

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI
NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

**FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA
VA SPORT KAFEDRASI**

**BOSHLANG'ICH TA'LIM USLUBIYOTI
FAKULTETI 4-KURS A-1 GURUHI TALABASI
SHIRINBOYEVA NARGIZANING
“O'SPIRIN YOSHLAR GIGIYENASI”
MAVZUSIDA YOZGAN**

KURS ISHI

Himoyaga ruxsat etaman:

Kafedra mudiri: kat o'qit N.K.O'tkirov

Ilmiy rahbar: kat o'qit. B.Z.Iskanov

Navoiy-2015 yil

MAVZU: “O’SPIRIN YOSHLAR GIGIYENASI”

Reja:

KIRISH.

1.O’SPIRIN YOSHLAR GIGIYENASI

**2.SOG’LOM TURMUSH TARZINING QAROR TOPISHIGA TA’SIR
ETUVCHI OMILLAR.**

**3.SOG’LOM TURMUSH TARZINI QAROR TOPTIRISHDA SHAXSIY
GIGIYENANING AHAMIYATI**

4.SOG’LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA HAMKORLIK

5.XULOSA

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

KIRISH.

Komil inson tarbiyasi – bu ta’lim – tarbiya jarayonida orqali amalga oshiriladi va pedagogika asosida tarkib toptiriladi. Buning uchun quyidagi manbalarni chuqur o’rganish, tahlil qilish, o’zlashtirish va ularni o’z turmush tarzimizda joriy etishimiz lozim:

“Avesto” dagi “Ezgu fikr – ezgu so’z – ezgu amal” tuzimi bo’yicha fikr yurita olishlikni amalga oshirish, ya’ni bunyodkorlik g’oyalarini talabalar ongiga singdirish metodikasini egallash va yoshlartarbiyasida ulardan foydalanish;

Qur’oni Karim, Hadisi Shariflardagi manbalar bo’yicha yoshlar ongiga ma’naviy – ruhiy poklik mezonlari va tamoyillarini singdirish;

Abu Nasr Farobiyning fozil odamlari haqidagi ta’limoti asosida ta’lim – tarbiya berish;

Abu Rayhon Beruniy, Ahmad al – Farog’oniy, Abu Ali ibn Sino va Muhammad ibn Muso al – Xorazmiylarning pedagogik va falsafiy qarashlari asosida ta’lim – tarbiya berish;

Yusuf Xos Hojib va Ahmad Yugnakiy asarlarida tasvirlangan benuqson insonlar haqidagi ta’limotlari asosida ta’lim tarbiya berish;

Abdulloh G’ijdivoniy, Ahmad Yassaviy, Bahovuddin Naqshband, Az - Marg’iloniy, Najimiddin Kubro Motrudiy, So’fi Olloyor va boshqalarning komil inson haqidagi ta’limotlari asosida ta’lim – tarbiya berish;

Amir Temur “Tuzuklari”, Muhammad Qozizodaning “Hukumdorga o’gitlari ” asosidagi ta’limotlari asosida ta’lim – tarbiya berish;

Alisher Navoiyning adolatli jamiyat va komil inson ta’limoti asosida ta’lim – tarbiya berish;

Bunday imkoniyatlar O’zbekistonning o’z mustaqilligiga erishishi natijasida va erkin fikrlashga to’liq imkoniyatlar pedagogikada sog’lom aql, ijod muhit, milliy ruhiyat va an’analar, urf – odatlar, marosimlarga mos tarzda ta’lim – tarbiyani olib borish imkoniyatini yaratiladi.

Zamonaviy milliy pedagogikamizda millat ruhiyatining nozik jihatlariga kirib borish va dunyo tarbiyashunosligida eng so’nggi yutuqlarni ham hisobga olish

imkoniyati yaratiladi. Ana shu sababli ham bugungi milliy pedagogikamiz muntazam ravishda taraqqiy etmoqda va unga barkamol avlodni shakllantirishdek muhim vazifa qo'yilgan. Ayni paytda barcha pedagogik tadbirlarda yoshlar ta'lim – tarbiya jarayonining ob'ektigina emas, balki sub'ekti, ya'ni ijrochisi ham ekanligiga alohida e'tibor berilmoqda. Bu ta'lim oluvchilar va tarbiyalanuvchilarning mustaqil hamda erkin fikrlarini ta'minlashga imkon bermoqda. Eng asosiysi yoshlarda tarbiyalash va o'qishga ehtiyoj uyg'otishga yo'naltirilgan holda ta'lim – tarbiya ishlari olib borilmoqda.

Demak, bugungi pedagogikamiz uchun muayyan bilimlar yig'indisi emas, balki bola shaxsi bosh qadriyatiga aylandi. Shu sababli ham bugungi yoshlarga qo'yiladigan talab faqatgina bilimli bo'lish emas, balki izlanuvchan, tashabbuskor, fidoyi, intellektual salohiyatli bo'lishini ham talab qilmoqda. Shu ma'noda zamonaviy milliy pedagogikamiz oldida quyidagi dolzarb muammolarni hal qilish vazifasi turibdi.

