

DASTURXON ODOBI VA MADANIYATNI O’RGATISH METODIKASI**Tursunaliyeva Nazokat Davronbek qizi****Qo’qon Universiteti Maktabgacha ta’lim yo’nalishi 2 - 24 guruh talabasi****nazokat2808@gmail.com**<https://doi.org/10.5281/zenodo.20323356>

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarga dasturxon odobi va ovqatlanish madaniyatini o’rgatish metodikasi yoritilgan. Bolalarda ovqatlanish jarayonida madaniy xulq-atvor, gigiyena qoidalari hamda milliy qadriyatlarga hurmatni shakllantirishning pedagogik ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada dasturxon odobini o’rgatishda didaktik o’yinlar, amaliy mashg’ulotlar, suhbat va namuna ko’rsatish metodlaridan foydalanish usullari haqida fikr yuritilgan. Tadqiqot davomida ota-onalar va tarbiyachilarning hamkorligi bolalarda madaniy ko’nikmalarni rivojlantirishda muhim omil ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so’zlar: dasturxon odobi, ovqatlanish madaniyati, maktabgacha ta’lim, pedagogika, gigiyena, tarbiya, madaniy ko’nikma, milliy qadriyatlar, bolalar tarbiyasi, metodika, axloqiy tarbiya.

Kirish

Bugungi kunda yosh avlodni ma’naviy barkamol, odobli va madaniyatli qilib tarbiyalash ta’lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarda kundalik hayot ko’nikmalarini shakllantirish kelajakdagi ijtimoiy faoliyatning muhim asosini yaratadi. Shu jihatdan dasturxon odobi va ovqatlanish madaniyatini o’rgatish alohida ahamiyat kasb etadi.

Dasturxon odobi xalqimizning boy milliy qadriyatlari va urf-odatlar bilan chambarchas bog’liqdir. O’zbek xalqida dasturxon muqaddas sanaladi va unga hurmat bilan munosabatda bo’lish tarbiya mezonini hisoblanadi. Bolalarda dasturxon madaniyatini shakllantirish orqali ularda kattalarga hurmat, pokizalik, tartiblilik va odob-axloq ko’nikmalari rivojlanadi.

Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida dasturxon odobini o’rgatish bolalarning ijtimoiylashuvi va madaniy rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu sababli tarbiyachilar va ota-onalar bu jarayonga mas’uliyat bilan yondashishlari lozim.

Dasturxon odobi insonning umumiy madaniyatini ifodalovchi muhim mezonlardan biridir. Ovqatlanish vaqtida o’zini to’g’ri tutish bolalarda tartib-intizom va axloqiy fazilatlarni shakllantiradi.

Pedagog olimlarning fikricha, dasturxon madaniyati bolalarda:

- odoblilikni;
- gigiyena ko’nikmalarini;
- tartiblilikni;
- sabr-toqatni;
- boshqalarga hurmatni rivojlantiradi.

Shuningdek, bolalar dasturxon atrofida muloqot qilishni, navbat kutishni va jamoa bilan ovqatlanish qoidalariga amal qilishni o’rganadilar. Dasturxon odobi milliy qadriyatlarining muhim tarkibiy qismi bo’lib, yosh avlodni ma’naviy tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Bolalarda dasturxon odobi bosqichma-bosqich shakllantiriladi. Har bir yosh davrida bolaning psixologik va jismoniy xususiyatlari hisobga olinishi kerak. Bu bosqichda bolalarga oddiy gigiyena qoidalari o’rgatiladi:

ovqatdan oldin qo’l yuvish;

stol atrofida to’g’ri o’tirish;

qoshiqdan foydalanish.

Bolalar ovqatlanish vaqtida:

salfetkadan foydalanish;

ovqatni to'kmasdan yeyish;

boshqalarga xalaqit bermaslik kabi ko'nikmalarni egallaydilar.

