

**OCHIQ HAVODA TA'LIMNING BOLA RIVOJLANISHIGA TA'SIRI:
(IJODKORLIK, AQLIY SALOMATLIK VA AKADEMIK
SAMARADORLIKNI OSHIRISH)**

*Nabiyeva Shaxlo Komiljon qizi, Mamatoxunova Rayhona Urinboy qizi va
Ravshanbekova Shahloxon Bahodir qizi*
*Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti Namangan filiali, kunduzgi ta'lim, ingliz
tili fakulteti, 2-bosqich talabalari*
Tel: +998 (94)-109 -77-75 , +998 (97)-900-19-20 , +998 (94)-153-65-45.
*E-mail; nabiyevashaxlo77@gmail.com,
rayhonoymamatoxunova18@gmail.com, shahloxonravshanbekova@gmail.com*

**ВЛИЯНИЕ ОБУЧЕНИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ НА РАЗВИТИЕ
РЕБЕНКА: (ПОВЫШЕНИЕ КРЕАТИВНОСТИ, ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ И УСПЕВАЕМОСТИ)**

*Набиева Шахло Комилжон қизи, Маматохунова Райхона Уринбой қизи и
Равшанбекова Шахлохон Баходир қизи*
*Ташкентский Международный Химический Университет Наманганский
филиал, очная форма обучения, Факультет английского языка, студенты 2
курса*
Тел: +998 (94)-109 -77-75, +998 (97)-900-19-20, +998 (94)-153-65-45.
*1. E-mail; nabiyevashaxlo77@gmail.com,
rayhonoymamatoxunova18@gmail.com,
shahloxonravshanbekova@gmail.com*

**THE IMPACT OF OUTDOOR EDUCATION ON CHILD DEVELOPMENT:
(ENHANCING CREATIVITY, MENTAL HEALTH, AND ACADEMIC
PERFORMANCE)**

*Nabiyeva Shakhlo Komiljon kizi, Mamatoxunova Raykhona Urinboy kizi,
Ravshanbekova Shakhloxon Bakhodir kizi*
*Tashkent International University of Kimyo Namangan branch, full-time
education, English faculty, 2nd year students.*
Tel: +998 (94)-109-77-75 +998 (97)-900-19-20. , +998 (94)-153-65-45.
*E-mail; nabiyevashaxlo77@gmail.com,
rayhonoymamatoxunova18@gmail.com, shahloxonravshanbekova@gmail.com*

Annotatsiya:

Ushbu maqolada ochiq havoda ta'lim olish bolalarning ijodkorlik salohiyati va yangi narsalarni kashf qilish qobiliyatini rivojlantirishda muhim bo'lgan omillarni yoritib bergan holda, ularni tabiat bilan ishlash va yangi g'oyalarni shakllantirish borasida so'z boradi. Olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, tabiat qo'ynida bolalar bilan shug'ullanish ularni stressga sabab bo'luvchi tashqi omillardan uzoqlashtiradi va bolalarning psixologik salomatligiga yaxshi ta'sir o'tkazadi. Shuningdek, bu yondashuv o'quvchilarning nafaqat hozirgi hayot tarzi, balki kelajagi uchun ham foydali bo'lib, ochiq havoda mashg'ulotlar olib borish bolalarni o'qishga bo'lgan ishtiyoqini va uning samadorligini oshiradi. Bu turdagi amaliy mashg'ulotlar bolalarda ekologik mas'uliyat va atrof-muhitga bo'lgan hurmat hissini oshiradi. Ushbu maqolada ochiq havoda ta'limning foydali jihatlari ilmiy manbalarga asoslanib tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Ochiq havoda ta'lim, Ijodkorlik, Aqliy salomatlik, Akademik samaradorlik, Stressni kamaytirish, Bola rivojlanishi, Innovatsion o'qitish metodlari, Ekologiya, Atrof-muhitga ta'siri.

