



Olim ZIYOEV,

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti o'qituvchisi

E-mail: olimziyoyev1973@dpi.uz

TerDPIning pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, PhD L.Muxtarova taqrizi asosida.

6-7 YOSHLI BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH KOMPETENSIYASI

Annotatsiya

Ushbu maqola 6-7 yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun zarur bo'lgan muhim vakolatlar haqida so'z borib, zamonaviy pedagogikada alohida o'rganiladi. Mazkur maqolada 6-7 yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid takliflar, tavsiyalar hamda xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, bolalar salomatligi, ovqatlanish tushunchasi, jismoniy faollik, gigiena amaliyoti, hissiy farovonlik.

COMPETENCE OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN 6-7-YEAR-OLD CHILDREN

Annotation

This article talks about the important competences necessary for the formation of a healthy lifestyle in children aged 6-7 years and is studied separately in modern pedagogy. This article contains suggestions, recommendations and conclusions regarding the formation of a healthy lifestyle for children aged 6-7.

Key words: Healthy lifestyle, children's health, concept of nutrition, physical activity, hygiene practice, emotional well-being.

КОМПЕТЕНТНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Аннотация

В данной статье говорится о важных компетенциях, необходимых для формирования здорового образа жизни у детей 6-7 лет и отдельно изучаются в современной педагогике. В данной статье содержатся предложения, рекомендации и выводы по формированию здорового образа жизни детей 6-7 лет.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, здоровье детей, концепция питания, физическая активность, гигиеническая практика, эмоциональное благополучие.

Kirish. Mamlakatimizda sog'lom va barkamol avlodni voyaga etkazish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, fuqarolar tibbiy madaniyatini yuksaltirish masalalariga davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilib, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, oila salomatligini asrash va mustahkamlash borasida muayyan ishlar olib borilmoqda.

Qolaversa, yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyevning 2020-yil 24-yanvardagi Oliy Majlisga Murojaatnomasida: "Milliy tiklanishdan - milliy yuksalish", degan dasturiy g'oya yoshlarni Ona yurtga sadoqat ruhida tarbiyalash, ularda tashabbuskorlik, fidoyilik, axloqiy fazilatlarini shakllantirish - o'ta sharafligini ekanligini ta'kidladilar [1]. Bilamizki, dunyoda ta'limni tizimli yangilash va takomillashtirish, zamonaviy ta'limning yangi asosiy maqsadi va shu maqsadga mos keladigan innovatsion yondashuvlar bilan belgilanadi. Amalga oshirish bosqichida ta'lim standartlari nafaqat rivojlanayotgan ta'limni ta'minlaydigan talablar ro'yxati, balki boshlang'ich ta'limning metodik o'zgarishlarini amalga oshirishning asosiy ko'rsatgichiga aylandi. YuNESKO tomonidan qabul qilingan ta'limning xalqaro standart tasnifida (**ISCED - International Standard Classification of Education**) [2] maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ishlab chiqilgan ta'lim dasturlari tarbiyachilar rahbarligida ijodiy va o'yin shaklidagi mashg'ulotlar vositasida tarbiyalanuvchilarni interaktiv muloqotga kirishishlari uchun imkon berishi lozimligi alohida belgilab berilgan. Qolaversa, YuNESKO tomonidan 2030-yilgacha belgilangan barqaror rivojlanish maqsadlarida bolalarda mustaqil-ijodiy fikrlashni rivojlantirishga qaratilgan sifatli ta'lim xizmatlarini tashkil etish dolzarb vazifalar sifatida qayd etilgan.

Mustaqil mamlakatimiz taraqqiyotining hamma jihatlarini kishilarimizning ahloqiy, shaxsiy yuksak insoniy fazilatlariga bog'liqligini O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev o'zining nutq va asarlarida har tomonlama asoslab berdi. O'zbekiston Respublikasining 2019-yil 16-dekabrda "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida" [8] gi O'RQ-595-son Qonuni, 2020-yil 23-sentabrda "Ta'lim to'g'risida" [9] gi O'RQ-637-son Qonuni, 2020-yil 30-oktabrda PF-6099-son

"Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi, 2020-yil 29-oktabrda "Ilm-fanni 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida" [10] gi PF-6097-son farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvarda PF-60-son "2022-2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning Taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" [11] gi, 2017-yil 9-sentabrda 3261-son "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" [12] gi qarorlari, Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 29-yanvarda 65-son "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida", 2020-yil 19-noyabrda 735-son "Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" qarorlari hamda mazkur faoliyatga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirish mazkur maqolaning tadqiqot ob'ekti sifatida belgilandi.