Uzluksiz ta'lim tizimida bola tarbiyasi rivojlantirishining uzviyligi va uzluksizligini ta'minlash konsepsiyasini ishlab chiqish hamda barkamol avlodni shakllantirishga zamonaviy ta'lim texnologiyasidan samarali foydalanishga erishish. Bunda mustaqillik mafkurasini insonlar ongiga singdirish usullari, shakllari, yo'llari, vositalari va ularning axboratli ta'minotini ishlab chiqish, hayotga joriy etish orqali yoshlarda o'zligini bilash, o'z – o'zini boshqara bilishi, o'z – o'zini tarbiyalay olishi kabi xislatlarni takomillashtirish. Ta'lim – tarbiya sohasidagi barcha hatti–harakatlarimizni O'zbekiston Respublikasi Konsititutsiyasi, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, “Ta'lim to'g'risida” gi Qonun va boshqa shu kabi davlat me'yoriy hujjatlari asosida olib borishga erishish va h.k. Ushbu muammolar qatorini yana ko'plab davom ettirish mumkin, chunki ta'lim – tarbiya jarayoni ham murakkab tuzilmaga ega bo'lgan jamiyat taraqqiyotiga mos holda o'zgarib turadigan dinamik jarayondir. Shu sababli ham bu boradagi ilmiy tadqiqot ishi ham uzluksiz ravishda rivojlanib, takomillashib boraveradi.

1. O'SPIRIN YOSHLAR GIGIYENASI

Umumiy va sport gigienasi – jismoniy tarbiya va sport oliy o'quv yurtlarida o'ziga xos dastur asosida o'tiladi va bo'lajak pedagog, murabbiyga tashqi muhitni odam tanasiga ijobiy va salbiy ta'sirini, bu ta'sirotlarni ish qobiliyatining natijalariga ko'rsatgan ta'siri, odam tanasi uchun eng qulay me'yorlar ko'rsatib o'tiladi. Tashqi muhitni odam tanasiga ta'sirini har xil asboblardan yordamida aniqlash, olingan natijalarni me'yor bilan taqqoslash va xulosa chiqarish o'rgatiladi. Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish mobaynida pedagog darsni faol usulda olib borib ma'qul, toki amaliy tajribalar, har xil hisoblashlar, olingan natijalarga xulosa chiqarish, har xil ishlatiladigan o'lchov asboblari bilan mumkin qadar talabalarning o'zlari mustaqil ravishda ishlasinlar. Fan uchun alohida daftar tutilib, bu daftarga olib borilgan amaliy mashg'ulotni amaliy ahamiyati, ishlash tartibi, olingan natijalar va bu natijalarni gigiena me'yori bilan taqqoslab aniq xulosa chiqarish kerak. Xulosani dars olib borayotgan pedagogga ko'rsatib, qo'l qo'ydirib olishlari va o'z-o'zini tekshirish uchun tuzilgan barcha savollarga javob berishlari lozim. Har bir tirik organizm o'z hayot faoliyatida boshqa muhit bilan ma'lum bir munosabatda, aloqada bo'ladi. Ya'ni nafas oladi, o'sadi, rivojlanadi, ovqatlanadi va kerak emas chiqindi moddalarni tashqi muhitga chiqarib tashlaydi. Tashqi muhit xam odam tanasiga, uning ish faoliyatiga, o'sishiga, rivojlanishiga, ko'payishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan: sport musobaqasi vaqtida sport zalining harorati, atmosfera bosimi, havoning harakat tezligi, yoritilganligi, har xil tovushlarning baland-pastligi, havoning namligi, sportchining tanasiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatadi. Gigiena fani shu ta'sirlarni o'rganadi, o'lchaydi, odam tanasiga eng yoqimli ta'sir ko'rsatadigan me'yorni belgilaydi. Gigiena fani – odam tanasiga ta'sir ko'rsatayotgan tashqi muhitni o'rganadi, o'lchaydi, kerakli vaqtlarda odam tanasining aniq ehtiyojlariga muvofiqlashtiradi. Gigiena fani o'z oldiga kasallikni oldini olishni asosiy maqsad qilib qo'yadi va butun e'tibor sog'lom odamga qaratiladi. SHu boisdan har bir shaxsdan tortib, katta-katta jamoalarga hamda bolalar yashisidan tortib zavod va fabrikalarga, ovqatli moddalardan tortib ovqat tayyorlash texnologiyasiga, mashq va musobaqalardan tortib sport inshootlariga gigiena talablari qo'yiladi. Takroran mashq

qilib tanani chiniqtirib borish mumkin, lekin uning chegarasi bor hamda maxsus usullar qo'llaniladi. Gigiena – bu kasalliklarni oldini oladigan fandır, u tashqi muhitni salbiy va ijobiy ta'sirlarini o'rganadi, shu asosda odamlar tanasiga yoqimli ta'sir etadigan me'yor belgilaydi, salbiy ta'sirini yo'qotadigan chora va tadbirlar belgilaydi. Jismoniy tarbiya va sport gigienasi o'z navbatida sportchi tanasiga ta'sir etadigan tashqi muhitni, mashq qilish uslublarini, ovqatli moddalar tarkibini, energiya va modda almashinuvini, kiyim-kechakni ta'sirini o'rganadi, olingan ma'lumotlarga asosan me'yorlar belgilaydi, salbiy ta'sirini kamaytirish yoki tamomila yo'qotish chora-tadbirlarini belgilaydi. Xulosa qilib aytganda sport bilan shug'ullanadigan odamlarning turmush va mehnat sharoitini sog'lomlashtirish va ularning salomatligini mustahkamlash borasida me'yorlar belgilaydi. Agarda bu fan negizini bo'lajak pedagog va sportchilar puxta bilib olsalar, o'z bilimlarini amalda ishlata bilsalar, bo'lajak avlod salomatligini yanada mustahkamlash uchun puxta omil bo'ladi va musobaqalarda ko'proq g'alaba qozonishning ilmiy asosidir. Har bir sport bilan shug'ullanuvchi har doim havo bilan uzviy aloqada bo'ladi. Shunday ekan, havoning fizik va kimyoviy xususiyatlarini bilish, bu xususiyatlarni odam tanasiga ta'sirini o'rganish amaliy ahamiyatga ega. Havoni gigienik baholashda fizik, kimyoviy va bakteriologik holati alohida ahamiyatga ega. Havoni fizik xususiyatlari – havo harorati, namligi, xarakat tezligi, barometrik bosimi, quyosh radiyasi tushuniladi. Havoni kimyoviy tarkibi – me'yoriy tarkibiy qism, tutun va chang aralashmalaridan iborat. Bakteriologiya holati – havodagi mikroorganizmlar soni va ularning odam tanasiga kirgan vaqtda kasallik qo'zg'atmaslik xususiyati nazarda tutiladi. Yuqorida sanab o'tilgan xususiyatlar birgalikda odam tanasiga ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir natijasida sport bilan shug'ullanuvchining sport ko'rsatkichlari u yoki bu tomonga (manfiy va musbat) o'zgarishi mumkin. Shuning uchun biz ularning ta'siriga, o'lchash usullariga alohida-alohida to'xtalib o'tamiz. Mashg'ulot maqsadi: O'rta va mo'ysafid yoshlarida jismoniy tarbiya bilan shug'ullangan vaqtda gigienik tomondan ta'minlash rejalarini tuzishga o'rganish hamda shu mavzuga oid nazariy bilimlarni mustahkamlash. Ushbu amaliy mashg'ulot hamma o'tgan mavzularni o'z ichiga olgan holda yozma ravishda bajariladi. Unda yoshi, jinsi, salomatlik darajasi,