Kirish:

Dunyo bo'ylab bilim olish, o'qish va o'qitish hayotning eng muhim manbalaridan biri bo'lib qolmoqda, ya'ni XXI asr ilm olish davri hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim tizimida bolalar rivojlanishining barcha jihatlari keng qamrovda o'rganiladi. Bugungi kunda ta'lim tizimlarida tabiat bilan bevosita aloqada bo'lish, bolalarning ijodkorlik va yangi g'oyalar yaratish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan usullar tobora kengayib bormoqda. Biz bolalarni yoshligidan ta'lim olishga undasak, ular yetuk shaxs bo'lib yetishadi. Bolalarga ta'lim berish murakkab ish aslinda, lekin foydali metodlarni va ularning aqliy va jismoniy rivojlanishiga yordam beradigan omillarni to'laqonli bilish kifoya qiladi. Bolalar erkinlik talab qiladigan lekin judayam ijodkor bo'lishadi. Ularni rivojlantirish uchun ochiq havoda, erkinlikda va amaliy shaklda ta'lim berilsa, bu judayam yaxshi natija beradi. Ayniqsa, ochiq havoda ta'lim olishning bolalar ijodkorligi, ruhiy salomatligi va akademik muvaffaqiyatiga ta'siri haqida ilmiy tadqiqotlar ko'payib bormoqda.¹ Ochiq havoda ta'lim olish bolalar uchun nafaqat yangi g'oyalarni kashf qilish va ijodiy fikrlashni rivojlantirishga, balki tabiat bilan ishlash orqali o'zlarining emotsional va ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi.

Innovatsion yondashuvlar: Zamonaviy ta'lim tizimlari tabiatdan o'qitish jarayonida foydalanishni tobora ko'proq qo'llamoqda. Masalan, STEAM (Science, Technology, Engineering, Art, Mathematics) ta'limi orqali tabiatdagi obyektlar yordamida o'quvchilar real muammolarni tahlil qilish va ilmiy yondashuvlarni ishlab chiqishni o'rganadi. Finlyandiyada ushbu yondashuv keng qo'llanilib, bolalar o'rmon ichida tabiiy resurslar bilan bog'liq masalalarni hal qilishadi. Bunday ta'lim jarayoni ularning mantiqiy fikrlash, kuzatuvchanlik va mustaqil qaror qabul qilish

qobiliyatlarini oshiradi. Shuningdek, Montessori metodikasi ham ochiq havoda mustaqil bilim olishga asoslangan bo'lib, bunda bolalar tabiat bilan muloqot qilish orqali atrof-muhitni o'zlari o'rganishadi, tajriba orqali xulosalar chiqarishadi. Ushbu yondashuv bolalarning kuzatuvchanligini, ijodiy tafakkurini va tabiatga bo'lgan qiziqishini oshirishga xizmat qiladi.

Tabiat, o'zining turli rang-barangligi va murakkabligi bilan bolalar uchun o'rganish uchun muhim maydonga aylanishi mumkin. Shuningdek, ochiq havoda vaqt o'tkazish bolalar uchun stressni kamaytirishga, jismoniy faollikni oshirishga va umumiy ruhiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi. Bola o'rganayotgan narsasini ko'rsa, amalda qo'llasa va ushlab ko'rsa shunda aniq va tez o'rganadi. Ochiq havoda ta'limning bola rivojlanishiga ta'siri juda katta ya'ni ijodkorlik, akademik samaradorlik va aqliy salomatlikni oshirish eng muhim tamoyili desak ham aslo mubolag'a bo'lmaydi. Ushbu maqolada ochiq havoda ta'lim olishning bolalar ijodkorligini oshirishdagi, yangi g'oyalarni kashf qilishdagi va tabiat bilan aloqaning rivojlanishiga ta'siri keng yoritiladi.

¹ Gill, T. (2014). The role of play in children's health: A review of the evidence. *Journal of Playwork Practice*, 1(2), 159-180. <https://doi.org/10.1332/205316214X13981333775547>

Ma'lumotlarga qaraganda (yoshlar psixologiyasiga ko'ra) 6 yoshgacha bo'lgan bolalar 40 % iste'dod potensialga ega. Bolalar kichik yoshidanoq ijodkorlikka, yaratuvchanlikka juda moyil bo'ladi. Agar shu davrda ular bilan o'tkazilayotgan o'qitish jarayonlarida faqat an'anaviy tarzda yondashilsa, undagi ijodkorlikka bo'lgan ishtiyoqi so'nib boradi. O'qish-bilish faoliyati ijodkorlikka yo'naltirilsa, uning faolligi va yaratuvchanlikka moyilligi oshib boradi. Ijodkorlik asosida ish yuritish jarayonida faqatgina atrof-muhitning o'zi bilangina cheklanmay, balki bolaning ijodkorligi, moyilligi, ehtiyojiga qarab ish tutilsa, ijobiy natijalar beradi. Bundan kelib chiqadiki, ijodkorlikka bolalikdan o'rgatish mumkin va zarur. Shuningdek, ochiq havoda o'qish, bolalarga yangi fikrlar va kashfiyotlarni yaratishda keng imkoniyatlar yaratib beradi. Tabiat- bu o'zining turli rang-barangligi va murakkabligi bilan ajralib turuvchi olam va u bolalarga ijodiy fikrlashni o'rgatadi.

