

АГАР БОЛАМ СОҒЛОМ БЎЛСИН ДЕСАНГИЗ



ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ
МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ РАЎБАР
ХОДИМЛАРИНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА МАЛАКАСИНИ
ОШИРИШ БЎЙИЧА РЕСПУБЛИКА
ЎҚУВ-МЕТОДИКА МАРКАЗИ

АГАР БОЛАМ СОҒЛОМ БЎЛСИН ДЕСАНГИЗ

ОИЛАДА САНИТАРИЯ-ГИГИЕНА ҚОИДАЛАРИГА
АМАЛ ҚИЛИШГА ОИД БИЛИМЛАР, МАЛАКА ВА
КЎНИКМАЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

*Мактабгача таълим муассасаси мураббийлари ва
ота-оналар учун методик қўлланма*

ТОШКЕНТ — «ILM ZIYO» — 2006

Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлигининг Мактабгача таълим муассасаси раҳбар ходимларини қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш Республика ўқув методик маркази қошида ташкил этилган Илмий-методик кенгаши томонидан нашрга тавсия этилди

Ота-оналарга ёрдам тариқасида чоп этилаётган мазкур китобчада ривожланишнинг турли босқичларида мактабгача ёшдаги болаларнинг гигиеник тарбиясига доир асосий йўналишлар кўриб чиқилади. Унда жисмоний тарбиянинг соғломлаштиришдаги аҳамияти, мактабгача ёшдаги болаларнинг ақлий меҳнат гигиенаси, таълим ва тарбия руҳий гигиенаси, меҳнат тарбияси, умумий ва шахсий гигиена, овқатланиш гигиенаси, шунингдек, маданий-гигиеник кўникмалар ва ўз-ўзига хизмат қилиш маҳоратини тарбиялаш, шикастланишларнинг олдини олиш ва жинсий тарбияга доир масалалар қамраб олинган.

Китобча педагогика олий ўқув юртлари талабалари, ўқитувчилари, ота-оналар ва кенг жамоатчиликка мўлжалланган.

Тузувчи муаллифлар: **Д. Шарипова, М. Тоирова,**
С. Муҳамедиева

Тақризчилар: психология фанлари номзоди,
доцент **М.Ш. Расулова;**
биология фанлари доктори
Б.А. Содиқов;
педагогика фанлари номзоди,
доцент **Г.А. Содиқова.**

КИРИШ

Саломатлик — ижтимоий қадрият, шу боис уни муҳофаза этиш билан боғлиқ муаммолар, энг аввало, инсонни, унинг манфаатлари ва ташвишларини устун қўйган ҳолда, иқтидорий салоҳиятини ҳар томонлама ривожлантириш, саломатлигини мустаҳкамлашга доир фаол ижтимоий сиёсат олиб боришни талаб этади.

Истиқлол йилларида халқимизнинг қаддини кўтарадиган, унинг шаън-шавкатини улуғлайдиган, ғурурига ғурур қўшадиган ва асрий орзулари рўёбга чиқишига замин яратадиган кўпдан-кўп ишлар амалга оширилаётганига ҳар биримиз гувоҳмиз.

Соғлом авлодни етиштириш, фарзандларимизни ҳар жиҳатдан етук ва баркамол инсонлар қилиб вояга етказиш, уларга истиқбол эгалари деб қараш халқ келажагига бевосита дахлдор масала сифатида истиқбол сиёсатининг узвий қисмига айланган ва моҳият эътибори билан, шу эзгу мақсадга хизмат қилади.

2000 йили мамлакатимизда „Соғлом авлод“ йили деб эълон қилинган эди. Ундан кўзда тутилган асосий мақсад истиқлолнинг дастлабки йилларидан бошлаб соғлом авлодни тарбиялаш борасида амалга оширилаётган кўламли ишларни янги босқичга кўтариш, жамиятда юксак масъулият психологиясини тўла шакллантиришдан иборат бўлган.

Бир сўз билан айтганда, олдимизга қўйган барча мақсадларимизнинг, сиёсий, иқтисодий ва маънавий ҳаётимизда, давлатимиз, жамиятимиз қурилишида амалга оширилаётган ўзгаришларнинг, эзгу интилишларимизнинг маъно-моҳияти соғлом авлодни тарбиялаб вояга етказишдир.

Биз соғлом авлод деганда нимани тасаввур қиламиз? Соғлом авлод ғояси орқали биз олдимизга қандай мақсадларни қўямиз?

„Соғлом авлод деганда, шахсан мен, энг аввало, соғлом наслни, нафақат жисмонан бақувват, шу билан бирга, руҳи, фикри соғлом, иймон-эътиқоди бутун, билимли, маънавияти юксак, мард ва жасур, ватанпарвар авлодни тушунаман. Буюк давлатни фақат соғлом миллат, соғлом авлодгина қура олади...

... Шубҳасиз, соғлом авлод орзуси аجدодларимиздан бизга уғиб келиётган, қон-қонимизга сингиб кетган муқаддас интилишдир. Агар ота-боболаримизнинг турмуш тарзига, тафаккурини назар солсак, улар насл-насаб, етти пуштнинг тозалигига, авлоднинг соғлигига жуда катта эътибор берганини кўрамиз.

Лекин соғлом авлод тарбияси осон иш эмас. У ҳар бир инсон, ҳар бир оила, бутун жамиятдан жиддий эътибор ва узлуксиз меҳнат талаб қилади“, — деган эди Президентимиз И.А.Каримов.

Соғлом авлодни тарбиялаш вазифасининг пировард мақсади миллатнинг ҳар томонлама уйғун баркамоллигини таъминлашдан иборат. Соғлом миллат эса буюк давлатни, мукаммал, эркин фуқаролик жамиятини бунёдга келтиради.

Шундан келиб чиққан ҳолда, давлатимиз томонидан қабул қилинган бир қатор муҳим ҳужжатларни амалга оширишга аҳолининг барча қатламлари тобора фаол қатнашаётгани ҳам муваффақиятларимиз гарови ҳисобланади.

Шуни мамнуният билан қайд этиш лозимки, Президентимизнинг 2005 йилни «Сихат-саломатлик йили» деб эълон қилишларида чуқур рамзий маъно бор. Жумладан, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Сихат-саломатлик йили» Давлат дастури тўғрисидаги қарорида таъкидланганидек, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний соғлом ва маънавий бой ёш авлодни тарбиялаш, фуқароларнинг жисмоний тарбия ва спорт билан фаол шуғулланишига кенг жалб этилишини таъминлашга йўналтирилган чора-тадбирлар мажмуасида қуйидаги асосий мақсадли вазифалар ва йўналишлар белгилаб берилган:

— одамларда бебаҳо бойлик бўлган ўз соғлигини сақлашга тўғри ва масъулиятли муносабатда бўлиш, соғлом турмуш тарзини олиб бориш, ўз ҳаёт фаолиятини оқилona ташкил қилиш, зарарли одатлардан воз кечиш, соғлом бўлишга, жисмоний ва руҳий жиҳатдан уйғун камол топишга интилишга йўналтирилган ҳаётий фалсафани шакллантириш;

— оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, она ва бола соғлигини мустаҳкамлаш, репродуктив ёшдаги аёллар саломатлигини яхшилаш, тиббий маданиятни ошириш ва оилада турмуш тарзини соғломлаштириш, жисмонан бақувват фарзандлар туғилишини ва уларни баркамол қилиб тарбиялашни таъминлаш лойиҳалари ва тадбирларини амалга ошириш;

— аҳолининг, айниқса, қишлоқ жойларда яшайдиган аҳолининг гигиена соҳасидаги билимлари ва маданиятини ошириш, санитария ва шахсий гигиена қоидаларининг аҳамияти ҳамда уларга риоя этиш зарурлигини ёш авлод чуқур англаб етишида ота-оналар ва педагоглар ролини кучайтириш;

— гиёҳвандликка, чекишга, юқумли касалликлар, шу жумладан, сил хасталиги ва ОИВ/ОИТС тарқалишига қарши аниқ мақсадга қаратилган фаолиятни ташкил этиш;

— аҳолининг кенг қатламлари фойдалана оладиган ва сифатли соғлиқни сақлаш тизимини яратиш, атроф-муҳитни муҳофаза қилишга, экология меъёрларини татбиқ этишга, аҳолини сифатли ичимлик сув билан таъминлашга йўналтирилган дастурларни амалга ошириш;

— аҳолининг кенг қатламларини жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишини, айниқса, болаларни спортга жалб этишни фаоллаштириш.

Вазирлар Маҳкамасининг 2005 йил 25 январдаги «Сиҳат-саломатлик йили» Давлат дастури тўғрисидаги 30- рақамли қарорининг 1-илоvasида кўрсатиб ўтилган тадбирлар мажмуида «...оилада тиббий маданиятни ошириш, ўсиб келаётган авлодни жисмонан тарбиялаш» учун шарт-шароитларни яхшилаш бўйича «Соғлом оила» тарбиявий-маърифий лойиҳасини амалга ошириш, бошланғич синфлар учун «Саломатлик дарслари» ўқув қўлланмаларини ишлаб чиқиш кабилар кўрсатиб ўтилган. Ушбу вазифаларни ҳаётга жорий қилиш ва Президентимизнинг «2004—2009 йилларда мактаб таълимини ривожлантириш Давлат умуммиллий дастури тўғрисида»ги фармонида таянган ҳолда таълим-тарбия тизимининг дастлабки босқичи бўлган мактабларимизда, мактабгача тарбия муассасалари ва оилада ота-оналарга беминнат ёрдамчи бўлишдек масъулиятли вазифани ўз зиммасига олган мазкур китобча дунёга келди. Донишмандлардан бири: «Тарбия қийин иш ва тарбия шарт-шароитларини яхшилаш ҳар қандай кишининг ҳам муқаддас бурчларидан биридир, чунки ўзини ва теvarак-атрофдагиларни маълумотли қилишдан ҳам кўра муҳимроқ иш йўқ», деган экан.

Шуни назарда тутиб, китобчада гигиена ва соғлиқни сақлаш масалалари юзасидан мактабгача ёшдаги болаларда шакллантирилиши лозим бўлган билим, кўникма ва малакаларнинг намунавий (тахминий) ҳажми берилган. Умид қиламизки, бу услубий тавсиялар ота-оналар учун қимматли манба бўлиб, мактабгача ёшдаги болаларни оилада жисмонан ва руҳан

соғлом қилиб тарбиялашлари учун хизмат қилади. Зотан, даврнинг ўзи ота-оналар ҳам таълим-тарбия борасида пухта билимга, юксак педагогик маҳорат ва тажрибага эга бўлишларини тақозо этмоқда.

**Ота-оналар, бўлғуси тарбиячиларнинг мактабгача ёшдаги
болаларнинг гигиеник тарбиясига
оид билимларини ошириш**

Саломатлик — энг олий бахт. Донолар айтганидек — соғлом одам табиатнинг энг бебаҳо асаридир.

Саломатлик — инсоннинг узоқ умр кўриши ва ижодий режаларини амалга ошириши, жамият фаровонлиги учун меҳнат қилиш, мустаҳкам оила қуриш, фарзандларни дунёга келтириш ва тарбиялашидаги зарурий шарт-шароитлар асосини ташкил этади.

Саломатликни муҳофаза қилиш ва уни мустаҳкамлашни ўргатувчи фан **гигиенадир**.

Гигиена инсон аъзоларининг ташқи муҳит билан ўзаро таъсирини ўрганади ва шу асосда унинг саломатлигини муҳофаза қилиш ҳамда мустаҳкамлашга йўналтирилган гигиена талабларини ишлаб чиқади.

Гигиеник таълим-тарбия соғлиқни сақлаш омилидир. Буюк ватандошимиз, шайхулраис Абу Али ибн Сино ўзининг гигиенага оид рисоаларида бу масалага муфассал тўхталиб ўтганини қайд этиш лозим. Жумладан, буюк олим гигиена нимадан баҳс қилади, деган саволларга равшан қилиб:

«Соғлиқни сақлаш санъати ўлимдан сақлаш ва гавдани сиртқи офатлардан қутқаришга кафил бўла олмайди. . . балки икки нарсага: (туғма намликнинг) сасишни тубдан ман қилишга ва ҳўлликни тез тарқатишдан сақлашга кафил бўла олади», деган эди.

Кўпгина шарқ оилалари, шу жумладан, ўзбеклар ҳам катта оила бўлиб яшашга одатланишган. Қариялар ва катта ёшдаги одамлар тез-тез шамоллаб, юқумли касалликлар билан оғриб туришади, негаки, уларнинг иммунитети ёки аъзоларининг хасталикка қарши курашиш қобилияти бирмунча сусайган бўлади. Кичик ёшдаги болалар, чақалоқлар ҳам кўп касалланиб туришади, бунинг сабаби эса уларнинг иммунитети ҳали тўла шаклланиб улгурмаганлигидир. Оила аъзоларининг руҳий ва жисмоний саломатлигига руҳий иқлим ҳам катта таъсир ўтказади.

Оилада нохуш руҳий иқлимнинг мавжудлиги оила аъзолари руҳий саломатлигининг бузилишга олиб келади, улар, асосан, қуйидаги омиллар туфайли юзага келиши мумкин:

- айрим оила аъзоларининг ихтилофолди ёки зиддиятливазиятларни юзага келтириши мумкин бўлган бир ёки бир нечта характерли қирраларининг (ўта таъсирчанлик ёхуд тўсқинлик қилишга мойиллик) алоҳида кўзга ташланиб қолиши;

- жисмоний, руҳий ёки ахлоқий табиатга монанд зўравонлик (вербал) таъсири;

- қўрқув, даҳшат, кутиш, ҳижрон ҳолатларининг турли кўринишларда намоён бўлиши;

- оила аъзоларидан бирининг айби билан юзага келадиган насиҳатомуз (дидактогенли) неврозлар.

Шу билан бирга:

- оилада кимдир зарарли одатлар (гиёҳвандлик, токсикомания, тамаки, нос чекиш, спиртли ичимлик ичиш)га ружу қўйган бўлса;

- оиланинг катта ёшдаги аъзолари болалар ва ўсмирларнинг ёшига доир, жинсий, ўзига хос жисмоний хусусиятларини яхши билмай, уларни тўғри баҳолай олмаса;

- агар оилада чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш зарурлигига, кун тартибига амал қилишга етарли даражада эътибор берилмаса, буларнинг барчаси оила аъзоларининг руҳий саломатлигига жиддий путур етишига олиб келади.

Санитария — бу гигиенага доир меъёрлар, талаблар ва қоидаларни ҳаётга жорий этиш демакдир. Ташқи муҳитдаги омилларнинг одам аъзоларига таъсирини ўрганишда санитария услубларидан фойдаланилади. У турли объектларни: маҳаллалар, аҳоли яшаш пунктлари, одамлар яшайдиган хоналарни текшириб кўриш ва уларнинг санитария ҳолатини қайд этишни кўзда тутди.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг гигиеник билимлари, малака ва кўникмаларини шакллантириш уларга оид мавжуд билимлар ҳажмини аниқлаш орқали амалга оширилиши мумкин.

Бунда, энг аввало, болаларнинг ёшини ҳисобга олиш талаб этилади.

Оилада тарбиявий ишларни режалаштириш ва ташкил этишда шуни назарда тутиш лозимки, ўзаро бир-бири билан

боғлиқ гигиеник ва педагогик таъсир кўрсатиш мажмуидан иборат бўлган муайян тизимни амалга оширган тақдирдагина гигиеник тарбия муваффақиятли бўлиши мумкин.

Мактабгача ёшдаги болаларга уй шароитида, бўш вақтларда, турли фаолиятлар жараёнида гигиеник кўникмаларни сингдириш ота-оналар ҳамда бошқа оила аъзолари томонидан амалга оширилади. Бу ҳол оила ва бошқа жойларда гигиеник тарбияни назорат қилиш, гигиеник билим ва кўникмалар ҳосил қилишга болаларнинг ўзини кенг жалб қилиш имконини беради.

Болалар гигиена ва тиббиёт соҳасига оид дастлабки билимларни, малака ва кўникмаларни нутқ эгаллаш ва табиат билан танишиш машғулотида, дидактик ва сюжетли-ролли ўйинларда, республикамизнинг минтақавий хусусиятлари ва миллий анъаналарига доир ахлоқий суҳбатлар жараёнида оладилар.

Бола мавжуд мураккаб оламда яшайди. Атроф-муҳитдаги турли-туман ўзгаришлар унинг аъзоларига ғоят хилма-хил таъсир ўтказди. Бу жиҳатлар мактабгача ёшдаги болаларни гигиеник тарбиялаш тизимида ўз ифодасини топиши лозим. Республикамизда бу тизимни ишлаб чиқиш бошланган бўлиб, у ташкилий-бошқарув тузилмасини ҳам, уни илмий методик жиҳатдан таъминлашни ҳам назарда тутди ҳамда муайян мазмун, тамойиллар, шакллар, усул ва воситаларни ўз ичига олади.

Мазкур тизимни амалга ошириш оилада ва мактабгача тарбия болалар муассасаларида гигиеник кўникмаларни ҳосил қилишга, гигиеник тарбиянинг изчиллигини таъминлашга имкон берадиган тегишли санитария шарт-шароитлари яратилган тақдирдагина муваффақиятли бўлади.

Атроф-муҳитнинг ҳар турли омилларини инсон руҳий саломатлигига таъсирини билиш ва тўғри баҳолаш орқали зарарли таъсирларни тугатиш ва бартараф этишга, касалликлар билан курашиш, оиладаги ва маҳалладаги меҳнат ва турмуш шароитларини соғломлаштиришга ёрдам берадиган меъёрлар ҳамда қоидалар ишлаб чиқилган.

Ҳар бир ота-она, мактабгача таълим-тарбия муассасаларининг (МТМ) бўлғуси тарбиячилари ва талабалар ўзларининг болалар билан иш олиб боришдек кундалик фаолиятларида мактабгача ёшдаги болаларнинг гигиеник тарбиясига доир дастурдан фойдаланишлари мумкин. Улар МТМ, оилада гигиеник одатларни ўзлаштириб олишга имкон берадиган тегишли санитария шароитларини яратиш, гигиеник тарбия-

нинг бир ёш гуруҳидан иккинчисига ўтишдаги изчиллигини таъминлаб берадиган, зарурий тиббий ва гигиеник билимларга эга бўлган тақдирларидагина ушбу тизимни амалда жорий этиш мумкин бўлади.

Мазкур тавсиялар Ўзбекистон Республикасида қабул қилинган мактабгача тарбия бўйича замонавий дастурлар ва мактабгача тарбия тамойиллари асосида тузиб чиқилган.

Оилада гигиеник тарбияни турли хил ёшдаги болалар билан олиб бориш мумкин, жумладан:

- 1 ёшдан 3 ёшгача;
- 3 ёшдан 5 ёшгача;
- 5 ёшдан 7 ёшгача.

Мактабгача тарбия муассасалари юксак санитария маданияти намунаси бўлишлари ва ота-оналар билан тегишли ишлар олиб боришлари, уларни боланинг соғлигини муҳофаза қилиш ва мустаҳкамлаш ҳақидаги билимлар билан қуроллантиришлари лозим.

Қуйида гигиеник тарбияга доир дастур мавзулари ва уларнинг ишланмалари берилди.