mehnat turi, necha yildan beri ishlagani, turmush tarzi inobatga olinib, erkin shaklda, bir necha turda bajariladi.

2.SOG'LOM TURMUSH TARZINING QAROR TOPISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR.

Inson dunyoga kelar ekan, baxtli bo'lishni orzu qiladi va unga intiladi. Baxt - keng qamrovli tushuncha bo'lib, inson hayotining mazmuni hisoblanadi. Insonning baxtli hayot kechirishini ta'minlovchi omil - bu uning sog'lom turmush tarzidir.

Turmush tarzining o'zi nima? Sog'lom turmush tarzi nosog'lom turmush tarzidan qanday xususiyatlariga ko'ra farq qiladi?

Turmush tarzi- bu insonning ma'lum maqsad asosida o'zining yashashi, hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish usuli.

Turmush tarzini insonning ayrim odat, ko'nikma va malakalarni o'zlashtirish usuliga ko'ra sog'lom va nosog'lom turmush tarzi sifatida ikki guruhga ajratish mumkin.

Sog'lom turmush tarzi deganda quyidagilarni e'tiborga olish zarur:

- faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish;
- kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish; jismonan va ruhan toliqishga yo'l qo'ymaslik; aqliy va jismoniy mehnatni gigiyenik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish;
- to'g'ri va sifatli ovqatlanish;
- shaxsiy va umumiy gigiyena talablariga rioya qilish;
- atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyatga erishish;
- yuqumli kasalliklar, jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning ro'y berishini oldini olish;
- to'g'ri jinsiy tarbiya olish;
- psixogigiyena talablari(haddan tashqari asabiylashish va hayojonlanishning oldini olish)ga amal qilish;
- zararli odatlarga berilmaslik (tamaki mahsulotlarini iste'mol qilmaslik, ichkilikbozlik va giyohvandlikka yo'l qo'ymaslik va h.k.).

Yuqoridagi mezonlarga asoslanib, quyidagi to'xtamga kelish mumkin: sog'lom turmush tarzi – bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat

qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatligini yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzini belgilovchi asosiy ko'rsatkich va uni aniqlash mezonlari

Turmush tarzi – insonlarning o'zida ma'lum g'oyani ifoda etuvchi hamda turg'un, barqarorlik xususiyatga ega bo'lgan hayotiy faoliyatining muayyan shakli sanaladi.

Insonlarda sog'lom turmush tarzining qaror topishi, uning sog'lom turmush tarzi borasidagi asosiy nazariy bilim va ko'nikmalar bilan qurollanish darajasiga bog'liq.

Kun tartibi – inson tomonidan tashkil etiladigan turli faoliyat: mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, faol harakat qilish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarning ma'lum vaqtlarda tartib bilan ketma-ket bajarilishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo'la olmaydi. U kishining yoshi, kasbi, sog'ligi, ish qobiliyati va turmush sharoitiga qarab belgilanadi. Biroq, barchaning bajarishi zarur bo'lgan umumiy talablar borki, bularga quyidagilar: kun tartibida aqliy hamda jismoniy mehnatning mutanosibligiga erishish, mehnatning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilib turishi, vaqtida ovqatlanish, barvaqt uyquga yotish va o'rindan turishga odatlanish kabi harakatlar kiradi. Kun tartibi insonning butun umri davomida amal qilinishi talab etiladigan murakkab jarayon. Insonning sog'lom yoki nosog'lom turmush tarziga ega bo'lishi ham kun tartibining to'g'ri yoki noto'g'ri uyushtirilishiga bog'liq.

To'g'ri, oqilona uyushtirilgan kun tartibi organizmning har tomonlama

- to'g'ri rivojlanishi;
- irodaning mustahkamlanishi;
- mehnat unumdorligining oshishi, ishchanlik qobiliyatining uzoq vaqt saqlanishi;
- kasallanishning oldini olishi (va hokazo)ga ijobiy ta'sirini ko'rsatadi.

Aksariyat bolalar vaqtlarini noto'g'ri o'tkazadilar, natijada ular doimiy ravishda vaqt tanqisligidan aziyat chekadilar, har bir ishni shoshilib bajaradilar, ovqatni yaxshi chaynamay iste'mol qiladilar, uyquga kech yotadilar, ertalab barvaqt turmaydilar va

toza havoda sayr qilish o'rniga 5-6 soatlab televizor ko'radilar. Bunday bolalar kun tartibi borasida tushunchalarga ega emasliklari yoki noto'g'ri tuzilgan kun tartibiga amal qilishlarini e'tirof etadilar.