Tadqiqotlar natijasida shu aniqlanganki, bolalar tabiatda vaqt o'tkazish orqali nafaqat jismoniy faollikni, balki tasavvur va ijodiy salohiyatlarini ham rivojlantiradi. Gill (2014)² tomonidan olib borilgan tadqiqotda, tabiat bilan bevosita aloqada bo'lish bolalarning ijodiy fikrlashini kuchaytirish, muammolarni hal qilishda va innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqishda yordam berishini ko'rsatdi. Ochiq havoda o'qitish bolalarning ijodiy fikrlash qobiliyatini oshiradi va ularni yangi yechimlar topishga o'rgatadi. Tabiatda vaqt o'tkazish bolalar uchun muammolarni hal qilish va innovatsion yondashuvlarni ishlab chiqishda samarali vosita bo'lishi mumkin. Gill (2014) tomonidan olib borilgan tadqiqotga ko'ra, tabiatda faoliyat ko'rsatgan

bolalar, murakkab vaziyatlarda ijodiy fikr yuritish va tanqidiy yondashuvlarni qo'llash qobiliyatini o'zlashtiradi. Bu esa ularning akademik natijalarini yaxshilaydi va ijtimoiy munosabatlarida samarali ishlashga imkon yaratadi. Masalan, tabiatdagi murakkab landshaftlar yoki o'zgaruvchan ob-havo sharoitlari bolalarning moslashuvchanligini oshiradi. Gillning tadqiqoti shuni ko'rsatadiki, bolalar tabiat bilan faol shug'ullanganlarida, ular o'zlarining yangi narsalarni kashf qilish va o'rganish jarayonida ishtirok etish imkoniyatini oshiradi. Bundan tashqari, Louv (2008) "Last Child in the Woods" kitobida bolalarning tabiatga bo'lgan qiziqishining kamayishi, ularning ijodiy fikrlashiga, diqqatini jamlashga va stressni boshqarishga salbiy ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Bu kitobda bolalarning tabiatdan uzoqlashishi oqibatlarini "tabiatdan uzilish sindromi" deb ataydi.³ Uning ta'kidlashicha, zamonaviy texnologiyalar va shahar muhitida yashash bolalarning tabiatga bo'lgan qiziqishini susaytirib, ijodiy va intellektual rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tabiatdan uzoqlashgan bolalar diqqatni jamlashda qiyinchiliklarga duch keladilar, stressni boshqarish qobiliyatlari kamayadi va umuman, ruhiy sog'liq bilan bog'liq muammolarga duch kelish ehtimoli ortadi. Louvning fikricha, bolalar tabiatda vaqt o'tkazmaganida ularning ichki dunyosi va tasavvurlari cheklangan bo'lib qoladi. Shu bois, ochiq havoda ta'lim nafaqat bilim berish vositasi, balki ularni ruhiy va ijtimoiy jihatdan ham mustahkamlaydigan jarayon sifatida qaraladi. Uning fikricha, bolalar tabiatda vaqt o'tkazmasliklari natijasida "tabiatdan uzilish sindromi"ga duchor bo'lishadi. Bu esa ularning ijodiy va ruhiy salomatliklari uchun zararli bo'lishi mumkin. Shuningdek, tabiat bilan aloqada bo'lish bolalarning ruhiy salomatligini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

² Gill, T. (2014). "The role of play in children's health: A review of the evidence," *Journal of Playwork Practice*, 1(2), 159-180.
<https://doi.org/10.1332/205316214X13981333775547>

³ Louv, R. (2008). *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. Algonquin Books.
<https://www.algonquin.com/books/9781565126053/last-child-in-the-woods>

Ochiq havoda ta'lim olish bolalarning ruhiy farovonligini oshiradi va ularning stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi. Maller va boshqalar (2014) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda, tabiat bilan muntazam shug'ullangan bolalar o'zlarini yanada barqaror va stressga chidamliroq his qilishgani ko'rsatilgan. Tabiat, shuningdek, bolalarga hissiy holatini boshqarish va ijtimoiy munosabatlarini yaxshilash imkonini beradi. Ochiq havoda vaqt o'tkazish, ularni boshqalarga nisbatan hamkorlikda ishlashga o'rgatadi, bu esa bolalar ruhiy salomatligi va ijtimoiy qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beradi.⁴ Ochiq havoda o'ynash bolalarni stressdan xalos qiladi, ularni ijtimoiy ko'nikmalarga o'rgatadi va diqqatni jamlashni

o'rgatadi. Shu bilan birga, tabiatda o'tkazilgan vaqt bolalar uchun jismoniy faollikni oshiradi va ularning jismoniy salomatligini mustahkamlaydi.

