

BOLALAR HAYOTI VA SOG'LIG'INI MUHOFAZA QILISH TEXNOLOGIYALARI

G. Sanginova

Qo'qon universiteti o'qituvchisi

Rustamova Ruxshona

Qo'qon universiteti Ta'lim fakulteti

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi 2-24 guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20307950>

Annotatsiya: Ushbu tezisda bolalar hayoti va sog'lig'ini muhofaza qilishda qo'llaniladigan zamonaviy texnologiyalar va yondashuvlar keng yoritiladi. Bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta'minlash, ularni turli xavf-xatarlardan himoya qilish hamda sog'lom turmush tarziga o'rgatish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir. Bolalar salomatligini mustahkamlashda profilaktik chora-tadbirlar, jismoniy faollikni oshirish, to'g'ri ovqatlanishni yo'lga qo'yish va psixologik muhitni sog'lomlashtirishning ahamiyati yoritilgan. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar orqali bolalarda xavfsizlik madaniyatini shakllantirish, ularni favqulodda vaziyatlarda to'g'ri harakat qilishga o'rgatish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Ushbu Tezisdan ta'lim muassasalarida sog'lomlashtirish ishlarini samarali tashkil etish, gigiyenik talablar asosida muhit yaratish, bolalarda sog'lom odatlarni shakllantirish usullari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: bolalar xavfsizligi, sog'lom turmush tarzi, gigiyena, profilaktika, pedagogik texnologiyalar, jismoniy rivojlanish, ruhiy salomatlik.

KIRISH

Hozirgi globallashuv davrida bolalar hayoti va sog'lig'ini muhofaza qilish masalasi nafaqat tibbiyot yoki pedagogika sohasi, balki jamiyatning barcha qatlamlarini qamrab oluvchi muhim ijtimoiy vazifaga aylangan. Bolalik davri inson hayotining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, aynan shu davrda uning jismoniy sog'ligi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuv qobiliyati shakllanadi. Shu sababli bolalarning sog'lig'ini asrash, ularni xavfsiz muhitda tarbiyalash va har tomonlama rivojlanishini ta'minlash ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha va boshlang'ich ta'lim muassasalarida bolalar ko'p vaqtini o'tkazishini hisobga olsak, bu muassasalarda sog'lom va xavfsiz muhit yaratish zaruriyati yanada ortadi. Bolalarning organizmi hali to'liq shakllanmaganligi sababli ular tashqi omillarga nisbatan sezgir bo'ladi. Shuning uchun ta'lim jarayonida sog'liqni muhofaza qilish texnologiyalaridan foydalanish, profilaktik choralarini tizimli ravishda amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy ta'lim tizimida bolalar sog'lig'ini saqlashga qaratilgan texnologiyalar nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirishga ham xizmat qiladi. Bunday texnologiyalar yordamida bolalarda gigiyenik ko'nikmalar, to'g'ri ovqatlanish odatlari, jismoniy faollik va xavfsizlik qoidalariga rioya qilish madaniyati shakllantiriladi. Shu bilan birga, bolalarning ruhiy salomatligini ta'minlash, ularni stress va zo'riqlashlardan himoya qilish ham muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Bolalar xavfsizligini ta'minlash ham sog'liqni muhofaza qilish texnologiyalarining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ta'lim muassasalarida yong'in xavfsizligi qoidalariga rioya qilish, elektr jihozlaridan to'g'ri foydalanish, xavfli buyumlardan himoyalash choralarini ko'rish zarur. Shu bilan birga, bolalarga oddiy xavfsizlik qoidalarini o'rgatish, masalan, begona shaxslar bilan muloqotda ehtiyot bo'lish, yo'l harakati qoidalariga amal qilish kabi ko'nikmalarni shakllantirish katta ahamiyatga ega.

Zamonaviy texnologiyalarni qo'llash ham bolalar sog'lig'ini muhofaza qilishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, interfaol o'quv vositalari, sog'lomlashtiruvchi dasturlar va turli pedagogik metodlar yordamida bolalarda sog'lom turmush tarziga oid bilim va ko'nikmalarni shakllantirish mumkin. Shu bilan birga, raqamli vositalardan foydalanishda me'yorni saqlash, bolalarning ko'z va asab tizimini ortiqcha zo'riqishdan himoya qilish ham e'tibordan chetda qolmasligi kerak.

