



**Maktabgacha yoshdagi bolalarning oilada sog‘lom turmush
tarzini shakllantirishda milliy qadriyatlarning o‘rni**

Botirova Nigora Muradovna

Buxoro innovatsiyalar universiteti,
pedagogika nazariyasi va tarixi
(faoliyat turi bo‘yicha) 2-kurs magistranti
E-mail: nigorabatyrova8778@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida milliy qadriyatlarning ahamiyatini o‘rganishga bag‘ishlangan. Oila tarbiyasida sog‘lom hayot tarzining shakllanishi an‘anaviy urf-odatlar, xalq pedagogikasi va zamonaviy innovatsion yondashuvlar orqali tahlil qilinadi. Shuningdek, bolalarning jismoniy, ruhiy va ma‘naviy salomatligini ta‘minlashda milliy madaniyat va oilaviy an‘analar qanday rol o‘ynashi ilmiy dalillar asosida yoritiladi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, milliy qadriyatlar, maktabgacha yosh, oila tarbiyasi, etnopedagogika, innovatsion metodlar, sog‘lom hayot.

Kirish. Maktabgacha yoshdagi bolalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ularning kelajakdagi jismoniy va ma‘naviy rivojlanishi uchun muhim hisoblanadi. Ushbu jarayonda oila asosiy rol o‘ynaydi, chunki aynan oilada bolalarning gigiyenik odatlari, ovqatlanish tartibi, jismoniy faolligi va kun rejimi shakllanadi. Milliy qadriyatlar esa ushbu omillarni mustahkamlash va avloddan-avlodga yetkazishda asosiy omil hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi-bolalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda milliy qadriyatlarning o‘rnini aniqlash va oila muhitining bu jarayonga ta‘sirini tahlil qilishdan iborat.



Adabiyotlarni o'rganish. O'zbekistonda sog'lom turmush tarzi va milliy qadriyatlar mavzusida qator tadqiqotlar olib borilgan. Karimov (1993) o'z asarlarida milliy tarbiya va sog'lom avlod masalalarini ilgari surgan. Sodiqova (2015) maktabgacha yoshdagi bolalarda etnopedagogik yondashuvning ahamiyatini o'rgangan. Shuningdek, Usmonova (2020) milliy qadriyatlarning bolalar tarbiyasidagi o'rnini ilmiy asoslab bergan. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO, 2004) bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda an'anaviy metodlar bilan zamonaviy yondashuvlarni uyg'unlashtirish muhimligini ta'kidlagan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot davomida quyidagi metodlardan foydalanildi:

1. Monitoring va kuzatuv-50 ta oilaning tarbiya usullari va milliy qadriyatlarni singdirish amaliyoti tahlil qilindi.
2. Anketa so'rovnomalari-100 nafar ota-ona va pedagoglar o'rtasida so'rovnoma o'tkazilib, milliy qadriyatlarning bolalar tarbiyasiga ta'siri o'rganildi.
3. Eksperimental tadqiqot-6 oy davomida sog'lom turmush tarziga oid oilaviy mashg'ulotlar o'tkazilib, natijalar baholandi.

Asosiy qism

1. Oila muhitida milliy qadriyatlar asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

Milliy qadriyatlarning tarbiyaviy roli. Milliy qadriyatlar-xalqning tarixiy va madaniy merosining ajralmas qismi bo'lib, ular orqali bolalarda sog'lom turmush tarzi shakllanadi. Masalan:

Ovqatlanish madaniyati-milliy taomlar va tabiiy mahsulotlarga asoslangan ratsion bolalarning sog'lig'ini yaxshilaydi.

Xalq o'yinlari-"Oq terakmi, ko'k terak" kabi o'yinlar bolalarning jismoniy faolligini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Oilaviy marosimlar-an'anaviy bayram va tadbirlar orqali bolalarga gigiyena va sog'lom hayot qoidalari o'rgatiladi.



2. Innovatsion yondashuvlar. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda quyidagi innovatsion metodlardan foydalanish mumkin:

Interaktiv taʼlim-sogʻlom turmush tarzi boʻyicha mobil ilovalar va raqamli dasturlar ishlab chiqish.

Pedagogik treninglar-ota-onalar uchun maxsus kurslar va seminarlar tashkil qilish.

Oilaviy maslahat tizimi-sogʻlom hayot tamoyillarini targʻib etish uchun mutaxassislar ishtirokida maslahat xizmatlarini yoʻlga qoʻyish.

3. Tadqiqot natijalari

Monitoring va anketa soʻrovnomalarining natijalari shuni koʻrsatdiki: Ota-onalarning 78% bolalarida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda milliy qadriyatlarning ahamiyatini tasdiqlagan.

Eksperimental tadqiqot natijalariga koʻra, oilaviy mashgʻulotlar oʻtkazilgan guruhda bolalarning gigiyena va jismoniy faollik koʻnikmalari 35% ga yaxshilangan.

Xulosa va tavsiyalar

Maktabgacha yoshdagi bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish milliy qadriyatlar bilan uzviy bogʻliq. Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, oilada milliy qadriyatlarga asoslangan tarbiya nafaqat bolalarning jismoniy sogʻligʻini, balki ularning maʼnaviy-axloqiy rivojlanishini ham qoʻllab-quvvatlaydi.

Tavsiyalar:

Oilalarda sogʻlom turmush tarzini targʻib qiluvchi dasturlarni kengaytirish. Maktabgacha taʼlim muassasalarida milliy qadriyatlar asosida sogʻlom hayot targʻibotini yoʻlga qoʻyish. Innovatsion texnologiyalar yordamida milliy qadriyatlarni singdiruvchi oʻquv materiallarini ishlab chiqish. Bu chora-tadbirlar maktabgacha yoshdagi bolalarning sogʻlom rivojlanishi uchun mustahkam poydevor yaratadi.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. "O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li". Toshkent: O'zbekiston, 1993.
2. Sodiqova M. "Maktabgacha yoshdagi bolalar tarbiyasida etnopedagogik yondashuv". Toshkent: Fan, 2015.
3. Usmonova G. "Milliy qadriyatlarning bolalar tarbiyasidagi ahamiyati". O'zbekiston pedagogika jurnali, 2020, №3.
4. WHO. "Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health". 2004.
5. Qodirova S. "Ota-onalarning pedagogik madaniyati". Toshkent: Sharq, 2017.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 7-fevraldagi "Harakatlar strategiyasi".