



**КВК 81.10(5 Uzb) 4****M50****УДК 155.7.4.3****Тахрир хайъати:**

Хамидов О.Х. – иқтисодиёт фанлари доктори, доцент  
Дурдиев Д.Қ. – физика-математика фанлари доктори, профессор  
Эргашов М.Я. – кимё фанлари номзоди, профессор  
Қаҳҳоров О.С. – иқтисодиёт фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)  
Наврўз-зода Б.Н. – иқтисодиёт фанлари доктори, профессор  
Ҳайитов Ш.А. – тарих фанлари доктори, профессор  
Ўраева Д.С. – филология фанлари доктори, профессор  
Бўриев С. – биология фанлари доктори, профессор  
Холиев А. – биология фанлари доктори, профессор  
Баротов Ш.Р. – психология фанлари доктори, профессор  
Олимов Ш.Ш. – педагогика фанлари доктори, профессор  
Қаҳҳоров С.Қ. – педагогика фанлари доктори, профессор  
Мамуров Б.Б. – педагогика фанлари доктори, профессор  
Ҳамроев А.Р. – педагогика фанлари номзоди, доцент  
Болтаев Т.Б. – физика-математика фанлари номзоди, доцент

**Масъул муҳаррир:**

Маматов Д.К. – доцент

**Мусаххих:**

Салихов Н. – магистратура бўлими услубшуноси

Бухоро давлат университети Илмий кенгаши нашрга тавсия этган.  
(2019 йил 28 январдаги мажлисининг 5 – сонли баённомаси)

ISBN 978-9943-3814-6-9

© Бухоро давлат университети

muhim ko'nikmalar hosil qilishga halaqit bermaslik, aksincha, ularni shakllantirishga kafolat beradi. Robert Karlosning aytishicha, boshlang'ich maktab faqat o'qish, yozish va sanashni o'rgatibgina qolmasdan, bundan ham muhimroq va kattaroq masalani amalga oshirish kerak. Chunki har bir bola shakllanish davrida uning intellektual faolligini rag'batlantirish, tabiiy qobiliyat singari uning keyingi muvaffaqiyatlari uchun juda muhimdir. Ta'limni integratsiyalashning asosiy maqsadi boshlang'ich maktabdayoq tabiat va jamiyat haqida yaxshi tasavvur asoslarini qo'yishi va ularning rivojlanish qonunlariga o'z munosabatlarini shakllantirishdir. Mana shuning uchun kichik maktab o'quvchisi predmet yoki voqelik hodisalarning bir necha tomondan ko'rishi muhimdir: mantiqiy va emotsional tomondan, badiiy asarda va ilmiy ommabop maqolada, biolog, so'z ustasi, rassom, musiqachi nuqtai nazardan va boshqalar. Asosiy fanlarni o'zlashtirish va olamdagi bor narsalarning qonuniyatlarini tushunishda predmetlar ichidagi va predmetlararo aloqalarini o'rnatish ta'limga integratsiyalashga yondoshuvning metodik asosidir. Bunga turli darslarga tushunchalarga ko'p marotaba qaytishi, ularni chuqurlashtirish va boyitish, shu yoshga tushunarli bo'lgan muhim belgilarni aniqlash orqali erishish mumkin. 1-sinf ona tili darsligining "Undosh tovushlar va harflar" mavzusini o'tishda "Ona tabiat" mavzusida og'zaki hikoya tuzish topshirig'i mavjud. Birgina shu topshiriqning o'zini bir nechta fan bilan integratsiya qilish mumkin: rasm, tabiatshunoslik, o'qish, odobnoma, ingliz tili. Yoki o'qish darsligining "Suv – shifo" mavzusini oladigan bo'lsak, bunda ham ona tili, odobnoma, tabiatshunoslik, jismoniy tarbiya kabi fanlar bilan bog'lab tushuntirish mumkin. Bunda o'quvchining faolligi va darsga qiziqishi ortadi, zerikib qolishining oldi olinadi. Shunday qilib, yaxshi shakllangan tuzilish va o'tkazish tartibiga ega bo'lgan, tarkibiga shu o'quv predmetiga tegishli bo'lgan tushunchalar guruhi kiritilgan har qanday dars integratsiyaga asos qilib olinishi mumkin. Integratsiyalangan darsga boshqa fanlar, boshqa o'quv predmetlari bilan bog'liq tushunchalar tahlil qilishning natijalari kiritiladi. Masalan, «qish», «sovuq», «bo'ron» kabi tushunchalar o'qish, rus tili, tabiatshunoslik, musiqa, tasviriy san'at darslarida ko'rib chiqiladi. Tushunchalarning tahlil qilish boshqa o'quv darslarida o'zlashtirilgan bilimlarga murojaat qilinadigan darslar integratsiyalangan hisoblanadi. Dars ijodiy, erkin bo'lishi bilan birga, yaxlit, mantiqan ketma-ket, o'ziga xos o'tish metodikasiga ega bo'ladi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sh.M.Mirziyoyev "Harakatlar strategiyasi" 2017.02.07
2. R.Mavlyanova, N.Raxmankulova "Boshlang'ich ta'lim pedagogikasi, innovatsiya va integratsiyasi, Toshkent - "Voriz nashriyot"- 2013.
3. R.A.Mavlonova, N.H.Rahmonqulova "Boshlang'ich ta'limning integratsiyalashgan pedagogikasi", Toshkent – "Ilm ziyo" -2009.
4. T.G'afforova, E.Shodmonov, G.Eshurdiyeva 1-sinf "O'qish kitobi", "Sharq" Nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosh tahririyati, Toshkent-2018.
5. T.G'afforova, E.Shodmonov, X.G'ulomova 1-sinf "Ona tili", "Sharq" Nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosh tahririyati, Toshkent-2018.
6. Ziyonet.

### BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA KUN TARTIBINING AHAMIYATI

O'.M.Olloqova Bux DU - magistranti

**Kalit so'zlar:** kun tartibi, uyqu, badantarbiya, shaxsiy gigiyena vositalari.

**Ключевые слова:** режим повестки дня, спать, правоприменение, средства личной гигиены.

**Key words:** agenda mode, sleep, bumper, personal hygiene products.

**Annotatsiya:** Maqolada bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda kun tartibining ahamiyati haqida ma'lumotlar keltirilgan. To'g'ri tuzilgan kun tartibi bolalar salomatligini mustahkamlaydi.

**Аннотация:** В статье дан обзор важности повестки дня в формировании здорового образа жизни детей. Правильный распорядок поможет улучшить здоровье детей.

**Annotation:** The article provides information on the importance of the agenda in shaping a healthy lifestyle in children. The right routine helps to improve the health of children.

Bizga ma'lumki, bolalarda kun tartibi to'g'ri tashkil etish ularning salomatligini yanada mustahkamlashga xizmat qiladi. Bolalar aniq rejalashtirilgan kun tartibiga rioya qilishlari nafaqat ularning sog'lom bo'lishiga, balki, tartibli va saranjom-sarishta bo'lishlariga, toza-ozoda yurishlariga va nozik didli bo'lib ulg'ayishlariga xizmat qiladi. Bolalar uchun dastavval kun tartibi ota-onalar tomonidan tuziladi va nazorat qilinadi. Ular ta'lim olishni boshlaganlaridan keyin esa o'zlari uchun kun tartibi tuzishni o'rganadilar.

1-sinfda o'quvchilar "Atrofimizdagi olam" darsida to'rtta mavzudan keyin "O'quvchining kun tartibi" degan mavzuni o'rganishadi. O'quvchilarga bu mavzuni o'rgatishdan asosiy maqsad: o'quvchilarda o'zlarining kun tartiblarini ongli ravishda tuzish malakalarini shakllantirish va unga to'liq rioya qilishga o'rgatish. To'g'ri tashkil etilgan kun tartibi bolalarning kun davomidagi faoliyatining samarali bo'lishida, sog'lom o'sib rivojlanishida asosiy omil hisoblanadi.