Biroq qat'iy aytish mumkinki, har bir o'quvchi kun tartibiga amal qilsa, uyqu, mehnat, ovqatlanish, televizor ko'rish, sport bilan shug'ullanish, dars tayyorlash, shuningdek, o'y ishlarini bajarishga yordamlashish uchun ham vaqt topa oladi. Faqatgina kundalik faoliyatni to'g'ri rejalashtira olishi lozim.

Kun tartibini tuzishda quyidagi qoidalarga amal qilish tavsiya qilinadi:

- turli faoliyatni tashkil etish vaqti, ularning eng ma'qul davomiyligi, bir-biri bilan navbatlashuvi va vaqtini aniqlash;
- dam olish vaqtini iloji boricha ochiq havoda o'tkazish;
- o'z vaqtida sifatli ovqatlanish;
- to'laqonli uyqu, gigiyenik madaniyatning shakllanishi.

3.SOG'LOM TURMUSH TARZINI QAROR TOPTIRISHDA SHAXSIY GIGIYENANING AHAMIYATI

Insonning sog'-salomat hayot kechirishi uning shaxsiy gigiyenik talablarga amal qilishi darajasiga bog'liq.

Shunday ekan, har bir inson tozalikka rioya qilishi lozim. Bu bir tomondan mazkur shaxsning salomatligini mustahkamlashga yordam bersa, ikkinchidan gigiyenik madaniyatga erishganligini namoyon qiladi.

Gigiyena qoidalariga amal qilish inson organizmiga mikroblarning tushishi hamda diareya va har xil oshqozon – ichak kasalliklariga chalinishning oldini oladi. Gigiyenik talablarini to'laqonli bajarish shamollash, gripp va boshqa turli xil yuqumli kasalliklarning atrofdagi insonlarga o'tishining oldini oladi.

Kasallikning oldini olishning eng oddiy usuli qo'llaringizni tez-tez sovunlab yuvishdan boshlanadi. Kir qo'llar orqali iste'mol qilinadigan taomlar bilan mikroblar organizmni zaharlaydi. Shu bois, ovqat tayyorlashdan avval, ovqatlangandan va xojatxonadan foydalangandan so'ng va h.xolatlarda qo'lni yaxshilab yuvish kerak bo'ladi.

Teri - tanani qoplabgina qolmay, inson organizmida himoya qilish; issiqlik almashish jarayonini ta'minlash; modda almashinuvi; tananing nafas olishi; sezgi organi sifatida namoyon bo'lish singari vazifalarni ham bajaradi.

Terining bu xususiyatlari agarda terimiz toza, baquvvat va sog'lom bo'lsa, mutlaqo beka mu – ko'stdir. Terining ifloslanishi, turli kasalliklarga duchor bo'lishi, uning faoliyatiga yomon ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun har bir kishi o'z terisining muhofazasi to'g'risida g'amxo'rlik qilishi, uni doimo toza saqlashi lozim.

Inson tanasi doimo ter bilan, ter moyi bilan kirlanib turadi. Tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, tana terisi bir haftada 100 grammdan 300 grammgacha teri moyini va 3,5 litrdan 7 litrgacha ter ajratib chiqarar ekan. Natijada terida 35 grammdan 70 grammgacha turli tuzlar va 40-90 tacha teri epiderms qavatidan ajralib chiqqan to'qimalari yig'ilar ekan.

Ma'lumki, iflos terida mikroblarning yashashi uchun qulay sharoit bulib, turli teri kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Shunday ekan, tana terisini to'g'ri parvarish qilish zarur!

Sochni to'g'ri parvarish qilish – shaxsiy gigiyenaning muhim qoidalaridan hisoblanadi. Ya'ni qurug' sochni xaftada bir marta va yog'li sochni xaftada ikki marta yuvish tavsiya qilinadi. Har bir kishining o'z tarog'i va sochig'i bo'lishi lozim. Tibbiyot xodimlari tavsiyalariga ko'ra tarog'ning maxsus soch cho'tkasidan foydalanish mumkin, bunday cho'tka boshni o'ziga xos massaj qilib, qon aylanishini yaxshilaydi.

Tana salomatligi to'g'risida qayg'urish tish va og'iz bo'shlig'ining toza bo'lishiga jiddiy e'tibor berishni taqozo etadi. Ma'lumki, og'iz bo'shlig'i ovqat hazm qilish yo'lining boshlang'ich qismi hisoblanib, ko'plab vazifalarni bajaradi. Biroq shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilmaslik natijasida og'iz bo'shlig'iga ovqat mahsulotlari orqali turli mikroblar tushadi. Tishlarning kasallanishi esa o'z navbatida boshqa ichki organlarning kasallanishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun og'iz bo'shlig'i, ayniqsa, tish holatiga e'tibor berib borish kerak. Sog'lom kishining tishi zararlangan bo'lmasa ham yiliga ikki – uch marta shifokor qabulida bo'lish, agar tishda o'zgarishlar boshlangan bo'lsa o'z vaqtida davolatishi lozim.

Badanni ifloslanishdan, mexanik shikastlanishdan umuman atrof-muhitning turli noqulay ta'siridan himoya qiladigan - insonning kiyim – kechagidir. Kiyim tor yoki sintetik matodan bo'lishi tavsiya etilmaydi, aksincha organizm uchun qulay, issiqlik o'tkazmaslik va havoni o'tkazishi hamda tozaligiga e'tibor qaratilishi kerak bo'ladi.