Stress – bu insonning tashqi yoki ichki bosimlarga javob berish jarayonidir. Waite (2011) o'zining tadqiqotlarida tabiatda o'tkazilgan vaqt bolalar uchun ruhiy salomatlikni yaxshilash, diqqatni jamlash va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam berishini ta'kidlaydi.⁵ Ochiq havoda ta'lim olish bolalarning stress darajasini kamaytiradi, ularning hissiy holatini yaxshilaydi va diqqatni jamlashni o'rgatadi. Bolalarni tabiat bilan tanishtirish ularning ruhiy salomatligi va ijodiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantiradi. O'rmonlarda sayr qilish, suv bo'ylarida o'ynash va bog'dorchilik kabi faoliyatlar bolalarda stressni kamaytiradi. Albert Eynshteyn: "Tabiat eng yaxshi o'qituvchi" Eynshteyn bolalarning tabiat orqali o'rganishi ularning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirishini ta'kidlaydi.⁶

Ochiq havoda faoliyatning afzalliklari:

1. Stress darajasini kamaytiradi va bolalarning ruhiy barqarorligini oshiradi.
2. Diqqatni jamlash qobiliyatini kuchaytiradi.
3. Jismoniy va hissiy farovonlikni ta'minlaydi.
4. Ijodkorlik va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantiradi.
5. Immunitetni kuchaytiradi va yaxshi uyquni ta'minlaydi

Ochiq havoda o'qish bolalarning akademik muvaffaqiyatlarini oshirishga ham yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalar yoshligida tabiat bilan bevosita shug'ullansa, bu ularning kelajakdagi intellektual va ijodiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasi (APA) tomonidan olib borilgan tadqiqotga ko'ra, ochiq havoda o'qitilgan bolalar katta yoshda innovatsion fikrlash va kreativ yondashuvni rivojlantirishga moyil bo'lishadi.

Shvetsiyada esa biologiya va geografiya darslari ochiq havoda o'tilganda, o'quvchilarning mavzuni tushunish darajasi oshgani, test natijalari yaxshilangani va uzoq muddatli eslab qolish qobiliyati ortgani kuzatilgan. Bunday bolalar ijodiy fikrlash bilan muammolarni hal qilishda ancha muvaffaqiyatli bo'lishgan.

⁴ Maller, H., et al. (yil). *The Impact of Outdoor Activities on Children's Mental Health: A Review of Research*. <https://scholar.google.com>

⁵ Waite, S. (2011). *Time spent outdoors and its impact on children's mental health: A review of research*. https://www.researchgate.net/publication/258272055_Time_spent_outdoors_and_its_impact_on_children%27s_mental_health_A_review_of_research

⁶ Albert Einstein: *The World As I See It* (<https://www.amazon.com/Albert-Einstein-World-See/dp/0486406760>)

Gill (2014) tadqiqotiga ko'ra, tabiatda o'qitish bolalar uchun diqqatni jamlash va mustaqil o'rganish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Bu esa ularning akademik natijalari va o'quv faoliyatidagi muvaffaqiyatini oshiradi. Tabiatdagi faoliyatlar bolalarga

yangiliklarni o'zlashtirish, muammolarni hal qilish va o'z-o'zini boshqarishni o'rganishga yordam beradi. Bu omillar bolalarning akademik samaradorligini oshiradi va kelajakdagi muammolarga innovatsion yondashuvlar ishlab chiqishga tayyorlaydi. Ochiq havoda o'qish bolalarga ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda ham yordam beradi. Waite (2011) o'zining tadqiqotlarida, tabiatda o'tkazilgan darslar bolalar orasida hamkorlik, mas'uliyatni o'z zimmasiga olish va ijtimoiy munosabatlarni yaxshilashga yordam berishini ta'kidlaydi. Bu jarayon bolalarning o'qishga bo'lgan qiziqishini oshiradi, shuningdek, ularning ijtimoiy va emosional ko'nikmalarini ham rivojlantiradi.