1-мавзу. Жисмоний тарбия ва чиниқтиришнинг соғломлаштирувчи аҳамияти

Жисмоний тарбия ва чиниқтиришнинг соғлиқни сақлаш, жисмоний тарбия ва жисмоний тайёргарликни яхшилаш, организмнинг турли касалликларга қаршилик кўрсатиш қобилиятини ошириш, қомат бузилишининг олдини олишдаги аҳамияти. Фаол ҳаракат тартиби, дам олиш тўғрисида тушунча. Ҳаракатланиш хусусиятларини ривожлантиришда ҳаракатли машқларнинг аҳамияти кўриб чиқилади.

Мазкур мавзуда қуйидаги билимлар ёритилади: эрталабки гигиеник бадантарбия, чиниқтириш, тўғри қоматни сақлаш, ҳаракат тартибини тарбиялаш.

2- мавзу. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ақлий меҳнат гигиенаси руҳий таълим-тарбия гигиенаси

Бунда ақлий фаолиятни ташкил этиш ва ақлий ишларни тартибга солишга доир масалалар ёритилган. Бундан мақсад— ҳаддан ташқари чарчаш ва асабийликнинг олдини олишдир. Ишчанлик қобилияти ва унинг ривожланиши тўғрисида тушунча. Неврозлар ва уларнинг олдини олиш, шунингдек, болага нисбатан эҳтиёткорона муносабат.

Мазкур мавзуда қуйидаги билимлар ёритилган: мактабгача ёшдаги болаларнинг кун тартиби, яъни фаолият ва дам олишнинг ҳар хил турлари гигиенаси, ухлаш гигиенаси, руҳий соғлиғини ҳимоя қилиш.

3- мавзу. Меҳнат тарбияси гигиенаси

Ушбу мавзуда тўғри ва оқилона ташкил этилган меҳнат тарбияси мактабгача ёшдаги болаларнинг аъзолари ва асаб тизимлари фаолиятига, соғлиғини мустаҳкамлашга ижобий таъсир кўрсатиши кўриб чиқилади.

Меҳнат ҳаракатларини бажариш ақлий юмушнинг жисмоний юмушга ўтишига имкон беради.

Меҳнатнинг ўзига хос турлари (пахтакорлар, боғбонлар, пиллачилар меҳнати) билан таништириш. Қуйидаги шартларга риоя қилгандагина меҳнат тарбиясини муваффақиятли амалга ошириш мумкин бўлади:

— болалар соғлиғини муҳофаза қилиш, уларнинг жисмоний ва руҳий имкониятларини ҳисобга олиш ҳамда болаларнинг қўлидан келмайдиган ва соғлиғига зарар етказадиган меҳнат билан шуғулланишига йўл қўймаслик;

— меҳнат гигиеник шароитда ўтиши, уйдаги хоналарнинг тозаллигини, ёруғликнинг етарли эканлигини, болалар гавдасининг тўғри бўлишини кузатиб бориш, уларнинг чарчаб қолишига йўл қўймаслик;

— меҳнат қуролларининг болаларга мослаштирилган, фойдаланиш учун қулай бўлиши.

4- мавзу. Умумий ва шахсий гигиена

Ушбу мавзуда умумий ва шахсий гигиенага риоя қилиш орқали юқумли касалликлар ва гижжанинг кўпайишини олдини олиш, экологиянинг саломатликка таъсири ҳақида маълумот берилади. Шахсий ва умумий гигиенага оид билим, малака ва кўникмаларни эгаллаш турли касалликларнинг олдини олишга ва гигиена маданиятини тарбиялашга ёрдам беради.

Худди шунингдек, мавзу юқумли касалликлар, экология ва саломатликка доир бўлимларни ўз ичига олади.

5-мавзу. Овқатланиш гигиенаси

Тўғри, тўлақонли овқатланиш, калорияли, витаминлаштирилган, сифатли таомларни ўз вақтида истеъмол қилиш, дид билан безатилган овқатлар боланинг нормал, ақлий ва

жисмоний ривожланишига ёрдамлашиши хусусида маълумот беради.

Мавзу қуйидаги бўлимларни ўз ичига олади: овқатларнинг аҳамияти ва таркиби, овқатланиш тартиби, овқатланиш қоидалари.

6-мавзу. Маданий-гигиеник кўникмалар ва ўзига ўзи хизмат қилиш малакасини тарбиялаш

Бунда маданий гигиеник кўникмалар, соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашда уларнинг аҳамияти, ўзига ўзи хизмат қилиш ҳамда уларнинг маданий-гигиеник кўникмаларни шакллантиришдаги ўрни, тўғри ўтириш, турли нарса-буюмлардан оқилона фойдаланиш маҳоратини мустаҳкамлаш, болаларни озодаликка ўргатиш олатини тарбиялаш кабилар кўриб чиқилади.

7-мавзу. Шикастланишнинг олдини олиш

Травматизм (шикастланиш) болалар ўлими ва нормал ҳаётий фаолияти бузилишининг сабабларидан биридир. Хулқ-атвор маданияти кўникмаларини ва тўғри гигиеник одобни тарбиялаш.

Ушбу мавзу бўлимлари: йўл транспорт ҳодисаларининг, маиший шикастланишнинг олдини олиш ва шикастланганда биринчи ёрдам кўрсатиш.

8- мавзу. Жинсий тарбия

Мактабгача ёшдаги болаларнинг уйғун тарзда ривожланишида, зарарли одатларнинг олдини олишда жинсий ва ахлоқий тарбиянинг тутган ўрни ёритилади.

Бу мавзуда мактабгача ёшдаги болаларда жинсий тарбиянинг гигиеник жиҳатлари, ҳар иккала жинсдаги болалар ўртасидаги ўзаро муносабатларнинг ахлоқий жиҳатлари кўриб чиқилади.

Мавзу айрим ахлоқий масалалар, ўзига хос зарарли одатларга доир бўлимлардан ташкил топган.

Ота-оналарга қуйидагиларни эслатиб ўтишимиз лозим:

— тавсия этилган мавзулар гигиеник тарбия ва таълим жараёнида болалар эгаллаши лозим бўлган билимлар тарзида тақдим этилган;

— ҳар бир мавзу болаларнинг ёш гуруҳларидан келиб чиқиб, малака-маҳоратни шакллантириш учун зарур бўлган маълумотлар, шунингдек, кўникмалар, малакалар ва одатларга

бўлинган. Ҳар бир бўлим билан танишув ота-оналарга фарзандлари устидан назорат ўрнатиш ва болалар ушбу кўникмаларни ўз вақтида эгаллаб олишларига кўмаклашишда ёрдам беради.

Эрта ёшдаги (1—3 ёш) болаларда шакллантириладиган саломатликни муҳофаза қилишга доир билим, малака ва кўникмалар

1-мавзу. Жисмоний тарбия ва чиниқтиришнинг соғломлаштирувчи аҳамияти

Кўникмаларни шакллантириш учун зарур маълумотлар	Мактабгача ёшдаги болалар эгаллаши зарур бўлган кўникма, малака ва одатлар
1. Эрталабки гимнастика — бадантарбия	
Эрталабки бадантарбиянинг соғлиқни мустаҳкамлашдаги аҳамияти. Бадантарбия учун зарур шарт-шароитлар ҳақидаги маълумотлар. Эрталабки бадантарбия машқлари мажмуи тўғрисидаги тушунча ва мактабгача ёшдаги гуруҳлар учун машқларни танлаб олиш.	Ҳар куни эрталаб бадантарбия қилиш. Ҳаракатларни намунага мувофиқ бажариш. Бадантарбияни очиқ ҳавода, енгил кийимда бажариш. Эрталабки бадантарбия машқларини сув муолажалари билан тугаллаш (катталар кўмагида). Эрталабки бадантарбия машқларини аниқ ва изчил бажариш.
2. Чиниқтириш	
Чиниқтиришнинг табиий омиллари: қуёш, ҳаво ва сув. Сув муолажалари: сув ҳавзларида чўмилиш, ювиниш, артиниш.	Юз ва қўлларни ювиш, сувни сачратмаслик, совундан тўғри фойдаланиш, юз ва қўлларни сочиқ билан артиш. Ёзда очиқ ҳавода иложи борида кўпроқ бўлиш. Очиқ сув ҳавзасида чўмилиш (гигиена талабларига амал қилган ҳолда).

3. Қоматни тўғри тутиш	
Тўғри қомат ҳақида тушунча. Тўғри қоматни шакллантирувчи ва оёқ кафти мускул гуруҳларини мустаҳкамлашга эътибор бериш. Яссиоёқликнинг олдини олиш. Қоматни тўғри тутишни шакллантириш.	Катталарнинг назорати остида жисмоний машқларни мунтазам бажариш. Тўғри қоматни шакллантириш, ясситовонликнинг олдини олишга имкон берадиган мушаклар гуруҳини шакллантириш. Машғулотларда, бир оз олдинга энгашиб, тўғри ўтириш, бошни ҳаддан ташқари қуйи солмаслик, кўкрак билан стол четларига суянмаслик, оёқларни тўғри ёки ўтмас бурчак остида букиб ўтириш.
4. Ҳаракатлантирувчи тартиб	
Ҳаракатлар ҳақида тушунча. Сайр қилишлар ва уларнинг аҳамияти. Ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти. Мактабгача ёшдаги гуруҳлар учун ҳаракатли ўйинларни танлаб олиш.	Ҳар кунги сайрларда иштирок этиш. Ҳаракатли ўйинларда ўйинчоқлар ва жисмоний машқларда спорт анжомлари билан фаол иштирок этиш.
5. Ҳаракатларни ривожлантириш	
Ҳаракатлар ривожини такомиллаштириш. Тўғри ҳаракат қилиш кўникмалари маҳоратини тарбиялаш. Қўл ва бармоқларнинг майда ҳаракатлари ва умумий ҳаракатлари мувофиқлашувини ривожлантириш. Ўз ҳаракатларини атроф-муҳитга мослаб бошқара билиш (ҳаракатни тўх-	Тўғри юриш, тирмашиб чиқиш, чопиш, тўп отиш ва бошқа буюмларни отиш, ҳаракатли ўйинларни бошқара билиш. Бир вақтнинг ўзида қўл ва оёқларнинг турли ҳаракатларини бажара олиш, эркин юриш ва чопиш, қўл ва оёқлар ҳаракатини мослаш, оёқни судраб босмаслик; икки оёқ билан шиддатли ҳаракат

татиш, унинг суръатини ўз- гиртириш ва ҳ.к.).	қилиб сакраш, бир жойда туриб сакраганда ерга юмшоқ тушиш, эмаклаш ва тирмашиб чиқишни машқ қилиш, муво- занатни сақлашни машқ қи- лиш; тўпни дадил ирғитиш ва қўл бармоқлари билан тутиб олиш. Фазода олишни ривож- лантириш, бирга ҳаракат қи- лиш, тез, енгил, ҳамма учун умумий суръатда ҳаракат қи- лиш, гавданинг тўғри ҳолатини сақлаш, велосипедда учишни билиш.
--	---

**2-мавзу. Мактабгача ёшдаги болаларнинг
ақлий меҳнат гигиенаси**

Таълим ва тарбия руҳий гигиенаси

Кўникмаларни шакллантириш учун зарур маълумотлар	Мактабгача ёшдаги болалар эгаллаши зарур бўлган кўникма, малака ва одатлар
1. Кун тартиби	
Кун тартибига риоя қилиш- нинг соғлиқ ва уйғун ривож- ланиш учун аҳамияти. Кичик ёшдаги болалар гуруҳи учун айрим тартиб жиҳатларига вақтни тўғри тақсимлаш.	Кун тартибига риоя қилиш.
2. Ақлий меҳнат гигиенаси	
Ақлий меҳнатни тўғри ташkil қилиш: фаолият турларини алмаштириб туриш, ўз вақтида тўла- қонли дам олиш. Ҳар турли ақлий фаолият билан	Иш жойини озода сақлаш. Физкультдақиқаларни бажа- риш. Турли ақлий фаолият турлари оралигидаги танаф- фусларда тўғри дам олиш.

шуғулланишлар оралиғидаги танаффусларда физкультдақиқаларни тайинлаш ва бажариш. Қандай дам олиш керак.	
3. Оқилна дам олиш	
Фаол дам олиш турлари (ҳаракатли ўйинлар, сайллар).	МТМдан ташқарида, якшанба кунлари тўғри дам олиш.
4. Ухлаш гигиенаси	
Уйқу дам олишнинг тўлақонли тури. Уйқуга қўйиладиган гигиеник талаблар, ухлаш олдидан ўтказиладиган гигиеник тадбирлар.	Ухлашга айнан бир вақтда ётиш. Уйқудан олдин ювиниш, алоҳида ўринда ухлаш.

3-мавзу. Меҳнат тарбияси гигиенаси

1. Атроф-муҳитни ташкил этиш	
Энг оддий топшириқларни бажариш чоғида гигиена талабларига риоя қилиниши, ўз ўзига хизмат қилиш ва айрим меҳнат ҳаракатларини бажаришга қўйиладиган гигиеник талаблар. Меҳнат фаолияти иштиёқини тарбиялаш.	Бошлаган ишни охирига етказа билиш, асбобларни йиғиштириш, белгиланган тартибга риоя этиш.
2. Меҳнатни ташкил этиш ва шикастланишнинг олдини олиш	
Топшириқларни бажариш. Хўжалик-маиший меҳнат. Уйда тартиб сақлашда иштирок этиш.	Стolni безатишни билиш, қошиқлар, стулларни қўйиб чиқиш. Ўйинчоқларни йиғиштириб қўйиш. Йўлакларни супуриш, улардаги қорни тозалаш. Оёқ кийими ва устки кийимларни мустақил ва белгиланган тартибда ечиш ҳамда кийишни билиш, тугмаларни ечиш ва

	қадаш, боғичларни ечиш ва боғлаш, кийимларни ўз жойига тахлаб қўйиш. Балиқ, қушлар, ҳайвонларни боқиш. Меҳнат ҳаракатларидан кейин қўл ювиш.
3. Ўзига ўзи хизмат қилиш	
Муайян изчилликда ечиниш ва кийиниш.	Тартибли ва озода бўлиш, кийимдаги тартибсизликни сезиш. Кийимларни тахлаш ва осиб қўйишни билиш.

4-мавзу. Умумий ва шахсий гигиена

1. Шахсий гигиена	
Шахсий гигиена қоидаларига амал қилишнинг соғлиқ учун аҳамияти, қўл, оёқ, баданни ювиш ва кийимларни алмаштириш қоидалари. Гигиеник тадбирларни бажариш билан боғлиқ ҳаракатлар ва предметлар сифати ҳамда хусусиятларини билиш. Тишларни парваришлаш қоидалари. Ташқи аъзоларни тоза сақлаш.	Овқатланиш олдидан, ҳожатхонага боргандан сўнг ва ҳар қандай ифлос ишлардан кейин (далада ишлаш, жониворлар билан ўйнагандан кейин) қўл ювиш. Қўл ва оёқ тирноқларини ўз вақтида олиш. Ювиниш, кийиниш, чўмилиш жараёнларини тўғри айта олиш ва билиш маҳорати. Ювиниш учун зарур бўладиган нарсалар (совун, сочиқ, мочалка ва бошқалар)ни билиш. Юз ва қўлни ювиш, ювингандан кейин артиниш, сочиқни мустақил равишда олиш ва осиб қўйиш. Шахсий буюмлардан (дастрёмол, тароқ ва шу кабилардан) фойдаланиш, тартибли сақлаш. Тиш чўткасидан фойдаланишни ўрганиш, қаттиқ нарсаларни тишламаслик. Ширин

	нарсаларни кўп емаслик. Иссиқ ва совуқ овқатларни кескин алмаштиришга йўл қўймаслик. Шикастланган тишларни ўз вақтида даволатиш. Тоза, чиройли либослардан қувониш, сочларни тартибли турмаклаб юриш, ифлос кийим-бош, қўллардан, таралмаган сочлардан нафратланиш ҳиссини туйиш, буларни бартараф этишда катталарга ёрдам сўраб мурожаат қилиш. Ана шундай нохушликлар бартараф этилганидан қувониш. Янги дастурмолдан фойдаланиш ва уни чўнтакда олиб юриш.
2. Ташқи муҳит гигиенаси	
Бино ва хоналар тозалигининг соғлиқ учун аҳамияти. Тоза ҳаво ва саломатлик.	Хонага (бинога) киришда оёқни артиш, пойабзални алмаштириш, ерда ётган буюмларни олиб қўйиш, ўйинчоқларни йиғиштириб жойига қўйиш ва ҳ.к.
3. Юқумли касалликлар	
Микроблар ва уларнинг тарқалиши ҳақида тушунча: ҳашаротлар (пашша, сувараклар) ифлослантирган озиқ-овқат маҳсулотлари, алоҳида фойдаланиладиган ашёлар.	Ҳожатхонага боргандан кейин, овқатланишдан олдин ва уй ҳайвонларини ушлагандан сўнг, албатта қўлни ювиш. Йўталганда ва аксирганда қўл билан оғизни ёпиш ва бурун артиш учун дастурмол тутиш.
4. Экология ва инсон саломатлиги	
Яшил дарахт ва ўсимликларнинг инсон соғлиги учун муҳим аҳамиятга эга эканлиги ҳақида тасаввурга эга	Ўсимликларни парвариш қилишнинг энг оддий кўникмалари. Ўсимликларни ўстириш (тайёр яшикка пиёз,

бўлиш. Ҳайвонлар, ўсимликлар, табиат ҳодисалари (кундузи, кечаси, шамол, ёмғир, қор ва ҳоказо) ҳақида маълумотлар. Табиат қўйнида меҳнат қилиш очиқ ҳавода ўтади ва болалар соғлигини мустаҳкамлашга, уларнинг чидамли бўлишига ёрдам беради. Ўсимлик ва ҳайвонларга қизиқишни ва авайлаб муносабатда бўлишни тарбиялаш.	дуқкакли ўсимлик экиш). Шакли, ранги, катта-кичиклиги ва таъмига қараб ўзи яшайдиган жой табиатига хос бўлган сабзавот ва меваларни фарқлаш. Ҳайвонлар танасининг қисмларини фарқлаш, уй ҳайвонларини ёввойи ҳайвонлардан фарқлаш. Табиат ҳодисаларини айтиш: табиат объектларини муҳофаза қилиш.
---	--

5-мавзу. Овқатланиш гигиенаси

1. Овқатнинг аҳамияти ва таркиби	
Организмнинг ўсиш ва ривожланишида овқатнинг аҳамияти. Овқатлар таркибига сут, сабзавот, меваларни киритиш зарурлиги. Витаминлар, уларнинг организм учун аҳамияти. Ширинлик, қандолат ва нон маҳсулотларини суиистеъмол қилишга йўл қўйиб бўлмаслиги.	Фақат «севимли» овқатни эмас, балки хилма-хил овқатларни истеъмол қилишга эътибор бериш. Кўк пиёз мева ва сабзавотларни кўпроқ истеъмол қилиш. Ширинликларни кўп емаслик, овқатни ортиқча истеъмол қилмаслик.
2. Овқатланиш тартиби	
Тўғри овқатланиш тартиби. Овқатни ўз вақтида ейиш. Нонушта, тушлик, иккинчи тушлик, кечки овқат.	Тўғри овқатланиш тартибига риоя қилиш. Кечки овқатни уйқуга кетишдан 1,5 соат олдин истеъмол қилиш. Мустақил равишда овқат ейишга интилишни намойиш этиш, «қошиқда овқатлантириб қўйиш» таклифидан воз кечиш. Қошиқни ўнг қўл билан ушлаган ҳолда, овқатни яхши-

	лаб чайнаб ейиш. Мустақил равишда овқатланаётганда, сочиқчадан фойдаланаётганидан қувониш. Чиройли қилиб тузалган стол, мазали овқатларни илғай билиш. Айрим овқатлар (шўрва, палов, димлама)ни ажратишни билиш.
3. Овқатланиш қондаси	
Гигиена ва овқатланиш маданияти қоидаларига амал қилиш овқат яхши хазм бўлишининг самарали шартидир. Ошхона ва идиш-товоқларни тоза тутиш.	Овқатланиш столи атрофида тўғри ўтириш ва ошхона асбобларидан фойдалана билиш. Овқатланиш қоидаларига риоя қилиш: овқатни шошмасдан, яхши чайнаб ейиш, гаплашмаслик, шўрва, чойни тўкмаслик. Овқатланиб бўлгач, «рахмат» айтиш. Стол устини йиғиштиришда катталарга ёрдамлашиш. Ўз идишларини ўзи ювишга уриниш.