Poyabzal oyoqni turli shikastlanishlardan va ifloslanishlardan saqlaydi. Poyabzal o'zining razmeri va tikilishiga ko'ra oyoq kaftining rivojlanishiga xalaqit bermasligi kerak. Oyoqqa tor bo'ladigan poyabzal uzoq vaqt kiyilganda oyoq kaftining anatomik va funksional buzilishi kuzatiladi. Shu bois bu borada poyabzalning oyoq razmeriga mos bo'lishi va tozalikka rioya qilinishi tavsiya qilinadi.

Sog'lom turmush tarzi omillaridan biri – atrof-muhit gigiyena talablariga rioya qilishdir.

Bu mavzuda so'z yuritilganda, yer usti va yer osti boyliklari, suv, havo, o'rmonlar, o'simliklar, hayvonot dunyosi va hokazolarning inson hayotidagi ahamiyatini ko'rsatmasdan ilojimiz yo'q.

XI asrning yirik tasavvuf shoiri Xo'ja Ahmad Yassaviy «Devoni hikmat» she'riy asarida:

...Ahli ayol, qarindosh, hech kim bo'lmaydi yo'ldosh,

Mardona bo'l g'arib bosh umring yeldek o'taro.

Qul Xo'ja Ahmad toat qil, umrining bilmam necha yil,

Asling bilsang obi gil, yana gilga ketaro., - deganlar.

Ushbu satrlar orqali insonning suv va tuproqdan yaralgani va oxir oqibatda u yana asliga qaytishini ifoda etmoqda.

Muqaddas «Qur'oni Karim»dagi «Yeb, ichinglar faqat isrob qilmanglar» degan fikrlar ham insonni tabiiy boyliklardan oqilona foydalanishga da'vat etadi, xususan u :

- ▶ o'zi yashab turgan atrof-muhitni seva olishi;
- ▶ o'simliklar o'stirishi, tozalikka rioya qilishi;
- ▶ mavjud boyliklarni asrab-avaylashi;
- ▶ ekologik madaniyatga erishish uchun harakat qilishga undaydi.

Gigiyenik talablarga to'la rioya qilmaslik oqibatida turli kasalliklar kelib chiqishi tabiiy hol.

Ozoda bo'lmagan joy, turli xil xasharotlar (pashsha, chivin, suvarak, burga hamda kana)ning ko'payishi, iflos suv (iste'molga yaroqli bo'lmagan, yetarli darajada tozalanmagan), ko'chalarda ochiq holda sotiladigan oziq-ovqat mahsulotlari, kimyoviy moddalarga to'yingan meva va sabzavotlar (ayniqsa, qulupnay, qovun va tarbuz mahsulotlari), oziq-ovqat mahsulotlari (turli meva va sabzavotlar)ni yuvmasdan iste'mol qilish, xojatxonadan chiqqanda qo'llarni yuvmaslik, tayyorlanishiga nisbatan belgilangan me'yorlarga amal qilinmagan holda tayyorlangan saqichlar (ularning qo'lda ushlanaverishi, qaynatilmagan suvning iste'mol qilinishi, sanitariya talablariga javob bermaydigan umumiy ovqatlanish muassasalari va boshqa shu kabi holatlar turli xildagi kasalliklarni keltirib chiqaruvchi manba bo'lib hisoblanadi. Turar joy, xonadonlardagi gigiyenik talablarga rioya qilmaslik holati turli xil yuqumli kasalliklarni tashuvchi zarurkunandalar: pashsha, sichqon, qalamush va boshqalarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Suv - inson organizmining asosiy qismini tashkil etadi. Shu bois sog'lom turmush tarzida suv va undan gigiyenik talablarga amal qilingan holda to'g'ri foydalanish lozim.

O'quvchilar orasida suvdan noto'g'ri iste'mol qilmasliklari bois turli kasalliklar vujudga keladi.

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda, eng avvalo, mahalla, har bir oila va uning a'zolarining salomatligi hamda sanitariya holatini yaxshilash, gigiyenik talablarga rioya qilishiga turtki berishda Siz aziz o'quvchilar asosiy yordamchisizlar. Ushbu kursdan oladigan bilim va xosil qilinadigan ko'nikmalarni kelgusida shaxsiy va atrofdagilarning sog'lom turmush kechirishlari yo'lida amalga oshirishlaringiz kerak bo'ladi.

4.SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA HAMKORLIK

Hamkorlikdagi pedagogik faoliyat mohiyatini oldimizga qo'yilgan ta'lim maqsadlariga erishishdagi o'qituvchi-o'quvchi munosabatlari tashkil etadi. O'quvchilarning salomatligini mustahkamlash, o'quvchi yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamolotini oshirish, sog'lom avlod tarbiyasini takomillashtirish masalalari kelajagi buyuk davlat qurishning muhim omillaridan biridir.

Jamiyat rivojlanishining hozirgi davr bosqichida barkamol insonni tarbiyalash eng asosiy, bugungi kun davr talabidagi kechiktirib bo'lmaydigan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Prezidentimiz ta'kidlaganidek: "Sog'lom avlodni tarbiyalash buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish deganidir". Shunday ekan, mamlakatimizda sog'lom avlod davlat dasturi harakatining keng tus olgani, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" asosida ta'lim tarbiya tizimining tubdan isloh etilayotgani ham ana shu ulug'vor vazifani amalga oshirish yo'lidagi muhim qadamdir.

Komil inson ruhan tetik, aqlan yetuk, jismonan baquvvat bo'lmog'i kerak. Insonning aqliy, axloqiy va jismoniy sifatlarini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlash kabi sog'lom turmush tarzini shakllantirish vazifasi avvalam bor oila va maktab zimmasiga tushadi.

