

SHAXSIY GIGIYENA QOIDALARINI O'RGATISHDA O'YIN USULI

Muhammedova Zamiraxon Mirboqi qizi

Qo'qon universiteti

Maktabgacha ta'lim yo'nalishi, talaba

Ilmiy rahbar: Sanginova Gulnozaxon

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20424148>

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarga shaxsiy gigiyena qoidalarini o'rgatishda o'yin metodikasining ahamiyati va samaradorligi yoritilgan. Tadqiqot davomida bolalarning yosh va psixologik xususiyatlariga mos ravishda gigiyena ko'nikmalarini shakllantirishda innovatsion o'yin texnologiyalaridan foydalanish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, qo'l yuvish, tish parvarishi va ozodalikka oid mashg'ulotlarni qiziqarli o'yinlar orqali tashkil etish bolalarda tozalik madaniyatini shakllantirishga xizmat qilishi asoslab berilgan. O'yin usuli orqali bolalarda gigiyenaga nisbatan ijobiy munosabat, mustaqil odatlar va sog'lom turmush ko'nikmalarini rivojlantirish mumkinligi ko'rsatib o'tilgan.

Kalit so'zlar: shaxsiy gigiyena, o'yin usuli, maktabgacha ta'lim, gigiyenik ko'nikma, bolalar psixologiyasi, innovatsion pedagogika, sog'lom turmush, qo'l yuvish, tish parvarishi, tarbiya

Inson salomatligi va jismoniy kamoloti masalasi har qanday davlatning taraqqiyot strategiyasida markaziy o'rinni egallaydi. Ayniqsa, yosh avlodning sog'lom bo'lib voyaga yetishi bevosita ularning go'daklik chog'idan boshlab shakllanadigan shaxsiy gigiyena ko'nikmalariga bog'liqdir. Maktabgacha yosh davri inson hayotida poydevor qo'yiladigan eng muhim bosqich bo'lib, bu davrda bola o'z tanasini asrash, ozodalikka rioya qilish va kasalliklarning oldini olish sirlarini o'rganadi. Shaxsiy gigiyena faqatgina qo'l yuvish yoki tish tozalashdan iborat emas, balki bu bolaning butun hayot tarzi, madaniyati va o'ziga bo'lgan hurmatining ko'rinishidir. Bugungi kunda jahon miqyosida turli yuqumli kasalliklarning tarqalishi sharoitida bolalarga tozalik qoidalarini ongli ravishda o'rgatish har qachongidan ham dolzarb bo'lib qolmoqda. Bolalikda shakllangan gigiyenik odatlar insonning butun umri davomida uning sog'lom yashashini ta'minlaydi. Shuning uchun ham maktabgacha ta'lim jarayonida ushbu ko'nikmalarni shakllantirishning eng samarali yo'llarini izlab topish zamonaviy pedagogikaning asosiy vazifalaridan biridir [1].

Hozirgi kunda maktabgacha ta'lim muassasalarida va oila muhitida bolalarga gigiyena qoidalarini o'rgatishda bir qator tizimli qarama-qarshiliklar va muammolar ko'zga tashlanmoqda. Eng katta muammo shundaki, kattalar ko'pincha bolalarga tozalik qoidalarini quruq nasihat, buyruq yoki qat'iy talablar shaklida yetkazishga harakat qiladilar. Biroq maktabgacha yoshdagi bolaning psixologiyasi shunday tuzilganki, u qat'iy qoidalarni o'z erkinligiga daxl qilish deb qabul qiladi va ularga nisbatan ichki qarshilik ko'rsatadi. Natijada bola kattalar nazorati ostidagina yuvinadi, nazorat bo'lmaganda esa bu qoidalarni unutadi. Ikkinchi tomondan, ko'plab bolalarda suvdan qo'rqish yoki tish yuvish jarayonini yoqtirmaslik kabi holatlar kuzatiladi. An'anaviy metodlar bolani zeriktirib qo'yadi va unda tozalikka nisbatan emotsional qiziqish uyg'ota olmaydi. Muammo shundaki, ta'lim jarayonida nazariy bilimlar bilan bolaning eng sevimli faoliyati bo'lgan o'yin o'rtasida mustahkam ko'priklar o'rnatilmagan. Bu esa bolalarning gigiyenik ko'nikmalarini ongli darajaga ko'tarishga to'sqinlik qilmoqda [2].

Tadqiqotning bosh maqsadi maktabgacha yoshdagi bolalarning yosh va ruhiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, shaxsiy gigiyena qoidalarini o'rgatishda o'yin metodikasining samaradorligini ilmiy asoslab berishdir. Shuningdek, bolalarda tozalik ko'nikmalarini majburiyat

