

9–10 YOSHLI BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Adhamova Nozligul

Namangan davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi 3-kurs talabasi

E-mail: adhamovanozligul@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada 9–10 yoshli bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik, psixologik, fiziologik va tibbiy asoslari keng yoritilgan. Bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishi, to'g'ri ovqatlanish madaniyati, gigiyena qoidalari, sport bilan shug'ullanish, ruhiy salomatlik hamda texnologiyalardan foydalanish masalalari tahlil qilinadi. Oila va maktab hamkorligi sog'lom avlod tarbiyasida asosiy omil sifatida ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, bolalar salomatligi, jismoniy tarbiya, gigiyena, ovqatlanish, psixologiya, sport, maktab, oila

Аннотация: В статье подробно рассматриваются педагогические, психологические и медицинские основы формирования здорового образа жизни у детей 9–10 лет. Анализируются физическое развитие, питание, гигиена, спорт, психическое здоровье и влияние технологий. Также рассматривается роль семьи и школы.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье детей, физическое воспитание, гигиена, питание, спорт, психология, школа, семья

Abstract: This article examines pedagogical, psychological, physiological, and medical foundations of forming a healthy lifestyle among 9–10-year-old children. It analyzes physical development,

nutrition, hygiene, sports, mental health, and technology use. The role of family and school cooperation is emphasized.

Key words: *healthy lifestyle, child health, physical education, hygiene, nutrition, sports, psychology, school, family*

Kirish

Bugungi kunda sogʻlom avlod tarbiyasi har bir davlatning ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Bolalik davri inson hayotining eng muhim bosqichi boʻlib, aynan shu davrda sogʻlom odatlar shakllanadi. 9–10 yoshli bolalar boshlangʻich taʼlimning muhim bosqichida boʻlib, ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi tez kechadi.

Sogʻlom turmush tarzi deganda faqat kasallik yoʻqligi emas, balki toʻliq jismoniy faollik, toʻgʻri ovqatlanish, gigiyena, ruhiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuv tushuniladi.

Asosiy qism

9–10 yoshli bolalarning rivojlanish xususiyatlari

Bu yoshda bolalarda suyak tizimi tez oʻsadi, mushaklar rivojlanadi, miya faoliyati kuchayadi. Xotira, diqqat va mantiqiy fikrlash shakllanadi. Bolalar mustaqil fikr bildirishga intiladi va jamoada ishlash koʻnikmasi rivojlanadi.

Shuningdek:

- oʻqishga qiziqish ortadi;
- ijtimoiy faollik kuchayadi;
- emotsional barqarorlik shakllanadi.

2. Toʻgʻri ovqatlanish madaniyati

Bolalar organizmi tez rivojlanayotganligi sababli toʻgʻri ovqatlanish juda muhimdir.

Asosiy tamoyillar:

- kuniga 4–5 mahal ovqatlanish;

- oqsil, yogʻ va uglevod balansini saqlash;
- vitaminlarga boy mahsulotlar isteʼmoli;
- tez tayyor ovqatlarni cheklash.

Foydali mahsulotlar:

- sut, qatiq, yogurt;
- goʻsht va baliq;
- tuxum;
- sabzavot va mevalar;
- don mahsulotlari.

Notoʻgʻri ovqatlanish oqibatlari:

- semirish;
- immunitet pasayishi;
- diqqatning susayishi;
- tez charchash.

3. Jismoniy faollik va sport

Jismoniy tarbiya sogʻlom turmush tarzining asosidir. Sport bolaning nafaqat jismoniy, balki ruhiy rivojlanishiga ham taʼsir qiladi.

Foydalari:

- yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi;
- mushaklarni rivojlantiradi;
- stressni kamaytiradi;
- intizomni shakllantiradi;
- immunitetni oshiradi.

Tavsiya etiladigan mashgʻulotlar:

- ertalabki badantarbiya;
- yugurish va sakrash;
- gimnastika;
- karate, futbol, basketbol.

4. Gigiyena

madaniyati

Gigiyena sog'liqni saqlashning asosiy omillaridan biridir.

Asosiy qoidalar:

- qo'lni sovun bilan yuvish;
- tishlarni kuniga 2 marta tozalash;
- toza kiyim kiyish;
- shaxsiy buyumlardan foydalanish;
- maktab gigiyenasiga rioya qilish.

5. Ruhiy

salomatlik

Bolalarning ruhiy holati ularning umumiy rivojlanishiga katta ta'sir qiladi.

Ijobiy omillar:

- ota-onaning qo'llab-quvvatlashi;
- o'qituvchi rag'batlari;
- do'stona muhit.

Salbiy omillar:

- stress;
- bosim;
- kamsitish.

6. Oila

va

maktab

hamkorligi

Sog'lom avlod tarbiyasi oila va maktabning birgalikdagi ishiga bog'liq.

Oila:

- sog'lom ovqatlantiradi;
- tartib-intizom o'rgatadi;
- sportga qiziqtiradi.

Maktab:

- ta'lim beradi;
- sog'lom hayotni targ'ib qiladi;

- jismoniy tarbiya orqali rivojlantiradi.

7. Texnologiyalarning ta'siri

Hozirgi kunda bolalar telefon va kompyuterga juda ko'p vaqt sarflamoqda.

Salbiy oqibatlar:

- ko'z charchashi;
- uyqu buzilishi;
- jismoniy faollik kamayishi;
- diqqat pasayishi.

Tavsiya:

- ekran vaqtini 1–2 soat bilan cheklash;
- sport va o'yinlarga ko'proq vaqt ajratish.

8. Sog'lom odatlarni shakllantirish

Sog'lom odatlar takrorlash orqali shakllanadi. Bola har kuni bir xil tartibga rioya qilsa, bu uning hayot tarziga aylanadi.

9. Motivatsiya va tarbiya

Bolani majburlash emas, qiziqtirish muhim.

Usullar:

- musobaqalar;
- rag'bat;
- jamoaviy o'yinlar;
- ota-ona namunasi.

10. Sog'lom turmush tarzining kelajakdagi ahamiyati

Bolalikda shakllangan sog'lom odatlar butun hayot davomida muhim rol o'ynaydi. Sog'lom bola kelajakda:

- kuchli;
- faol;
- muvaffaqiyatli;

- stressga chidamli bo'ladi.

XULOSA

9–10 yoshli bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ularning kelajakdagi jismoniy va ruhiy rivojlanishiga bevosita ta'sir qiladi. Oila va maktab hamkorligi, to'g'ri ovqatlanish, sport va gigiyena sog'lom avlodni tarbiyalashning asosiy omillaridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni
2. Bolalar gigiyenasi va salomatligi, 2022
3. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi, 2021
4. Pedagogika asoslari, Toshkent, 2020
5. WHO Healthy Lifestyle Guidelines, 2023
6. Oila pedagogikasi, 2019