Bizga ma'lumki oila bu jamiyatning boshlang'ich ijtimoiy bo'g'inidir. Oila bir tomondan olib qaralganda hayotiy mazmun va jamiyat ma'qullanadigan xususiyatlarni o'zida mujassam etgan ijtimoiy hodisa hamdir. Oila oldiga qo'yilgan vazifalarning a'lo darajada bajarilishi, jamiyatimizda tarkib topgan har qanday oila baxtini ta'minlovchi mezonlardan biri hisoblanadi. Oiladagi sog'lom muhit, insoniy fazilatlar, axloqiy va jismoniy tarbiyasining tug'ri yo'lga qo'yilganligi, bolada sog'lom turmush tarzini to'g'ri shakllantirishda ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Oila a'zolarining ma'naviy–ruhiy odob axloqi, na'munali xulq-atvorlari, yaxshi tarbiya ko'rganliklari, bolalarga tarbiya berishdagi tajriba va mahoratlari, qunt-sabotlari, sezgirlik va talabchanliklari bolalarni ta'lim jarayonida biz asos qilib olgan sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi maqsadimizga yordam berishda muhim o'rin tutadi.

Maktab-yosh avlodga savod o'rgatib uni ma'lumotli qiluvchi ta'lim tarbiya muassasasi hisoblanadi. Darhakikat maktabda o'qituvchi turli xil oiladan kelgan, xilma-xil xarakter, idrok, ruhiyat va tafakkurli o'quvchilarga ta'lim-tarbiya berishiga to'g'ri keladi. Bolalarning dunyoqarashi ham jismoniy rivojlanishi, o'zlashtira olish qobiliyatlari ham turli darajada bo'ladi. Shu o'rinda o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda o'qituvchida yuksak pedagogik mahorat talab qilinadi. Shu sababdan o'qituvchi o'zi o'qitayotgan fanlarni chuqur bilishi, uning uslubiyatini mustahkam o'zlashtirib olgan bo'lishi zarur. O'quv fanii va uning nazariyasini chuqur bilishi, uni qiziqarli qilib o'quvchilarga yetkaza olishi, bolalarning shu fanga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularda o'qituvchining mashg'ulot olib borish usuli hamda mashg'ulotiga nisbatan ko'nikma xosil bo'ladi. O'qituvchiga qo'yilgan yana bir muhim talablardan biri-bolalarni sevish, ularning hayoti bilan qiziqish, har bir o'quvchini hurmat qilishdan iboratdir.

O'quvchilarning sog'lom turmush tarzini o'zlashtirishlarida har bir o'quvchiga o'zaro pedagogik yordam nihoyatda zarur. Chunki bunday yordamsiz mashg'ulot talablarini o'quvchi to'liq o'zlashtira olmaydi va mashg'ulotga nisbatan ko'nikma hosil bo'lmaydi. O'quvchilarda har bir mashg'ulotni ijobiy yondashgan holda mustaqil bajarishlariga erishishlari uchun didaktik maqsadni oldilariga qo'yishlari shart. Shu bilan bir qatorda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirishda o'quvchi o'z rivojlanishi va bilim sifati darajasi va alohida (individual) hatti-harakatlarini ham belgilab oladi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda pedagogik qo'llab –quvvatlashni, muayyan sharoitga nisbatan moslanishini qaror toptirish, qobiliyat va iqtidorlarini hisobga olish muhimdir. Ta'lim muassasalarida beriladigan ta'lim–tarbiya darajasi bilan o'quvchining oilaviy turmush tarzi orasidagi aloqadorlikning pedagogik jihatdan ta'minlanganligi va ta'lim oluvchi o'quvchilarning yutuqlari, ularda sog'lom turmush tarzi ko'nikma va malakalarining tarkib topib borish jarayonini jadallashtiradi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, maktabning ota-onalar bilan hamkorlik aloqalarini to'g'ri yo'lga qo'yilganligi ta'lim–tarbiya jarayoniga ham, oila hayot tarziga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini guvohi bo'lganmiz.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda maktab va oila hamkorlik ishlarini quyidagicha joriy etishni tavsiya etishni maqsadga muvofiq deb bilaman:

1. Maktabda ota-onalar bilan hamkorlikni mustaxkamlash maksadida ta'lim dargohlarida ota-onalar qo'mitasini tashkil etish.
2. Maktabda jismoniy tarbiya darslarida tashkil etiladigan "Ochiq dars" soatlarida ota-onalar ishtirokini ta'minlash.
3. Turli sport tadbirlarini ota-onalar hamkorligida ommalashtirish.
4. "Biz oilaviy sportchilarmiz" mavzusidagi tadbirlarni uyushtirib, maktab va oila hamkorligini doimiy ravishda bo'lishini ta'minlash.
5. Mashhur sportchilarning oilasi, hayot tarzi bilan o'quvchilarni tanishtirib sog'lom turmush tarzini shakllantirish.
6. Muntazam ravishda hamkorlikni buzmasdan o'quvchidagi sog'lom turmush tarzi shakllanishidagi xato va kamchiliklarni maktab va oila hamkorligida bartaraf etish.

XULOSA

Mustaqillikka erishilganidan so'ng yoshlarning ta'lim – tarbiya olishi uchun davlatimiz tomonidan keng imkoniyat va sharoitlar yaratilib berildi. Bugungi yoshlar taqdirini kelajak taqdiri yurt taqdiri deb bilib „porloq kelajak oldida turgan ulug' maqsadlarni ko'zlab 1993 yil 7 mayda mustaqil Vatanimizning birinchi “Sog'lom avlod uchun“ ordeni ta'sis etildi. 2000- yilni esa mamlakatimizda “So'lom avlod yili“, 2010 yilni “Barkamol avlod yili” va nihoyat ushbu islohotlarni davomi sifatida 2014 –yilni “Sog'lom bola “ yili deb e'lon qilinishi va bu sohada uzluksiz islohotlarni amalga oshirilayotganligi fikrimizning yorqin dalilidir. Yosh avlodsiz kelajak yo'q. Ushbu oddiy haqiqatni anglab yetishimiz, hamisha bolalarga o'zgacha g'amxo'rlik qilishimiz ularni komil inson bo'lib yetishishlari uchun qayg'urishimiz lozim. Bugungi kunda sog'lom avlod tarbiyasi -yurt tarbiyasiga aylanganligi hammamizga ma'lum. Bolalarni sog'lom rivojlanishlarida sportning ahamiyati kattta. Buning uchun davlatimiz tomonidan barcha shart-sharoitlar yaratilib berilgan. Har bir viloyat, tumanlarda, chekka qishloqlarda ham turli sport musobaqalarini tashki etish va o'tkazish uchun jahon andozalari talablariga javob beradigan tarzda sport anjomlari bilan jihozlangan sport zallari, stadionlar mavjud.

