

ЎҚУВЧИЛАРДА ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРНИ ОЛДИНИ ОЛИШДА КУН ТАРТИБИНИ ЎРНИ

Нилуфар Абдулазизова
Фарғона давлат университети

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада ўқувчиларида зарарли одатларни олдини олиш механизмлари келтирилган. Унда тўғри овқатланиш ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантириш механизмларига ҳам тухталиб ўтилган.

Калит сўзлар: Саломатлик, зарарли одат, телефономания, иммунитетни шакллантириш.

THE ROLE OF THE AGENDA IN PREVENTING HARMFUL HABITS IN STUDENTS

Nilufar Abdulazizova
Fergana State University

ABSTRACT

This article outlines mechanisms for preventing bad habits in students. It also focuses on the mechanisms of proper nutrition and a healthy lifestyle.

Keywords: Health, mode of life, harmful habits, telephone addiction, development of immunity

КИРИШ

Ўсиб келаётган ёш авлодни ҳар томонлама соғлом тарбиялаш умумдавлат аҳамиятига молик иш ҳисобланади. Бунинг боиси шундаки, жамиятимизнинг барча аъзоларида умумий ва ўз навбатида соғлом муҳитни шакллантирмасдан туриб, олий мақсадимиз бўлган ҳуқуқий демократик давлатни тўлақонли барпо этиб бўлмайди. Ўқувчиларнинг соғлом бўлиб ривожланиши кун тартибини тўғри ташкилланишига боғлиқ. Ўқувчининг кундалик фаолиятлари ўйин, ўқиш, меҳнат килишдан иборат. Фаолиятларни болаларнинг ёш хусусиятларини, қизиқишларини эътиборга олиб белгиланади. Фаолиятларнинг бетартиб олиб борилиши носоғлом турмуш тарзини шакллантириб боради.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Ҳозирги кунда ўқувчиларнинг “Интернет кафе” ларда компьютер қаршида ўтириб кунларини ўтказиши сир эмас. У ерда ёшларимиз нималарни ўрганаяпти? Улар бизнинг миллий менталитетимизга ёт бўлган, беҳаё, жангари, инсонда агрессив ҳолатларни кучайтирадиган кинофильмлар томоша қилмоқда, ҳар хил ўйинларни иштирокчисига айланмоқда. Бундай зарарли одатларнинг ҳаммаси инсоният саломатлиги ва руҳиятига катта путур етказди. Шунини айтиш керакки, узоқ муддат телевизор кўриш, уяли телефондан кўп фойдаланиш ҳамда компьютер билан узоқ вақт ишлашнинг, зарарли ва аянчли оқибатлари ҳақида тўлиқ тушунчага эга эмаслар. Зарарли одатлар ақлий ва жисмоний камолотнинг маккор душмани. Кўриниб турибдики, зарарли одатлар ўсмир таълим тарбиясига, жисмоний камолотига салбий таъсир кўрсатади. Ўсмирлик асосан 11 дан 16 ёшгача бўлган даврни ўз ичига олади. Бу даврда ўсмир организмнинг ўсиш ва ривожланиши тезлашган бўлиши, орган ва организм функцияларини такомиллашуви кабилар билан характерланади. Ўқувчиларнинг узоқ вақт давомида иш қобилияти ва нерв системаси қўзғалишини юқори даражада сақлашда кун давомида меҳнат ва дам олиш вақтларининг тўғри тақсимланишини таъминловчи тўғри ташкил этилган кун тартиби муҳим аҳамиятга эга. Кун тартибини тузатаётганда ўқувчиларни бўш вақтларидан унумли фойдаланиши назарда тутилмоғи лозим. Ўқувчиларнинг кун тартибини тузишда нерв-системасининг функционал биологик ритми асос қилиб олинади. Соғлом болаларда бош мия ярим шарлари қўзғолишининг юқори кўрсаткичлари эрталабки ва кундузги соатларда, унинг пасайиши эса кечки соатларда кузатилади. Кузатишлар ўқувчиларнинг иш қобилияти кўрсаткичларининг 2 марта ортиришини аниқлаган. Лекин ҳамма болаларда ҳам юқори биоритмик ҳолати шу орамизда бўлмайди.

НАТИЖАЛАР

Ўқувчиларнинг кун тартибини организм физиологик функцияларининг табиий ортиши ва пасайиши даврларига мос келган ҳолатда тузиш лозим.

У қуйидаги таркибий қисмлардан иборат:

1. Мактаб ва уйдаги ўқув-машғулотларини;
2. Кўпроқ очиқ ҳавода дам олишни;
3. Мунтазам ва тўла қонли овқатланиш;
4. Гигиеник жихатдан тўла қонли уйқуни;

5. Ўз хошишига қараб танланган машғулотларга (бадий китоб ўқиш, спорт билан шуғулланиш, муסיқа тинглаш, расм солиш ва бошқалар) ҳам вақт ажралишини ўз ичига олади.

