

O'QUVCHILARDA GIGIYENA VA SHAXSIY TOZALIK TUSHUNCHALARINI SHAKLLANTIRISH

Umarova Mohigul Alisherovna

*Jizzax viloyati G'allaorol tumani 16-
umuta'lim maktabi boshlang'ich
o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarida gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirishning dolzarb muammolari tahlil qilinadi. Muallif shaxsiy tozalik tushunchasini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari va psixologik aspektlarini tadqiq etgan. Maqolada sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning innovatsion usullari va ularning samaradorligi bo'yicha ilmiy xulosalar berilgan.

Kalit so'zlar: gigiyena, shaxsiy tozalik, sog'lom turmush tarzi, pedagogik yondashuv, valeologiya, o'quvchi salomatligi, profilaktika.

Kirish

O'zbekiston Respublikasida ta'lim tizimini isloh qilish jarayonida barkamol avlodni tarbiyalash ustuvor vazifa etib belgilangan. Jismoniy sog'lomlik ma'naviy yetuklikning asosi hisoblanadi. Bugungi globallashuv va ekologik muammolar kuchaygan davrda o'quvchilar o'rtasida yuqumli kasalliklarning oldini olishda shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish hayotiy zaruratga aylandi. Tadqiqotning maqsadi — kichik va o'rta yoshdagi maktab o'quvchilarida gigiyena tushunchalarini tizimli shakllantirishning metodikasini ishlab chiqish va ilmiy asoslashdan iborat.

Asosiy qism

Gigiyenik tarbiya masalalari jahon pedagogikasida K.D. Ushinskiy, A.S. Makarenko kabi klassiklar tomonidan o'rganilgan. Zamonaviy bosqichda esa valeologiya va tibbiy pedagogika chorrahasida tadqiq etilmoqda. O'zbekistonda ushbu yo'nalishda B. Sodiqov, Sh. Qurbonov kabi olimlar o'z izlanishlarini olib borishgan. Biroq, raqamli texnologiyalar davrida o'quvchilarning gigiyenik xulq-atvori transformatsiyasi yetarlicha o'rganilmagan. O'quvchilarda gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish jarayoni ko'p qirrali pedagogik fenomen bo'lib, u shaxsning jismoniy salomatligi va ijtimoiy moslashuvini ta'minlovchi fundamental asos hisoblanadi. Ushbu tizimning birinchi va eng muhim tarkibiy qismi bo'lgan somatik gigiyena tushunchasi o'quvchining o'z tana a'zolariga nisbatan ongli munosabatini ifodalaydi. Bu jarayon nafaqat tana, teri va og'iz bo'shlig'ini toza tutish kabi tashqi amallarni, balki organizmning anatomik-fiziologik ehtiyojlarini anglashni ham qamrab oladi. Masalan, teri parvarishi orqali o'quvchi himoya va termoregulyatsiya funksiyalarini saqlashni o'rgansa, og'iz bo'shlig'i gigiyenasi

orqali ovqat hazm qilish tizimining boshlang'ich bo'g'inini sanatsiya qilish ko'nikmasiga ega bo'ladi. Bu ko'nikmalar maktab yoshida avtomatizm darajasiga ko'tarilishi, kelajakda turli infeksiyon va somatik kasalliklarning profilaktikasi uchun asosiy poydevor bo'lib xizmat qiladi. Buning mantiqiy davomi sifatida kun tartibi gigiyenasi o'quvchi hayotining biometrik va pedagogik ritmlarini muvofiqlashtirishda markaziy o'rin tutadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarda aqliy toliqishning oldini olish bevosita uyqu, dam olish va faol mehnatning oqilona taqsimlanishiga bog'liq. Gigiyenik nuqtayi nazardan, kun tartibi – bu shunchaki vaqt jadvali emas, balki asab tizimini himoya qiluvchi fiziologik rejimdir. O'quvchi o'z ish qobiliyatining dinamikasini (sutkalik va haftalik) tushunishi, statik holatdan dinamik harakatga o'z vaqtida o'tishi (fizkultminutkalar) va tungi uyquning davomiyligiga rioya qilishi uning kognitiv rivojlanish samaradorligini oshiradi. Ushbu komponent shakllangan sharoitda o'quvchining psixo-emotsional barqarorligi sezilarli darajada mustahkamlanadi. Shu bilan birga, shaxsiy tozalik tushunchasini ovqatlanish madaniyatisiz tasavvur etib bo'lmaydi. Bu yo'nalish o'quvchida nafaqat ovqatlanishdan oldin qo'l yuvish ko'nikmasini, balki iste'mol qilinayotgan mahsulotlarning sifat tarkibi, energetik qiymati va xavfsizligi haqidagi tushunchalarni shakllantirishni nazarda tutadi. Ratsional oziqlanish – bu o'sib borayotgan organizmning vitaminlar, mikroelementlar va oqsilga bo'lgan ehtiyojini qondirish madaniyatidir. O'quvchi "fast-fud" va nosog'lom ichimliklarning salbiy oqibatlarini tahlil qila olishi, oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash va iste'mol qilishning sanitariya-gigiyena qoidalarini o'zlashtirishi uning valeologik savodxonligini ko'rsatuvchi muhim indikator hisoblanadi.

