

BOLALARDA ZARARLI ODATLARGA QARAMLIKNI OLDINI OLISH

Fayzullayeva Mohira Davlatovna

Namangan viloyati Chortoq tumani 1-maktab amaliyotchi psixologi

Dexqanova Umidahon Ahmadaliyevna

Namangan viloyati Chortoq tumani 45-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Inson organizmi doimo oziq-ovqatni talab qiladi va ushbu ovqat hisobidan o'zida energiya jamlaydi. Lekin, turmushda shunday narsalar borki, o'smirlik davrida organizm talab qilmasa ham, uning har narsaga qiziquvchanligidan spirtli ichimliklar ichish, tamaki va nos chekish, giyohvand moddalarni iste'mol qilish singari zararli odatlarga o'rganadi.

Kalit so'zlar: psixika, tafakkur, zararli odatlar, psixoaktiv moddalar, qaramlik, addiktiv xulq, agressiya ruhiy holat

KIRISH

Avvalo bu odatlarni uni o'zlashtirgan shaxs boshqarsa, vaqt o'tishi bilan zararli odatlar shartli ravishda uni boshqaradi. Ya'ni inson o'zi-o'zini boshqarish qobiliyatidan mahrum bo'ladi. Shuning uchun ham xalqimizga bu xususida tushunchalar berish ularning ushbu odatlar bilan shug'ullanishning oldini oladi. Zararli odatlarni bartaraf etishda me'yoridagi parhez, jismoniy mashq va turli sport o'yinlari, to'g'ri mehnat faoliyati va dam olish tartibi muhim ahamiyatga ega. Chunki, sog'lom turmush tarzi - bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lishi asosida hayotiy faoliyatini yo'lga qo'yishi hamda salomatligining yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi shakl bo'lib, u kun tartibiga rioya qilish, faol jismoniy harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishda gigienik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish va hokazo holatlarning mavjudligi bilan tavsiflanadi. Pedagogik faoliyatning ustuvor yo'nalishi sifatida o'quvchilarning bo'sh vaqtlarini samarali tashkil etish va ularning o'quv-biluv faoliyatini rivojlantirish bugungi kundagi dolzarb masalalardan biridir. Bu haqda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surdi. Prezidentimiz yoshlarga e'tiborni kuchaytirish, ularni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularda axborot texnologiyalaridan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish, yoshlar o'rtasida kitobxonlikni targ'ib qilish, xotin-qizlar bandligini oshirish masalalariga e'tibor karatdi.

"Mamlakatimiz aholisining 30 foizini 14 dan 30 yoshgacha bo'lgan yigit-qizlar tashkil etadi. Ularning ta'lim olishi, kasb-hunar egallashi uchun keng sharoit yaratilgan. Shu bilan birga, yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishni tashkil etish dolzarb

masala hisoblanadi. Yoshlar qanchalik ma'naviy barkamol bo'lsa, turli yot illatlarga qarshi immuniteti ham shunchalik kuchli bo'ladi" O'smirlik asosan 11 dan 16 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davrda o'smir organizmning o'sish va rivojlanishi tezlashgan bo'lishi, organ va organizm funktsiyalarini takomillashuvi kabilar bilan xarakterlanadi. O'quvchilarning uzoq vaqt davomida ish qobiliyati va nerv sistemasi qo'zg'alishini yuqori darajada saqlashda kun davomida mehnat va dam olish vaqtlarining to'g'ri taqsimlanishini ta'minlovchi to'g'ri tashkil etilgan kun tartibi muhim ahamiyatga ega. Kun tartibini tuzatayotganda o'quvchilarni bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanishi nazarda tutilmog'i lozim.

O'quvchilar bilan sinfdan tashqari va maktabdan tashqari mashg'ulotlar o'quv mashg'ulotlari ancha kam bo'lgan o'quv kunlari, shuningdek, yakshanba kunlari va kanikul davrida o'tkaziladi. O'quvchilarning to'garakdagi va jamoat ishlari ortiqcha yuklama tushishi extimolini bartaraf etish maqsadida qat'iy belgilanadi. Maktabdan tashqaridagi turli to'garaklardagi ishi o'smirning faoliyatini ularning rivojlanish, yoshga xos imkoniyatlari va ish bilan dam olishni to'g'ri navbati bilan mos xolda yo'naltirilishi o'qituvchi va ota-onalarni bevosita nazoratida turishi lozim.