6-мавзу. Маданий-гигиеник кўникмаларни эгаллаш ва ўз-ўзига хизмат қилиш

1. Маданий-гигиеник кўникмаларни тарбиялашнинг аҳамияти	
Маданий-гигиеник кўникмаларни тарбиялаш.	Шахсий гигиена кўникмаларини ривожлантириш ва мустаҳкамлаш: енгни ўзи шимариб, қўл ва юзни ювиш, совундан тўғри фойдаланиш, юз ва қўлларни артиш.
2. Хулқ-атвор маданияти	
Болаларда жамоат ичида ўзини тутиш тўғрисидаги тасаввурларни шакллантириш.	Саломлашиш ва хайрлашиш, ёрдам сўраш, миннатдорчилик билдириш. Диққат-эъти-

	бор ва ҳамжиҳатлик, ён бериш, фикрлашиш, ёрдам бериш истагини намоён қилиш. Катталарнинг кўрсатмаларига эътибор билан қараш. Кўчада ва уйда хулқ-атвор қоидаларига риоя қилиш.
3. Ўз-ўзига хизмат қилиш	
Ўз-ўзига хизмат қилиш кўникмаларини шакллантириш. Ўйин маҳорати. Буюмлар ва ўйинчоқларни сақлаш ва парвариш қилиш.	Муайян тартибда ечиниш ва кийиниш, кийимларни яхшилаб тахлаб қўйиш. Кийинишдаги тартибсизликни сезиш ва унга барҳам бериш. Тугмаларни қадаш, пойабзал ипларини боғлай олиш. Ўз буюмларини билиш. Ўйин давомида ювиниш, кийиниш, овқатланиш жараёнларини акс эттириш: ўйинчоқларни овқатлантириш, кийинтириш, «чўмилтириш», ўзининг сеvimли қўғирчоқларини тўғри овқатланиш, ювинишга ўргатиш. Қўғирчоқлар билан ўйинларни намоёйиш қилиш давомида қўғирчоқ қандай қилиб тўғри кийинишини кўрсата билиш, қуёнчани чўмилтириш учун керак бўлган ҳамма нарсаларни келтириш ва ҳ.к. Катталар билан биргаликда ўйинчоқларни жойига олиб қўйиш, кийимларни осиб қўйиш, оёқ кийимини жойига тахлаб қўйиш. Катталарнинг кир ювиши, дазмоллаши, кийимларни тозалашини кузатиш, ўйинчоқларни ювиш,

	қўғирчоқларни чўмилтиришда иштирок этиш.
--	--

7-мавзу. Шикастланишнинг олдини олиш

Кўникмаларни шакллантириш учун зарур маълумотлар.	Болалар эгаллаши зарур бўлган малака, кўникма ва одатлар.
---	---

1. Йўл-транспорт ҳодисаларининг олдини олиш

Йўл ҳаракати қоидалари, уларга риоя қилишнинг сифат-саломатлик учун аҳамияти. Шикастланишнинг олдини олиш.	Йўлдан келаётганда ва қўчани кесиб ўтаётганда йўл қоидаларига риоя қилиш. Сакрашда, тепаликдан учишда юмшоқ тушиш, зинадан аста-секин тушиш, бир-бирини итармаслик, чопмаслик.
--	--

Шикастланишда биринчи ёрдам

Ўткир, қирувчи ва ботувчи буюмлар етказадиган шикастланишлар, ҳашаротлар чақиши, бурундан қон кетиши, куйишлар ва бошқаларда ўзини тутиш қоидалари.	Бу бахтсиз ҳодисалар ва шикастланиш ҳақида катталарга маълум қилиш.
---	---

8-мавзу. Жинсий тарбия

1. Ахлоқ-одобга доир айрим масалалар

Онаси ва барча аёлларга ҳурмат билан муносабатда бўлиш. Ота-она, ака-ука, опасингиллар билан яхши муносабатда бўлиш. Ўғил ва қиз болаларнинг дўстлиги тўғрисида.	Оила, рўзғор ишларида қўлдан келганча ёрдам бериш.
--	--

2. Инсоннинг ривожланиб бориши	
Жинсларни фарқлаш. Ўғил болалар ва қиз болалар ҳақида тушуниш.	Бир-бирига нисбатан меҳр-муҳаббатли бўлиш, ўзаро ҳурмат.
3. Ўзига хос гигиена	
Ўз танасини тоза тутиш.	Тоза чойшаб, кўрпа-тўшакда, шамоллатилган хонада ухлаш, эрталаб бадантарбия ва сув муолажаларини ўтказиш. Чот ораси қичишганда катталарга мурожаат қилиш, жинсий аъзоларни ўйнамаслик, ухлаганда қўлларни кўрпа (адёл) устига чиқариб ётиш. Ичак ва қовуқни ўз вақтида бўшатиб туриш. Ҳо-жатхонадан эҳтиёткорлик билан фойдаланиш.
4. Зарарли одатлар ва уларни олдини олиш	
Зарарли одатлар ҳақида тушуниш бериш.	Тирноқ, қалам ва бошқа нарсаларни тишламаслик, қўлларни, лабни ва бошқа буюмларни сўрмаслик.

3—5 ёшдаги болалар (дастлабки болаликнинг биринчи ярми)нинг саломатлигини муҳофаза қилиш бўйича билим, малака ва кўникмалар.

1-мавзу. Жисмоний тарбия ва чиниқтиришнинг соғломлаштирувчи аҳамияти

Кўникмаларни шакллантириш учун зарур бўлган маълумотлар.	Болалар эгаллаши зарур бўлган малака, кўникма ва одатлар.
1. Эрталабки бадантарбия	
Бадантарбиянинг соғлиқни сақлашдаги аҳамияти. Эрталабки бадантарбия маж-	Ҳар куни катталар назоратида бадантарбия машқларини хонада, дарчаларни

муи тўғрисида тушунча ва мазкур ёш гуруҳи учун машқларни танлаш.	очиқ қўйган ҳолда бажариш. Очиқ ҳавода эса спорт кийимида, бош кийимида бажариш. Қўл, оёқ, гавда учун машқларни аниқ ва изчиллик билан бажариш, қоматни тўғри тутиш.
2. Чиниқтириш	
Саломатлик учун чиниқтирувчи тадбирларнинг аҳамияти. Баданни ҳўл сочиқ билан артиш, оёқни ювиш, очиқ сув ҳавзаларида чўмилиш қоидалари. Оёққа сув қуйиш, артиниш қоидалари.	Ҳар куни эрталаб бадантарбия машқларини бажариш, ҳар қандай об-ҳавода ҳам ҳаркатли ўйинлар ўйнаш. Уйкуга ётишдан олдин хонани шамоллатиш. Ҳар куни оёқларни ювиш, секин-аста сув ҳароратини пасайтириб бориш. Хона ҳароратидаги сувда ҳўлланган губка ёки пахмоқ қўлқоп билан дастлаб қўлларни, кейин оёқларни, кўкракни, қорин ва орқани тескари йўналишда тери қизаргунча артиш. Сув ҳароратини ҳар куни 1 градусдан пасайтириб бориш.
3. Қоматни тўғри тутиш	
Қоматни тўғри тутишнинг соғлиқ учун аҳамияти. Қоматнинг бузилиши натижасида келиб чиқадиган касалликлар (кифоз, лордоз, сколиоз) турлари ва уларнинг олдини олиш. Машғулотлар вақтида ва меҳнат кўникмаларини эгаллашда гавдани тўғри ҳолатда тутиш.	Қомат ўзгаришининг олдини олишга ёрдам берувчи жисмоний машқларни мунтазам равишда бажариш («қайиқча», «мушук», «велосипед», «бешик»). Стол атрофида ўтирганда, уйку вақтида гавдани тўғри тутиш. Юриш, чопиш вақтида гавдани тўғри тутиш. Қўлни икки ёнда тутиш, бош

	бирмунча кўтарилган ҳолда олдинга қараш.
4. Ҳаракатлантирувчи тартиб	
Куннинг фаол ҳаракатлантирувчи тартибининг асосий таркибий қисмлари. Сайрлар ва уларнинг мазкур ёш гуруҳидаги болалар ҳаракатчанлигининг аҳамияти. Ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти. Мазкур ёш гуруҳидаги болалар учун ҳаракатли ўйинларни танлаш.	Ҳар куни эрталаб бадантарбия машқларини бажариш, тўп, арқон, бадминтон ўйнаш. Ҳар кунги сайрларда қатнашиш, ўз ташаббуси билан ҳаракатлантирувчи амалларни бажариш. Ҳаракатли ўйинлар ва машқларда фаол қатнашиш. Масъулиятли ролни бажариш, ўйин қоидаларига бўйсунуш, тезкорликни, эпчилликни ривожлантириш. Бир неча ҳаракатли ўйинларнинг мазмуни ва қоидаларини билиш, уларни ташкил эта олиш.
5. Ҳаракатларни ривожлантириш	
Ҳаракат кўникмаларини тақомиллаштириш.	Гавдани тўғри тутиб, қўл билан эркин, табиий ҳаракат қилиш, эркин югуриш, бир меъёردа ҳаракат қилиш, сакраш, қўл силташ, тиралиш, гимнастика девори бўйлаб осилиб чиқиш, тўпни қўл бармоқлари билан ушлаш, турли усуллар билан бирор нарса иргитишда бошланғич ҳолатни тўғри олиш. Велосипед ва роликли конькида уча билиш.

**2-мавзу. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ақлий меҳнат
гигиенаси. Таълим-тарбиянинг руҳий гигиенаси**

1. Кун тартиби	
Кун тартибининг соғлиқ учун аҳамияти.	Кун тартибига риоя қилиш.
2. Ақлий меҳнат гигиенаси	
Ақлий меҳнатни тўғри ташкил этиш. Фаолият турларини алмаштириб туриш. Иш ўрнини ташкил этиш қоидалари. Ақлий фаолият оралиғидаги танаффусларда бадантарбия дақиқаларини тайинлаш ва уларни бажариш.	Ўз фаолиятини аниқ мақсад билан ташкил этишни билиш, топшириқни кунт билан охиригача бажариш. Иш ўрнини озода сақлаш. Отаналарнинг кўрсатмаларини диққат билан эшитиш ва шунга мувофиқ ҳаракат қилиш. Қийинчиликларини енга билиш. Бадантарбия дақиқаларини ўтказиш. 2—3 мажмуий бадантарбия дақиқалари мазмунини билиш.
3. Оқилонга дам олиш	
Фаол дам олиш (сайр қилиш, кўнгил очиш, байрамлар) нинг турлари.	Дам олиш кунлари тўғри ҳордиқ чиқариш. Биргаликда ўтказилаётган машқлар, ўйинлар, доира бўйлаб қўшиқ айтишга, байрамлар ва дам олиш вақтидаги кўнгилочар ўйинларга мустақил қўшила билиш. Ўз имкониятларини ҳаракатларда ифода қилиш.
4. Уйқу гигиенаси	
Уйқуга нисбатан қўйиладиган гигиеник талаблар, ухлаш олдидан ўтказиладиган гигиеник тадбирлар.	Айнан бир вақтда ухлашга ётиш. Ухлаш олдидан хонани шамоллатиш. Ювиниш, оёқни ювиш, тишни тозалаш.

3-мавзу. Меҳнат тарбияси гигиенаси

1. Ташқи муҳитнинг ташкил этилиши	
Меҳнат топшириқларини бажариш ва ўзига ўзи хизмат кўрсатишда гигиеник талабларга риоя қилиш.	Навбатчилик вазифаларини бажара олиш. Бошлаган ишни охирига етказиш, бир-бирига ёрдам бериб, аҳиллик билан ҳаракат қилиш. Иродани ишга сола билиш. Жамоа топшириқларини бажара олиш.
2. Меҳнатни ташкил этиш ва шикастланишнинг олдини олиш	
Маиший-хўжалик меҳнати. Табиат қўйнидаги меҳнат.	Қурилиш материаллари ўйинчоқларини мустақил жойига қўйиш, уларни ва қўғирчоқ кийимларини юва билиш, китобларни ёпиштириш ва чангини арта билиш. Ошхонада навбатчилик қилиш вазифасини бажара олиш, идиш-товоқларни жойига қўйиш, асбобларни ўз ўрнига тахлаш. Машғулотларда навбатчилик қила олиш, материаллар, қўлланмаларни жойига қўйиш, машғулотлардан кейин уларни йиғиштириб қўйиш. Майдонни ахлат ва қордан тозалаш. Табиат бурчагидаги жониворларни парвариш қила билиш, ўсимликларга сув қуйиш, донхўракларнинг сувдонини ювиш, дон ва сув солиш, аквариумдаги сувни алмаштириш, пиёз ва бошқа илдизмевали сабзавотларни экиш, парвариш қилиш, меҳнат фао-

	лиятида ишлатиладиган ас- бобларни тозалаб, тартибга келтириб қўйиш.
3. Ўзига ўзи хизмат қилиш	
Муайян тартибда кийиниш- ни билиш.	Устки кийимларни, пойаб- зални белгиланган тартибда ва мустақил кийиш, уларни еча билиш. Ечилган кийим- ларни пухталиқ билан жойига қўйиш ва осиш, уларни тар- тибга келтира билиш.

4-мавзу. Умумий ва шахсий гигиена

1. Шахсий гигиена	
Шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишнинг саломатлик учун аҳамияти. Ташқи аъзо- ларни парвариш қилиб юриш. Тартибни сақлаб туриш. Тишни парвариш қилиш қоидалари.	Овқатланишдан олдин, ҳо- жатхонага боргандан кейин ва бирор ишни бажаргандан сўнг қўлни ювиш. Тартиб билан, гаплашмасдан овқат ейиш, овқатлангандан кейин тишларни тозалаш. Тишни тўғри тозалай билиш. Овқатдан кейин оғизни чай- қаш. Қаттиқ нарсаларни тиш- да чақмаслик, касалланган тишни ўз вақтида даволаш.
2. Ташқи муҳит гигиенаси	
Хоналарни озода сақлаш- нинг саломатлик учун аҳа- мияти.	Хонага киришда оёқни ар- тиш, ўйинчоқларни артиш, уларни ўз жойига қўйиш. Ток- чалардаги, мебеллардаги чангни нам латта билан арта билиш.

3. Юқумли касалликлар	
Микроблар ва уларнинг тарқалиши ҳақида тушунча.	Овқатланишдан олдин ва ундан сўнг, ҳожатхонага киргандан кейин қўлни совун билан тозалаб ювиш. Тирноқларни тоза қилиб олиш. Дайди ҳайвонлар билан ўйнамаслик. Уй ҳайвонлари билан ўйнагандан кейин қўлни тозалаб ювиш. Йўталганда ва аксирганда оғизни даструмол билан бекитиш.
4. Экология ва инсон саломатлиги	
Яшил дарахтларнинг инсон саломатлиги учун аҳамияти ҳақида тасаввурга эга бўлиш.	Ўсимликлар ва жониворларни парвариш қилишни билиш. Болалар боғчасининг табиат бурчаги ва ҳудудидаги ўсимликларни билиш ҳамда уларни фарқлаш. Табиатни муҳофаза қилиш.

5- мавзу. Овқатланиш гигиенаси

1. Овқатнинг аҳамияти ва таркиби	
Организмнинг ўсиши ва ривожланиши учун овқатнинг аҳамияти.	Хилма-хил овқатларни истеъмол қилиш. Қишки вақтда кўкатлар ва пиёз ўстириш. Ширинликларни кўп емаслик. Кўпроқ мева ва сабзавотлар истеъмол қилиш.
2. Овқатланиш тартиби	
Тўғри овқатланиш тартиби.	Тўғри овқатланиш тартибига риоя қилиш. Ухлаш олдидан овқат емаслик.

3. Овқат ейиш қоидалари	
Гигиена қоидаларига амал қилиш. Стол атрофида ўтириш қоидалари. Идиш-товоқларни тоза сақлаш.	Стол атрофида ўзини тўғри тута билиш, овқатланиш жиҳозлари — қошиқ, санчқи, салфеткадан тўғри фойдалана билиш. Овоз чиқармасдан тартибли овқат ейиш. Овқатланиб бўлгандан сўнг қошиқ ва санчқини тақсимча устига қўйиш. Стол атрофида ўтирганда қоматни тўғри тутиш. Овқатни тўла чайнаб, ютиб бўлмагунча гаплашмаслик, нонни бурдаламаслик. Овқатни оз-оздан олиш, оғизда яхшилаб чайнаш, салфеткадан унумли фойдаланиш. Стол устини йиғиштириб қўйиш ва идиш-товоқларни ювиш.

6- мавзу. Маданий-гигиеник кўникмалар ва ўз-ўзига хизмат қилишни тарбиялаш

1. Маданий-гигиеник кўникмаларни тарбиялашнинг аҳамияти	
Маданий-гигиеник кўникмалар.	Шахсий гигиена кўникмаларини мустақамлаш, ташқи аъзолар тозаллигини кузатиб бориш, тишларни тўғри тозалаш. Баданни тоза сақлашга риоя қилиш. Кийим-бош ва таранишдаги тартибсизликка барҳам бериш. Тартибли ва саранжом-саришта бўлиш. Дастрўмолдан фойдаланиш. Овқатдан сўнг оғизни чайиш.

2. Хулқ-атвор маданияти	
Болаларнинг катталар ва тенгдошларига мурожаат қилиш кўникмаларини такомиллаштириш.	Катталар ва тенгдошлари билан хушмуомалада бўлиш. Катталарнинг гапига аралашмаслик, сўзловчининг гапини бўлмаслик. Стол атрофида хулқ-атвор қоидаларига риоя қилиш. Овқатланиш асбобларидан, салфеткадан тўғри фойдаланиш.
3. Ўз-ўзига хизмат қилиш	
Ўз-ўзига хизмат қилишдаги мустақилликни ривожлантириб бориш. Буюмлар ва ўйинчоқларни яхши сақлаш.	Мустақил, тартибли бўлиш истагини намоён қилиш. Кийимларни тартиб билан тахлаб қўйиш ва осиш, уларни тартибга келтириш. Тугмаларни қадаш, пойабзал иларини боғлаш. Ўйинчоқларга авайлаб-асраб муносабатда бўлиш, улардан ўз ўрнида фойдаланиш. Ўйинчоқларни парвариш қилишда иштирок этиш, онасига майда кирларни ювиш, рўмолчаларни чайиш ва бошқаларда ёрдам бериш. Супуриб-сидириб, озода қилинган хоналарни, дазмолланган кийимларни илғай олиш.

