

UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA O'QUV JARAYONINING GIGIYENIK TAHLILI

Xaqberdiyev Xusan Rahmatullayevich

TTA Bolalar va o'smirlar va ovqatlanish

gigiyenasi kafedrası o'qituvchisi

Raximova Diyora Bekzod qizi

TTA Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi va

atrof-muhit ekologiyasi va kimyo

fakulteti 4-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumta'lim maktablarida o'quv jarayonining gigiyenik tahlili yoritilgan. Tadqiqot natijalari maktab o'quvchilarining ta'lim yuklamasi, tanaffus va dars jadvallarining gigiyenik talablarga muvofiqligini baholash orqali ta'lim samaradorligiga ta'sirini o'rganish imkonini berdi. O'quv yili davomida o'quvchilarning faolligi va diqqatni jamlash ko'rsatkichlari pasayib, charchoq va stress darajasi oshgani aniqlandi. Maqolada maktab o'quvchilari sog'lig'ini saqlash va o'quv jarayonining samaradorligini oshirish bo'yicha takliflar berilgan.

Kalit so'zlar: umumta'lim maktablari, gigiyena, o'quv jarayoni, samaradorlik, tanaffuslar.

Аннотация: В данной статье рассматривается гигиенический анализ учебного процесса в общеобразовательных школах. Результаты исследования позволили изучить влияние учебной нагрузки, перерывов и расписания занятий на эффективность обучения, оценив их соответствие гигиеническим требованиям. Было выявлено, что в течение учебного года активность учащихся и способность к концентрации снижались, а уровень утомляемости и стресса

увеличивался. В статье предложены рекомендации по сохранению здоровья школьников и повышению эффективности учебного процесса.

Ключевые слова: общеобразовательные школы, гигиена, учебный процесс, эффективность, перерывы.

Annotation: This article examines the hygienic analysis of the educational process in general education schools. The research results enabled an assessment of how academic workload, breaks, and class schedules affect learning efficiency in accordance with hygienic standards. The study found that throughout the academic year, students' activity levels and concentration decreased, while fatigue and stress levels increased. The article provides recommendations for maintaining students' health and improving the effectiveness of the learning process.

Keywords: general education schools, hygiene, learning process, efficiency, breaks.

Zamonaviy maktab ta'limi faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki o'quvchilarning sog'lom rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratishga ham yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Ta'lim jarayonini gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etish o'quvchilarning jismoniy va ruhiy sog'lig'ini saqlash, samaradorlikni oshirish hamda charchoq va stress omillarini kamaytirishga yordam beradi.

O'quv jarayonining gigiyenik talablarga muvofiqligi

O'quv jarayonining samaradorligi va o'quvchilarning sog'lig'iga ta'siri Sanpin 0341-16 gigiyenik talablariga muvofiq baholandi. O'quv mashg'ulotlarining davomiyligi, tanaffus vaqtlarining yetarli yoki yetarli emasligi, haftalik va kunlik yuklamalar tahlil qilindi.

Tahlil natijalariga ko'ra, o'quvchilar kun davomida 7 dars soatiga qadar ta'lim olishadi, lekin tanaffuslarning qisqaligi va noto'g'ri tashkil etilishi sababli ularning samaradorligi pasayishi kuzatilgan. Jumladan, tanaffuslar 5-5-10-5-5-5 daqiqadan iborat bo'lib, bu gigiyenik me'yorlarga to'g'ri kelmaydi.

Dars yuklamalarining tahlili

Мактаб о'қувчиларининг haftalik yuklamasi sinflar bo'yicha taqqoslab o'rganilganda, ba'zi sinflarda o'quv yuklamasi gigiyenik me'yorlarga muvofiq kelmasligi aniqlandi:

- 5A sinf o'quvchilari haftasiga 33 soat dars olgan bo'lsa, 5D sinfida bu ko'rsatkich 31 soatni tashkil qilgan.