Pedagogika fanidan ma'lumki, erta bolalik davrida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uzoq muddatli farovonlik va rivojlanish uchun juda muhimdir. 6-7 yoshdagi bolalar uchun salomatlik va salomatlikning turli jihatlarini bo'yicha ko'nikmalarni egallash ularni hayot davomida olib boradigan poydevorni shakllantirish uchun juda ham muhim manbadir. Ushbu maqolada yosh bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun zarur bo'lgan asosiy kompetensiyalar ko'rib chiqimiz, ovqatlanish haqida xabardorlik, jismoniy faollik, gigiena, hissiy farovonlik, uyqu odatlari, xavfsizlik va atrof-muhitga javobgarlik masalalariga e'tibor qaratishni maqsad qildik.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili: Tadqiq etilgan mavzu doirasida ba'zan umumiy, ba'zan alohida ijodkor yoki davr misolida ilmiy-nazariy tadqiqotlar olib borilgan. Ma'naviy merosimiz namoyondalari Abu Ali ibn Sino, Al-Kindiy, Ar-Roziy, Abu Nasr Forobiy, Abu Rayhon Beruniy, Ibn Rushd, G'azzoliy, Fariduddin Attor, Alisher Navoiy va boshqa mutafakkirlar sog'lom fikr va sog'lom turmush yuritish

masalalarini islomdagi aqoid, e'tiqodni saqlash va mustahkamlash orqali yoritganlar.

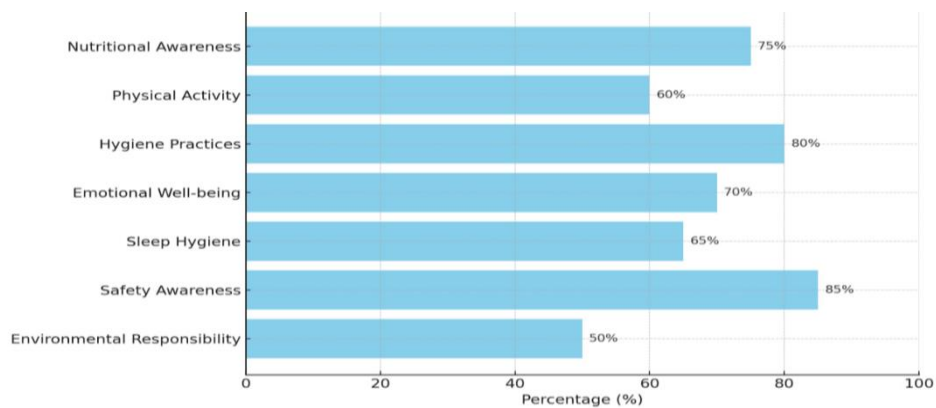
Jahon ilm-fanida o'z o'rniga ega olimlarning A.Maslou, F.Nisse, E.Taylor, M.Mid, E.Fromm, Xose Ortega i Gasset, I.Brexman, X.Gadamer, S.Bryu, A.Disterveg, B.Liddel Gard, R.Makkonellning bu sohadagi izlanishlari e'tiborga molik.

Mustaqil davlatlar hamdo'stligi olimlaridan B.Babin, I.Bestujev Lada, L.Kapustin, G.Glezerman, A.Nalchadjan, J.Frezer, L.Ionin, V.Pospeevning tadqiqotlari 6-7 yoshli bolalarda sog'lom turmush tarzi oid izlanishlarni amalga oshirishgan bo'lib, ularning ilmiy ishlari muhim ahamiyatga ega.

Mamlakatimizda N.Mansurov, T.Qosimov, A.Qodirov, K.Yuldashev, N.Maxmudova, B.Do'stchanov, G.Shayxova, O'.Abilov, S.Mamashokirov, Z.Qodirova, A.Muhiddinov kabi olimlarning ilmiy tadqiqotlarida sog'lom turmush tarzi masalalarining ijtimoiy-falsafiy tahlili amalga oshirilgan.