7- мавзу. Шикастланишнинг олдини олиш

1. Йўл-транспорт ҳодисаларининг олдини олиш	
Йўл ҳаракати қоидаларига амал қилишнинг саломатликни сақлашдаги аҳамияти.	Кўчадан ўтиш қоидаларини билиш. Фақат кўк чироқ ёнганда ўтиш. Йўлқадан юриш, кўчадан ўтишда йўлаклардан

Жамоат транспортдан фойдаланиш қоидалари.	Ўтиш қоидаларига риоя қилиш. Бошқарувчининг ҳаракатларини тушуниб олиш, транспортдан тушишда ва чиқишда эҳтиёт бўлиш. Ота-оналари билан бир йўналишда ҳаракат қилиш.
2. Маиший шикастланишларнинг олдини олиш	
Юқоридан йиқилганда шикастланиш. Ўткир қирувчи ва ботувчи буюмлардан шикастланишлар, уларнинг олдини олиш. Ҳаракатли ўйинлар ўйнаш вақтида хулқ-атвор қоидалари. Очиқ сув ҳавзаларида чўмилишда хулқ-атвор қоидаларига риоя қилиш.	Зиналардан тушиш ва чиқишда панжарани ушлаш, юқоридан сакрамаслик, аргимчоқларда ҳаддан зиёд тез учмаслик, қайчининг тўмтоқ томонидан ушлаб узатиш, пичоқнинг тигини тескари ушлаб кеса билиш, ўткир предметлар билан ўйнамаслик. Юриш, югуришда бир-бирига туртиниб кетмаслик. Ҳаракатларни мувофиқлаштирган ҳолда фазода мўлжал олиш. Муайян жойгача, муайян йўналишда ҳаракат қилишда бошқаларга ҳалақит бермаслик. Чуқур ариқда чўмилмаслик, сувнинг кўкракдан чуқурроқ жойига кетиб қолмаслик, бир-бирини сувга «ботириш»га интилмаслик, шўнғимаслик.
3. Шикастланганда биринчи ёрдам кўрсатиш	
Бирон-бир жой кесилганда, шилинганда, тилинганда, ҳашаротлар чаққанда, куйганда, бурун қонаганда ва шу кабиларда ўзини тутиш қоидалари.	Барча бахтсиз ҳодисалар ва шикастланишлар ҳақида катталарга маълум қилиш.

8- мавзу. Жинсий тарбия

1. Ахлоқ-одобга доир айрим масалалар	
Барча аёлларга ҳурмат билан муносабатда бўлиш. Қиз болалар ва ўғил болаларнинг дўстлиги тўғрисида.	Онага қўлдан келганча ёрдам кўрсатиш. Уларга оиладаги рўзғор ишларида қўлдан келганча ёрдам бериш. Уйқу вақтида қўлларни кўрпанинг устига чиқариб ётиш.
2. Инсоннинг ривожланиб бориши	
Ўсиш, куч, тезлик, чаққонлик ва мардлик тўғрисида тушунча.	
3. Ўзига хос гигиена	
Ўз баданини тоза сақлаш.	Чойшабларни тез-тез алмаштириб туриш. Тоза чойшаб, кўрпа-тўшакда, шамоллатилган хонада ухлаш. Уйқудан турганда ювиниш. Тишни тозалаш. Уйқуга ётишдан олдин оёқни ювиш, ҳожатхонадан батартиб фойдаланиш. Бурунни тоза сақлаш.
4. Зарарли одатлар ва уларнинг олдини олиш	
	Ҳар хил нарсаларни оғизга солмаслик. Тирноқ, қалам ва бошқа нарсаларни тишламаслик. Тоза дастрўмолчадан фойдаланиш.

**5—7 ёшдаги болалар (дастлабки болаликнинг иккинчи ярми)
соғлигини муҳофаза қилиш бўйича билим,
малака ва кўникмалар**

**1- мавзу. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи
аҳамияти ва чиниқтириш**

Кўникмаларни шакллантириш учун зарур бўлган маълумотлар	Мактабгача ёшдаги болалар эгаллаши зарур бўлган малака, кўникма ва одатлар.
1. Эрталабки гигиеник бадантарбия машқлари	
Эрталабки бадантарбия ва сув муолажаларининг соғ- ликни мустаҳкамлаш учун, кучлилиқ, чидамлилиқ, тез- корлиқ, иродалилиқ тетик- лиқ ва яхши кайфият учун аҳамияти. Бадантарбия машқ- ларини бажариш учун зарур шарт-шароитлар тўғрисида маълумотлар. Эрталабки ба- дантарбия машқларининг мажмуи тўғрисида тушунча ва мазкур ёш гуруҳи учун машқ- ларни танлаш.	Ҳар куни катталар назо- ратида эрталабки бадан- тарбия машқларини бажариш. Бадантарбия машқларини очиқ ҳавода гиламча устида, енгил кийимда предметлар билан ва уларсиз бажариш, машқларни сув муолажалари билан тугаллаш. Муайян из- чилликда, аниқ, шиддат би- лан мускулларни таранг ҳолга келтириш, машқларни, қо- матни тўғри тутган ҳолда ба- жариш.
2. Чиниқтириш	
Чиниқтириш тўғрисида ту- шунча. Чиниқтиришнинг табiiй омиллари: қуёш, ҳаво, сув. Ҳаво билан чиниқ- тиришнинг асосий турлари: енгил кийимларда, очиқ ҳа- вода эрталабки бадантарбия машқларини бажариш, спорт ўйинлари, сайрлар, кўн-	Хонада енгил кийимда бў- лиш, форточкани очиб қў- йиш. Эрталабки бадантарбия машқларини ҳар куни, ҳар қандай ҳавода бажариш. Кийим ва пойабзални мав- сумга ва машқ турига му- вофиқ танлаш. Юз, бўйин- ни, қўлни тирсаккача совуқ

гилочар ўйинларни ўтказиш. Танани чиниқтиришнинг шамоллашни олдини олишдаги аҳамияти. Сувнинг чиниқтирувчи аҳамияти. Сув муолажалари: ювиниш, артиниш, оёқни ювиш, белгача ювиш, душ қабул қилиш, очиқ сув ҳавзасида чўмилиш. Баданни ҳўл сочиқ билан артишнинг чиниқтирувчи аҳамияти ва уни ўтказиш тартиби. Сув ҳавзаларида чўмилишнинг асосий қоидалари. Қўёшнинг чиниқтирувчи таъсири, қўёш ванналаридан фойдаланиш қоидалари. Ялангоёқ юришнинг чиниқтирувчи аҳамияти. Чиниқтиришнинг асосий тамойиллари: мунтазамлик, изчиллик, боланинг соғлиги ва жисмоний ривожланиш даражасини ҳисобга олиш.	сув билан ювиш. Бадан-тарбиядан сўнг дарҳол губка ёки уй ҳароратидаги сувда ҳўлланган кичикроқ пахмоқ сочиқ билан тана аъзоларини артиш: аввал қўлларни, кейин эса кўкрак ва орқани, ундан кейин баданни қуруқ сочиқ билан тана қизаргунча, тезда қуруқ қилиб артиш. Фақат катталарнинг рухсати билан чўмилиш, катталарнинг назорати остида чўмилишнинг асосий қоидаларига риоя қилиш. Ялангоёқ юрган-да оёқни шикастлантириш хавфи йўқ жойларда юриш. Чиниқтириш қоидаларини онгли равишда бажариш.
3. Қоматни тўғри тутиш кўникмасини тарбиялаш	
Қад-қомат ҳақида тушунча ва таъриф. Юрак, ўпканинг меъёрида ишлаши, бутун аъзоларнинг уйғун ривожланиши учун тўғри қоматнинг аҳамияти. Скелетнинг тузилиши (умуртқа, кўкрак қафаси, суяклар, бош суяги, қўл ва оёқ суяклари). Эрталабки бадан-тарбия машқлари, спорт ўйинлари, меҳнатнинг тўғри қоматни шакллантириш учун таъсири. Юриш машқлари вақтида	Эрталабки бадантарбия машқларини мунтазам равишда бажариб туриш. Бадантарбия машқлари таркибига тўғри қоматни шакллантирадиган, ясситовонликнинг олдини оладиган машқларни киритиш (катталар билан биргаликда). Тўғри қоматни мустақил назорат қилиб бориш қоидаларига риоя қилиш: орқа билан деворга суяниб, тик туриш, деворга елкани

гавда ҳолатини назорат қилиб бориш. Скелетни тўғри ҳолатда ушлаб туришга ёрдам берадиган машқларни бажариш, мушакларни мустаҳкамлаш, суяк мушак, асаб ва бошқа тизимларни машқ қилдириш ва ривожлантиришда бадантарбия ҳамда спорт машқлари ва жисмоний меҳнатнинг аҳамияти. Машғулотлар вақтида гавдани тўғри тутиш ва ишчанлик ҳолати.	теккизиб туриш, юришда ана шундай ҳолатни сақлаш.
--	---

4. Ҳаракат тартиби

Ҳаракат тартиби тўғрисида тушунча. Уйдаги ҳаракат тартибининг асосий таркибий қисмлари, машғулотга қадар бадантарбия машқлари, жисмоний тарбия дақиқалари. Машғулотларда ва сайрлар вақтида, очиқ ҳавода овқатдан кейин, дам олиш пайтида ҳордиқ чиқариш, жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш, ухлаш олдидан сайр қилиш. Бадантарбия машқларини бажаришга қўйиладиган гигиеник талаблар. Сайр қилиш ва унинг аҳамияти. Сайр вақтида кийимнинг об-ҳавога ва машғулот турига мувофиқ бўлиши. Бадантарбия дақиқаларига қўйиладиган талаблар. Ҳаракатли халқ ўйинлари-	Узоқ давом этадиган сайрлар ва экскурсияларда иштирок этиш. Бадантарбия дақиқаларини бажариш. Ҳаракатли ўйинларда фаол қатнашиш. Машғулотлардан ташқари ҳаракатли ўйинлар ўйнаш.
--	--

нинг очик ҳавода ўтказиладиган бадантарбия ўйинларининг ҳаракат фаоллигини ошириш учун аҳамияти. Машғулотлардан ташқари юриш-туриш қоидалари. Бадантарбия ва жисмоний тарбия машқларини бажаришнинг гигиеник талаблари. Сайр қилиш ва уларнинг аҳамияти. Машғулотлар табиятига мос келадиган кийимлар, сайр қилишда кийиладиган кийимлар. Физкультдақиқа ва унинг аҳамияти. Физкультдақиқага бўлган талаблар. Халқона ҳаракатли, очик ҳавода бажариладиган жисмоний тарбия ўйинларининг ҳаракатли фаолликни оширишдаги аҳамияти. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ҳаракат фаоллигини ошириш. Жисмоний меҳнатнинг мушакларни ривожлантириш, юрак, ўпка, асаб тизими ва бошқа аъзоларни мустаҳкамлаш учун аҳамияти.	
---	--

2- мавзу. Мактабгача ёшдаги болаларнинг ақлий меҳнат гигиенаси. Таълим ва тарбия руҳий гигиенаси

1. Кун тартиби	
Кун тартибига амал қилишнинг саломатликка, уни ҳар томонлама ривожлантиришдаги роли ва оилада, мактабгача тарбия муассасаларида таълим ва тарбия ишларини муваффақиятли	Гигиеник жиҳатдан асосланган кун тартибига риоя қилиш.

олиб боришдаги аҳамияти. Ухлаш, машғулотлар, ўйинлар, соғломлаштирувчи жисмоний машқларнинг вақтни тўғри тақсимлаш, топшириқларни тез бажариш, тўлақонли дам олишга ёрдам бериши, ишчанлик қобилиятини зарур даражада бўлишини таъминлашдаги аҳамияти.	
2. МТМдаги машғулотлар гигиенаси	
Ақлий меҳнатни тўғри ташкил этиш: фаолиятнинг турлари, ақлий ва жисмоний фаолиятни навбатлаштириб туриш; гигиеник талабларга жавоб берадиган, ўз вақтида, тўлақонли дам олиш. Хоналарни, иш жойини тоза тутиш, тез-тез шамоллатиб туриш. Машғулотларни кун тартибига мувофиқ ўтказиш. Иш ўрнини ташкил этишнинг асосий қоидалари (боланинг бўйига тўғри келадиган мебель танлаш, уни ёруғлик манбаига яқин жойлаштириш, стол усти тартибли бўлиши, тўғри ўтириш).	Хоналарни тоза сақлаш, уларни шамоллатиш, иш столида тартибга риоя қилиш, диққат-эътиборли ва саранжом-саришта бўлиш. Осойишта, сабр-тоқатли бўлиш. Машғулотларга кун тартибида белгиланган вақтда киришиш. Иш ўрнини тўғри ташкил этиш, ёруғликнинг ўнг томондан тушиши, стол ва стулларнинг тўғри жойлашуви, тартибга риоя қилиниши.
3. Оқилонда дам олиш	
Фаол дам олиш турлари (ҳаракатли ўйинлар, сайрлар).	Дам олиш кунлари тўғри ҳордиқ чиқариш.

4. Ухлаш гигиенаси	
Уйқу дам олишнинг тўлақонли тури. Уйқуга қўйиладиган гигиеник талаблар, ухлаш олдида ўтказиладиган гигиеник тадбирлар.	Айнан бир вақтда ухлашга ётиш, ухлаш олдида ювиниш, алоҳида ўринда ухлаш.

3- мавзу. Меҳнат тарбияси гигиенаси

1. Ташқи муҳитни ташкил этиш	
Меҳнат фаолияти ўтадиган хоналарга қўйиладиган гигиена талаблари. Оқилон ва болалар учун қулай бўлган меҳнат фаолиятини ўрганиш. Иш хонасини тартибли сақлаш ва асбобларни (қайчи, елим, игна, бигиз, чизгич, чўтка), сақлаш қоидалари. Асбобларни танлаш ва сақлаш қоидалари, қоғоз, картон, газмол билан ишлашда иш ўрнини ташкил этиш. Меҳнат қуролларини тўғри жойлаштириш. Иш ўрнини тўғри ёритилишига риоя қилиш. Мустақил фаолият учун ажратилган соатларда қўл меҳнатини ташкил этишда пичоқ, қайчи, болға, игна, тўнағичдан фойдаланиш қоидалари. Маиший хўжалик меҳнати. Табиат қўйнидаги меҳнат. Бутун йил давомида участ-	Ошхонадаги навбатчиликларга, табиат бурчагидаги машғулотларга ҳозирлик кўришда иштирок этиш, топшириқларни бажариш, ўз гуруҳидаги меҳнатда иштирок этиш ва тарбиячи, ота-оналар раҳбарлигида алоҳида топшириқларни бажариш. Асбобларни аниқ бир жойда сақлаш. Оилада, боғча майдонида ва гуруҳ хонасида ишлаш учун асбобларни танлай олиш. Машғулотлар жараёнида меҳнат қуролларини аниқ бир жойга қўйиш. Гавдани зарур ҳолатда тутиш ва иш ўрнининг ёритилиши (тарбиячи назорати остида). Қоғоз ва картон фактурасини, сифатини аниқлай билиш, игнага ип тақа билиш, тугунча қилиш, тугма, илгак тикиш. Тикиш вақтида, қоғоз

када ва жонли бурчақда меҳнатни ташкил қилиш. Белкурак, кетмон, хаскашдан фойдаланиш қоидалари. Ўз вақтида дам олиш, бадан-тарбия дақиқалари.

ва картондан буюмлар яшаш чоғида асбоблардан фойдаланганда эҳтиёткор бўлиш қоидаларига риоя қилиш. Бигиз, қўларра, ёйсимон арра, болғача, омбурдан фойдалана билиш. Оилада, болалар боғчасидаги хоналар ва майдончада тозаликни сақлай билиш. Идиш-товоқ, асбоблар, нон идишни мустақил равишда жойига қўя олиш. Столни нонуштага, тушликка, иккинчи тушликка тайёрлай олиш. Ўйинчоқларни юва билиш, стол-стулларни, дераза тоқчасини артиб қўйиш, қўғирчоқнинг қўйлагини ювиш ва дазмоллай билиш. Гуруҳ хонасида, ечиниш ва ювиниш хоналарида тозалик ва тартибни сақлаш. Қумли майдонни тартибга келтириш, қорни тозалаш. Ўсимликлар ва жониворларнинг ўсишини кузатиш кўникмасини эгаллаш. Ер чопишни, дон ва гул ўсимликларини экишни, илдизмевалар, гулларни суғориш ва ўтоқ қилишни, тагини юмшатишни билиш. Ипак қурти, уй паррандалари ва ҳайвонларни парвариш қилишни билиш. Эҳтиёт чораларини кўриш, қўл шилинган, тирналган, кесиб олинган ва яра бўлган кезларда қишлоқ хўжалик ишларини бажармаслик.

4- мавзу. Умумий ва шахсий гигиена

1. Шахсий гигиена	
Шахсий гигиена қоидаларига риоя қилишнинг соғлиқ учун аҳамияти. Маданий-гигиеник малака ва маданий хулқ-атвор кўникмаларини тарбиялаш. Тишни парвариш қилиш қоидалари.	Овқатланишдан олдин, ҳожатхонага боргандан кейин ва бирор иш қилгандан сўнг қўлларни ювиш. Санчқи, қошиқ, пичоқдан фойдалана билиш. Тартибли овқат ейиш, сочиқдан фойдаланиш. Овқат пайтида қоматни тўғри тутиш. Фақат индивидуал (ўзининг) тароқдан фойдаланган ҳолда тараниб юришни билиш. Уйқудан олдин ва кейин тишни мустақил равишда тозалаш. Овқатдан кейин оғиз ва томоқни чайиш. Қаттиқ жисмларни тишламаслик.
2. Ташқи муҳит гигиенаси	
Хоналарни тоза сақлашнинг соғлиқ учун аҳамияти.	Гуруҳда, иш ўрнида, майдончада, ҳовлида тартибни сақлай билиш. Чангни ҳўл сочиқ билан артиш, ҳовлини супуриш.
3. Юқумли касалликлар	
Микроблар ва уларнинг тарқалиши ҳақида тушунча.	Бирор иш қилгандан кейин ва ҳожатхонага боргандан сўнг қўлларни тозалаб ювиш. Йўталганда ва акса урганда оғиз ва бурунни дастрўмол билан беркитиш. Бемор ўртоғини касалланган дастлабки кунларида бориб кўрмаслик.

	Фақат илиқ сувда ювилган мева ва сабзавотларни истеъмол қилиш.
4. Экология ва инсон саломатлиги	
Ўсимликларнинг инсон соғлиги учун аҳамияти. Ўсимликлар ва жониворларга нисбатан фаол инсоний муносабатни тарбиялаш.	Ўсимликлар ва жониворларни парвариш қила билиш. Табиат бурчагидаги жониворларни тоза сақлаш. Табиий объектларни муҳофаза қилиш.

5- мавзу. Овқатланиш гигиенаси

1. Овқатланиш гигиенаси. Овқатнинг аҳамияти ва таркиби	
Овқатнинг организм ўсиши ва ривожланиши учун аҳамияти.	Овқатланиш тартибига риоя қилиш. Хилма-хил таомларни истеъмол қилиш.
2. Овқатланиш тартиби	
Тўғри овқатланиш тартиби.	Тўғри овқатланиш тартибига риоя қилиш, ётиш олдида овқат емаслик.
3. Овқатланиш тартиб-қоидалари	
Стул атрофидаги гигиена ва хулқ-атвор маданияти қоидаларига амал қилиш. Идиш-товоқларни тоза тутиш.	Ошхона жиҳозлари, сочикдан тўғри фойдалана олиш, тартибли овқатланиш, овқат вақтида гавдани тўғри тутиш. Идиш-товоқни столдан йиғиштириб олиш ва ювиб қўйиш.