Ўқув машғулотлари мактаб ўқув ишларини режаси асосида тузилади. Уйда дарс тайёрлаш ўқув тарбия жараёнидаги мустақил ишларининг муҳим қисмидир. Уйга вазифаларни мактабдан келибоқ бажариш керак эмас. Биринчи сменада ўқитадиган ўқувчилар учун тушлик қисми, сўнг очик хавода вазифа бажариш мақсадга мувофиқ. Иккинчи сменада ўқийдиган ўқувчилар дарсни эрталаб нонуштадан кейин бажариши лозим. Болалар очик хавода 1,5-2 соат бўлганларидан сўнг уй вазифаларини бажаришга киришсалар, мия фаолияти кўтарилади. Бунда дам олиш вақтининг биринчи ярми ўртача даражадаги кўнгил очар ўйинлар ва спорт машғулотлари, иккинчи ярмида тинч сайрлар билан ўтказилса, сермазмун бўлади. Уй вазифасини тайёрлашнинг давомийлигини куйидагича: 1 синфда 1 соатгача 2-4 синфларда 1,5 2-соатгача, 5-6 синфларда 2,5 соатгача, 7-синфда 3 соатгача, 8-9 синфлар ва касб-хунар коллежи ўқувчилари 4 соатгача. Болалар дарс тайёрлашдан олдин ва кейин ҳамда уйқудан олдин вақтларини кўпроқ очик хавода ўтказишлари лозим. Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар очик хавода 3,3-5 соат, ўрта мактаб ёшидагилар 2,5-3 соат, юқори синф ўқувчилари 2 соатдан кам бўлмасликлари тавсия этилади.

Ўқувчиларни бўш вақтларини кўпроқ ўз қизиқишларига қараб ўтказадилар. Бадий китоблар ўқиш, бичиш-тикиш, телекўрсатувлар кўриш, расм чизиш, уларни ва юқори синф ўқувчилари учун 1,5-2,5 соатни ташкил қилади. Тўғарақлар, спорт секцияларига қатнашиш бошланғич синфларда хафтасига 2 марта 45 минутдан, ўрта ва юқори синфларда 1,5-2 соатни ўз ичига олади. Ўқувчилар кун тартибидан ўз-ўзига хизмат қилиш ва ижтимоий-фойдали меҳнат ҳам ўрин эгалайди. Ўринни йиғиш, оёқ кийим ва кўйлақларни озода тутиш, хонани шамоллатиш, чангларни артиш, супириш, ошхонада навбатчилик қилиш, ховли ишлари: гул ва дарахтлар экиш, экинларни суғориш, хайвонларни парваришlash ва бошқа ишлар билан машғул бўладилар. Ўқувчилар бўш вақтларида кўп вақт телевизор кўриш, компьютер ўйинларини ўйнаш уларни соғлиқлари учун зарарлидир. Узоқ муддат телевизор кўриш, компьютер ўйинларини ўйнаш, уяли телефондан фойдаланиш оқибатида ўқувчиларда телевизормания, телефономания, компьютермания каби зарарли одатлар шаклланиб боради. Ўқувчиларда зарарли одатларни пайдо бўлиши нафақат соғлиқларига, балки уларни маънавиятига ҳам катта путур етказди. Барча ёшдаги болалар кун тартибида ўз-ўзини тарбиялашга озодалик ва гигиеник тадбирларни бажариш учун ҳам вақт ажратиш лозим.

МУҲОКАМА

Кун тартиби нотўғри тузилган болалар узок вақт дарс тайёрлаб телевизор кўриб, компьютердан фойдаланиб, очик хавода кам бўладилар. Бу эса организмнинг функционал ҳолатига салбий таъсир кўрсатади. Хусусан оксидланиш-қайталаниш жараёнлари ёмонлашади. Толиқиш белгилари кучаяди. Очик хавода етарли вақт мобайнида ўтказилган ҳаракатли кўнгилочар ўйинларга вақт ажратиш уй вазифаларни унумли ва тез бажаришга имкон беради. Оилаларда кун барча учун шарт бўлган эрталабки бадантарбия билан бошланиши шарт. Сўнгра ўрин ва хоналар тартибга солинади, юз, қўл ювилади, нонушта қилинади, сайр ва ўқув машғулотлари бошланади. Тушлик ва сайрдан сўнг тарбияланувчилар уй вазифаларини бажарадилар. Кейин тўгарак машғулотларига борадилар. 1-4 синф ўқувчилари соат 20:30 да, 5-8 синф ўқувчилари соат 21:00-22:00 да ухлашга ётадилар.