Katta guruh bolalari dasturxonni tayyorlash, idish-tovoqlarni joylashtirish va dasturxonni yig'ishtirish kabi vazifalarni bajarishni o'rganadilar. Maktabgacha ta'limda dasturxon madaniyatini shakllantirish uchun turli pedagogik metodlardan foydalaniladi. Bolalar kattalarning xatti-harakatlariga taqlid qiladilar. Shu sababli ota-onalar va tarbiyachilar o'zlari ham dasturxon odobiga amal qilishlari kerak. Ovqatlanishdan oldin yoki keyin dasturxon odobi haqida suhbatlar o'tkazish bolalarda tushunchalarni mustahkamlaydi.

Didaktik o'yinlar

Turli o'yinlar orqali bolalarda ovqatlanish madaniyatiga qiziqish uyg'otish mumkin. Masalan:

“To'g'ri joylashtir” o'yini;

“Dasturxon tuzaymiz” o'yini;

“Odobli bola” rolli o'yini.

Bolalarga mustaqil ravishda dasturxon yozish va yig'ishtirishni o'rgatish amaliy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Dasturxon odobi gigiyena qoidalari bilan chambarchas bog'liqdir. Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun gigiyenik talablarni o'rgatish muhimdir. Bolalarga quyidagi qoidalar muntazam tushuntirilishi kerak:

ovqatdan oldin qo'l yuvish;

ovqatni sekin chaynash;

tozalikni saqlash;

ovqat vaqtida baland gapirmaslik;

chiqindilarni belgilangan joyga tashlash.

Bu qoidalar bolalarda sog'lom ovqatlanish odatini shakllantirishga yordam beradi. Bolalarda dasturxon odobini shakllantirishda oila va bog'chaning hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Agar ota-onalar va tarbiyachilar bir xil talab asosida ish olib borsalar, tarbiya samaradorligi oshadi. Ota-onalar:

bolaga uyda namuna bo'lishlari;

oilaviy ovqatlanish an'analarini shakllantirishlari;

bolani rag'batlantirib borishlari zarur.

Tarbiyachilar esa:

madaniy ovqatlanish muhitini yaratishlari;

gigiyena qoidalarini o'rgatishlari;

amaliy mashg'ulotlarni tashkil etishlari kerak.

Bugungi kunda maktabgacha ta'limda innovatsion metodlardan keng foydalanilmoqda. Multimedia vositalari, animatsion videolar va interaktiv o'yinlar bolalarda dasturxon odobiga qiziqishni oshiradi. Masalan, elektron ta'lim vositalari yordamida bolalarga ovqatlanish qoidalarini vizual tarzda tushuntirish mumkin. Bu esa bilimlarni tezroq o'zlashtirishga yordam beradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, dasturxon odobi va ovqatlanish madaniyatini o'rgatish bolalarning axloqiy va madaniy tarbiyasida muhim o'rin tutadi. Ushbu ko'nikmalar orqali bolalarda pokizalik, tartibli, hurmat va mas'uliyat kabi fazilatlar shakllanadi. Shuningdek, dasturxon odobi bolalarning ijtimoiylashuvi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu sababli

ota-onalar va tarbiyachilar bolalarda dasturxon madaniyatini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratishlari lozim.

References:

1. Qodirova F.R. Maktabgacha pedagogika. – Toshkent: Tafakkur, 2019.
2. Hasanboyeva O.U. Maktabgacha ta'lim pedagogikasi. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2017.
3. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
4. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021.
5. Vygotskiy L.S. Tafakkur va nutq. – Moskva: Pedagogika, 1999.
6. Suxomlinskiy V.A. Bolalar tarbiyasi haqida. – Toshkent: O'qituvchi, 1985.
7. Muxina V.S. Bolalar psixologiyasi. – Moskva: Akademiya, 2000.
8. Jalolov J. Pedagogik mahorat asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
9. G'ulomova X. Maktabgacha ta'limda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
10. Nurmatova M. Bolalar nutqini rivojlantirish metodikasi. – Toshkent: Fan, 2020.