlari kerak. Tarbiyachilar esa bolalarga gigiyena qoidalarini o'rgatishda va ularni amalda qo'llashda yordam berishlari lozim. O'yinlar va faoliyatlar orqali bolalarga gigiyena qoidalarini o'rgatish, ularning qiziqishini oshiradi va bu odatlarni osonroq o'zlashtirishlariga yordam beradi. Bundan tashqari, maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyena bo'yicha maxsus dasturlar va treninglar o'tkazish, bolalarning gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu dasturlar bolalarga to'g'ri gigiyena qoidalarini o'rgatish, ularni amalda qo'llash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Bolalar uchun qiziqarli va o'yin shaklida o'tkaziladigan darslar, ularning

gigiyena qoidalarini o'zlashtirishini osonlashtiradi. Umuman olganda, maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenasi ularning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun juda muhimdir. Ota-onalar, tarbiyachilar va jamiyatning boshqa a'zolari bolalarga gigiyena qoidalarini o'rgatishda va ularni amalda qo'llashda birgalikda harakat qilishlari zarur. Bu orqali bolalar sog'lom, baxtli va muvaffaqiyatli hayot kechirishlari uchun zarur sharoitlarni yaratish mumkin. Gigiyena qoidalariga rioya qilish, bolalarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatligini ham ta'minlaydi, chunki toza va gigiyenik muhit bolalarning o'zini yaxshi his qilishlariga yordam beradi.[4] Xulosa: Maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenasi ularning sog'lom o'sishi va

Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi uchun muhim omil hisoblanadi. Gigiyena qoidalariga rioya qilish, bolalarning kasalliklardan himoyalaniishi va umumiy salomatligini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Ota-onalar va tarbiyachilar bolalarga shaxsiy gigiyena, ovqatlanish gigiyenasi va atrof-muhit gigiyenasi bo'yicha to'g'ri bilim va ko'nikmalarni berish orqali ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyena bo'yicha o'quv dasturlari va treninglar o'tkazish, bolalarning gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Umuman olganda, bolalarning gigiyenasi nafaqat ularning jismoniy salomatligi, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun ham zarurdir. Shuning uchun, jamiyatning barcha qatlamlari birgalikda bolalarning gigiyena madaniyatini oshirishga intilishi lozim.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Khalilova, N. (2020). "Maktabgacha ta'limda gigiyena qoidalari". Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Ta'lim vazirligi.
2. Saidova, M. (2019). "Bolalar gigiyenasi: nazariya va amaliyot". Tashkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.
3. Jumaniyazova, D. (2021). "Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gigiyena ko'nikmalari". Tashkent: O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligi.
4. Murodova, S. (2018). "Bolalar gigiyenasi va sog'lom turmush tarzi". Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Gigiyena va epidemiologiya markazi.
5. Abdullaeva, L. (2022). "Maktabgacha ta'limda gigiyena va salomatlik". Tashkent: O'zbekiston Ta'lim va fan vazirligi