Nihoyat, shaxsiy gigiyena ko'nikmalari subyektning tashqi muhit bilan o'zaro aloqasini belgilovchi ekologik-gigiyenik madaniyat bilan to'ldiriladi. Bu komponent o'quvchining atrof-muhit tozaligini saqlashga nisbatan shaxsiy mas'uliyatini uyg'otishga qaratilgan. Bunda maktab xonalarini shamollatish, ish joyini tartibli tutish, chiqindilarni saralash va jamoat joylarida sanitariya tartibiga rioya qilish kabi amallar shaxsiy odatdan ijtimoiy burchga aylanadi. Zero, o'quvchi o'zining individual sog'lig'i bevosita uni qurshab turgan muhitning ekologik holatiga bog'liqligini anglab yetishi, unda keng ma'nodagi madaniyatli shaxs sifatini shakllantiradi. Shu tariqa, gigiyenik tarbiya tarqoq qoidalar to'plami emas, balki yaxlit va izchil tizim sifatida o'quvchi shaxsining ajralmas qismiga aylanadi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda gigiyenik ehtiyojlarning qondirilishi ularning jismoniy rivojlanishi va maktab muhitiga ijtimoiy moslashuvida (adaptatsiya) hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu yosh davrida bolaning nerv tizimi yuqori darajadagi egiluvchanlikka ega bo'lib, gigiyenik odatlarni shakllantirish uchun "oltin davr" hisoblanadi. Bu bosqichda asosiy ehtiyoj somatik

o'z-o'zini anglash va tashqi muhitdan keladigan patogen omillarga qarshi barqaror immunitet to'sig'ini yaratishga qaratiladi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda teri qoplamasi nozik va tashqi ta'sirlarga sezuvchan bo'lganligi sababli, tanani toza tutish ehtiyoji faqat estetik ko'rinish emas, balki organizmning nafas olish va termoregulyatsiya funksiyalarini ta'minlashning zaruriy shartidir. Pedagogik nuqtayi nazardan, ushbu yoshda gigiyenik ko'nikmalar imitatsiya (taqlid) va tashqi nazorat asosida shakllanadi. Bolaning tayanch-harakat tizimi hali to'liq suyaklanmaganligini inobatga olgan holda, ular uchun ish joyi gigiyenasi va to'g'ri qomatni saqlash ehtiyoji birinchi o'ringa chiqadi. Bunda partada o'tirish qoidalari, ko'rish masofasini saqlash va sumka ko'tarish rejimiga rioya qilish o'quvchining kelajakdagi jismoniy salomatligi uchun asosiy kafolatdir. Ushbu davrda shakllantirilmagan shaxsiy tozalik ko'nikmalari (qo'llarni muntazam yuvish, shaxsiy dastro'mol va tish cho'tkasidan foydalanish) o'quvchining jamoaviy infeksiyalarga nisbatan himoyasizligini oshiradi. Shuning uchun, kichik maktab yoshida gigiyenik ehtiyojlarni qondirish metodikasi ko'proq ko'rgazmalilik va o'yin texnologiyalariga tayanib, ko'nikmani "ongosti refleksi" darajasiga olib chiqishni maqsad qiladi. O'smirlar davriga kelib, gigiyenik ehtiyojlar o'zining mohiyati va ko'lamiga ko'ra tubdan o'zgaradi. Bu davr organizmdagi endokrin tizimning qayta qurilishi va jinsiy balog'atga yetish jarayonlari bilan xarakterlanadi. Binobarin, o'smirlarning gigiyenik ehtiyojlari endi nafaqat umumiy tozalikni, balki murakkab fiziologik o'zgarishlarni boshqarish madaniyatini ham talab etadi. Teri va sochlardagi yog' bezlarining faollashishi, ter ajralishining kuchayishi o'smirlardan yanada chuqurlashtirilgan teri va tana parvarishini (kosmetik gigiyena) talab qiladi. Ushbu bosqichda gigiyenik ko'nikmalar o'smirning o'zini o'zi qadrlashi (self-esteem) va tengdoshlari orasidagi ijtimoiy mavqeyiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar davridagi gigiyenik ehtiyojlarning o'ziga xosligi shundaki, bu yerda psixogigiyena va reproduktiv salomatlik tushunchalari markaziy o'ringa chiqadi. O'smir organizmining yuqori darajadagi aqliy va jismoniy yuklamalarga duch kelishi natijasida nerv tizimini muhofaza qilish, axborot gigiyenasiga rioya etish va garmonlar "bo'roni" sharoitida emotsional barqarorlikni saqlash hayotiy ehtiyojga aylanadi. Bu yoshda "pedagogik diktat" o'z kuchini yo'qotadi va uning o'rniga valeo-argumentatsiya (nima uchun bu foydali ekanligini ilmiy isbotlash) kirib keladi. O'smirlarda ovqatlanish gigiyenasi ham transformatsiyaga uchraydi: organizmning intensiv o'sishi sababli oqsillar va kalsiyga bo'lgan ehtiyoj keskin ortadi, ammo ijtimoiy omillar ta'sirida (moda, brendlar) nosog'lom ovqatlanishga moyillik kuchayadi. Shuning uchun, o'smirlar davrida gigiyenik tarbiya "taqiqlar tizimi"dan "ongli tanlov madaniyati"ga o'tishi lozim. Kichik maktab yoshidagi bolalarda gigiyena ko'proq shaxsiy xavfsizlik va omon qolish mexanizmi bo'lsa, o'smirlarda u