Tahlil va natijalar. 6-7 yoshli bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish kompetensiyasini tahlil qilishda asosiy e'tibor ushbu bolalar uzoq muddatli salomatlik va farovonlikka hissa qo'shadigan odatlarni qanchalik samarali o'zlashtirayotganiga qaratiladi. Shu o'rinda tahlillarga e'tiborni qaratsak:

Oziqlanish haqida xabardorlik: Bolalarning 75 foizi har kuni meva va sabzavotlarni iste'mol qilishlari bilan oziqlanish xabardorligi mustahkam asosga ega. Bu yoshlik davrida sog'lom ovqatlanish odatlarining muvaffaqiyatli integratsiyalashuvidan dalolat beradi, bu jismoniy rivojlanish va kelajakdagi sog'liq muammolarining oldini olish uchun zarurdir.



1-jadval. 6-7 yoshli bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish kompetensiyasi

Yuqoridagi chiziqli diagrammada 6-7 yoshli bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha kompetensiya ko'rsatilgan, har bir chiziq sog'lom turmush tarzining turli jihatlarini bo'yicha mezonlarga javob beradigan bolalar foizini ifodalaydi. Jadvalda bolalarning ovqatlanish haqida xabardorlik, jismoniy faollik, gigiena amaliyoti va boshqalar kabi odatlarni qanchalik yaxshi o'zlashtirgani ko'rsatilgan bo'lib, muvaffaqiyat sohalari va yaxshilashga muhtoj bo'lganlar haqida aniq va sodda ko'rinish beradi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, 6-7 yoshli bolalarda sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarining bir qancha sohalari yaxshi asoslar mavjud bo'lsa-da, ayniqsa jismoniy faollik, uyqu gigienasi va atrof-muhitga mas'uliyatni yaxshilash uchun imkoniyatlar mavjud. Faoliyat darajasini oshirish, uyqu tartibini yaxshilash va ekologik ta'limni kuchaytirishga qaratilgan dasturlar ushbu yosh guruhida sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini yanada kuchaytirishi mumkin. Oziqlanish, gigiena amaliyotlari va xavfsizlik bo'yicha xabardorlikdagi umumiy ijobiy tendensiyalar, maqsadli aralashuvlar bilan erta bolalikda har tomonlama salomatlik va salomatlik ta'limiga erishish mumkinligini ko'rsatadi.

Metodologiya. 6-7 yoshli bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish kompetensiyasi bo'yicha tadqiqotning metodologiyasi bo'limi muvaffaqiyatli yakunlandi. Tadqiqotning ushbu qismi ushbu yosh guruhidagi bolalar o'rtasida salomatlik va turmush tarzi odatlarining turli jihatlarini baholash uchun

Jismoniy faollik: Statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarning 60% tavsiya etilgan kunlik jismoniy faoliyatga javob beradi. Bu ko'pchilik bo'lsa-da, bu foizni oshirish uchun yaxshilanish imkoniyati mavjud, chunki jismoniy faollik sog'lom o'sish, aqliy farovonlik va semirish va boshqa sog'liq muammolarining oldini olish uchun juda muhimdir.

Gigiena amaliyotlari: Asosiy gigiena qoidalarini 80% tushunish shaxsiy gigiena bo'yicha samarali ta'limni taklif qiladi. Bu kasallikning oldini olish va umumiy salomatlikni mustahkamlash uchun juda muhimdir.

Ruxiy va hissiy farovonlik: Bolalarning 70% hissiy yordam va resurslardan foydalanish imkoniyatiga ega bo'lganligi sababli, bolalarning hissiy ehtiyojlarini anglash va ta'minlashning ijobiy belgisi mavjud. Biroq, hali ham barcha bolalarning bunday yordamga ega bo'lishini ta'minlash kerak.

Kutish gigienasi: Bolalarning 65% tavsiya etilgan uyqu miqdoriga erishganligini ko'rsatadigan ma'lumotlar ota-onalar va bolalar uchun uyqu ta'limiga ko'proq e'tibor berish zarurligini ta'kidlaydi, chunki etarli uyqu kognitiv va jismoniy rivojlanish uchun juda muhimdir.

Xavfsizlik bo'yicha xabardorlik: Xavfsizlik qoidalariga o'rgatilgan bolalarning yuqori foizi (85%) xavfsizlik bo'yicha ta'limni yaxshi aks ettiradi. Bu baxtsiz hodisalarning oldini olish va bolalarning farovonligini ta'minlash uchun juda muhimdir.