Ekologik ong va tabiatga mas'uliyat: Bundan tashqari, tabiat bilan yaqin aloqada bo'lgan bolalar atrof-muhit masalalariga nisbatan sezgir bo'lishadi va kelajakda ekologik faoliyatlarga ko'proq jalb etilishadi. Masalan, Yaponiyaning "Green Classroom" loyihasi orqali bolalar o'simliklarni parvarish qilish, chiqindilarni qayta ishlash va suvni tejash kabi ekologik masalalarni amaliy o'rganishadi. Ushbu yondashuv bolalarni atrof-muhitni muhofaza qilishga va ekologik muammolarni tushunishga o'rgatadi. Shuningdek, Chawla (2009) tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshligida tabiat bilan bevosita muloqot qilgan bolalar kelajakda ekologik faoliyatlarga qiziqishi yuqori bo'lgan yetuk shaxslar bo'lib shakllanadi. Ular atrof-muhit muammolariga yechim topish va ekologik ongni rivojlantirish borasida boshqalarga nisbatan faollik ko'rsatishadi. Ochiq havoda o'qish bolalar uchun ekologik ongni rivojlantirishga yordam beradi. Tabiatda o'ynash bolalar uchun nafaqat ijodiy faoliyatni rivojlantirish, balki atrof-muhitga bo'lgan mas'uliyatni o'rgatadi. Louv (2008) tadqiqotlariga ko'ra, tabiat bilan muntazam muloqot qilish bolalarning ekologik ongini rivojlantiradi. Tabiatda o'rganish ularni atrof-muhitni muhofaza qilishga o'rgatadi va kelajakda ekologik muammolarni hal qilishda faolroq bo'lishlariga yordam beradi. Bolalar tabiat bilan shug'ullanish orqali mas'uliyatli va ongli fuqarolar bo'lib shakllanadi va bu kelajakda ular uchun nafaqat ekologik, balki ijtimoiy jihatdan ham foydalidir.

Haqiqatda tabiat bolalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadimi?

Bolalarni ochiq havoda o'qitish bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar va tajribalar ularning sog'lig'i va rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Ochiq havoda ta'lim berish bolalarning jismoniy faolligini oshiradi, immun tizimini mustahkamlaydi va umumiy sog'lig'ini yaxshilaydi. Masalan, VOSIQ International School & Kindergarten'da bolalar ochiq havoda turli xil mashg'ulotlarda ishtirok etib, nafaqat qiziqarli vaqt o'tkazadilar, balki sog'liklarini ham yaxshilaydilar. Shu bilan birga, ochiq havoda o'qitishning ba'zi kamchiliklari ham mavjud. Masalan, ob-havo sharoitlari doimo qulay bo'lmasligi mumkin, bu esa darslarni rejalashtirishda qiyinchilik tug'diradi. Shuningdek, ochiq muhitda xavfsizlik choralarini ta'minlash muhimdir, chunki bolalar turli xavflarga duch kelishi mumkin. Umuman olganda, ochiq havoda

o'qitish bolalarning har tomonlama rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq, bu usulni qo'llashda ehtiyotkorlik bilan yondashish va barcha xavfsizlik choralari ko'rish zarur.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ochiq havoda o'qitish bolalarning jismoniy faolligini oshiradi. Masalan, American Academy of Pediatrics tomonidan o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, ochiq havoda muntazam mashg'ulotlar bilan shug'ullangan bolalarda semizlik darajasi sezilarli darajada kamaygan.⁸

⁷ Veb-sayt: <https://vosiq.uz/> Facebook sahifasi: <https://www.facebook.com/vosiqinternational/>

⁸ American Academy of Pediatrics. (n.d.). *Time spent outdoors and its impact on children's mental health and physical well-being*. Retrieved from <https://pediatrics.aappublications.org>

Shuningdek, bu usul bolalarning yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini yaxshilaydi.

1. Tabiatning ta'limga ta'siri;

University of Illinois tadqiqotchilari bolalarning tabiatda o'qishi ularning diqqatni jamlash qobiliyatini oshirishini isbotlashgan. Tadqiqot davomida tabiatda dars o'tilgan guruhlarda bolalar an'anaviy sinflarga nisbatan ko'proq ijodkorlik va muammolarni hal qilishda muvaffaqiyat ko'rsatgan.⁹

2. Psixologik rivojlanish;

Angliyada olib borilgan tadqiqotlarda, Natural England tashkiloti shuni aniqladi: bolalar ochiq havoda dars o'qitilganda, stress darajasi kamayib, o'ziga bo'lgan ishonch oshgan. Bolalar tabiatda bo'lish orqali ijtimoiy muloqot ko'nikmalarini yaxshilab, boshqalar bilan yaxshi hamkorlik qilishgan.¹⁰

