

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING RUHIY VA JISMONIY HOLATINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI VA SALOMATLIGIGA TEGISHLI MUAMMOLARI

MAXMUDOVA SHOXIDA ERGASHEVNA

So'zangaron Abu Ali Ibn Sino
nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
Hamshiralik ishi kafedrası
Jamoada hamshiralik ishi fani o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada maktab yoshidagi bolalarning ruhiy va jismoniy holatining o'ziga xos xususiyatlari hamda ularning salomatligiga ta'sir etuvchi muammolar tahlil qilinadi. Bolalarning rivojlanish jarayonida psixologik va fiziologik omillar muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy ta'lim tizimi, o'quv yuklamasi, ijtimoiy muhit va texnologik omillar ularning ruhiy va jismoniy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqot davomida bolalar orasida keng tarqalgan stress, jismoniy faollik yetishmovchiligi, noto'g'ri ovqatlanish va uyqu rejimining buzilishi kabi omillar o'rganilib, ularni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: maktab yoshi, ruhiy salomatlik, jismoniy rivojlanish, stress, ovqatlanish, uyqu tartibi, psixologik omillar, sport, ta'lim yuklamasi.

KIRISH

Maktab yoshidagi bolalarning ruhiy va jismoniy holati ularning umumiy rivojlanishiga, akademik muvaffaqiyatlariga hamda kelajakdagi hayot sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu davrda bolalar jadal o'sish va rivojlanish jarayonidan o'tadilar, bu esa ularning salomatligiga alohida e'tibor qaratishni talab etadi. Zamonaviy ta'lim tizimi, o'quv yuklamalarining ortishi, texnologiyalarning keng qo'llanilishi va

ijtimoiy-muhit omillari bolalarning psixologik va jismoniy rivojlanishiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda.

So'nggi yillarda o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, ko'plab maktab o'quvchilari stress, jismoniy faollik yetishmovchiligi, noto'g'ri ovqatlanish va uyqu tartibining buzilishi kabi muammolarga duch kelmoqdalar. Ushbu muammolar bolalarning immuniteti zaiflashishiga, ruhiy zo'riqlashlarga va o'quv jarayonida qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Mazkur maqolada maktab yoshidagi bolalarning ruhiy va jismoniy salomatligining asosiy xususiyatlari, ularga ta'sir etuvchi omillar hamda yuzaga kelayotgan muammolar tahlil qilinadi. Bundan tashqari, ushbu muammolarni oldini olish va bartaraf etish bo'yicha samarali usullar va tavsiyalar keltiriladi.

ASOSIY QISM

Maktab yoshidagi bolalarning ruhiy va jismoniy salomatligiga ta'sir qiluvchi omillarni tahlil qilish uchun quyidagi muhim jihatlar ko'rib chiqiladi:

1. **Ruhiy salomatlik va unga ta'sir qiluvchi omillar**
2. **Jismoniy rivojlanish va sog'liq muammolari**
3. **Muammolarni oldini olish va bartaraf etish bo'yicha amaliy**

tavsiyalar

Ruhiy salomatlik va unga ta'sir qiluvchi omillar

Bolalarning ruhiy holati ularning o'quv jarayoniga, ijtimoiy moslashuviga va umuman hayot sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Quyidagi jadvalda ruhiy salomatlikka ta'sir qiluvchi asosiy omillar va ularning oqibatlarini keltirilgan:

Omillar	Ta'siri	Misol
O'quv yuklamasining ortishi	Stress, charchoq, e'tiborning pasayishi	8-sinf o'quvchisi ortiqcha uy vazifalari tufayli tunda yetarlicha uxlamaydi va ertalab charchagan holda darsga keladi.

Omillar	Ta'siri	Misol
Oilaviy muhit	Ruhiy barqarorlik yoki xavotirni oshirish	Farzand ota-onasining doimiy tanbeh berishi yoki e'tiborsizligi sababli o'ziga ishonchsiz bo'lib qoladi.
Gadgetlardan haddan tashqari foydalanish	Ko'rish qobiliyatining pasayishi, diqqatning buzilishi	6-sinf o'quvchisi kun bo'yi telefonda o'yin o'ynaydi, bu esa uning darsga e'tiborini pasaytiradi.
Do'stlari yoki jamoadagi muhit	Ijtimoiy ko'nikmalarning shakllanishi yoki tushkunlik	9-sinf o'quvchisi sinfdoshlari bilan yaxshi chiqisha olmaydi va yolg'izlanish hissini boshdan kechiradi.