**6- мавзу. Маданий-гигиеник кўникмалар ва ўз-ўзига
хизмат қилишни тарбиялаш**

1. Маданий-гигиеник кўникмаларни тарбиялашнинг аҳамияти	
Маданий-гигиеник кўник-малар. Ювинишдаги ҳара-катлар изчиллиги.	Мустақил равишда ювиниш, қўлларнинг тозалигига риоя қилиш. Кичкинтойларга қан-дай қилиб юз-қўлларни тўғ-ри ювишни кўрсатиб бериш. Тишларни тўғри тозалаб, тараниш, дастрўмолдан фой-даланиш. Овқатдан сўнг оғиз-ни чайиш.
2. Хулқ-атвор маданияти	
Хулқ-атвор маданиятини шакллантириш. Болаларнинг катталар ва тенгқурлари би-лан муомала қила олиш ма-даниятини такомиллашти-риш.	Катталарга ғамхўрлик қи-лиш, заифларни ҳимоя қи-лиш ва уларга ёрдам бериш. Тенгдошларининг хатти-ҳа-ракатларига тўғри баҳо бера билиш. Жамоат жойларида хулқ-атвор қоидаларига риоя қилиш. Яхшилик ва ёмонлик ҳақидаги тасаввурларни ри-вожлантириш. Катталарнинг гапини бўлмаслик, суҳбатига аралашмаслик. Стол атро-фида хулқ-атвор мадания-тига, овқат ейиш қоида-ларига риоя қилиш.
3. Ўз-ўзига хизмат қилиш	
Ўз-ўзига хизмат қилишдаги мустақилликни такомиллаш-тириш.	Мустақилликни намоён қила билиш. Батартиблик, ҳамиша чиройли кўринишга эга бў-лиш иштиёқи. Кийимларни тартибли равишда ечиб, уларни жойига осиб қўйиш.

	Ўнг ва чап оёқ пойабзалларини фарқлай билиш, уларни тўғри кийиш. Кўзгуга қараб кийимларидаги камчиликларни бартараф этиш, дастрўмолдан тўғри фойдалана олиш. Хонада тартиб ва озодаликни сақлаш, кийимларни тоза ва тартибли кийиш. Тенгдошларининг кийимларидаги тартибсизликларга эътибор бериш. Ўзининг ташқи кўринишидаги тартибсизликларга барҳам бериш. Озодалик ва тартибга одатланишни тарбиялаш. Шахсий буюмларини ювишни ва тугма қадашни билиш, ўйнаб бўлгандан сўнг ўйинчоқларни жойига олиб қўйиш, уларни эҳтиётлаш ва тоза сақлаш.
--	---

7- мавзу. Шикастланишнинг олдини олиш

1. Йўл-транспорт ҳодисаларининг олдини олиш	
Йўл ҳаракати қоидалари, уларнинг саломатликни сақлашдаги аҳамияти.	Йўлакдан ва кўчадан ўтаётганда (катталар билан биргаликда) эҳтиёткорликка риоя қилиш. Кўчанинг одам ва машиналар ўтадиган жойида ўйнамаслик, велосипедда учмаслик, йўлак ўртасида туриб гаплашмаслик. Транспортдан тушишда эҳтиёт бўлиш, трамвайнинг олдидан, автобус ва троллейбуснинг орқасидан ўтиш.

2. Маиший шикастланишнинг олдини олиш

Баланддан йиқилганда шикастланиш. Ўткир, қирқувчи ва ботувчи нарсалардан шикастланиш. Шикастланишларнинг олдини олиш. Ҳаракатли ўйинлар вақтидаги хулқ-атвор қоидалари.

Сув ҳавзаларида чўмилиш вақтидаги хулқ-атвор қоидалари.

Дарахтларга чиқмаслик. Зинанинг панжарасини ушлаб тушиш. Қайчидан эҳтиёткорлик билан фойдаланиш.

Юриш, чопиш вақтида енгил ҳаракат қилишни ривожлантириш, энг оддий хавфсизлик қоидаларига риоя қилиш. Ҳаракатни мувофиқлаштириш, фазода мўлжал олиш (бошқаларга халақит бермаслик, маълум бир йўналишда муайян жойгача юриб бориш). Ҳаракатлардаги чаққонлик (тўпни думалатиш, кегларни уриб тушириш)ни ривожлантириш, хавфсизликнинг оддий қоидаларига амал қилиш. Нотаниш жойда чўмилмаслик, сув кўкракдан келадиган жойдан нарига кетмаслик, шўнғимаслик.

3. Шикастланганда биринчи ёрдам кўрсатиш

Бирор жойи кесилганда, тирналганда, шилинганда, ҳашоратлар чаққанда, бурун қонаганда, куйганда ўзини тутиш қоидалари.

Рўй берган барча бахтсиз ҳодисалар, шикастланишлар ҳақида катталарга хабар бериш.

8- мавзу. Жинсий тарбия

Кўникмаларни шакллантириш учун зарур маълумотлар.

Мактабгача ёшдаги болалар эгаллаши зарур бўлган кўникма, малака ва одатлар.

1. Ахлоқ-одобга доир айрим масалалар	
Онасига, тарбиячисига, катталарга ҳурмат билан муносабатда бўлиш. Оиладаги аҳиллик. Ўғил болалар ва қиз болаларнинг дўстлиги тўғрисида.	Оилада, уй-рўзғор ишларида қўлдан келганча ёрдам бериш. Транспортда катталарга жой бериш. Сайрга ҳозирлик кўришда, оғир юкларни кўтаришда қизларга ёрдамлашиш, жой бериш.
2. Инсоннинг ривожланиши	
Сакровчанлик ҳақида тушунча.	
3. Ўзига хос (специфик) гигиена.	
Ўз баданини покиза тутиш.	Шамоллатилган хонада тоза ўрин-кўрпада уклаш. Эрталаб бадантарбия машқларини бажариш, сув муолажалари билан шуғулланиш, чов оралиғида қичишишлар пайдо бўлиб қолса, катталарга муурожаат қилиш. Уйқу чоғида қўлларни кўрпа устига чиқариб ётиш. Ичакларни ва қовуқни ўз вақтида бўшатиб, ҳожатхонадан батартиб равишда фойдаланиш.
4. Зарарли одатлар ва уларнинг олдини олиш	
	Тирноқларни тишламаслик, қалам ва бошқа буюмларни оғизга солмаслик. Бармоқлар, тил, сочларни сўрмаслик.

Юқорида баён қилинганлар билан бир қаторда, ота-оналар фарзанди ўтган йил давомида неча марта касалланганига ҳам алоҳида эътибор қаратишлари муҳимдир. Агар у йил давомида

3 мартаба касалланган бўлса, бу ҳолда унинг резистентлиги инъюлар (организм)нинг юқумли касалликларга барқарорлиги меъёрида ҳисобланади. Агар у йил давомида 4 дан 6 мартагача хасталанган бўлса, унинг резистентлиги пасайиб кетган, тез-тез касалланиб турадиган боладир.

Бу каби тез-тез хасталаниб турадиган болалар махсус соғломлаштиришга муҳтож бўлади ва уларга қўшимча юкламалар тавсия этилмайди.

Уйда боланинг хулқ-атвори ва кайфиятини диққат билан кузатиб бориш. Боланинг асабийлашиши, тез-тез йиғлаши, инжиқлиги, унда ижобий ҳис-туйғуларнинг камлиги, алоқага киришишининг қийин кечиши, оила аъзолари билан зиддиятга бориши, шуғулланишни истамаслиги, ҳаракатли фаолликнинг пасайиб кетгани иштаҳа ва уйқусининг бузилишидан эканлигини илғаб олишингизга имкон беради.

Бундай ҳолат, айниқса, 4 — 5 ёшдаги болаларда кўп учрайди. Бундай вазиятларда мутахассисга учрашиб, маслаҳатлашиш лозим бўлади.

Юқорида баён қилинганлардан келиб чиққан ҳолда, хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, ота-оналар, педагоглар, врачлар ва болалар руҳшунос тавсияларига амал қилиб борсалар (Т.Н.Доронова, Л.Г.Голубева, В.Г. Недоспасов ва бошқалар, 1999) фойдадан холи бўлмайди. Қуйида биз уларни эътиборингизга ҳавола этамиз.

I. Оилада гигиена қоидаларига амал қилиш ва болаларда соғлом турмуш тарзи олиб бориш одатини шакллантириш:

— доимий равишда қулай гигиеник вазиятни яратиш (хоналарни ўз вақтида шамоллатиб туриш, уйдаги ҳароратни 18—20 даража атрофида ушлаб туриш);

— хонада ва ётоқхонада максимал даражадаги ёруғликни таъминлаш;

— боланинг дарс ва иш столини чироқ чап томонидан тушиб туришини ҳисобга олиб, жиҳозлаб бериш;

— деразаларни қалин пардалар билан тўсмасдан, қуввати 50 ватт бўлган лампочкали стол лампасидан фойдаланиш;

— барча гигиеник тадбирларни бола мустақил равишда бажаришига эришишдан;

а) овқатланишдан олдин, ҳожатхонадан чиққандан сўнг ва сайрдан кейин қўлларни ювиш;

б) овқатланиб бўлгач оғизни чайиш ва эрталаб ҳамда уйқуга ётишдан олдин тишларни тозалаб ювиш;

в) чўнтакда дастрўмол олиб юриш, йўталганда ва аксирганда оғиз билан бурунни беркитиш;

— боланинг стол атрофида ўзини тутишига алоҳида эътибор қаратиш:

а) букчаймасдан, тўғри ўтириш;

б) барча анжомлар (санчқи, қошиқ, пичоқдан) фойдалана билиш;

в) таомни оз-оздан қошиқ ёки санчқи билан олиш;

г) овоз чиқармай овқатланиш;

д) заруриятга қараб сочиқчадан фойдаланиш;

е) овқатни еб бўлгандан кейингина столдан туриш, стулни аста жойига суриб, катталарга миннатдорчилик билдириб қўйишни одат қилиш;

— болаларда ўз-ўзига хизмат қилиш кўникмасини мустаҳкамлаш:

а) оёқларни яхшилаб ювиш ва тозалаб артиш;

б) устки кийимларини ечганидан сўнг, уларни кийим илгичга ёки жовонга осиб қўйиш;

в) ўз кийим-бошларини батартиб қилиб тахлаган ҳолда жовонга жойлаштириш;

г) бошқа машғулотга ўтишдан олдин ўйинчоқлар, конструктор ва бошқаларни тартибли қилиб четга олиб қўйиш;

д) оёқларни (тиззага қадар) яхшилаб ювиб, сочиқ билан қуригунча артиш;

е) сочларини чиройли қилиб тараб юриш, ҳамиша ташқи кўринишингизни эътибор билан кузатиб бориш;

— сув, ҳаво, қуёш нурларидан фойдаланган ҳолда врач тавсияларига мос равишда чиниқиш муолажаларини амалга ошириш;

— сайрдан сўнг оёқлари намиқиб қолган ёки терлаган бўлса, қуруқ кийим кийиб олишдек оддий қоидаларни бажара олишларига эришиш.

II. Болаларнинг руҳий саломатлигини мустаҳкамлашга кўмаклашиш:

— бола билан муомала қилишда обрўталаб (авторитар) усулни қўллашдан воз кечиш;

— уйда тинч-осуда вазиятни яратишга кўмаклашиш;

— ўта даражада руҳий ва жисмоний зўриқишлардан воз кечиш;

— оилада боланинг хулқ-атворидаги ҳар қандай номақбул ҳолатлар (бувисига бақариши, кичик укаси ёки бошқа бола-

ларни уриши ва ҳоказо)га доир омилларни чуқур таҳлил қилиш ва боланинг ҳар бир ножоиз қилиғига нисбатан зарурий чорани қўллаш;

— боланинг ҳар томонлама ривожланиши ва тарбияланиши учун шароитни яратиш;

а) боланинг қобилияти ва иқтидорини ҳисобга олган ҳолда, турли-туман фаолият турлари билан таъминлаш;

б) одатлар ва буюмлар ҳақидаги турли ахборотларга қизиқиш уйғотган ҳолда ҳаётӣ ҳақиқатни оча билиш ва изланишларни фаоллаштириш;

— боланинг диққат-эътиборини ён-атрофдаги қувончли ва ёқимли нарсаларга қаратиш, ижобӣ таассуротларни мустаҳкамлаш;

— болаларга ўзларининг ҳатто арзимас бўлса-да, эришаётган ютуқларини англаб олишларига ёрдамлашиш;

— болаларнинг ҳар қандай ютуқларини қайд этиб, қўллаб-қувватлаш;

— болаларда ўз-ўзига баҳо бериш ҳислатини оширишга кўмаклашиш, уларни яхши фазилатларга эга бўлишга ҳаваслантириш ва уларга амал қилишларига ёрдамлашиш;

— болаларга ўйинларидаги, бир-бирлари билан ўзаро муносабатларидаги, турли фаолиятларидаги ҳақиқӣ ютуқли имкониятлари ҳақида ҳикоя қилиш.

III. Болаларнинг саломатликларини мустаҳкамлашга кўмаклашиш ва уларни жисмонӣ тарбия воситалари ва услублари орқали ривожлантириш:

— умуртқа поғонасининг барча вазифасини таъминлаш учун зарур бўлган (таянч, амортизация, ҳаракат ва ҳимоя), мушакларнинг ривожланишига хизмат қиладиган жисмонӣ тарбиянинг барча мавжуд воситаларидан фойдаланишни фаоллаштириш;

— организмнинг фаолият олиб бориши ва ривожланиши, меъёрида ўсишининг асосӣ манбаи ҳисобланган болаларнинг ҳаракатли фаолликка бўлган табиӣ эҳтиёжини таъминлаш;

— болаларнинг жисмонӣ тайёргарлиги ва ривожланишининг индивидуал маълумотларига мувофиқ ҳолда ҳаракатли фаоллик суръати ва ҳажми, давомийлигини тартибга солиб туриш;

— ҳаракатли ҳолатларнинг ихтиёрийлик даражасини оширишга, ҳаракатлар техникаси ва уларнинг мувофиқлашувини

ўзлаштириб олиш, ҳаракатли ўйинлар қондасининг бажарилишига йўналтирилган бўлишига кўмаклашиш;

— сайрларда спортнинг мавсумий турлари билан шуғулланиш: қишда чаналарда учиш, ёзда — гилдиракли конькида, велосипедда учиш, сув ҳавзаларида сузиш;

— гавда тузилиши бузилишининг олдини олиш учун имкони бўлган барча воситалардан фойдаланиш:

а) барча турдаги ҳаракатлар;

б) ҳаводаги ҳаракатли ўйинлар;

в) эрталабки бадантарбия;

г) ўйинлар, машғулотлар вақтида боланинг ҳолатини мунтазам кузатиб бориш;

д) ҳар куни таёқча билан машқлар бажариш (иловада берилган «Қоматни созлаш учун машқлар тўплами»га қаранг).

IV. Болалар саломатлигини таъминлашга кўмаклашиш:

— эҳтиёткорлик ҳис-туйғусини шакллантириш, хавфсизликка доир билимлар билан қуроллантириш:

а) ўткир буюмлар (қайчи, пичоқ, игна ва бошқалар)дан фойдаланганда эҳтиёткорликка амал қилиб, улардан тўғри фойдаланишни ўргатиш;

б) қум, тош, таёқча ва ҳоказолар билан ўйнаётган пайтда кўзларни шикастланишдан сақлашга ўргатиш;

в) кўз нурини сақлаш учун хона яхши ёритилган бўлиши муҳимлигини тушунтириш;

г) болаларни бегона ҳайвонларга дуч келиб қолганда эҳтиёткор бўлишга (уларни силаб-сийпалаш, қўлга олиш мумкин эмас, негаки улар нафақат тишлаши, балки хавфли тери ва замбуруғ касалликларини юқтириши ҳам мумкин) ўргатиш;

д) заҳарли ўсимликларнинг хусусиятлари ҳақида огоҳлантириб қўйиш;

е) дори препаратларини ичиш, олов, аэрозолли (пуркагич) баллончалар ва бошқа портловчи моддалар ва буюмлар билан ўйнаш хавфли эканлиги ҳақидаги тасаввурни шакллантириш;

ж) йўл ҳаракати хавфсизлиги қоидалари билан таништириш (кўчани фақат светофорнинг яшил чироғи ёнганда кесиб ўтиш);

з) хавфсизлик мақсадларида метрога фақат катталар ҳамроҳлигида кириш мумкинлигини тушунтириб бериш;

- и) уй манзилини ва телефон рақамини ёдлаб олиш;
- к) табиий сув ҳавзалари, бассейнларда чўмилиш чоғида эҳтиёткор бўлишга одатлантириш;
- л) инфекцияларнинг юқиш йўллари билан таништириш;
- м) бегона одамлар билан биргаликда сайр қилиш, сафарга бориш, мулоқот қилиш хатарли эканлигини тушунтириш;
— ҳар бир одамнинг энг асосий қадрияти саломатлиги эканлиги ва бунинг учун ўзи жавоб беришини бола чуқур англаб олишига ёрдам бериш:
- а) болаларда ўз соғлиги ва ён-атрофдагиларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга доир масалаларга қизиқишни шакллантириш мақсадида уларга мунтазам таъсир ўтказиб туришнинг шакл ва услублари, мазмун-моҳиятини билиш;
- б) болаларнинг саломатлигини сақлаш билан боғлиқ масалаларда катталар ва болаларнинг қўлга киритаётган ютуқлари ҳақида ҳикоя қилиб бериш;
- в) инсоннинг асосий тана аъзолари ва уларнинг аҳамияти, одамлар ўз таналарини парвариш қилиб юришлари зарурлиги ҳақидаги тушунчани боланинг онгига сингдириш;
- г) боланинг турли соҳадаги фаолияти давомида соғлом турмуш тарзини шакллантиришга йўналтирилган тарбиявий иш турларидан фойдаланиш.

ХУЛОСА

Оиладаги таълим-тарбия масалалари ўта назик ва айна пайтда ҳал қилиниши лозим бўлган энг долзарб вазифадир. Болаларимизнинг ёруғ дунёга келиши, уларнинг оила, ота-она бағрида, болалар боғчасида яйраб ўсиши ҳар бир инсон ҳаётидаги энг қувончли ташвишлардан ҳисобланади. Ҳар ким фарзанди аввало соғлом, қолаверса билимдон, жамиятга фойдаси тегадиган, хушахлоқ, эпчил, бардошли, етук шахс бўлиб етишишини орзу қилади. Улар ота-оналари ўйлагандек кишилар бўлиб камол топадиларми?

Бунинг учун фақат ота-она меҳри кифоя қилармикан? Шу ва шунга ўхшаш саволлар ҳамиша бизни жиддий ўйлантириб келади. «Болаларни тарбия қилиш қийин илм», деб ёзганди таниқли ёзувчилардан бири.

Бу иш меҳр-шафқат ва билимли бўлишдан ташқари тарбиячидан жуда зийракликни, хушмуомалаликни, тарбия ишида буюк маҳоратни, болаларнинг турли ёшдаги хусусиятларини ҳисобга олиб, қалбига чуқур кириб боришни ва бу соҳада Ватан олдидаги масъулиятини бир лаҳза ҳам унутмасликни талаб қилади.

