

## **O‘QUVCHI YOSH LARDA EKOLOGIK VA GIGIYENIK TARBIYANING O‘RNI**

**Turakulova V.-JDPU Sirtqi bo‘lim o‘qituvchisi**

Insoniyatning jamiyatga ta’siri ortib borishi natijasida ekologik vaziyat ham yomonlashib bormoqda. Bu esa jamiyat salomatligiga ham jiddiy ta’sirini ko‘rsatmoqda. Aholi salomatligini yaxshilash esa hozirgi kun dolzarb masalalaridan biriga aylandi desak mubolag‘a bo‘lmaydi. Bunda esa shaxsiy gigiyena alohida o‘rin kasb etadi. Bolalarga esa shaxsiy gigiyenik tarbiyani yoshlidan to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish lozim. Bolalarning asosiy vaqti bog‘cha va maktablarda o‘tishini inobatga olsak, bu vazifani amalga oshirishda pedagoglarga mas’uliyat yuklaydi.

Ekologiya va gigiyenaga oid bilim, ko‘nikma va malakalarni o‘rganib borish o‘quv vaqti bilan cheklanmaslik va maktabdan tashqari ishlarda ham to‘ldirib borilishi darkor. Maktabdan tashqari vaqtda bolalar bilan olib boriladigan suhbatlar, sog‘liqni saqlash masalalarini muhokama qilish, ertaliklarda kun tartibi, shaxsiy va jamoat gigienasi, jismoniy mashqlarning ahamiyati va boshqalarga bag‘ishlab o‘tkaziladigan sahna ko‘rinishlari va musiqiy chiqishlar, kinofilmlar ko‘rsatish - bularning barchasi atrof muhitga va gigiyenaga oid darslardan olingan bilim va malakalarni mustahkamlashga yordam beradi.

Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilari yosh va ruhiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda hali muntazam ravishda o‘z vaqtlarini rejalashtira olmaydilar hamda rejalashtirilgan tartibga rioya qila olmaydilar. Bu yerda unga ota-onalar vrach-pediatri bilan maslahatlashgan holda yordamga kelishlari lozim.

Maktab yoshidagi o‘quvchilari ertalab soat 7.<sup>00</sup> da uyqudan turish sog‘liq uchun foydali. O‘quvchi o‘z kunini ertalabki badan tarbiyadan boshlashi kerak. Ertalabki badan tarbiya bosh miyani va butun organizmni qon bilan ta’minlashi yaxshilanadi, asab tizimini mustahkamlaydi, ruhan tetik va yaxshi kayfiyat bilan kunni boshlaydilar. Ertalabki badan tarbiya ko‘p vaqtni olmasligi lozim sababi kun taqsimotiga ta’sir qilishi mumkin. Mashg‘ulotlar boshlanishidan oldin ochiq va toza havoda 20 daqiqalik piyoda sayohat o‘quvchining aqliy ish qobiliyatini oshirishini ta’minlaydi va o‘quv materialini samarali o‘zlashtirishiga olib keladi.

O‘quvchilarimiz maktabdan qaytgandan so‘ng tushlik qilishi va dam olishi juda

# “CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Issue 2. February 2024

muhim. Tushlikdan keyingi dam olishni ochiq va toza havoda o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Uy vazifalarini tayyorlashga soat 16.<sup>00</sup> dan boshlab kirishishlai tavsiya etiladi, sababi xuddi shu vaqtda sutkalik ish qobiliyatining ikkinchi marotaba oshishi kuzatiladi. Ish qobiliyatining birinchi oshishi soat 11-13.<sup>00</sup> larga to'g'ri keladi, so'ngra esa ish qobiliyati biroz pasayadi (2).

O'quv mashg'ulotlari uchun mo'ljallangan xona keng, yorug' va toza bo'lishi, bolaning ish joyi uning bo'yiga mos tushishi, mebellar esa belgilangan gigiyenik me'yorlarga to'g'ri kelishi kerak. Darslarni tayyorlash vaqtida barcha ortiqcha narsalar, ayniqsa baland ovoz chiqarish manbaalari olib qo'yishimiz lozim. Chunki bolalarimizni diqqatlari bo'linmasligi kerak.