Darhaqiqat – Ta'lim tizimining barcha bo'g'inlarida, ayniqsa sport sohasida sifat ko'rsatkichlarning muntazam oshib borayotganligi bois O'zbekistonlik yoshlar jahon miqyosida turli tanlovlar , xalqaro olimpiadalarda, sport musobaqalarida yuqori o'rinlarni egallab davlatimiz bayrog'ini baland ko'tarib kelishmoqda.

Yurtboshimizning “ Yillar, zamonlar o'tadi, balki bugun sodir bo'lgan ko'p voqea va hodisalar xayolimizdan ko'tarilishi mumkin. Lekin yaxshilik va saxiylik, oliyjanoblik va mehr oqibat hech qachon unitilmaydi! Biz milliy qadriyatimiz bo'lgan bunday pok tuyg'ularni doimo asrab –avaylashimiz, aziz farzandlarimizni ham doimo shunday ezgu fazilatlar sohibi etib tarbiyalashimiz kerak“ degan dono fikrlari 2014 yil “Sog'lom bola yili” da ham yodimizda turishi, bu fiklar biz uchun dasturilamal bo'lib xizmat qilishi lozim.

Mazkur tadqiqot ishimizda istiqlol tufayli jamiyatimizda Vatanga, elga sadoqatli, ma'naviy yetuk, barkamol insonni shakllantirish va rivojlantirish borasida

qilinayotgan ishlar, ularning amaliy va nazariy jihatlarini qaqida qisqacha bayon qilindi. Shuni alohida eslatib o'tish joizki, inson kamolotining yuqsalishi qayotimizning ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, madaniy-ma'naviy va boshqa soqalarida sodir bo'layotgan ijobiy o'zgarishlarning qonuniy oqibatidir. Bundan yaqqol qo'rinib turibdiki, inson kamolotining rivojlanishi va .ksalishi kishilarning bunyodkorlik faoliyati, ularning aql-zakovati, fidokorona meqnati bilan bevosita bo'g'liqdir. Boshqacha qilib aytganda, kishilarning ma'naviy qiyofasi o'zlarining qo'lidadir.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi.T., 1992
- 2.O'zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi Qonuni. – T .,1997
3. O'zbekiston Respublikasining Kadrlar tayyorlash milliy dasturi. – T.,1997
4. O'zbekiston Respublikasining Sog’lom avlod davlat dasturi,T.,1999
5. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi Qonuni,T.,2000
- 6.O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tashkil etish to’g’risidagi Farmoni.2002 y 24 oktyabr
- 7.Karimov I.A.O'zbekiston kelajagi buyuk davlat, T., “O'zbekiston”. 1992
- 8.Karimov I.A. Bizdan ozod va obod vatan qolsin. T., “O'zbekison” 1994
- 9.Karimov I.A. O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li. T., “O'zbekison” 1992
- 10.Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida. T., “O'zbekiston”, 1997
- 11.Karimov I.A. O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. T., “O'zbekiston”, 2000
- 12.Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi, T., “Sharq” 1995
- 13.Karimov I.A.Milliy istiqlol g'oyasi: asosiy tushunchalar va tamoyillar. – T .; O'zbekiston”, 2000
- 14.Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat-yengilmas kuch. – T; O'zbekiston.2008.
- 15.Karimov I.A. Mamlakatni modernizasiya qilish yo’lini izchil davom ettirish – taraqqiyotimizning muhim omilidir. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganligining 18 yilligiga bag'ishlangan tannanali marosimdagi ma’ruzasi 2010
- 16.Karimov I.A. Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish konsepsiyasi. Oliy Majlis Qonunchilik palatasi va Senatining qo'shma majlisidagi ma’ruzasi. 2010
- 17.Aliev A. O'qituvchining ijodkorlik qobiliyati.-T., “O'qituvchi”.1991
- 18.Abdumalikov R., Jismoniy tarbiya va sportni boshqarishning nazariy asoslari. O'quv qo'llanma, -T., O'zDJTI nashriyoti. 1996

**NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI BOSHLANG'ICH TA'LIM
USLUBIYOTI MUTAXASSISLIGI 4-KURS TALABASI SHIRINBOYEVA
NARGIZANING "O'SPIRIN YOSHLAR GIGIYENASI" NOMLI
KURS ISHIGA
YAKUNIY XULOSA**