Мана, мустақилликни қўлга киритганимизга ҳам 15 йил бўлди. Бир қарашда унчалик катта муддат ҳисобланмаган бу йиллар давомида ҳаётимизнинг турли жабҳаларида асрларга татигулик ўзгаришлар содир бўлгани, айтиқса, ёш авлодни тарбиялашга ҳеч қачон ҳозирги кундагидек жиддий эътибор қаратилмагани кундек равшан, албатта. Биз буюк келажак сари одимламоқдамиз. Шу боис юксак ахлоқий салоҳиятга эга бўлган авлодни тарбияламоғимиз даркор. Бу осон иш эмас!

Бу дунёда ҳаёт бор экан, одамзод тинч ва фаровон, бахтли-саодатли умр кечиришни орзу қилади. Шу маънода, одамларга муносиб турмуш шароити яратиб бериш, аҳоли соғлигини сақлаш масаласи давлатимиз ва жамиятимизнинг доимий диққат марказида бўлиб келмоқда. Тиббиёт соҳасини ислоҳ қилиш, аҳоли соғлигини ҳимоялаш масаласини бугунги замон талаблари даражасига кўтариш мақсадида мамлакатимизда давлат миқёсида махсус дастур амалга оширилмоқда.

Барчамиз оддий, аммо муҳим бир ҳақиқатни унутмас-
лигимиз лозим, яъни одамзоднинг соғлиги кўп жиҳатдан
авваламбор унинг ўзига боғлиқ. Бунинг учун у ўз ҳаётини
оқилона йўлга қўйиши, ҳар қандай касалликнинг олдини
олиш учун соғлом ҳаёт тарзи ва турмуш маданияти талабларига
амал қилиши, шак-шубҳасиз, катта аҳамиятга эга. Буни кўп
асрлик ҳаёт тажрибаси ҳам исботлаб келмоқда.

Соғлом халқ, соғлом миллатгина буюк ишларга қодир
бўлади. Муҳтарам Президентимиз Ўзбекистон Республикаси
Конституциясининг 12 йиллигига бағишланган тантанали
маросимдаги нутқида таъкидлаганидек „...ҳар бир инсон бу
ҳаётнинг ҳеч қачон тугамайдиган ташвишларидан бир оз холи
бўлиб, ўзи ҳақида ҳам озгина ўйлаши, соғлиги ҳақида қай-
ғуриши, таъбир жоиз бўлса, ўзини жиндай яхши кўриб яшаши
керак эмасми?

Бошқача айтганда, одамларимиз ўзини ўзи қадрласа, ўз
қадрига, аввало ўзи етиб борса, фойдадан холи бўлмасди. Мана
шундай қараш, мана шундай ёндашувни ҳаётимиз қоиласига
айлантириш учун ҳаммамиз бир ёқадан бош чиқариб ҳаракат
қилишимизнинг вақти келди, деб ўйлайман“.

Тарбия — кўпдан-кўп омилларга боғлиқ бўлган мураккаб,
кўп қиррали ва узоқ муддат давом этадиган жараёндир.

Одамлар онгида мустаҳкам ўрнашиб қолган, тарбия бериш
мактабгача тарбия муассасалари ва мактабларнинг иши, ота-
онанинг бунга «вақти йўқ», деган қарашларга барҳам бериш,
бутун саъй-ҳаракатни ҳамжиҳатликда келажаги буюк бўлган
Ватан равнақи, унинг истиқболи учун муносиб бўлган, ҳар
томонлама етук, тани-жони соғ, ўзи ва ён-атрофдагиларни
ҳурматини жойига қўя оладиган истиқболи порлоқ, баркамол
авлодни авайлаб-асраб тарбияламоғимиз лозим бўлади. Бир
нарсани асло унутмаслигимиз даркор — фарзанд учун биринчи
навбатда ота-она жавоб беради, асли уларга қўйилган муҳим
талаб ҳам шундан иборат.

Бола ҳаётининг келгуси пиллапоялари — боғча, мактаб,
лицей, олий таълим муассасаларига оилада олган илк кўникма,
қандайдир туғма ҳосил қилинган хусусиятлар, муайян малака,
одатлар ва шаклланаётган табиати билан қадам қўяди. Тарбиячи
ёки ўқитувчи оила билан ҳамкорликда, оилада бошланган
тарбияни давом эттириш баробарида, бола оилада шакллантира
бошлаган хулқ-атвор, малака ва маҳоратларини янада мустаҳ-
камлаш ишига ўз ҳиссасини қўшади.

Бола тарбиясида, унинг санитария-гигиенага доир қоидаларни пишиқ-пухта ўзлаштириб боришида ота-оналар, тарбиячилардан юксак маҳорат, катта тажриба ва билим талаб этилади. Ота-оналар ўз иш жойларида жуда яхши ва ишга содиқ ходимлар бўлиши мумкиндиру, аммо бола тарбияси билан боғлиқ ишларда нўноқ тарбиячи бўлишга ҳаққи йўқ. Улар ўз фарзандларининг: софдил, меҳнатсевар, қўрқмас, сахий бўлиб улғайишини умуман тасаввур қиладилар, албатта. Лекин бу хислатларнинг ҳаммаси ўз-ўзидан ҳосил қилинмайди. Бундай мақсадга болага гўдаклигидан бошлаб мунтазам равишда, ҳар куни изчиллик билан таъсир кўрсатиб борилганда, боланинг бирорта ҳам ҳаракати одоб доирасидан чиқмаслиги ота-оналар, тарбиячиларнинг эътиборидан четда қолмагандагина эришилади.

Болаларни ахлоқий кўникмалар билан чиниқтириш керак: қанча кўп чиниқтирилса, яхши ва тўғри ҳаракатлар қилиш одатлари шунча мустаҳкам бўлади. Ахлоқий қоидаларни бузувчи ножўя ҳаракатлар қанчалик майда-чуйда бўлиб кўринмасин, тажрибали тарбиячи уни четлаб ўтмайди. У ножўя ҳаракатни албатта муҳокама қилади, боланинг ўз хатосини ёки айбини ўзи тушунишига, ўзини ўзи қоралашига эришади — бу тарбия ишидаги энг муҳим нарсадир. Оилада муносиб тарбия орқали болангизнинг тўғрисиўз, софдил бўлиши, виждонан меҳнат қиладиган одам бўлиб улғайишини истасангиз, бу каби одатларни мустаҳкамловчи ҳеч қандай ҳодисага бефарқ қарамаслик керак.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг тарбияси, уларнинг сиҳат-саломатлигини мустаҳкамлаш билан боғлиқ санитария-гигиенага оид мавзулар, боланинг жисмоний тарбия ва спорт орқали уйғун ривожланиши, турли вазиятларда нохуш ҳодисалар, шикастланишлардан ўзини сақлай билиши, тўғри овқатланиш, стол атрофида ўзини тутиши ва тавсия этилган бошқа бир қатор мавзулар ота-оналарга кундалик турмушда фарзандлари тарбияси билан машғул бўлишларида яқин кўмакдош бўлиб қолади, деб умид қиламиз.

Маълумки, турмушдаги ҳар қандай вазиятларга махсус тавсия бериб бўлмайди. Энг муҳими, болаларни меҳнатга унинг оиладаги яқин кишиларига, боғчадаги тенгқурлари, мактабдаги ўртоқларига, кейинчалик эса жамиятга келтирадиган фойдаси учун жалб қилмоқ зарур. Болалар онгига тайёр эътиқодни, тайёр қоидаларни сингдиришдан қочиш керак.

Аслида, уларни ҳамиша атрофдаги ҳаётни кўра билишга, кузата билишга, мушоҳада юритишга, ҳодисаларнинг моҳиятини англашга ва уларга ўз муносабатини билдиришга ўргатиш, яъни қоидаларни қуруқ ёдлатишга эмас, балки ўз ақли ва идроки билан эътиқодини шакллантиришга эришиш керак.

Оиланинг барча аъзоларига соғлом ҳаёт кечириш учун ёрдам берувчи куч — соғлом турмуш тарзидир.

Сиз оила аъзоларингиз, хусусан, болаларингиз учун ижобий ўрнак бўлиб қоласиз. Бундан ташқари, болаларингизнинг соғлом ўсиб-улғайишлари учун қулай муҳит яратиб бера оласиз. Сиз болаларингизга соғлом турмуш тарзини танлашга ёрдам берар экансиз, нафақат ҳозирги кунда, балки келажакда ҳам уларнинг ҳаётдан тўла лаззатлана олишларига ўз ҳиссангизни қўшасиз. Одамлар соғлом турмуш тарзини танлашлари билан саломатликларини, унинг барқарорлигини таъминлайдилар. Бундай танлов фақат сизга, сизнинг истак-хоҳишингиз ва иродангизга боғлиқдир.

Мазкур китобчада тавсия этилган маълумотларга асосланиб тўғри қарорга келсангиз, соғлом турмуш тарзини танлаш имконига эга бўласиз. Фарзандларингиз онгида чекиш, спиртли ичимлик ичиш каби ҳаётда учрайдиган айрим зарарли одатларга қарши нафрат уйғота олсангиз, жисмоний тарбия билан фаолроқ шуғулланиш, соғлом овқатланиш ва фойдали меҳнат қила олишга нисбатан рағбат уйғота олсангиз, санитария-гигиена қоидаларининг асослари билан яқиндан таништирсангиз — уларнинг саломатлиги пойдеворига мустаҳкам асос солган бўласиз.

Бугунги кунда фарзандларимиз саломатлиги йўлида профилактиканинг устуворлиги тўғрисидаги масала ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш зарурлиги биринчи ўринга қўйилган экан, жаҳон ва мамлакатимиз тиббиётининг бутун тажрибаси инсон учун ҳаракат фаоллиги, хусусан, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш организмнинг функционал (вазифавий) имкониятларини оширишини кўрсатмоқда.

Мактабгача ёшдаги болаларнинг анатомик ва физиологик хусусиятлари, ёши, жинси ва қисман республикамиз иқлимий-географик шароитларига мослаб тузилган тавсияномалар ота-оналар, тарбиячиларига жисмоний тарбия ва спорт машғулотларини тўғри ташкил қилишларида ёрдам беради, деб ишонамиз.

Инсон табиати, иродаси, юксак маънавий сифатлари кураш жараёнида, қийинчиликларни енгиш жараёнида ривожланади ва мустаҳкамланади. Шунинг учун ҳам болаларда кураш қувончини, ғалаба қувончини сеза билиш қобилиятини ёшлиқдан бошлаб, боланинг ёш хусусиятларига мос ҳолда тарбиялаб бормоқ керак. Болаларга ёрқин қувонч имкониятларини тақдим этмоқ керак, лекин айна вақтда уларда қатъийликни, мақсадга эришишда матонатли бўлиш хислатини, олға ва фақат олға интилиш каби сифатларни ҳам узлуксиз тарбиялаб бормоқ керак.

Барча оила аъзоларининг муаммоларни ҳал этишда биргаликда иштирок этишлари туфайли болалар санитария ва гигиеник ахлоқларини мустақил равишда яхшилашларига имкон яратилади.

Саломатликни муҳофаза қилиш барчанинг ва ҳамманинг иши бўлиб қолиши лозим.

Саломатлик инсон учун энг бебаҳо бойлик экан, келинг, биргаликда касалликларни бартараф этиш йўллари излайлик, токи ҳар биримизнинг оиламизда сиҳат-саломатлик барқарор бўлсин! Бу эса ҳаммамизнинг қўлимиздан келадиган иш. Оиланинг ҳар бир аъзоси ўзининг ва ўзгаларнинг соғлиги хусусида қайғурар экан, энг аввало, биринчи навбатда, қилиниши лозим бўлган ишлар, чора-тадбирларни беистисно тарзда амалга ошира борса, ҳамиша «касаллик мингта, соғлик эса битта»лигини ёдда тутган ҳолда орасталик, санитария-гигиена қоидаларига амал қилса, ўзи ва бошқаларни ҳам бунга даъват этса, сўзсиз, касалликларни хонадони остонасига қўймаслик сари дадил қадам ташлаган бўлади.

Ўзингизга ва ўз яқинларингизга Саломатликни тухфа этинг. Буни бугун, ҳозироқ бошланг. Аминмизки, бу иш қўлингиздан келади.

**Қоматнинг бузилишини олдини олиш учун
машқлар мажмуи**

Д.Ж. Шарипова ва **Л. М. Семенованинг** «Тўғри қоматни тарбиялаш» қўлланмаси ва **Е. А. Лебедева** ва **Е. В. Русаковлар**нинг «Мактабгача ёшдаги болаларда тўғри қоматни тарбиялаш» китобида қоматнинг бузилишини олдини олиш ва агар улар аниқланган бўлса, тузатишга доир машқлар мажмуи тақдим этилган.

1. Елканинг курак қисми мушаклари учун машқлар:
 - қўлларни икки томонга ёйинг ва туширинг;
 - таёқчани юқорига кўтаринг ва унга қаранг;
 - куракда ётганча, қўлларни ёйинг, уларни полдан узмаган ҳолда, бошингиз узра бирлаштиринг;
 - қоринда ётган ҳолда, бошни ва елкани бир оз кўтаринг, қўлларни олдинга узатинг.
 2. Оёқ мушаклари учун машқлар:
 - оёқ учида кўтарилинг, пастга туширинг;
 - чўккалаб ўтиринг, тиззаларни орасини очиб, қўлларни олдинга узатинг;
 - куракда ётганча, навбати билан оёқларни тўғрилаб кўтаринг;
 - куракда ётганча оёқ билан велосипед ҳайдаётгандек ҳаракат қилинг.
 3. Гавда мушаклари учун машқ:
 - таёқчани олиб, уни полга қўйинг, қақдингизни ростланг, энгашиб таёқчани кўтаринг;
 - чирмаштирилган оёқлар билан ўтирганча ўнгга (чапга) бурилинг, қўлларни узатиб, дастлабки ҳолатга қайтинг;
 - таёқчани куракда тутиб турганча, ўнгга (чапга) энгашинг, дастлабки ҳолатга қайтинг;
 - ётган ҳолатдан ўтиришга ўтинг ва қўлларни олдинга узатинг;
 - ўтирган ҳолда оёқларни букинг ва уларни кўкрак томонга тақанг, пешона билан тиззаларга тегининг.
- Ҳаракатларни ривожлантириш учун қуйидаги логоритмик машқлар таклиф этилади.

1-машқ	
Ола қарға — кўк қарға. Таом пиширди. Қорни очган болаларга овқат улашди. Унга берди, бунга берди, учинчисига эса ҳеч нарса қолмади. Сен сув ташимадинг, дея овқат бермади. Ўтин ёрмадинг. Таом тайёрламадинг. Энди бўлса сенга ҳеч вақо ҳам йўқ.	Болалар сакрашади. «Пишириш» ҳаракатининг имитацияси. «Овқатлантириш» ҳаракатининг имитацияси. Кафтларни бир-бирига уриш. Қўлларни икки томонга ёйиш. Гавдани у ёқдан бу ёққа тебратиш. Танани олдинга энгаштириш. «Пишириш» ҳаракатининг имитацияси. Бир жойда туриб сакраш.
2-машқ	
Ҳой сувчию, сувчижон, Юзимни ювгин бир он. Кўзларим хўп яшнасин, Ёноқларим товлансин. Оғзим эса жилмайиб, Тишларим ўткирлашсин.	Қўлларни у томондан бу томонга силкитиш. Бошни у ёқдан бу ёққа буриш. Кўзларни ювиш имитацияси. Ёноқларни ювиш имитацияси. Бир жойда туриб сакраш.
3-машқ	
Тезроқ келиб қарагин, Пуфакчалар шиширдик. Яшил, қизил, мовий, ол, Истаганинг танлай қол.	Қўлларни юқорига кўтариш. Қўлларни икки томонга ёйиш. Бир жойда туриб сакраш. Югуриш.

1. The first step in the process is to identify the problem or issue that needs to be addressed. This involves gathering information and understanding the context of the problem.

Эргалабки бадантарбия учун мажмуалар

1-мажмуа

1. Дастлабки ҳолат (Д.х.): гавдани бир ёқлама тик туриш, оёқлар ораси очилган, қўллар пастда.

1—3—қўлларни юқорига кўтаринг, орқага қилинг (оёқ) учида кўтарилиб, қўлларга қаранг.

4—Д.х.га қайтинг. Қўллар билан соат милларига тескари ҳолатда айланма ҳаракатлар қилинг.

3—4 марта такрорланг.

2. Д.х.: Ўша-ўша ҳолат, қўлларни олдинга қилинг.

1—2—ўнг томонга бурилинг.

3—4—Д.х.га қайтинг. Худди ўша ҳаракатларни чап томонда такрорланг.

4—5 марта такрорланг.

3. Д.х.: Оёқлар орасини очиб, гавдани ростланг, қўлларингизни белингизга қўйинг.

1 — эгилинг.

2—3 — бармоқлар билан (тиззани букмаган ҳолда) оёқ учига тегининг.

4. Д.х.: Гавдани бир ёқлама тик тутинг. Оёқлар ораси очилган, қўллар белда.

1—2 — чўққайиб ўтиринг, қўлларни олдинга узатинг (гавдани тўғри тутинг).

3—4 — Д.х.

3—5 марта такрорланг.

5. Д.х.: Гавдани тик тутинг, оёқлар ораси очилган, қўллар белда.

1—2 — чўққайинг, қўлларни олдинга узатинг (гавда тик ҳолатда);

3—4 — Д.х.

3—4 марта такрорланг.

6. Д.х.: Куракда ётган ҳолда қўлларни эркин қўйинг, оёқларни чўзинг.

1—3 — навбатма-навбат оёқларни букинг.

4 — Д.х.га қайтинг. 4—5 марта такрорланг.

7. Турган жойда иккала оёқда сакранг.

5—6 марта такрорланг.

2- мажмуа

1. Д.х.: Оёқлар орасини очган ҳолда гавда тик ушланади.
1 — таёқчани олдинга кўтаринг.
2 — юқорига кўтаринг.
3 — ўзизга томон олиб келинг.
4—5 — Д.х.га қайтинг.
6 марта такрорланг.
2. Д.х.: Оёқлар ораси очилиб, гавда тик ҳолатда тутилади, таёқча олдинга томон кўтарилади.
1—2—таёқчани ўнг томонга кўтаринг.
3—4—Д.х.: Худди ана шу ҳаракатларни чап томонда бажаринг.
3—4 марта такрорланг.
3. Д.х.: Ўша ҳолат, таёқча юқорида.
1—2 — олдинга энгашиб, букиласиз;
3—4 — Д.х. га қайтасиз.
5—6 марта такрорланг.
4. Д.х.: Гавдани тик тутиб, оёқлар орасини очинг, таёқча пастда. 1—2—чўққайиб ўтиринг, таёқчани олдинга томон кўтаринг (қоматни букманг).
3—4—Д.х.га қайтинг.
5—6 марта такрорланг.
5. Д.х.: Қоринда ётган ҳолда, таёқчани юқорига кўтаринг.
1—2—таёқчани орқага қилинг (оёқларни тўғри ушлаб) эгилинг.
3—4 — Д.х.га қайтинг.
5—6 марта такрорланг.
6. Иккала оёқда таёқча устидан сакранг (эркин суръатда).
4—5 марта такрорланг.

3-мажмуа

1. Д.х.: Гавдани бир ёқлама тутиб, оёқлар орасини очинг, қўлларни пастга тушинг.
1—3 қўлларни олдинга — юқорига (оёқ учида кўтарилинг), ўнг ва чап томонга кўтаринг ва пастга тушуриг.
5—6 марта қайтаринг.
2. Д.х.: Гавдани тик тутган ҳолда, оёқлар орасини очинг, қўлларни орқага қилинг.