Bo'sh vaqtlarida bolalar sport bilan shug'ullanishlari, mutolaa qilishlari mumkin. Biroq, juda ko'p holatlarda bugungi kunlarda o'quvchilarimiz televizorni, xar hil telefon va gadjetlarni tanlaydilar. Ota-onalar shuni unutmashliklari lozimki, 1 kun mobaynida kichik sinf o'quvchisi 1 soat, 14-15 yoshli o'quvchi 1,5 soat televizor ko'rishi tavsiya etiladi. Hozirgi zamon shifokorlarimiz esa Telefon va xar-hil gadjetlardan uyda 10-20 minutdam ko'p foydalanmasliklani ta'kidlashmoqda.

Bugungi davrda o'quvchi yoshlarimiz orasida kompyuter o'yinlari va internetdan foydalanish juda ommaviylashib bormoqda. Buning salbiy oqibatlarini ham unutmashligimiz lozim. Bolalarimizning bo'sh vaqtlarida haddan tashqari bu o'yinlar bilan ko'p shug'ullanishi turli kasalliklarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun biz ota-onalar o'z farzandlarimizni kompyuter bilan ishlashlarini muntazam nazorat ostiga olishimiz lozim.

Hozirgi kunlarda shifokorlarimiz gipokineziya, Parkinson borgan sari ko'proq bolalarga xavf solayotganligi haqida qayg'urmoqdalar. Maktab o'quvchilarimizning an'anaviy ravishda milliy harakatli o'yinlarga ajratilgan asosiy vaqtni endi tobora ko'proq televizor, kompyuter, xar hil telefon va gadjetlar o'rin olmoqda.

O'quvchi yoshlarimiz jismoniy mashqlarga qizlar bir haftada 5-12 soat, o'g'il bolalar esa 7-15 soat vaqtlarini bag'ishlashlari lozim. Maktab o'quvchilar bir kunda kamida 2-3 soat ochiq havoda bo'lishlari kerak. Og'ir o'quv kunidan so'ng o'quvchiga to'laqonli uyqu kerak bo'ladi. Uyquning davom etishi o'quvchining yoshiga bog'liq bo'lib, 6-10 yoshli o'quvchilar uchun sutkada kamida 10 soat, 11-14 yoshlilar uchun - 9 soat, katta yoshdagi o'quvchilar uchun esa kamida 8 soat bo'lishi lozim. Har bitta insonga kechki uyqudan oldin ochiq havoda 30-40 daqiqa sayr qilish sog'liq uchun juda zarur. (2)

Shuningdek, maktabdagi tabiatshunoslik fanida har bir darsda atrof muhit, shaxsiy va jamoat gigienasi qoidalarini sinf o‘quvchilari qanday bajarayotganligi to‘g‘risida o‘quvchilarning axborotlariga bir necha daqiqa ajratish lozim. Ana shunda ijtimoiy-foydali ish bolalarda ma‘suliyat hissini tarbiyalab boradi. O‘ziga qaramay yuradigan bolalar doim o‘z oilasining va maktabda o‘qituvchisi nazorati ostida bo‘lganidan gigiyena qoidalarga amal qilishni va atrof muhitga ziyon yetkazmaslikni asta-sekin o‘rganib, intizomli bo‘lib boradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish to‘g‘risida»gi Vazirlar Mahkamasining Qarori. T, 2002 y.
2. Rixsiev A. Sport meditsinasi asoslari. T, Meditsina-1985.
3. Yangiboyeva Z., Turakulova V., Alibekova Z. Yosh o‘zgarishiga qarab organizimning fizologik xususiyatlari //Евразийский журнал академических исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 13. – С. 998-1000.
4. Туракулова В., Шукуров Д. Шарқ мутафаккурларининг табиат билан алоқодорлиги ҳақидаги қарашлари //Development of pedagogical technologies in modern sciences. – 2022. – Т. 1. – №. 6. – С. 55-58.
5. Bekmirzaev, M. X., Turakulova, V. X., Pardaboev, S. B., Khorozov, S. J., & Kholbo‘tayev, S. M. Classification of modern studies on the problem of training biology teachers.
6. Turakulova V. O‘zbekiston respublikasi “Qizil kitobi” ga kiritilgan murakkabguldoshlar oilasini o‘rganishda innovatsion texnologiyalar //Мир исследований. – 2021. – Т. 3. – №. 3.

**Research Science and  
Innovation House**