



MAKTABGACHA TA'LIMDA BOLALARDA SAG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Toshboyeva Go'zal Avazovna

Surhondaryo viloyati Qiziriq tumani 15-DMTT direktori

Annotatsiya: Ushbu maqola maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyatini yoritadi. Unda to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, uyqu tartibi va salbiy odatlarning oldini olish kabi jihatlariga e'tibor qaratilgan. Maqolada maktabgacha ta'lim muassasalari va oilaning bu boradagi hamkorligi va roli muhokama qilingan.

Annotation This article highlights the importance of forming a healthy lifestyle in preschool-aged children. It focuses on aspects such as proper nutrition, physical activity, personal hygiene, sleep routines, and preventing negative habits. The article discusses the collaboration and role of preschool educational institutions and families in this regard.

Kalit so'zlar Sog'lom turmush tarzi, Maktabgacha ta'lim, Gigiyena, Jismoniy faollik, To'g'ri ovqatlanish, Salomatlik, Uyqu tartibi.

Keywords Healthy lifestyle, Preschool education, Hygiene, Physical activity, Proper nutrition, Health, Sleep routine.

Kirish

Bolaning sog'lom va barkamol rivojlanishi uchun sog'lom turmush tarziga rioya qilish muhim ahamiyatga ega. Maktabgacha yosh – bolaning odatlari shakllanadigan davr bo'lib, bu yoshda shakllangan sog'lom odatlar butun umr davomida uning salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [1]. Maktabgacha ta'lim muassasalari va oilaning bu boradagi hamkorligi bolada sog'lom turmush tarzini



shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi [2]. Ushbu maqola maktabgacha ta'limda bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyatini va asosiy yo'nalishlarini tahlil qilishni maqsad qilgan.

Asosiy Qism

Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish kompleks yondashuvni talab qiladi va bir nechta muhim yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

1. To'g'ri ovqatlanish. Bolaning yoshiga va ehtiyojlariga mos keladigan muvozanatli ovqatlanish ratsionini shakllantirish zarur. Ratsionda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar yetarli miqdorda bo'lishi kerak. Bolalarni sabzavot va mevalar iste'mol qilishga undash, shirinliklar va tez tayyorlanadigan ovqatlardan cheklash muhimdir [3].

2. Jismoniy faollik. Har kuni yetarli darajada jismoniy faollik bolaning mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi, immunitetini oshiradi va ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ochiq havoda o'yinlar, sport mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar tashkil etish kerak [4].

3. Shaxsiy gigiyena. Bolalarni qo'l yuvish, tishlarni tozalash, yuzni yuvish kabi gigiyena qoidalariga rioya qilishga o'rgatish ularni kasalliklardan himoya qiladi. Bu odatlarni o'yin orqali singdirish samaralidir [5].

4. Uyqu tartibi. Bolaning yoshiga mos ravishda yetarli miqdorda uxlashi uning jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun muhimdir. Muntazam uyqu tartibini shakllantirish bolaning kun tartibini tartibga soladi va uning salomatligini mustahkamlaydi [6].

5. Salbiy odatlarning oldini olish. Bolalarni zararli odatlardan (masalan, chekish, spirtli ichimliklar iste'mol qilish) uzoq tutish, ularga bu odatlarning salbiy oqibatlari haqida tushuncha berish kerak. Yoshlikdan to'g'ri axloqiy qadriyatlarni singdirish muhimdir.



Maktabgacha ta'lim muassasalari va ota-onalar bu borada hamkorlikda ishlashlari, sog'lom turmush tarzi bo'yicha tushuntirish ishlarini olib borishlari va bolalarga shaxsiy namuna bo'lishlari lozim.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish – bu jamiyatning kelajagi uchun kiritilgan eng muhim sarmoyalardan biridir. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va uyqu tartibiga rioya qilish bolaning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Bu jarayonda oila va ta'lim muassasasining uzviy hamkorligi, pedagoglarning professional yondashuvi va ota-onalarning faol ishtiroki hal qiluvchi ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzi bolaning nafaqat hozirgi, balki kelajakdagi hayotiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Adabiyotlar Ro'yxati

[1] O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 21 iyuldagi "Maktabgacha ta'lim muassasalari faoliyatini takomillashtirish to'g'risida"gi 528-son Qarori, 6-band.

[2] Karimova D. Bolalar salomatligi va tarbiyasi. – Toshkent Sharq, 2019. – B. 150.

[3] Nazarov A. Bolalar ovqatlanishining gigiyenik asoslari // Tibbiyot va salomatlik. 2022, № 2. – B. 88-93.

[4] G'ulomova Z. Maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiya. – Toshkent Ta'lim, 2020. – B. 110.

[5] Ismatullayeva L. Gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi // Pedagogika jurnali. 2021, № 3. – B. 65-70.

[6] Saidova G. Bolalar uyqusining ahamiyati va tartibi // Bolalar salomatligi. 2023, № 1. – B. 40-45.