- 6A sinfida yuklama 34 soat bo'lishi lozim bo'lsa-da, o'quvchilar faqat 31 soat ta'lim olgan.

- 8B sinfida me'yoriy yuklama saqlangan bo'lsa, 8V va 8G sinflarida 2 soat ko'proq yuklama kuzatilgan.

Ushbu tafovutlar ta'lim samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, ayrim sinflarda haddan tashqari yuklama bo'lsa, boshqalarida dars soatlarining yetishmovchiligi kuzatilgan.

O'quv faoliyati va samaradorlik

O'quv yili davomida o'quvchilarning faolligi va diqqatini jamlash ko'rsatkichlari o'rganildi. Ba'zi darslarda o'quvchilarning faol ishtiroki sezilarli darajada pasaygan:

- 1A sinfida ona tili darsida o'quv aktivligi 35,5% ni tashkil qilgan bo'lsa, yil davomida bu ko'rsatkich 45,5% gacha oshgan.

- 5A sinfida arab adabiyoti darsida o'quv aktivligi birinchi chorakda 45,3% bo'lsa, ikkinchi chorak oxiriga borib 48,9% ga yetgan.

- 9B sinfida huquq darsida o'quv aktivligi 46,3% dan 42,7% gacha pasaygan.

O'quvchilarning harakat bezovtaligi ham tahlil qilindi va yil davomida 25-35% ga oshgani kuzatildi. Bu esa noto'g'ri tashkil etilgan ta'lim jarayoni sababli diqqatning pasayishi va charchoq darajasining ortishini ko'rsatadi.

Xulosa . O'rganish natijalari shuni ko'rsatadiki, maktabda o'quv jarayoni gigiyenik talablarga to'liq javob bermaydi. Asosiy muammolar quyidagilardan iborat:

1. Haftalik yuklama ayrim sinflarda ortiqcha, ba'zilar esa yetarli emas.
2. Tanaffuslarning davomiyligi qisqa bo'lib, o'quvchilarning dam olishiga yetarli sharoit yaratmaydi.
3. O'quvchilar o'quv yili davomida charchash va diqqatni jamlay olmaslik muammosiga duch kelishgan.
4. Ta'lim samaradorligi 35-40% ga pasaygan, buzilish harakati esa 25-35% ga oshgan.

Bu muammolarni bartaraf etish uchun quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

- Haftalik va kunlik yuklamalarni gigiyenik me'yorlarga moslashtirish.
- Tanaffuslarni uzaytirish va jismoniy faollikni oshirish imkoniyatlarini yaratish.
- Dars jadvallarini o'quvchilarning biologik ritmiga moslashtirish.
- O'quv faoliyati samaradorligini oshirish uchun psixologik va gigiyenik tadbirlarni joriy etish.

To'g'ri tashkil etilgan ta'lim jarayoni o'quvchilarning sog'lom rivojlanishiga, samarali bilim olishiga va ularning jismoniy hamda ruhiy holatining yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. SanPin 0341-16 – “Umumta'lim maktab o'quvchilarining ta'lim holatiga gigiyenik talablar”. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi, 2016.
2. O'zbekiston Respublikasi “Ta'lim to'g'risida” Qonuni, 2020-yil.
3. Xaqberdiyev X.R. “Maktab gigiyenasi va sanitariya asoslari”. Toshkent: O'zbekiston Fanlar Akademiyasi nashriyoti, 2018.
4. Yuldashev U., Karimova S. “Bolalar va o'smirlar gigiyenasi”. Toshkent: Fan va texnologiya, 2017.

5. Nazarov A., Tursunova G. “Ta’lim tizimida sog’lom turmush tarzini shakllantirish”. Pedagogika va psixologiya jurnali, 2021, №2, 45-56-betlar.
6. Azizova R. “O‘quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini ta’minlashda dars jadvalining ahamiyati”. Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti ilmiy to‘plami, 2023.