Yildan-yilga sport va sportchilarni tarbiyalash va tayyorlash to'g'risidagi axborotlar hajmi o'sib bormoqda. Sport, hozirgi dunyoda inson faoliyatining har qanday boshqa sohasi kabi, shiddatli kurashlar maydoniga aylandi va shunday bo'lib qolmoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizning halqaro sport maydonlaridagi obro'-e'tibori va ustuvorligi haqidagi masalalar nihoyatda dolzarbdir. Sport taraqqiyotining hozirgi zamon sharoitida sport mahoratining shakllanish jarayoni sportchilarni, ayniqsa o'sib kelayotgan, endigina sportga qadam qo'ygan o'smirlarni sport mashg'ulotlariga tayyorlash tizimining ahvoliga qanchalar bog'liqligi yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Kelajakda O'zbekiston yuksak darajada taraqqiy etgan iqtisodiy darajasi bilim emas, ma'naviy jihatdan barkamol yetuk farzandlar bilan ham faxrlanishi uchun mamlakatimizdagi ta'lim tizimida innovatsion texnologiyalardan foydalanish zarur. Ma'lumki "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va Kadrlar tayyorlash milliy dasturida har tomonlama barkamol shaxsni tarbiyalash dolzarb vazifa sifatida belgilab qo'yilgan. Shu asosda jismoniy madaniyat va sport fanini o'qitishda yangicha yondashuvlar, yuksak talablar o'z ifodasini topgan. Shuning natijasida keyingi yillarda jismoniy madaniyat va sportga oid darsliklar, o'quv-uslubiy qo'llanmalar hajmi, mazmuni va sifati tubdan o'zgardi. Ularda o'quvchilarning jismoniy mashq elementlarini bajarishga doir ko'rsatmalar o'z aksini topgan. Ta'kidlash joizki mamlakatimizdagi barcha umumiy o'rta ta'lim muassasalari o'quvchilariga kasbiy axborotlar va maslahatlar berish, kasbiy tashxis qo'yish, ularning qobiliyati, moshqlarni o'zlashtirishga oid moyilligini, qiziqishlarini hisobga olish bugungi ta'lim islohotlarining muhim qirrasidir. Avlodlarni ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng avvalo o'quvchi – yoshlarni kasb – hunarga yollash va ularning davr talablari darajasidagi mutaxassis bo'lib etishishlariga qaratilmoqda.

Boshlang'ich ta'lim uslubiyoti mutaxassisligi 4-kurs talabasi Shirinboyeva Nargizaning "O'spirin yoshlar gigiyenasi" nomli kurs ishiga ilmiy rahbar sifatida taqriz yozar ekanman, kurs ishini yozishda talaba o'zining mustaqil fikr va izlanma natijalarini bayon qilishga uringaniga guvoh bo'ldim. kurs ishidagi ba'zi bir mayda xatolar uchraydi, lekin ular kurs ishi mazmunini buzmaydi, ma'nosini o'zgartirmaydi. kurs ishi himoya qilishga tavsiya qilaman.

Ilmiy Rahbar:

Iskanov B.Z

**NAVOIY DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI BOSHLANG'ICH TA'LIM
USLUBIYOTI MUTAXASSISLIGI 4-KURS TOLIBI SHIRINBOYEVA
NARGIZANING "O'SPIRIN YOSHLAR GIGIYENASI" NOMLI
KURS ISHIGA
T A Q R I Z**

Bugungi kunda sport va sportchilarni tarbiyalash va tayyorlash to'g'risidagi axborotlar hajmi yashin tezligida o'sib bormoqda. Jismoniy tarbiya va sport, hozirgi davrda inson faoliyatining har qanday boshqa sohalari singari, shiddatli kurashlar maydoniga aylanib bormoqda. Shuning uchun ham mamlakatimizning halqaro sport maydonlaridagi obro'-e'tibori va ustuvorligi haqidagi masalalar nihoyatda dolzarbdir. Jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining hozirgi zamon sharoitida sport mahoratining shakllanish, rivojlanish jarayoni sportchilarni, ayniqsa o'sib kelayotgan, endigina sportga qadam qo'ygan o'smirlarni sport mashg'ulotlariga tayyorlash tiziminig ahvoriga qanchalar bog'liqligi yaqqol ko'zga tashlanmoqda. Tadqiqotda qo'llanishi mumkin bo'lgan usullarni belgilash ham ilmiy ishning mavzusini va uni bajarish yo'llarini uzil-kesil tanlab olishda katta ahamiyatga ega. Tadqiqotchi tanlangan usullar izlanishning maqsadiga eng samarali yo'llar bilan erishish, tadqiqot ob'yekti to'g'risida ishonchli ma'lumotlar olish hamda o'rganilayotgan hodisa yoki jarayonning mohiyatini iloji boricha chuqur ochishni ta'minlamog'i lozim. Ta'kidlash joizki mamlakatimizdagi barcha umumiy o'rta ta'lim muassasalari o'quvchilariga kasbiy axborotlar va maslahatlar berish, kasbiy tashxis qo'yish, ularning qobiliyati, moshqlarni o'zlashtirishga oid moyilligini, qiziqishlarini hisobga olish bugungi ta'lim islohotlarining muhim qirrasidir. Avlodlarni ma'naviy va jismoniy jihatdan barkamol qilib tarbiyalash eng avvalo o'quvchi- yoshlarni kasb-hunarga yollash va ularning davr talablari darajasidagi mutaxassis bo'lib etishishlariga qaratilmoqda.

Boshlang'ich ta'lim uslubiyoti mutaxassisligi 4-kurs tolibi Shirinboyeva Nargizaning "O'spirin yoshlar gigiyenasi" nomli kurs ishi yozishning barcha talablariga amal qilingan. kurs ishi rejasidagi mavzular kurs ishi mavzusiga mos ravishda hozirgi kun ta'lim-tarbiya taraqqiyoti talablari asosida tanlangan.

Bitiruvchi Shirinboyeva Nargizaning "O'spirin yoshlar gigiyenasi" nomli kurs ishiga taqriz yozar ekanman, kurs ishini yozishda talaba o'zining mustaqil fikr va izlanma natijalarini bayon qilishga uringaniga guvoh bo'ldim. kurs ishi himoya qilishga tavsiya qilaman.

**Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport
kafedrasi o'qituvchisi**

Shaxriddinova L.N