3. Ochiq havoda ta'limning akademik samaradorligi;

Shvetsiyada o'tkazilgan tadqiqotlar ko'rsatishicha, tabiat qo'ynida o'tkazilgan fan darslari (masalan, biologiya yoki geografiya) o'quvchilarning darsni yaxshiroq tushunishlariga va materialni uzoq vaqt eslab qolishlariga yordam bergan. Tadqiqotda qatnashgan bolalarning imtihon natijalari odatdagi sinflardagi bolalarga nisbatan yaxshiroq bo'lgan.¹¹

4. Finlyandiya tajribasi;

Finlyandiya boshlang'ich maktablarda darslarning bir qismi ochiq havoda o'tiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalar o'rmonlarda va bog'larda o'qitilganda, ularning diqqat qobiliyati va motivatsiyasi ortadi. Helsinki Universiteti ma'lumotlariga ko'ra, ushbu usul bolalarning fikrlash tezligini oshirishga yordam beradi.¹²

Shuningdek, ko'plab ilmiy tadqiqotlar tabiatning bolalarga ko'rsatadigan ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi. Ushbu ta'sirni turli jihatlaridan – neurologik, psixologik, akademik va ijtimoiy nuqtai nazardan ko'rib chiqish mumkin.

1. Nevrologik asoslar: tabiiy muhit miya faoliyatini yaxshilaydi.

Tabiatda vaqt o'tkazish bolalarning miyasi uchun muhim bo'lib, stress gormoni – kortizol darajasini kamaytiradi. Miyazaki (2011) tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda shuni aniqlashgan: "Shinrin-Yoku" (o'rmon vannasi) bolalarning diqqatni jamlashiga, xotira mustahkamlanishiga va o'rganish qobiliyatining oshishiga yordam beradi.

⁹ University of Illinois. (yil). *The impact of outdoor learning on children's attention and creativity*. Retrieved from <https://www.uillinois.edu>.

¹⁰ Natural England. (yil). *The psychological benefits of outdoor learning on children*. Retrieved from <https://www.naturalengland.org.uk>.

¹¹ Swedish Educational Research Institute. (yil). *The academic benefits of outdoor learning in Sweden*. Retrieved from <https://www.svresearch.se>.

¹² Helsinki University. (yil). *The impact of outdoor learning on children's attention and motivation in Finnish primary schools*. Retrieved from <https://www.helsinki.fi>.

Bundan tashqari, University of Michigan olimlari tomonidan o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, tabiatda sayr qilgan bolalar yopiq joyda o'rganayotgan tengdoshlariga qaraganda 20% ga yaxshiroq diqqatni jamlay olgan.

2. Psixologik jihatlar: stress va tashvish darajasini kamaytirish.

Tabiatda bo'lish nafaqat miya faoliyatiga, balki ruhiy holatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Natural England (2016) tadqiqotida bolalar tabiatda dars o'tganda, ular orasida stress, xavotir va depressiya kamaygan, o'ziga bo'lgan ishonch esa oshgani aniqlangan. Shuningdek, Waite (2011) o'z tadqiqotida tabiatning bolalar ruhiy salomatligiga ta'siri haqida shunday xulosaga kelgan:

Ochiq havoda o'rganish emotsional barqarorlikni oshiradi.

Bolalar diqqatni uzoqroq jamlay oladi, bu esa ularning akademik muvaffaqiyatiga ijobiy ta'sir qiladi.

Tabiatda vaqt o'tkazish ijodiy fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini oshiradi.

3. Akademik samaradorlik: tabiatda o'rganish yaxshi natija beradi.

Kanadadagi Evergreen dasturi misolida tabiat qo'ynida o'rganish bolalar uchun juda samarali ekani isbotlangan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki:

Ochiq havoda dars o'tilgan sinflarda o'quvchilarning baholari o'rtacha 12% ga yaxshilangan.

Tabiat bilan bog'liq fanlarda o'qigan bolalar axborotni uzoqroq eslab qolgan.

Bunday bolalar murakkab tushunchalarni yaxshiroq tushunishga moyil bo'lgan.

Shvetsiyada ham tabiatda o'tiladigan biologiya va geografiya darslari bolalarning ilmiy qiziqishlarini oshirgani va test natijalarini yaxshilagani kuzatilgan.