Shuningdek, ota-onalar va tarbiyachilar o'rtasidagi hamkorlikni yo'lga qo'yish bolalar salomatligini mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Bolaning kun tartibi, ovqatlanishi va dam olishini to'g'ri tashkil etishda oila va ta'lim muassasasining birgalikdagi faoliyati yuqori natija beradi. Bu orqali bolada sog'lom turmush tarziga oid odatlar barqaror shakllanadi. Bolalarda sog'lom odatlarni shakllantirish ham muhim vazifalardan biridir. Ertalabki badantarbiya, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, toza va tartibli bo'lish kabi ko'nikmalarni muntazam ravishda singdirish ularning kelajakdagi sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayonda tarbiyachi va o'qituvchilarning shaxsiy namunasi ham katta ahamiyatga ega, chunki bolalar ko'proq kattalarga taqlid qilish orqali o'rganadilar. Bundan tashqari, sog'liqni muhofaza qilish texnologiyalari bolalarda ijobiy emotsional muhit yaratishga ham xizmat qiladi. Dars va mashg'ulotlarning qiziqarli, o'yin shaklida tashkil etilishi bolalarning ruhiy zo'riqishini kamaytiradi va ularning ta'lim jarayoniga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Bu esa o'z navbatida stressning oldini olishga yordam beradi. Yana bir muhim jihat shundaki, bolalarning individual xususiyatlarini inobatga olish sog'liqni saqlash jarayonining samaradorligini oshiradi. Har bir bolaning jismoniy va ruhiy holati, qobiliyati va ehtiyojlari turlicha bo'lganligi sababli ularga mos yondashuvni tanlash zarur. Bu esa har bir bolaning to'liq rivojlanishiga imkon yaratadi. Bolalar hayoti va sog'lig'ini muhofaza qilish texnologiyalarini kompleks tarzda qo'llash ularning jismoniy va ruhiy rivojlanishini ta'minlaydi. Bunday yondashuv bolalarning sog'lom, xavfsiz va baxtli muhitda ulg'ayishiga xizmat qiladi.

XULOSA

XULOSA

qilib aytganda, bolalar hayoti va sog'lig'ini muhofaza qilish texnologiyalari zamonaviy ta'lim tizimining eng muhim va ajralmas yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki aynan bolalik davrida insonning kelajakdagi jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga asos solinadi. Shu sababli ta'lim jarayonida sog'liqni saqlashga qaratilgan texnologiyalarni to'g'ri va tizimli qo'llash katta ahamiyat kasb etadi.

Ta'lim muassasalarida sanitariya-gigiyena talablariga qat'iy rioya qilish, xavfsiz muhit yaratish, to'g'ri ovqatlanishni tashkil etish va jismoniy faollikni ta'minlash bolalar salomatligini mustahkamlashning asosiy omillaridir. Bu jarayonlar bolalarning organizmini chiniqtiradi, immunitetini oshiradi va turli kasalliklarga qarshi chidamliligini kuchaytiradi. Bolalarning ruhiy salomatligini asrash ham juda muhimdir. Ularga mehr-oqibat ko'rsatish, psixologik jihatdan qulay muhit yaratish, ortiqcha bosim va stressdan himoya qilish bolalarning emotsional barqarorligini ta'minlaydi. Bunday muhitda bolalar o'zini erkin his qiladi, o'qishga qiziqishi ortadi va ijobiy kayfiyatda rivojlanadi. Bundan tashqari, sog'liqni muhofaza qilish texnologiyalari bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Gigiyena qoidalariga rioya qilish, sport bilan shug'ullanish, toza havoda ko'proq vaqt o'tkazish va to'g'ri ovqatlanish kabi odatlar bolalarning kundalik hayotining ajralmas qismiga aylanishi kerak. Bu esa ularning kelajakda sog'lom hayot kechirishiga zamin yaratadi. Eng muhim jihatlardan yana biri — ota-onalar, tarbiyachilar va pedagoglar hamkorligidir. Bolaning sog'lig'ini muhofaza qilish faqat ta'lim muassasasining emas, balki oilaning ham birgalikdagi mas'uliyatidir. Ushbu hamkorlik orqali bolalarda sog'lom odatlar yanada mustahkam shakllanadi. Umuman olganda, bolalar hayoti va sog'lig'ini muhofaza qilish

texnologiyalarini ta'lim jarayoniga keng joriy etish ularning har tomonlama rivojlanishiga, sog'lom va barkamol shaxs sifatida voyaga yetishiga xizmat qiladi. Bunday yondashuv jamiyatning kelajakdagi sog'lom avlodini tarbiyalashda muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

References:

1. Davletshin M. “Ta'lim psixologiyasi”. – Toshkent, 2017-yil.
2. Karimova V. “Maktabgacha pedagogika asoslari”. – Toshkent, 2018yil.
3. Yo'ldoshev J. “Pedagogik texnologiyalar”. – Toshkent, 2019-yil.
4. Hasanboyeva O. “Maktabgacha ta'lim metodikasi”. – Toshkent, 2020-yil. Toshkent, 2020.