- 1—2—қўлларни оdingа кўтариб, кўкрак олдида кафтларни бир-бирига уриб, эгилинг.
- 3—4— Д.х. га қайтинг.
- 5—6 марта қайтаринг.
- 3. Д.х.: Худди ўша ҳолат, қўллар пастда.
- 1—қўлларни юқорига кўтаринг.
- 2—ўнга эгилинг.
- 3—чап томонга эгилинг.
- 4—ўнг томонга эгилинг.
- 5—6—Д.х.га қайтинг, 4—5 марта қайтаринг.
- 4. Д.х.: Қоматни кенг олинг, оёқлар ораси очилади, қўллар белда.
- 1—ўнг томонга бурилинг.
- 2—чап томонга бурилинг.
- 3—яна ўнга.
- 4 — Д.х. га қайтинг, 3—4 марта қайтаринг.
- 5. Д.х.: Ўша ҳолат, қўллар пастда, 1—4-олдинга эгилиб, букилинг.
- 5—6— Д.х. га қайтинг. 5—6 марта қайтаринг.
- 6. Д.х.: Турган жойда олдинга интилиб, эркин сакранг (эркин суръатда).

4-мажмуа

- 1. Д.х.: Полда ўтирган ҳолда, оёқлар бир оз букилган.
- 1—2 қўлда тўпни тутган ҳолда олдинга-юқорига кўтариб, чўзилинг.
- 3—4—Д.х. га қайтинг. 4—5 марта қайтаринг.
- 2. Д.х.: Ўша ҳолат, тўп қўлларда.
- 1—2—эгилган ҳолда олдинга букилинг, коптокни олдинга қилган ҳолда, чўзилинг.
- 3—4— Д.х.га қайтинг. 4—5 марта қайтаринг.
- 4—5— чап томонга бурилинг.
- 6— Д.х.га қайтинг. 5—6 марта қайтаринг.
- 3. Д.х.: Гавдани тик тутинг, оёқлар ораси бир оз очилган, тўп қўлларда.
- 1—2—олдинга, пастга эгилинг, тўп билан полга тегининг.
- 3— 4—Д.х.га қайтинг. 5—6 марта қайтаринг.
- 4. Д.х.: Қоринда ётган ҳолда, тўп тепада.
- 1—2—тўпни орқага олинг, эгилинг (оёқлар тўғриланган).
- 3—4—Д.х.га қайтинг, 4—5 марта қайтаринг.

Машқларни болалар уни ўзлаштириб олишларига боғлиқ ҳолда мураккаблаштириш тавсия этилади. Бунинг учун қўшимча ҳаракатларни киритиш, ҳаракатли ўйинларни шунга ўхшашларига алмаштириш ёки атрибутларни ўзгартиришнинг ўзи кифоя. Бироқ, ота-оналарнинг асосий талаби ва бош вазифаси жисмоний машқларни бажариш чоғида ижобий ҳис-туйғулар уйғотишдан иборат.

САЛОМАТЛИК АЛИФБОСИ

Ота-оналар ва МТМ тарбиячиларининг санитария-гигиена бўйича саводхонлигини оширишга доир услубий қўлланма

Ота-она фарзандини дунёга келтирар экан, бутун ҳаётини унинг бахт-иқболи, соғлом, баркамол авлод бўлиб етишиши йўлида бағишлаб, фидокорлик кўрсатади. Бола тарбияси оила ва МТМ тарбиячилари олдида турган энг мураккаб ва долзарб вазифадир. Ниҳолни илк давридан авайлаб-асраб парвариш қилиш орқалигина кўзланган мақсадга эришилади. Қуйида эътиборингизга ҳавола этилаётган «Саломатлик алифбоси» услубий қўлланмаси бу борада ота-оналарга оилада ва МТМ тарбиячилари учун болалар боғчасида энг яқин кўмакчи бўлиб қолишига умид қиламиз.

Саломатлик алифбоси

Режа:

1. Одам танасининг тузилиши билан таништириш.
2. Мактабгача ёшдаги болаларни шахсий гигиена қоидаларига ўргатиб бориш.
3. Гигиена воситалари, анжомлари билан таништириб, улардан фойдаланишга ўргатиш.
4. Ҳар бир ҳарфга мос шеърлар, ҳикматли сўзлар, ҳадислар топиш.
5. Ҳаракатли ўйинлар.
6. Спорт мусобақалари.
7. Миллий урф-одатларни болалар тарбиясида қўллаш.

1. Одам танасининг тузилиши билан таништириш.

Одам гавдаси бош, бўйин, тана ва қўл-оёқларга бўлинади. Булар яна, ўз навбатида, тегишли қисмларга ажратилади. Бош — мия қутиси ва юзасига, бўйин — орқа, олдинги бўлимга, тана — орқа, кўкрак ва қоринга, оёқ — сон, тизза, болдир ва оёқ панжасига бўлинади.

Гавда тери билан қопланган, у организм учун ғилоф ва қоплагич ролини ўйнайди ҳамда ташқи муҳит таъсирлардан ҳимоя қилади, ажратиш, моддалар алмашинувида иштирок этади.

Одам гавдасининг механик асосини суяк секлети ташкил этади. Скелет муҳим таянч органи бўлиб, организмга «шакл» бериб туради. Суяклар, уларни бир-бирига туташтириб турадиган бўғим ва бойламларнинг ҳаммаси биргаликда таянч-ҳаракат аппаратини ташкил этади.

Таянч-ҳаракат аппарати тузилиши ва функцияси (вазифаси)га кўра одамнинг тик юриши, туриши ва турли-туман ҳаракатларни бажаришини таъминлайди.

2. Болаларнинг жисмонан ривожланиши кўрсаткичлари.

Қадди-қомат — тана ва бошни унча зўриқтирмасдан, эркин тутиш билан ҳаракатланадиган одатдаги вазиятдир. Болани ёнбоши билан турғизиб қўйиб, қоматини аниқлаш мумкин. Бундай вазиятда умуртқа поғонасининг табиий қийшаймалари жуда яхши сезилади. Умуртқа поғонаси табиий эгрилигига нисбатан ҳаддан ташқари қийшиқ ёки етарли бўлмаслиги, умуртқа поғонаси вазифасининг бузилишига ва бошқа ёмон оқибатларга олиб боради.

Умуртқа поғонасининг ёнбошга қийшайиши «сколиоз» деб аталади. Сколиоз тананинг нотўғри вазиятда бўлиши ёки танани нотўғри тутиш одати натижасида пайдо бўлади. Сколиозга кўпинча бўғимларнинг нимжонлиги сабаб бўлади.

Жисмоний машқлар билан шуғулланиш ва ҳаракатли ўйинлар ўйнаш бойлам-бўғим аппаратини бақувват қилади, бинобарин, сколиознинг олдини олади.

Уйда ва МТМда бола овқатланаётганда, ўйинлар ўйнаётганда ва машғулотлар пайтида гавдани қандай тутаётганини назорат қилиб туриш катта аҳамиятга эга.

КЎКРАК ҚАФАСИ ШАКЛИ

Кўкрак қафаси конуссимон, цилиндрсимон, бочкасимон бўлиб, кўкракнинг туртиб чиқиб туриши, ясси бўлиши, ичига кириши — кўкрак қафаси шаклининг энг кўп учрайдиган бузилиши ҳисобланади.

Кураклар нормада битта чизикда бўлиши ва орқадан жуда чиқиб турмаслиги керак. Кураклар қуйи бурчакларининг бир хил ҳолатда турмаслиги ёки куракларнинг қанотсимон бўлиши кўкрак қафаси нотўғрилигини кўрсатади.

ОЁҚЛАР ШАКЛИ

Оёқлар шакли меъёрий бўлишидан ташқари, «О» симон бўлиши мумкин. Бу рахит асоратларидан ҳисобланади. Бундан ташқари, оёқлар «Х» шаклида ҳам бўлади. Бу аксарият бойлам-бўғим аппаратининг нимжон бўлиши натижасида, кўпинча қизларда пайдо бўлади.

ОЁҚЛАР КАФТИ ШАКЛИ

Меъёрда оёқлар кафти ярим гумбаз шаклида бўлади. Бу пружиналанувчи «гумбаз» боғламнинг чўзилиши ва мушакларнинг зўриқиши туфайли тутиб турилади.

Мушак-боғлам аппаратининг қувватсизлиги ёки унга оғир юк тушиши, шунингдек, оёққа мос келмайдиган нотўғри пойабзал кийиш оёқ кафтининг меъёрий вазифасини бузади ва гумбазнинг ялпайишига олиб боради.

Оёқ кафти гумбазининг жуда яссиланиши оёқ кафтининг меъёрий вазифасини ёмонлаштиради. Юрганда ва турганда одам дарров чарчаб қолади, мушакларида оғриқ туради. Оёқ кафтини шунчаки кўриб, унинг шаклини билиш мумкин. Оёқ кафти қаттиқ нарсага ёки қоғозга қўйилганда, тушган изидан ясси оёқлик бор-йўқлиги дарров билинади.

6—7 ёшли болалар эгаллаши зарур бўлган малака ва одатлар.

1. Болаларда кийиниш, ечиниш, сочларни тараб, ораста бўлиб юриш, бошлаган ишни охирига етказиш каби ҳислатларни таркиб топтириш.

2. Кийимларидаги нуқсон (лой сачраши, чоки сўкилиши, тугмасининг тушиб қолиши)ни ўз вақтида сезиш, уни катталар ёрдамида бартараф қилишга одатлантириш.

3. Шахсий гигиена (қўлни совун билан ювиш, тирноқларни тозалаш, ифлос нарсаларга қўл теккизмаслик кабилар) қоидаларига риоя қилишга ўргатиш.

4. Уйқудан олдин ювиниб ётишга ўргатиш. Қўл ва бадан учун фойдаланадиган сочиқларни фарқлашга ўргатиш.

5. Эрталаб ювинмасдан катталарга салом бериш ҳурматсизлик эканлигини англатиш.

6. Кийимларни тез ва тўғри кийиб-ечишга одатлантириш.

7. Тенгдошларининг кийимидаги камчилик ва тартибсизликларни кўриб, уларни оҳиста огоҳлантиришга ўргатиш.

8. Кўчада қоғоз ва бошқа нарсаларни ерга ташламасликка ўргатиш.

9. Кўчада, жамоат жойларида, меҳмонда интизомли бўлишга одатлантириш.

10. Хонага кирганда оёқ кийимини ечиб ва артиб, жойига тартибли қўйишга ўргатиш.

11. Тенгдошлари ва ўзидан кичикларга ғамхўрлик қилиш, эътиборли бўлиш, ёрдам бериш, меҳрибонлик қилишга ўргатиш.

СОҒЛОМ ТИШЛАР — САЛОМАТЛИК ГАРОВИ

Бу кўҳна ҳақиқатни қайта-қайта такрорлагинг келади. Зеро, тишлар ёш боланинг ҳам, катта ёшли одамнинг ҳам саломатлигига, руҳий кайфиятига. — мимикасига, хулқига таъсир қилади. Дурдек, ялтираб турган тишларнинг одам ҳуснига ҳусн қўшишини ҳамма билади. Чиройли тишлари ярашиб, кулиб турган одамни кўрганда кўнглинг ёришиб кетади. Аксинча, тишлари хунук одамни кўрсанг, кўнглинг хира бўлади. Тиш касалликлари ичида «кариес» — тиш емирилиб, ичида ғовак ҳосил бўлиши анча кенг тарқалган. Бунда тиш иссиқ-совуқ текканда, нордон ва шўр овқат еганда оғрийди, тиш яллиғланиб, унинг асаб толалари зарарланади.

Кариес тишлари бор болалар кўпинча паришонхотир, кайфиятлари беқарор, салга толиқиб қоладиган бўладилар. Бола оғиз бўшлиғини ва тишларини ўз вақтида парвариш қила бошлаши керак. Бунда ота-оналар сут тишларини парвариш қилиш ва доимий тишлари чиққунга қадар зарарлантирмай сақлаш, доимий тишлар паравариши каби муҳим эканини билишлари зарур.

Шу сабабли, боланинг сут тишлари чиқиши биланок, ҳар сафар овқатлантириб бўлгандан сўнг қайнатилган сув ичириш, каттароқ болаларни эса ҳар сафар овқат егандан сўнг оғзини чайишга ўргатиш зарур. Бола 3 яшар бўлганда, унга тиш чўткаси совға қилинг ва эрталаб ҳамда кечкурун тишларини тозалашга ўргатинг.

Тишларни қуйидагича тозалаш керак.

Аввал оғиз хона ҳароратидаги сув билан яхшилаб чайилади, сўнгра тиш чўткасини сувга ботириб, болалар тиш порошоги ёки пастасига сал теккизилади ва тишларни жипслаб турган ҳолда олди ва ён юзалари бўйлаб ишқаланади, бунда чўткани пастдан тепага қараб ёки аксинча юрғазиш керак. Шундан сўнг кичкинтой оғзини очиб, жағ тишларини ва тишларининг ички юзасини тозалаши керак. Тишларни тозалаб бўлгач, оғиз яхшилаб чайилади.

Мактабгача ёшдаги болаларни милкларни массаж қилиш (уқалаш)га ўргатиш.

Мактабгача тарбия ёшидаги катта болаларни милкларни массаж қилишга ўргатиш керак.

Совунлаб ювилган бармоқлар билан юқори жағ милки юқоридан пастга, пастки жағ милки эса пастдан юқорига томон массаж қилинади. Бармоқларни ҳаракатлантирганда жағни сал босиш керак. Милкни массаж қилиш тиш учун жуда фойдали.

«Милк соғлом бўлса, тишлар соғлом бўлади», деб бежиз айтишмайди. Бироқ тишларни тозалаш ва милкни массаж қилиш билан нотўғри жойлашган тишлар ва жағларнинг бузилган шакли тўғри бўлиб қолмайди, буни фақат махсус аппаратлар ёрдамида тўғрилаш мумкин. Бу аппаратларни стоматолог-ортодонт врач ҳар бир болага юз шакли, жағлар ва тишлар шаклининг қанчалик бузилганлигига қараб танлайди.

Ота-оналарнинг вазифаси болани ўз вақтида шифокорга олиб бориш ва боланинг врач кўрсатмаларини қандай бажараётганлигини доимо назорат қилиб туришдан иборат. Бола врачга ўз вақтида олиб борилганда ва унинг маслаҳатлари пухта бажарилганида жағлар шаклининг мураккаб бузилишини ва тишларнинг нотўғри жойлашишини тўғриласа бўлади. Ота-оналар болаларнинг тишларини МТМда, мактабларда мунтазам равишда текшириб турилишини билишлари ва стоматолог билан доимо маслаҳатлашиб туришлари лозим.

СОВУН ҲАҚИДА МАЪЛУМОТ БЕРИШ

Турли ҳайвон ва ўсимлик ёғлари, синтетик ёғ кислоталари, ўювчи ишқорлар ва бошқалар совун ишлаб чиқаришда асосий хом ашё ҳисобланади. Қандай мақсадларда ишлатилишига қараб кирсовун, атирсовун, шифобахш совунлардан фойдаланилади. Кирсовун уй хўжалигида турли мақсадларда ишлатилади. Қўл, бадан ва бошни атирсовунда ювиш тавсия этилади.

«САЛОМАТЛИК АЛИФБОСИ»ни

ўргатишнинг тахминий мужассамлашган кўринишлари

«А»

1. Одам танасининг тузилиши билан таништириш.
2. Анжир ҳақида шеър ёд олиш.
3. «А» товуши билан бошланган тез айтишни ёдлаш.
4. «Айиқ ва асаларилар» ҳаракатли ўйин.

«Б»

1. Гигиена воситалари билан таништириш (сочиқ, совун, тиш чўтка).

2. Болалар кийими қандай бўлиши керак?

Мавсумий кийиниш ҳақида ота-оналарга тавсиялар.

3. Тил билан машқ: «Бекинмачоқ».

4. Ҳаракатли ўйин: «Бўёқ сотувчи».

«В»

1. Вирусли гепатит ҳақида тушунча бериш.

2. «Бўри увиллайди» машқи.

3. Велосипед учишни ўрганамиз.

4. Ҳаракатли ўйин: «Варрак учирамиз».

«Г»

1. Гимнастика ва унинг аҳамияти ҳақида тушунча бериш.

2. П. Мўминнинг «Гижингтоймиз» шеърини ёд олиш.

«Д»

1. Дам олиш — чарчоқни йўқотиш. Ором ҳолати ҳақида тушунча бериш.

2. Нима учун киймларни дазмоллайсиз?

(Суҳбат, мунозара.)

3. Топишмоқлар:

Ортиб аччиқ, қизил мева,

Оқ денгизда сузар кема. (Дазмол.)

4. Ҳаракатли ўйин: «Доирада тур».

«Ё»

1. Ёруғлик: «Қуёш» нурлари ҳақида маълумот бериш.

2. Ёнғоқ мевасининг фойдаси.

3. Топишмоқлар:

У ёғи тоғ, бу ёғи тоғ, ўртаси сариёғ.

Қўшалоқ товоқ, ичи тўла ёғ.

Усти заҳар, ичи тош, тошнинг ичи асал.

«Ж»

1. Жароҳатланиш ва унинг олдини олиш ҳақида суҳбат.

2. «Жўжа» шеърини ўқиб бериш.

3. «Ж» товуши билан бошланадиган тез айтиш.

4. «Жўжаларим» ўйини.

«З»

1. Заҳарланиш ва унинг олдини олиш.

Доридан, кимёвий моддалардан, қўзиқориндан заҳарланиш.

2. «Қўнғизлар ва чивинлар» ўйини.

3. «З» товуши билан бошланадиган тез айтишлар.

4. Ҳаракатли ўйин: «Зағизғон».

«И»

1. Идиш-товоқлар ва уларни озода тутиш ҳақида суҳбат.

2. Чойнак, пиёла, қозон-товоқ, коса ҳақида топишмоқлар.

3. П. Муҳаммадиёрованинг «Нигора» ҳикоясини ўқиб бериш.
(«Дурдона» 75-бет.)

4. Уй-рўзгор буюмлари расмини чизиш ёки аппликация.

«К»

1. Кийим-кечакларни асраш, кир қилмаслик ҳақида суҳбат.

2. «Пальточа» ҳикоясини ўқиб бериш.

3. Ҳадислардан намуналар.

4. «Ким кўп ёнғоқ йиғди?» ўйини.

«Л»

1. Лаб ҳақида маълумот бериш.

2. Топишмоқ:

Кел, кел десам келмайди, келма десам келади.

3. «Лайлак» шеърини ёд олиш.

4. Ҳаракатли ўйин: «Лайлак келди ёз бўлди».

«М»

1. Мевалар ва уларнинг турлари ҳақида маълумот бериш.

2. Меваларни истеъмол қилганда нималарга аҳамият бериш керак? (Болалар билан баҳс-мунозара.)

3. Олма, ўрик, шафтоли, олча, гилос ҳақида шеър ўқиб бериш.

4. Мевалар ҳақида топишмоқлар.

«Н»

1. Нафас олиш тизими ҳақида содда маълумот бериш.

2. «Нок» шеърини ўқиб бериш.

Нок мевалар асили,
Эрта пишар ҳосили.
Ширинлиги худди бол,
Пишганини териб ол.

3. «Отлар ўйини» машқи.