ijtimoiy jozibadorlik va ichki garmoniya vositasiga aylanadi. Kichik yoshdagilar uchun gigiyena qoidalari kattalar tomonidan o'rgatilgan "qonun" bo'lsa, o'smirlar uchun bu o'z tana imkoniyatlarini boshqarish san'atidir. Maqolaning ushbu qismida xulosa qilish mumkinki, pedagogik jarayon har bir yosh davrining fiziologik dominantlari (kichik yoshda — o'sish, o'smirlikda — balog'at va differensiyatsiya) bilan hamohang bo'lishi shart. Faqat shundagina gigiyenik bilimlar quruq axborot bo'lib qolmasdan, shaxsning hayotiy qadriyatiga aylanadi.

Xulosa.

O'quvchilarda gigiyena va shaxsiy tozalik tushunchalarini shakllantirish bo'yicha olib borilgan tizimli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu jarayon faqatgina tibbiy-sanitariya qoidalarini o'rgatish bilan cheklanib qolmasdan, balki o'quvchi shaxsining valeologik madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan kompleks pedagogik tizimdir. Tadqiqot davomida aniqlanganidek, kichik maktab yoshidagi bolalarda gigiyenik ko'nikmalar asosan sensor-motor faoliyat, taqlid va tashqi nazorat asosida shakllansa, o'smirlik davriga kelib bu jarayon ijtimoiy jozibadorlik, o'zini o'zi namoyon qilish motivatsiyasi va gormonal transformatsiyalarni boshqarish ehtiyoji bilan chambarchas bog'liq holda kechadi. Ta'lim muassasalarida gigiyenik tarbiyaning samaradorligini oshirishda integratsion yondashuv muhim o'rin tutib, bilimlarni faqat alohida dars sifatida emas, balki biologiya, jismoniy tarbiya va texnologiya fanlari kesimida o'zaro bog'liqlikda berish lozim. Shu bilan birga, maktabning moddiy-texnik bazasi, xususan, sanitariya tugunlari, toza ichimlik suvi va oshxona sharoitlarining nazariy berilayotgan bilimlarga to'liq mos kelishi "kognitiv dissonans"ning oldini olishda hal qiluvchi faktor hisoblanadi. O'smirlar bilan ishlashda esa psixologik qo'llab-quvvatlash tamoyili asosida gigiyenani majburiyat emas, balki muvaffaqiyatli va zamonaviy shaxs imidjining tarkibiy qismi sifatida targ'ib qilish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: "O'zbekiston" nashriyoti, 2021. – B. 245.
2. O'zbekiston Respublikasining "Davlat sanitariya nazorati to'g'risida"gi Qonuni. (Yangi tahriri).
3. Sodiqov B.A., Qurbonov Sh. Bolalar va o'smirlar fiziologiyasi va gigiyenasi. – Toshkent: "O'qituvchi", 2018. – B. 112.
4. World Health Organization. Global Standards for Health-Promoting Schools. Geneva: WHO Press, 2023. – P. 45.5. Qodirov U.D. Yosh davrlari psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2020. – B. 88.