Дам олиш ва таътил кунларида кун тартибида иложи борича етарли уйқу ва очик хавода бўлишга эътибор берилади. Ҳаракатли ўйинлар, спорт ўйинлари ва саёхатларга кенг йўл берилиши лозим. Дам олиш ва таътил кунлари болаларга эркин ижод билан шуғулланишга етарли вақт бўлиши керак. Ухлаш ва ўз-ўзига хизмат қилиш вақтлари болаларнинг ёшларига қараб белгиланади. Ёзги таътил кунлари оромгоҳларда оммавий соғломлаштириш ишлари амалга оширилади. Оромгоҳлар кун тартибида очик хавода бўлиш табиий соғломлаштириш омилларидан унумли фойдаланиш, етарлича уйқу, жисмоний тарбия ва сифатли овқатланишга кенг ўрин берилади. Ўқувчиларнинг уйдан узокда бўлиши, уларда мустақил фикрлашни, мустақил ҳаракатланишни, бирор ишни ўзи бажаришни фаол бўлишни талаб этади.

Уйқу мактаб ўқувчиси кун тартибининг муҳим қисмларидан бири. Уйқуга бўлган талаб болалар ёшига боғлиқ равишда белгиланади. Кўп болаларда уйқуга тўймаслик ҳолатлари тез-тез учраб туради. Бунинг сабаби, уйқуга кеч ётишдир. Уйқуга кеч ётиш узок муддат телекўрсатувларни кўриш, компьютер ва уяли телефон аппаратларидан фойдаланиш билан боғлиқ.

Тўйиб ухламаслик болалар олий нерв фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. Бунда марказий асаб системаси издан чиқаради, вегетатив реактивлик барқарорлиги, шунингдек ишлаш қобилияти кескин пасаяди.

Бундай ўзгаришлар кун тартибига риоя қилиндагина яхшиланади. Узок вақт давомида уйқуга тўймаслик қаттиқ толиқишга ва асаб бузилишига олиб келади. Асаб бузилиши натижасида ўқувчиларда агрессив ҳолатлар кузатилади. Тўғри тузилган кун тартиби бола шахсини шакллантиришда унинг ижодий қобилияти ва руҳий қизиқишларини ривожланишида катта аҳамиятга эга.

Ўқувчининг мутаносиб овқатланишга ҳам алоҳида аҳамият бериш лозим. Мутаносиб овқатланишда фақат озиқ моддалар: оксиллар, ёғлар, карбон сувлар, витмаинлар, минерал элементлар, мутаносиб бўлиб қолмасдан, балки аминокислотлар мутаносиблиги ва ёғ кислоталарининг мутаносиблиги бўлиши керак. Алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарнинг мутаносиблигига алоҳида аҳамият берилди.

Овқатланиш тартиби деганда қуйдагилар эътиборга олинади:

1. Бир кунлик овқатланиш сони (тез-тез овқатланиш)
2. Бир кунлик озиқ-овқат миқдорини унинг қувватига берилишга қараб тақсимлаш.
3. Бир кунлик овқат ейиш вақтлари
4. Хар бир овқатланиш орасида муддат
5. Овқатланишга сарф бўладиган вақт.

Ота- оналарни фарзанд тарбиясида ўрни беқиёсдир. Ёш ота- оналарни педагогик билимга эга бўлишлари учун курсларни ташкил этилиши мақсадга мувофиқдир. Ёш ота-оналар курсларида бола тарбиясидаги тавсиялар билан таништириш лозим. Бола тарбиясида ёш хусусиятларини ҳисобга олмаган ҳолда ота-оналар томонидан муаммолар келиб чиқмоқда. Курсларни ташкил этилиши, ота-оналарни фарзанд тарбиясидаги муаммоларга дуч келмаслигига ва жамиятда билим, маърифатга эга бўлган шахсларни кўпайишига олиб келади. Хорижий мамлакатлар тажрибасида ҳам бундай курслардан фойдаланилади. Болаларни кун тартибини яъни, овқатланишини, сайрга чиқиши, уйқу вақти, таълим олиши, дам олиш масканларига бориши, саёхатларга чиқиши ота-оналар томонидан режалаштирилади. Ота-оналарни фарзандларини кун тартибини ташкил этиш учун ҳам, педагогик билимлар зарур.

ХУЛОСА

Хулоса қилиб шуни айтамикки, ўқувчиларда умуман инсонларда кун тартибига амал этиш саломатлик учун жада муҳим ҳисобланади. Кун тартибини тўғри ташкил этиш, вақтида овқатланиш, жисмоний ҳаракатларни амалга ошириш нафақат зарарли одатларни олдини олади, балки узоқ умр гарови, хар хил касалликларга чалиниш яъни коронавирус инфекциясини юқиш ҳавфини камайтиради.

REFERENCES

1. Д.Ж.Шарипова “Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш”. “Фарғона” нашриёти -2010 й.

2. М.Н.Исмоилов “Болалар ва ўсмирлар гигиенаси” Тошкент -1994 йил.
3. Хабибуллаев, С. Х., & Зуфаров, Т. У. (2020). Профилактика заболеваний средствами физической культуры. *Academic Research in Educational Sciences*, 1 (2), 315-324.
4. Хабибуллаев, С. Х. (2020). Жисмоний тарбия дарсларида спорт ўйинлари қоидаларини ўргатишнинг педагогик механизмларини такомиллаштириш. *Academic Research in Educational Sciences*, 1 (3), 1150-1156.