Болалар ўйин пайтида «Но» бўғинини айтганларида «Н» товушини бир оз чўзиброқ талаффуз этишларини назорат қилиб бориш керак.

5. Ҳаракатли ўйин: «Нимага ўзгариб қолди?»

«О»

1. Овқатланиш тартиби ва унга амал қилиш.

2. Олмахон шеърини ёд олиш.
Уйчамда кечгача ёнгоқ чақиб ўтираман,
Атроф пўчоққа тўлгач, думим билан супураман.
3. «О» товушининг талаффузи машқи.
4. Ҳаракатли ўйин: «Оқ теракми, кўк терак».
5. Ҳадислардан намуналар.
6. Қобусномадан парчалар. Ота-онани ҳурматлаш ҳақида.
(«Дурдона» 232-бет.)

«П»

1. Пойабзал, унинг турлари ҳақида маълумот бериш.
Пойабзал тор ёки кенг бўлганда қандай асоратлар бўлиши мумкин. (Болалар билан мунозара.)
2. «Золушка» эртагини ўқиб бериш.
3. Ҳаракатли ўйин: «Пир этди».

«Р»

1. Ранглар ҳақида маълумот бериш.
Ранг ажрата олмаслик қандай касаллик? (Ота-оналар билан суҳбат.)

2. Тез айтиш:

Дарё чети арчазор,
Арчазорда арча бор.

3. «Р» товушининг талаффузи.

4. Ғ. Комиловнинг «Арра ғир-ғир» шеърини ўқиб бериш.

«С»

1. Сабзавотлар ва уларни истеъмол қилиш ҳақида.
2. «Мева ва сабзавотларни ажрат» таълимий ўйини.
3. Ҳикоя қилиб бериш. «Олтин тарвуз» эртаги.
4. Шарқ мутафаккирлари болалар саломатлигини сақлаш ва уларни тарбиялаш ҳақида.
5. Соғлом бўлишни истасанг ўзингни чиниқтир.
6. П. Мўминнинг «Яша совун, яша сув» шеърини ўқиб бериш.

«Т»

1. Тишни парвариш қилиш ва тиш ювиш қоидалари билан таништириш.
2. П. Мўминнинг «Тишлар» кўшиғини ўқиб бериш.
3. Топишмоқ: қоронғи уйда ўттиз икки садаф. (*Тиш.*)
4. «Поезд» ўйини.

«У»

1. Уйқу — умумбиологик ва физиологик эҳтиёж.
2. «У» товушини тўғри талаффуз этишга ўргатиш.
3. З. Иброҳимованинг «Уйқу хафа бўлди» эртагини ҳикоя қилиб бериш.
4. «Ким ва нима қандай қичқиради?» ўйини.

5. Ҳазил саволлар.

Тушимда ёввойи ҳайвонлар мени талади, улардан қандай қутулиш мумкин? (Уйғониб.)

«Ф»

1. «Футбол — оммавий спорт тури» мавзусида суҳбат.

2. «Ф» товуши билан таништириш. «Пуффак пуфлаймиз» ўйини.

3. «Фаросатли эшак» эртагини ўқиб бериш.

4. Топишмоқ:

Туя десам каттакон, усти кенг бир макон,
Уйдаи жойни олар, сичқондан қўрқар. (Фил.)

«Х»

1. «Хоккей» ўйини ҳақида маълумот бериш.

2. Тез айтиш.

3. С. Шеързийнинг «Ҳотам тўғрисида» ҳикоятини ўқиб бериш.

4. Топишмоқ: Эрта туради, жар чақиради (Хўроз.)

5. «Хўрозлар жанги» ҳаракатли ўйини.

«Э»

1. Эснаш — қандай ҳолат? (Психологик тренинг.)

2. «Э» товушини талаффуз этишга ўргатиш.

3. «Эчки қандай маърайди?» ўйини.

4. «Қувноқ эстафета» ҳаракатли ўйини.

«Ю»

1. Югуриш ва унинг аҳамияти. (Суҳбат.)

2. «Югурганники эмас — буюрганники» мақолини қандай тушунасиш? Манзарали савол-жавоб.

3. 15—20 см бўлган тўсиқлардан югуриб ўтиш.

«Я»

1. Яссиоёқлик нима? Ота-оналар учун суҳбат.

2. Оёқни бўёққа ботириб олиб, тасвир ясашни ўрганамиш.

3. Топишмоқлар:

4. Тез айтиш: Яшнар Яшиннинг яшигига ялпиз солди.

5. М. Монтесори усули. Япроқларни бўёққа ботириб, турли-туман шакллар ҳосил қилиш.

«Қ»

1. Ўйинчоқлар болаларни нимага ўргатади? (Баҳс-мунозара.)

2. Қайси боланинг исмида, меванинг номида, парранданинг номида, қизнинг исмида «Қ» товуши бор?

3. Тез айтиш: Ўктам ва Ўткир ўтлоқда ўтирди.

4. «Ким тез ўрайди?» ҳаракатли ўйини.

5. Ўрдак расмини чизамиз.

Санитария-гигиенага доир нутқ ўстириш машқлари¹

САЛИМЖОН — НИМЖОН

Салим, Салим, Салимжон,
Бунча бўлдинг сен нимжон.
Копток мисол семирдинг,
Гўё танинг хамиржон,
Салимжон — нимжон.
Айтаверсак бир четдан
Доим қочдинг меҳнатдан,
Ҳеч қилмайсан ҳаракат,
Асло борми ғайратдан.

Салимжон — нимжон.
Ҳеч бир чиқмай офтобга,
Рангинг ўхшар бетобга,
Уйқу босиб кўзингни,
Қаролмайсан китобга.
Салимжон — нимжон.
Бизлар каби куч йиққин,
Тур, ўртоқжон, тез чиққин,
Бўларсан полвон.

ҚУРБАҚАЛАР МУСОБАҚАСИ

Вақа, вақа, вақ-вақа, антиқа мусобақа,
Ҳовузда уч қурбақа,
Ўйнашди мусобақа.
Ким узоққа сакрашга,
Қоидани сақлашга,
Чиқиб ҳовуз четига,
Сакрашди сув бетига.
Учаласи учишди
Бир мўлжалга тушишди.
Сўнг бошлашди сузишга,
Ким чаққонроқ ўзишга.
Бирдан сузиб кетишди,
Учовлон тенг етишди.

¹ Ушбу машқлар учун болалар шоирларининг шеърларидан фойдаланилди.

Сўнг сайрашга «Вақ-вақа»
 Ўйнашди мусобақа.
 Бирдан сайраб кетишди.
 Роса яйраб кетишди!
 Унитилди шартлари,
 Топилмади мардлари,
 Шовқин-сурон ичида
 Қулоқлар битти жуда!
 Ҳовуз тўла қурбақа,
 Ўйнашар мусобақа.
 Вақа-вақа. Вақа-вақа,
 Антиқа мусобақа!

МУШУК-СИЧҚОН

Дилни чоғлаб,	Бири мушук,
Шўх дўмбоқлар.	Бири сичқон.
Кенг майдонда қувнашар,	Сичқон елдай учади.
Тўп-тўп бўлиб,	Қачон кўрсанг
Қўл ушлашиб ўйнашар.	Бўлиб хурсанд.
Қувлашар	Болалар шодон кулар.
«Ҳо-ҳо»лашар.	Мушук-сичқон
Ўғил-қизлар кўчада.	Ўйнашар-у,
	Уришқоқ эмас улар.

СОЧИҚ

Мен сочиқман, сочиқман,	Суртар юзу кўзига.
Кўнгли доим очикман.	Тун-кун меҳнат қилсам ҳам
Борман, ҳар уй, ҳар жойда,	Ўзим кирга тўлсам ҳам.
Шайман меҳнат бор жойда.	Элни тоза қилсам бас —
Ҳамма суртар юзига	Шудир орзуим холос.

ЎЙИН

Ойдин, Лола ғоз бўлди,	Ғозлар қочди даладан,
Ўйинимиз соз бўлди.	Қўрқиб тулки боладан.
Зокир оч тулки бўлди,	Тулкимиз етолмади,
Ғозларни кутиб турди.	Ғозларни тутолмади.

СУВ БИЛАН СУҲБАТ

Ҳой, сен жайрон тойчамдек,	Яхши бола, тойчангдек,
Ўйнаб-ўйнаб оққан сув.	Ўйнаб-кишнаб келишим,
Далаларда байрамдек	Қир-адирлар оралаб,
Гулдан безак таққан сув.	Шамол каби елишим —
Кулоқ солгин сўзимга,	Кўрасанми, ҳў, ўша,
Нега бунча шошасан?	Оппоқ қорли тоғлардан,
Қаердан бу келишинг?	Шошиб, оқиб келаман,
Қирғоқлардан тошасан?	Далалардан, боғлардан.

ГИЖИНГТОЙМИЗ

Ишимиз кўп, отимиз — чўп.
Чопқиллаймиз, тапиллаймиз.
Кичкинтоймиз, гижингтоймиз.
Ҳазиллашиб, ҳазиллашиб
Қувлашамиз, қувнашамиз.
Кичкинтоймиз, гижингтоймиз.
Бизлар ҳар кун —
Ўсиб дуркун.
Куч йиғамиз, чиниқамиз.
Кичкинтоймиз, гижингтоймиз.

ЖЎЖА

Менинг товуғим очди,	Жўжаларим ўрганди,
Ўн битта жажжи жўжа.	Менга ҳозир жуда ҳам.
Жўжаларим ичида,	Чақирсам мен уларни
Бири чиройли жуда.	Чопиб келишар дарров.

СОҒЛОМЛАРГА САЛОМЛАР

Баданлари чиниққан,	Бўш вақтида ўйнаган,
Мускули бўртиб чиққан,	Эгри қадам қўймаган,
Яхши ухлаб тиниққан,	Ялқовликни суймаган,
Қалби олган оромлар,	Анграйиб қолган хомлар,
Соғломларга саломлар.	Соғломларга саломлар.

Сиз барчага ўрнаксиз,
Чиндан ҳам довюраксиз,
Ватан, халққа кераксиз,
Топгансиз эҳтиромлар,
Соғломларга саломлар.

Ўткир, равшан кўзлари,
Заб келишган ўзлари.
Нокдай таранг юзлари,
Ҳавас қилган рассомлар,
Соғломларга саломлар.

Касалга йўл бермаган,
Ҳеч ёмонлик кўрмаган,
Ишлаганда терлаган,
Яшайверинг, соғломлар,
Сизга дилдан саломлар.

ЯША СОВУН, ЯША СУВ!

Микроблар бўлар жуда қув,
Яшириниб юрар у.
Унга қарши курашган
Яша совун, яша сув!
Ишлаганда кўпирган,
Доғларни ҳам учирган,
Чарчамаган хизматда,
Яша совун, яша сув!

Озодалиқ асоси,
Буюмларнинг аълоси,
Микробларни қирувчи,
Яша совун, яша сув!
Юзларимни юваман,
Ялқовликни қуваман.
Соғлиқ берган танамга
Яша совун, яша сув!

ТОНГДАГИ ҲАВО

Тонгдаги ҳаво
Ҳарир-покиза.
Борми унда ё,
Сеҳру мўъжиза?
Тонг ҳавосининг
Йўқдир ғубори,
Таралгай гулнинг
Ҳиди-ифори.
Тураман барвақт,
Ишламоқ учун
Ишга енгимни
Шимармоқ учун.
Гул баргларида
Малҳам сингари
Танга сингади.

Ялтираб шабнам
Боқиб қоламан.
Ҳайратда бир дам.
Атроф шунчалар,
Ёқимтой-илиқ
Эсар шаббода.
Қилгандай қилиқ.
Тонги ҳавога,
Тўлганда ўпкама,
Янада гўзал
Кўринар ўлкама.
Тонгдаги ҳаво
Тоза-мусаффо.
Минг бир тасанно,
Эй, тонгги ҳаво!

ТИШЛАР ҚҰШИҒИ

Ўттиз икки ўртоқмиз,	Аскарлардай саф тортиб,
Дурдонамиз, оппоқмиз.	Сақлаймиз одоб, тартиб.
Пасту баланд жойлашиб,	Хизматдамиз соғлиққа —
Турамиз иш пойлашиб.	Шодликка, дил чоғлиққа.
Биз тишлармиз, тишлармиз.	Учратганмиз баъзини
Бизлар ўткир ишчимиз,	Ювмас тишу оғзини...
Ўз ишига изчилмиз.	Тоза тутса эгамиз,
Айтайлик шартимиздан:	Дилдан хизмат этамиз.
Асранглар совуқ, муздан!	Биз тишлармиз, тишлармиз
Биргаликда ишлармиз,	Биргаликда ишлармиз,
Тишлармиз, ишлармиз.	Тишлармиз, ишлармиз.

ЁСТИҚЛАР ТАСДИҚЛАР

Қўшиғимиз янграса,	Бу гапларни ёстиқлар,
Эшитса ҳар дангаса	Тўғри, дея тасдиқлар.
Туролмаса ўрнидан,	Тўшакка ёпишганми?
Тортишса ҳам бурнидан.	У билан топишганми?
Бу гапларни ёстиқлар	Ўранволиб кўрпага
Тўғри, дея тасдиқлар.	Ётаверса жўртага.
Қишда, кузда, ёзда,	Бу гапларни ёстиқлар,
Яшайди ҳам мудрайди.	Тўғри, дея тасдиқлар.
Ўзин зўрға судрайди.	

СОЧИҚ

Кир бўлса қўлу юзим
Ювиб артаман ўзим.
Миннатдорман, очиги,
Сендан оппоқ сочиғим.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Глазирина Л.Д. Мактабгача ёшдаги болалар учун жисмоний тарбия. Дастур ва дастурий талаблар. М., Владос, 1999.
2. Синкевич Е.А. Кичкинтойлар учун жисмоний тарбия. М., 1996.
3. Большова Т.Г. Тарбиячилар учун услубий қўлланма. «Детство-пресс». Санкт-Петербург. 1999.
4. Голубева Л.Г. «Болаликдан ўсмирлик сари» дастури бўйича тарбияланаётган 4—5 ёшли болаларнинг саломатлигини мақбуллаштириш йўллари ва услублари. Тарбиячилар, оналар ва жисмоний тарбия йўриқчилари учун услубий қўлланма. Калуга, 1992. Болалар боғчасидаги бўш вақт ва спорт байрамлари. М., 1996.
5. «Бутун оила учун массаж». Оилавий альбом. Санкт-Петербург, 1996. Она ва бола саломатлиги. Энциклопедия. Академик Лукьянова Е.М. таҳрири остида. Киев, 1993.
6. Бердихова Яна. «Ойи, дада, мен билан шуғулланинг». М.: ФИС, 1990. Мактабгача таълимнинг давлат стандарти. ЎзПФИТИ, 1995. Тошкент.
7. Вавилова Е.Н. «Югуриш, сакраш, тирмашиш, улоктиришга ўргатинг». Болалар боғчаси тарбиячилари учун қўлланма. М.: «Просвещение», 1998.
8. Казакова Г.Д. Уч ёшли болаларни соғломлаштиришнинг ташкилий-услубий нуқтаи назарлари. Минск, 1993.
9. Мартинов С.М. Боланинг соғлиги сизнинг қўлингизда. Ленинград, 1991.
10. Осокина Т.И. Болалар боғчасида жисмоний тарбия. М., 1986.
11. К.Маҳкамжонов. Мактабгача ёшдаги болаларнинг умумий ва кенгайтирилган жисмоний тарбия дастури. Т.: ХТВ, РТМ, 1994.
12. К.Маҳкамжонов, Х.Туленова, Ш.Мирзамаҳмудов. Фарзандинг соғлом бўлишини истасанг. Т.: ЎзДАВЖТИ, 1995.
13. Ф. Латипова. Уч ёшгача бўлган болалар учун жисмоний тарбия. Т., 1979.

14. **Туленова Х.Б.** Мактабгача таълим муассасаларининг 5—7 ёшгача бўлган болалар жисмоний тарбиясини такомиллаштириш. Педагогика фанлари номзоди илмий даражасига эришиш учун ёзилган диссертация. Т., 2000.

15. **Луури Ю.Ф.** Мактабгача ёшдаги болаларнинг жисмоний тарбияси. М. «Просвещение», 1991.

16. **Баль Л.В., Ветрова В.В.** Мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ўқувчилари учун саломатлик алифбоси. М. ТЦ «Сфера», 2000.

17. **Х.Т.Аҳмедова** ва бошқалар. Болангиз мактабга тайёرمи? «Маърифат — Мададкор». 2000. Учинчи мингйилликнинг боласи таянч дастури. «Маърифат — Мададкор» нашриёти, 2001.

18. «Истоки» («Манбалар»): Мактабгача ёшдаги болани ривожлантиришнинг асосли дастури. Тамойил. М., 1995.

19. «Детство» («Болалик»): Кичкинтойларни болалар боғчасида тарбиялаш ва ривожлантириш дастури. СПб. «Акцистент», 1996.

20. **Змановский Ю.Ф.** Ҳаракатли фаолликни оқилонга таъкил этиш. М., 1991.

21. **Д.Ж.Шарипова, С.Р. Муҳамедиева.** Саломатлик алифбоси (гигиена ва соғлиқни сақлаш масалалари юзасидан мактабгача ёшдаги болаларнинг билими). Т., 1999.

22. **Д.Ж.Шарипова** ва бошқалар. Кичкинтойларни гигиеник тарбиялаш. Т., «Ўқитувчи», 1997.

МУНДАРИЖА

Кириш	3
Ота-оналар, бўлгуси тарбиячиларнинг мактабгача ёшдаги болаларнинг гигиеник тарбиясига оид билимларини ошириш	6
Хулоса	51
1- илова	
Қоматнинг бузилишини олдини олиш учун машқлар мажмуи	56
2- илова	
Саломатлик алифбоси	
Ота-оналар ва МТМ тарбиячиларининг санитария-гигиена бўйича саводхонлигини оширишга доир услубий қўлланма	63
Санитария-гигиенага доир нутқ ўстириш машқлари	72
Адабиётлар рўйхати	77

Ш 26 Д. Шарипова. Агар болам соғлом бўлсин десангиз:
Оилада санитария-гигиена қоидаларига амал қилишга
оид билимлар, малака ва қўникмаларни шакллантириш.
Д. Шарипова, М. Тоирова, С. Муҳаммадиева — Т.: „ILM
ZIYO“, 2006. — 80 б.

И. Тоирова М. И. Муҳаммадиева С.

ББК 51.28я7

АГАР БОЛАМ СОҒЛОМ БЎЛСИН ДЕСАНГИЗ

*Мактабгача таълим муассасалари мураббийлари
ва ота-оналар учун методик қўланма*

Тошкент «ILM ZIYO» нашриёт уйи, 2006

Муҳаррир Г. Насриддинова
Бадий муҳаррир Ш. Қаҳҳоров
Техник муҳаррир Ф. Самадов
Мусахҳиҳ М. Иброҳимова

2006 йил 29 сентябрда чоп этишга рухсат берилди. Бичими 60х90^{1/16}.
«Таймс» ҳарфида териблиб, офсет усулида чоп этилди. Босма табоқ 5,0.
Нашр табоғи 5,0. 6650 нусха. Буюртма № 228

«ILM ZIYO» нашриёт уйи. Тошкент, Навоий кўчаси, 30- уй.
Шартнома — 89—2006

Ўзбекистон Матбуот ва ахборот агентлигининг Фафур Фулом
номидаги нашриёт-матбаа ижодий уйида чоп этилди.
Тошкент. У. Юсупов кўчаси, 86- уй.