Jismoniy rivojlanish va sog'liq muammolari

Bolalarning jismoniy rivojlanishi ularning umumiy sog'lig'ini belgilaydi. Quyida maktab yoshidagi bolalar orasida uchraydigan asosiy jismoniy muammolar va ularning sabablari keltirilgan:

Muammo	Sabab	Misol
Harakatsizlik (kam harakat)	Jismoniy mashqlar yetishmovchiligi	O'quvchi tanaffusda ham o'tirib, faqat telefon yoki planshetdan foydalanadi.
Noto'g'ri ovqatlanish	Fastfud, gazlangan ichimliklar iste'moli	10-sinf o'quvchisi har kuni maktabdan keyin tez tayyorlanadigan ovqatlarni iste'mol qiladi, natijada ortiqcha vazn ortishi kuzatiladi.
Uyquning yetishmovchiligi	Kech yotish va erta turish zarurati	O'quvchi kechasi telefonda video ko'rib, tongda uyg'onish qiyinlashadi.

Muammo	Sabab	Misol
Orqa va umurtqa muammolari	To'g'ri o'tirmaslik, og'ir sumka	7-sinf o'quvchisi maktabda noto'g'ri o'tirgani sababli bel og'rig'idan shikoyat qiladi.

Muammolarni oldini olish va bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar

Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun quyidagi strategiyalar taklif etiladi:

1. **Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash**

Bolalarni haddan tashqari o'quv bosimidan himoya qilish.

Ijobiy oilaviy muhit yaratish.

Texnologiyalardan me'yorida foydalanish bo'yicha tartib o'rnatish.

2. **Jismoniy salomatlikni yaxshilash**

Sport va jismoniy faollikka rag'batlantirish.

Sog'lom ovqatlanish odatlariga rioya qilish.

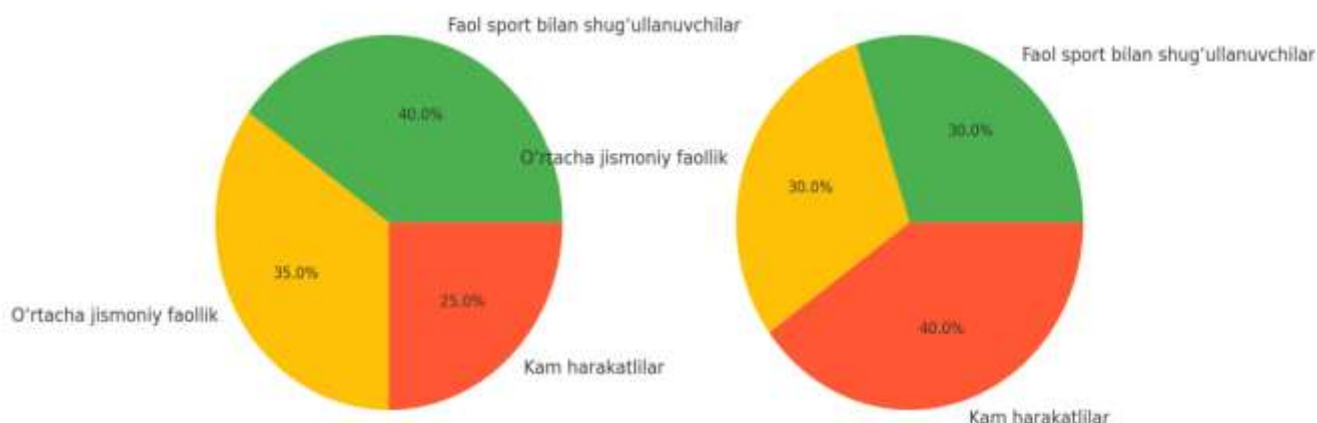
To'g'ri uyqu rejimini shakllantirish.

XULOSA

Maktab yoshidagi bolalarning jismoniy va ruhiy holati ularning kelajakdagi sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, so'nggi yillarda bolalar orasida jismoniy faollik pasayib, kamharakatlilik oshgan. Buning asosiy sabablari orasida texnologiyalardan haddan tashqari foydalanish, noto'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikka yetarli e'tibor berilmasligi kabi omillar bor.

Yuqoridagi diagrammalarda 2021 va 2024-yillardagi maktab bolalarining jismoniy faolligi taqqoslangan. Ko'rinib turibdiki, faol sport bilan shug'ullanuvchilar soni kamaygan, kam harakatlilar esa ortgan. Bu texnologiyalarga bog'liq bo'lishi

Maktab bolalarining jismoniy faolligi (2021) Maktab bolalarining jismoniy faolligi (2024)



mumkin. Ushbu muammoni hal qilish uchun maktablarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ko'paytirish va bolalarni ko'proq harakat qilishga undash lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Axmedova D. "Bolalar psixologiyasi va rivojlanish xususiyatlari" – Toshkent: Fan va texnologiya, 2023.
2. Yoqubov S. "Sog'lom turmush tarzi va maktab o'quvchilari salomatligi" – Samarqand: Ma'rifat nashriyoti, 2022.
3. Qodirova N. "Bolalar jismoniy tarbiyasi va ularning salomatligi" – Buxoro: Ilm ziyo, 2021.
4. Karimov U. "Maktab yoshidagi bolalarning ruhiy rivojlanishi va psixologik muammolari" – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2024.