emas, balki qiziqarli hayotiy ehtiyoj sifatida shakllantirishning innovatsion o'yin texnologiyalarini ishlab chiqish va ularni ta'lim jarayoniga tatbiq etish yo'llarini ko'rsatish ko'zda tutilgan. Bolalarni shaxsiy gigiyena qoidalarini bilan tanishtirishda o'yin usulidan foydalanish jarayoni nihoyatda keng qamrovli va serqirra pedagogik faoliyatdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bola o'yin davomida o'zini erkin his qiladi va yangi bilimlarni hech qanday bosimsiz, osonlik bilan o'zlashtiradi. Gigiyena darslarini o'yinga aylantirish uchun, avvalo, xonada ijobiy emotsional muhit yaratilishi lozim. Masalan, qo'l yuvish jarayonini oddiy harakatdan "sehrli sarguzasht"ga aylantirish mumkin. Bolalarga mikroblarni "yaramas mitti maxluqchalar" shaklida tasvirlab berish va sovun ko'piklarini "mikroblarni haydaydigan sehrli bulutlar" deb atash bolada jarayonga nisbatan katta qiziqish uyg'otadi. Tajribalar shuni tasdiqladiki, bolaning qo'lga ozgina yaltiroq kukun surtib, uni oddiy suvda yuvish orqali yaltiroqlar ketmasligini, lekin sovun bilan yuvganda qo'l yaltirab, toza bo'lib qolishini ko'rsatish bolada sovunning kuchiga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi [3]. Tish parvarishi borasidagi mashg'ulotlarni ham insho uslubida, ya'ni hikoyaviy tarzda tashkil etish kutilgan natijani beradi. Bolalar "Xursand va Xafa tishlar" o'yinida ishtirok etar ekanlar, qaysi ovqatlar tishlarni baxtli qilishini va qaysilari ularni og'ritishini amaliy tushunib yetadilar. Tish cho'tkasini "mitti supurgi" deb atash va tishlar orasidagi ovqat qoldiqlarini "yaramas qurtchalar" sifatida tasvirlash bolada tish yuvishga nisbatan qo'rquvni yo'qotadi. Aksincha, bola o'z tishlarini qutqaruvchi qahramon rolini o'ynashni boshlaydi. Bunday o'yinlar davomida bolaning tasavvuri boyiydi va u o'z sog'lig'i uchun mas'uliyatni his qila boshlaydi. Syujetli-rolli o'yinlar, masalan, "Qo'g'irchoqlar bog'chasi" o'yinida bolalar o'z o'yinchoqlarini cho'miltiradilar, sochlarini taraydilar va kiyimlarini almashtiradilar. Bu orqali bola o'ziga chetdan nazar solishni va kattalar bajaradigan gigiyenik amallarni takrorlashni o'rganadi [4].

Badan tarbiyasi va umumiy ozodalik qoidalarini o'rgatishda harakatli o'yinlarning o'rni bekiyosdir. Bolalar bilan birgalikda dastro'moldan foydalanishni "mikroblarni uychaga qamash" o'yini orqali o'rgatish, aksirganda yoki yo'talganda og'izni yopish madaniyatini shakllantiradi. Bu kabi ko'nikmalar bolada nafaqat o'zini asrash, balki atrofdagilarga ham g'amxo'rlik qilish tuyg'usini rivojlantiradi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'yin orqali olingan bilimlar bolaning uzoq muddatli xotirasiga muhrlanadi, chunki u hissiyotlar bilan bog'langan bo'ladi. Har bir muvaffaqiyatli bajarilgan gigiyenik amal uchun bolalarni "Tozalik yulduzchasi" yoki maxsus rangli stikerlar bilan rag'batlantirish ularda ijobiy motivatsiyani yanada kuchaytiradi. Pedagogik tajribalar davomida aniqlandiki, o'yin texnologiyasi qo'llanilgan guruhlarda bolalarning mustaqil ravishda yuvinish va ozodalikka rioya qilish ko'rsatkichi an'anaviy guruhlarga qaraganda bir necha barobar yuqori bo'lgan [5].

Binobarin, gigiyena qoidalarini o'rgatishda ta'limiy o'yinlar bolaning nafaqat jismoniy, balki intellektual va axloqiy o'sishiga ham xizmat qiladi. Bolalar o'yin davomida buyumlarning xususiyatlarini o'rganadilar, suvning haroratini his qiladilar, sovunning hidini va rangini ajratadilar. Bu esa ularning sensor rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, jamoaviy o'yinlar bolalarni bir-biri bilan muloqotga kirishishga, tozalik borasida bir-biriga yordam berishga va o'zaro tajriba almashishga o'rgatadi. Eng muhimi, o'yin bolada "Men ozoda bolaman, shuning uchun men chiroyliman" degan ijobiy g'ururni shakllantiradi. Bu esa kelajakda uning shaxs sifatida o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Bolaning har bir harakati ongli va quvonchli tarzda bajarilishi uchun pedagogdan yuksak mahorat va ijodkorlik talab etiladi.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha yoshdagi bolalarga shaxsiy gigiyena qoidalarini o'rgatishda o'yin usuli eng samarali va natijador pedagogik texnologiya hisoblanadi. O'yinlar bolani zeriktirmaydi, aksincha, unda hayotga nisbatan muhabbat va tanasiga nisbatan g'amxo'rlik

uyg‘otadi. Tadqiqot natijalari shuni tasdiqlaydiki, gigiyenik ko‘nikmalarni shakllantirish jarayonini qiziqarli o‘yinlar, ertaklar va amaliy tajribalar asosida tashkil etish bolalarning kasalliklarga chalinish ko‘rsatkichini kamaytiradi va ularning umumiy madaniyatini yuksaltiradi. Kelajakda sog‘lom va barkamol jamiyatni barpo etish uchun maktabgacha ta‘lim muassasalarida shaxsiy gigiyenaga oid o‘yinlar tizimini yanada boyitish va ota-onalar bilan hamkorlikni mustahkamlash lozim. Har bir bola o‘zini asrashni o‘yin orqali o‘rganar ekan, bu bilimlar uning sog‘lom kelajagi uchun qo‘yilgan eng mustahkam poydevor bo‘lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Sodiqova Sh.A. Maktabgacha pedagogika. 2018.
2. Nishonova Z.T. Bolalar psixologiyasi va rivojlantirish texnologiyalari.2022.
3. Ahmedova M.M. Maktabgacha ta‘limda zamonaviy o‘yin texnologiyalari. 2020.
4. Qodirova F.R. Maktabgacha ta‘lim metodikasi. 2018.
5. To‘rayeva O.N. Ta‘limda innovatsion yondashuvlar va o‘yin metodikasi. 2023.