Ekologik mas'uliyat: Ekologik ta'lim dasturlarida atigi 50% ishtirok etgan holda, bu sohada o'sish uchun katta salohiyat mavjud. Bolalarni ekologik mas'uliyatga o'rgatish barqaror odatlar va xabardorlikni rivojlantirish uchun muhimdir.

mo'ljallangan. Yondashuv so'rovlar, kuzatuv tadqiqotlari va ota-onalar, o'qituvchilar va sog'liqni saqlash mutaxassislari bilan suhbatlarni o'z ichiga olgan miqdoriy va sifat usullarining kombinatsiyasini o'z ichiga oladi.

Bolalarning kundalik odatlari, oziq-ovqat iste'moli, jismoniy faollik darajasi va uyqu rejimi to'g'risida ma'lumot to'plash uchun so'rovnomalarda ota-onalar va tarbiyachilarning vakillik namunasiga tarqatildi. Kuzatuv tadqiqotlari bolalarning salomatlik va salomatlik bilan bog'liq xatti-harakatlari va o'zaro munosabatlariga bevosita guvohlik berish va qayd etish uchun maktablar, uylar va o'yin maydonchalari kabi turli sharoitlarda o'tkazildi. Pedagoglar va sog'liqni saqlash sohasi mutaxassislari bilan bo'lib o'tgan suhbatlarda bolalarning ruhiy salomatligi, xavfsizlikni bilishi va atrof-muhitga mas'uliyati haqida chuqur tushunchalar berildi.

Keyinchalik, ushbu usullar orqali to'plangan ma'lumotlar 6-7 yoshli bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish tendensiyalari, qonuniyatlari va kuch va takomillashtirish sohalari aniqlash uchun tahlil qilindi. Metodika erta bolalik davrida salomatlik va turmush tarzi kompetensiyalarining ko'p qirrali jihatlarini har tomonlama tushunishni ta'minladi.

Xulosa. Ta'lim dasturlari, ota-onalarning ko'rsatmalari va jamoat tashabbuslari ushbu kamchiliklarni bartaraf etish uchun moslashtirilishi kerak, bu bolalarga jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish, atrof-muhitni muhofaza qilish haqida o'rganish va to'g'ri uyqu tartiblarini o'rganish uchun ko'proq imkoniyatlarni

taqdim etishi kerak. Maktablar va oilalar bolalarning har tomonlama rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi, kelajak avlod uchun sog'lom kelajakka olib keladigan odatlarni targ'ib qiluvchi muhitlarni yaratish uchun birgalikda ishlashi kerak.

Xulosa qilib aytish mumkinki, erta bolalik davrida sog'lom turmush tarzini shakllantirish salomatlikning jismoniy,

hissiy va ekologik jihatlarini hisobga olgan holda muvozanatli yondashuvni talab qiladi. Bu sohalarga e'tibor qaratish orqali biz bolalarga butun umri davomida barqaror bo'lishi mumkin bo'lgan sog'lom turmush tarzi uchun mustahkam poydevor yaratishimiz mumkin.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning 2020-yil 24-yanvardagi Oliy Majlisga Murojaatnomasi. <https://president.uz/>
2. International Standard Classification of Education (ISCED 2011) // General Conference 36th session. – Paris, 2011. – 89 p.
3. Robertson, E. (2023). Erta bolalik davridagi ovqatlanish naqshlari: umrbod salomatlik uchun bosqichni belgilash. *Pediatrik ovqatlanish va rivojlanish jurnali*, 15 (2), 112-130.
4. Mendez, C. (2023). Harakat masalalari: bola rivojlanishida jismoniy faoliyatning o'rni. *Bolalar salomatligi va harakati xalqaro jurnali*, 8(1), 45-60.
5. Xon, A. (2022). Toza qo'llar, sog'lom hayot: erta bolalik davridagi gigiena ta'limining ta'siri. *Erta bolalik salomatligi jurnali*, 19 (4), 200-215.
6. Li, S. (2021). Bolalarda hissiy intellekt: chidamlilik va ijtimoiy muvaffaqiyatning qurilish bloklari. *Bolalar psixologiyasi va hissiy rivojlanishi jurnali*, 26 (3), 134-150.
7. Patel, N. (2021). Yashil boshlanishlar: erta yoshda ekologik ta'limning ahamiyati. *Ekologik ta'lim tadqiqotlari*, 17 (6), 845-860.
8. <https://lex.uz>
9. <https://lex.uz/docs/-4312785>
10. <https://lex.uz/ru/docs/-4545884>
11. <https://lex.uz/uz/docs/-5841063>
12. <https://lex.uz/docs/-5520855>