Bolalar kun davomidagi faoliyati jarayonida jismonan va ruhan tez toliqib qolishadi. Shu tufayli ular o'z vaqtida dam olishlari va uxlashlari lozim. Miriqib uxlamaslik bolalar bosh miya po'stlog'ining tiklanish jarayonlariga hamda o'quvchining ish qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Odam o'rta hisobda bir sutkada 8 soat uxlaydi. Uyquning me'yoriy ko'rsatkichdan kam bo'lishi mumkin, lekin keyinchalik odam charchab qoladi, hatto yurib ketayotganda ham uxlab qoladi. Uyquning me'yoriy vaqti yoshga qarab turlicha bo'ladi. Chaqaloqlar 16-18 soat, kichik maktab yoshidagi bolalar 13-14 soat, 7 yashar bolalar 11,5-12 soat, 12 yashar bolalar 10 soat, 13 yashar bolalar 9,5 soat va o'smirlar 8-8,5 soat uxlashlari kerak. Maktab yoshidagi bolalarga kechqurun soat 9 dan ertalab soat 7 gacha uxlash tavsiya etiladi. Bolaning qoniqib uxlashi uchun yotadigan o'rni va xonasiga alohida e'tibor berish kerak. Bolaning o'rni juda yumshoq yoki juda qattiq ham bo'lmasligi kerak. Chunki o'rin juda yumshoq bo'lsa, bola isib ketadi, qattiq o'rin esa ezilgan joylarda qon aylanishini qiyinlashtiradi. Natijada bola ko'p ag'dariladi va tush ko'radi. Bundan tashqari haddan ortiq yumshoq o'rindiqda uxlash bolaning qad-qomatining buzilishiga ham sabab bo'ladi. 7-10 yoshli bolalarning umurtqasi orasidagi tog'aylar mayin va yumshoq bo'ladi. Shuning uchun ham ular kattalarga nisbatan ancha egiluvchan va harakatchan bo'lishadi. Bola 10 yashar bo'lganda bu tog'ay to'qimasi qalinlashadi, 15 yoshlarda bu to'qimalarda yangidan suyaklanish jarayoni sodir bo'ladi va 23-26 yoshgacha davom etadi. Bu davr mobaynida bolaning gavdasi uzoq vaqt egik holatda bo'lishi, partada noto'g'ri o'tirishi, doimiy ravishda yumshoq o'rinda uxlashi umurtqa pog'onasining bir tomonga egilib qolishiga olib keladi. Bola uxlashga yotganda paxta matosidan tayyorlangan yengil kiyim kiyishlari lozim. Chunki paxta tolali mato tanaga havoni yaxshi o'tkazadi, ko'p terlashning va allergik kasalliklarning oldini oladi. Bolani uyqudan uyg'ongandan keyin o'z o'rnini yig'ishtirib qo'yishga va xonani shamollatishga otadlantirish lozim.

Bola har kuni 10-15 daqiqa ertalabgi badantarbiya bilan shug'ullanishi tanada qon aylanishini va moddalar almashinuvini yaxshilashga xizmat qiladi. Ular kun davomida kamroq charchashadi va yaxshi kayfiyatda yurishadi. Ertalabki badantarbiya va suv muolajalari uyquni qochirib, o'quv faoliyatiga tez kirishib ketishga yordam beradi.

Bolalar foydalanadigan tozalik vositalari gigiyenik jihatdan to'g'ri tanlangan bo'lishi kerak. Ular foydalanadigan sovun, sochiq, tish pastasi va cho'tkasi alohida bo'lishi shart. Bolarning tish pastasi kattalarnikidan farq qilishi lozim. Bolarning tish pastasi tarkibida ftor yo'q bo'lishi yoki juda kam miqdorda bo'lishi kerak. Chunki ular tish pastasining mazasi shirin bo'lganligi uchun yutib yuborishlari mumkin. Oshqozonga tushgan ftor esa ovqat hazm qilish organlarini zararlaydi. Bolaning tish cho'tkasini tanlashda ham ayrim holatlarga e'tibor berish kerak. Ularning tish cho'tkasi yumshoq ipak mo'ynali bo'lishi kerak. Sababi, bolaning milklari ancha nozik bo'lib, dag'al mo'ynali cho'tka milklarni og'ritishi va qonatishi mumkin. Bola tish cho'tkasining boshi kichik bo'lib, og'iz bo'shlig'iga mos bo'lishi kerak. Sopi esa qo'polroq bo'lgani va uni ushlashga qulay bo'lgani ma'qul. Bola ishlatadigan tish cho'tka doimiy ravishda toza bo'lishi kerak. Dars mobaynida tish cho'tkani ishlatish va undan to'g'ri foydalanishga o'rgatish lozim. Bitta tish cho'tka 3 oydan ortiq ishlatilmasligi tavsiya etiladi.

Bolalarning yeydigan ovqati ularning kun davomidagi energiyasini ta'minlab berishi kerak. Chunki bolalar kattalarga nisbatan ko'p energiya sarflashadi. Ular ertalab albatta nonushta qilishlari shart. Bolalar nonushtaga o'qsilga boy ozuqa moddalari (go'sht, baliq, tuxum mahsulotlari) ovqatlar tanavvul qilganlari ma'qul.