Jamoat ishi bolalarga ularning yoshini, salomatlik xolatini va o'ziga xos qiziqishlarini, qobiliyatlarini hamda o'zlashtirishini hisobga olgan xolda topshiriladi. Maktabdan tashqari ishga 1-4 sinf o'quvchilari xaftada 1-2 soat, 5-7 sinf o'quvchilari 3-4 soat, 8-10 sinf o'quvchilari 8-9 soat sarf qilishlari mumkin. Bunday faoliyalar qiziqarli, jonli va bolalar hamda o'smirlar uchun tushunarli tarzda olib boriladi. Faoliyatni yig'ilishlar sifatida iloji boricha kamroq o'tkazish tavsiya etiladi, ko'proq ularni sport va serxarakat o'yinlar, umumta'lim beruvchi ekskursiyalar va sayrlar ko'rinishida o'tkazish lozim. O'quvchilarning bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etilishi, musiqa, rassomlik, adabiyot, teatr va san'atning boshqa turlari bilan shug'ullanishi, ularda estetik did va madaniyatni rivojlantiradi.

O'quvchilar kun tartibini o'rganish shuni ko'rsatadiki, kichik maktab yoshidagi bolalar televidenie ko'rsatuvlarini ko'rish uchun xaftada 12 soat, ba'zi bolalaresa 24-26 soat sarf qiladilar. Markaziy nerv sistemasini funktsional xolatini o'rganish shuni ko'rsatadiki, televidenie ko'rsatuvlarini xar kuni bir soatdan ortiq ko'rmasligi kerak, bu fikr ikkinchi smenada o'qiydigan bolalarga tegishli. Bunday bolalar uchun televidenie ko'rsatuvlarini ko'rish, internet ma'lumotlarini qabul qilish, dam olish va ko'ngil ochish uchun xizmat qilmaydi, balki qo'shimcha yuklama bo'ladi. Televidenie ko'rsatuvlarini ko'rayotgan paytda optimal ko'ruv zonasida, ya'ni ekrandan 2-5,5 m masofada o'tirishi zarur, yorug'lik o'tirgan orqasida turishi tavsiya etiladi.

O'quvchilarning maktabda uzoq vaqt davom etgan bunday faol dam olishi ularning ish qobiliyatiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Faol dam olishning ijobiy ta'siri haqida I.M.Sechenov faol dam olish paytida "Nerv markazlari energiya oladi" deb izoxlaydi[8].

O'quvchilarning faol dam olishi 1,5 soatdan oshganda yoki intensiv yuklama bilan bo'lsa ish qobiliyati juda pasayadi, xatolar soni ko'payadi.

Sport o'yinlarini maktabdagi o'quv mashg'ulotlari va uy vazifalarini tayyorlash o'rtasida o'ynash tavsiya etilmaydi. Ko'p xarakat qilish, intensiv yuklama bilan bog'liq o'yinlar o'quvchilarning ish, aqliy qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi.

Telefon, televizor, kompyuter manbalaridan uzoq muddat foydalanish uyquning uzluksizligini va davomlilikini buzadi, xolbuki bu markaziy nerv sistemasi va butun organizmning normal mehnat qobiliyatini saqlash uchun nihoyatda zarur. O'quvchilarga albatta o'z vaqtidan qanday qilib to'g'ri foydalanishini va o'quv ishini dam olish bilan rejali qilib olib borishni ko'rsatish kerak.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytamizki, o'quvchilar bo'sh vaqtlarini ko'proq o'z qiziqishlariga qarab o'tkazadilar. Badiiy kitoblar o'qish, bichish-tikish, teleko'rsatuvlar ko'rish, rasm chizish o'quvchilar uchun 1,5-2,5 soatni tashkil qilishi kerak. To'garaklar, sport seksiyalariga qatnashish haftasiga 2 marta 45 minutdan 1,5-2 soatgacha bo'lishi maqsadga muvofiqdir. O'quvchilar kun tartibidan o'z-o'ziga xizmat qilish va ijtimoiy-foydali mehnat ham o'rin egallashi zarur. Bo'sh vaqtlarni mazmunli tashkil etish, vaqtida ovqatlanish, jismoniy harakatlarni amalga oshirish nafaqat zararli odatlarni oldini oladi, balki uzoq umr garovi hamdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 27 iyundagi "Yoshlar – kelajagimiz Davlat dasturi to'g'risida"gi PF-5466-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706-son.
2. Karimova Mukaddas Otajonovna, Nasirova Mavjudakhon Bakhodirovna, Tuychieva Ranokhon Nodirjon kizi PEDAGOGICAL BASES OF THE ORGANIZATION OF METHODOLOGICAL WORK IN PROFESSIONAL COLLEGES ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> 2021
3. M.N.Ismoilov "Bolalar va o'smirlar gigienasi" Toshkent -1994 yil.
4. D.J.Sharipova "Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish". "Farg'ona" nashriyoti -2010 y.
5. Internet materiallari