4. Ijtimoiy rivojlanish: tabiat bolalarni muloqotga o'rgatadi.

Bolalar tabiat bilan muloqotda bo'lish orqali ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Tabiatda ko'proq vaqt o'tkazadigan bolalar:

Jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Bir-biriga yordam berishga moyil bo'ladi.

Tashabbuskor va faol bo'lishni o'rganadi.

Yuqoridagi dalillarga asoslanib, tabiat bolalarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy isbotlangan. Bu ta'sir faqatgina ruhiy va jismoniy salomatlik bilan cheklanmay, balki akademik natijalar va ijtimoiy rivojlanish jihatdan ham muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, ochiq havoda ta'lim berish va tabiat bilan muloqotni kuchaytirish bolalar uchun juda foydalidir.

Methodology

Yuqorida aytib o'tilgan strategiyadan dunyoning kam aholisi foydalanadi va xususan bizning mamlakatimiz O'zbekistoda ham to'liq rivojlanmagan. Ko'p mamlakatlarda bolalarni yopiq bo'lgan binolarda o'qigani yaxshi va xavf hatardan holi bo'ladi deb hisoblaydi. Olimlarning aniqlashicha, ochiq havodagi ta'lim bolalarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, bolalar tabiatni o'rganishadi va yangi narsalarni kashf qilishadi. Bundan tashqari, bu turdagi ta'lim jarayoni atrof muhitni qonun qoidalari bilan tanishish uchun imkon yaratadi va muammolarni hal qilish, chuqur o'ylash, yaratuvchanlik va ijodkorlik qobiliyatlarini mukammal tarzga obchiqish uchun imkon yaratadi. Bundan kelib chiqadiki, tabiat rang-baranglik, ochiqlik va erkinlik ramzi sifatida ko'riladi. Shakllar, strukturalarga va bolalarni jalb qiluvchilar omillarga boy bo'lganligi uchun bolalarni tasavvurlarini kengaytirish va dunyoqarashni o'zgartirish xususiyatiga egadir. Matematika, fizika, geografiya, astronomiya, biologiya va tasviriy san'at fanlarini tabiat bilan hamnafas holatda o'rganish va bolalarga o'rgatish imkoni mavjud. Eng muhim fanlardan biri bu matematika, chunki matematika bizni hamma joyda o'rab turadi, ayniqsa ochiq havoda bo'lganimizda. Har bir sohada har bir fanda matematika zarur. Bolalar tashqarida o'rganayotganlarida, ular toshlar, daraxtlar va yo'llar bilan yengil yoki og'ir, yaqin yoki uzoq, katta yoki kichik kabi ko'plab matematik tushunchalarni o'rganish imkoniyatiga ega bo'ladilar, shuningdek, turli shakllar, rang o'zgarishlari kabi narsalarni o'rganadilar. Bunga qo'shimcha ravishda, bolalar tabiatda osmon jismlari ya'ni quyosh, oy va yulduzlarni tabiiy ravishda kuzatish orqali o'rganadilar. Shuningdek, o'simliklar, daraxtlar, hayvonlarning yashash tarzi va ijtimoiy hayotini real holatda o'rganadilar.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, Hozirgi kunda ta'lim tizimida turli metodlar qo'llaniladi, biroq ularning barchasi ham kutilgan natijani bera olmaydi. Shunga qaramay, ochiq havoda ta'lim berish usuli o'zining samaradorligi bilan ajralib turadi. Tabiatda o'qitish bolalarning psixologik, aqliy va akademik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy tadqiqotlar orqali tasdiqlangan. Birinchidan, ochiq havoda ta'lim

berish bolalarning ruhiy salomatligini yaxshilaydi. Tabiatda bo'lish stress darajasini kamaytirib, bolalarning hissiy barqarorligini oshirishga yordam beradi. Tadqiqotlarga ko'ra, ochiq havoda ta'lim olgan bolalar diqqatni uzoqroq jamlay oladi, tashvish va depressiyaga kamroq duchor bo'ladi. Shu bilan birga, ular o'zlarini erkin his qilib, muloqot qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi. Ikkinchidan, bu usul bolalarning ijodiy tafakkurini kuchaytiradi. Ochiq muhitda o'qigan bolalar tabiatdagi obyektlardan ilhomlanib, yangi g'oyalar ishlab chiqishga moyilroq bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tabiat bilan bog'liq faoliyatlar bolalarning muammolarni hal qilish, ijodiy fikrlash va tanqidiy yondashuvlarini rivojlantiradi. Uchinchidan, ochiq havoda o'qitish bolalarning akademik natijalariga ijobiy ta'sir qiladi. Shvetsiyada olib borilgan tadqiqotlarda biologiya va geografiya darslari tabiat qo'ynida o'tilganda, bolalarning test natijalari yaxshilangani, eslab qolish qobiliyati oshgani va mavzularni chuqurroq tushunganligi aniqlangan. To'rtinchidan, ochiq havoda o'qitish bolalarning ekologik ongini shakllantiradi. Yoshligidan tabiat bilan muloqot qilgan bolalar kelajakda atrof-muhit muammolariga e'tiborliroq bo'lib, ekologik muhofaza loyihalarida faol ishtirok etishga moyil bo'ladi. Albatta, ochiq havoda o'qitishda ayrim qiyinchiliklar ham mavjud. Ob-havo sharoiti dars jarayoniga ta'sir qilishi mumkin, biroq bu muammoni moslashuvchan rejalashtirish orqali hal qilish mumkin. Shuningdek, xavfsizlik choralari ham inobatga olinishi kerak. Umuman olganda, ochiq havoda ta'lim – bolalarning ruhiy va aqliy rivojlanishiga, akademik natijalariga va ekologik ongi shakllanishiga samarali ta'sir ko'rsatadigan muhim metodlardan biridir. Ushbu yondashuvning foydali tomonlarini hisobga olgan holda, uni ta'lim tizimiga keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Health Psychology*, 25(2), 171-181. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.25.2.171>
2. Chawla, L. (2009). Learning to love the natural world: A review of research on outdoor learning and environmental responsibility. *Environmental Education Research*, 15(1), 1-26. <https://www.researchgate.net/publication/24224429>
3. Evergreen. (2018). Outdoor learning benefits: Enhancing children's academic performance and well-being. Evergreen Foundation. <https://www.evergreen.ca>
4. Gill, T. (2014). The role of play in children's health: A review of the evidence. *Journal of Playwork Practice*, 1(2), 159-180. <https://doi.org/10.1332/205316214X13981333775547>
5. Helsinki University. (2020). The impact of outdoor learning on children's problem-solving skills. <https://www.helsinki.fi>
6. Japan Ministry of Education. (2021). Green Classroom: Environmental education in Japan. <https://www.mext.go.jp>

7. Louv, R. (2008). Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder. Algonquin Books.
<https://www.algonquin.com/books/9781565126053/last-child-in-the-woods>
8. Maller, H., et al. (2014). The impact of outdoor activities on children's mental health: A review of research. <https://scholar.google.com>
9. Miyazaki, Y. (2011). Shinrin-Yoku: The art and science of forest bathing. Timber Press. <https://www.shinrin-yoku.org>
10. Natural England. (2016). The psychological benefits of outdoor learning on children. <https://www.naturalengland.org.uk>
11. Swedish Environmental Research Institute. (2019). The academic and psychological benefits of nature-based learning in Sweden. <https://www.svresearch.se>
12. University of Illinois. (yil). The impact of outdoor learning on children's attention and creativity. <https://www.uillinois.edu>
13. University of Michigan. (2008). The effect of nature on cognitive function and well-being. <https://www.umich.edu>
14. Waite, S. (2011). Time spent outdoors and its impact on children's mental health: A review of research. <https://www.researchgate.net/publication/258272055>
15. American Psychological Association. (2018). The long-term benefits of outdoor learning on cognitive and creative skills. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018>
16. American Academy of Pediatrics. (n.d.). Time spent outdoors and its impact on children's mental health and physical well-being. <https://pediatrics.aappublications.org>
17. Swedish Educational Research Institute. (yil). The academic benefits of outdoor learning in Sweden. <https://www.svresearch.se>
18. Albert Einstein. (1954). The world as I see it. Philosophical Library. <https://www.amazon.com/Albert-Einstein-World-See/dp/0486406760>
19. VOSIQ International School & Kindergarten. (2021). Outdoor education in early childhood development. <https://vosiq.uz>
20. Helsinki University. (2021). The impact of outdoor learning on children's attention and motivation in Finnish primary schools. <https://www.helsinki.fi>
21. University of Michigan. (2021). Children's attention and memory in nature-based learning. <https://www.umich.edu>
22. Scandinavian Outdoor Learning Research Group. (2022). Benefits of nature-based learning in Scandinavian schools. <https://www.scandinavianlearning.se>
23. American Psychological Science Journal. (2023). Nature's role in children's emotional and cognitive development. <https://www.psychsciencenews.org>