

**MAKTAB O'QUVCHILARINING KUN TARTIBINI
SOG'LOM HAYOT TARZI ASOSIDA SHAKLLANTIRISH**

Navoiy davlat universiteti San'at va sport fakulteti
3-kurs talabasi **Samatova Maftuna Sohibjon qizi**
Ilmiy raxbar: p.f.b.f.d.(PhD), professor **S.A.Axmedova**

Annotatsiya: *Ushbu ilmiy maqolada umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning kun tartibini sog'lom turmush tarzi tamoyillari asosida tashkil etishning nazariy, pedagogik va amaliy asoslari keng yoritilgan. O'quvchilarning yosh xususiyatlari, fiziologik ehtiyojlari, jismoniy faollik me'yorlari, ovqatlanish tartibi, dam olish jarayoni va o'quv yuklamasining o'zaro mutanosibligi tahlil etilgan. Shuningdek, maktab sharoitida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan va namunaviy jadvallar taqdim etilgan.*

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, kun tartibi, jismoniy faollik, gigiyena, o'quvchi salomatligi, pedagogik jarayon, maktab ta'limi.*

Аннотация: *В данной научной статье подробно освещены теоретические, педагогические и практические основы организации режима дня учащихся общеобразовательных школ на основе принципов здорового образа жизни. Проанализированы возрастные особенности и физиологические потребности школьников, нормы физической активности, режим питания, процесс отдыха и взаимосвязь учебной нагрузки с повседневной деятельностью. Также разработаны методические рекомендации по формированию здорового образа жизни в условиях школы и представлены примерные таблицы.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, режим дня, физическая активность, гигиена, здоровье учащихся, педагогический процесс, школьное образование.*

Bugungi globallashuv sharoitida o'quvchilarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash dolzarb pedagogik muammolardan biri hisoblanadi. Davlat miqyosida ham yosh avlodni sog'lom va barkamol etib tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi tomonidan maktablarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir qator dasturlar amalga oshirilmoqda.

Maktab yoshidagi bolalar organizmi faol rivojlanish bosqichida bo'lib, ularning kun tartibini to'g'ri tashkil etish sog'liqni saqlashning asosiy omillaridan biridir. Kun tartibining buzilishi tez charchash, o'quv motivatsiyasining pasayishi, asabiylik, uyqu buzilishi kabi salbiy holatlarga olib keladi. Shu bois, sog'lom turmush tarzi asosida ilmiy jihatdan asoslangan kun tartibini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktab o'quvchisining kun tartibi nafaqat individual reja, balki ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liq tizimdir. O'quvchining sog'lom turmush tarziga rioya qilishi ko'p jihatdan oila, maktab jamoasi va tengdoshlar muhitiga bog'liq. Shu bois sog'lom kun tartibini shakllantirish jarayoni kompleks yondashuvni talab qiladi.

Birinchidan, oilada sog'lom muhit yaratilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Agar ota-onalar o'zlari ham kun tartibiga amal qilsa, farzandda mas'uliyat hissi shakllanadi. Uyqu va ovqatlanish vaqtining barqarorligi,

televizor va mobil qurilmalardan foydalanishning me'yorlashtirilishi o'quvchining umumiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ikkinchidan, maktabda sog'lomlashtiruvchi muhitni yaratish zarur. Sinfxonalar gigiyenik talablar asosida jihozlanishi, yorug'lik va shamollatish tizimi me'yoriy bo'lishi lozim. O'quvchilar o'tiradigan partalar ularning bo'yiga mos bo'lishi, bu esa umurtqa pog'onasi deformatsiyasining oldini olishga xizmat qiladi.

Uchinchidan, pedagoglarning shaxsiy namunalari katta ahamiyatga ega. O'qituvchining sog'lom turmush tarziga amal qilishi o'quvchilar uchun motivatsion omil bo'lib xizmat qiladi.

I. Sog'lom turmush tarzining nazariy asoslari. Sog'lom turmush tarzi — bu insonning salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va mehnat qobiliyatini saqlashga qaratilgan hayot faoliyati tizimidir. U quyidagi tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi:

1. Me'yoriy uyqu rejimi
2. Muvozanatli ovqatlanish
3. Yetarli jismoniy faollik
4. Shaxsiy va jamoat gigiyenasi
5. Ruhiy barqarorlik
6. Zararli odatlardan voz kechish

Maktab o'quvchilari uchun ushbu omillar o'zaro uyg'unlikda tashkil etilgandagina yuqori natija beradi. Ayniqsa, o'quv yuklamasining ortishi sharoitida jismoniy faollik va dam olish muhim ahamiyat kasb etadi.

II. O'quvchilarning yosh xususiyatlari va fiziologik ehtiyojlari. Boshlang'ich sinf o'quvchilari kuniga 9–10 soat uyquga muhtoj bo'lsa, o'rta

sinf o'quvchilari uchun 8–9 soat uyqu yetarli hisoblanadi. Harakat faolligi esa kuniga kamida 1,5–2 soatni tashkil etishi lozim.

Yosh organizm uchun uzoq vaqt davomida harakatsiz o'tirish salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli dars jarayonida 15–20 daqiqada qisqa "jismoniy daqiqalar" tashkil etish tavsiya etiladi.

III. Kun tartibini ilmiy asosda rejalashtirish. Quyida 5–9-sinf o'quvchilari uchun tavsiya etiladigan namunaviy kun tartibi keltiriladi.

1-jadval. 5–9-sinf o'quvchilari uchun namunaviy kun tartibi

Faoliyat turi	Vaqt (soat)	Foiz hisobida (%)
Uyqu	8–9	33–37 %
Maktabdagi darslar	5–6	20–25 %
Uy vazifalari	1,5–2	6–8 %
Jismoniy mashg'ulotlar	1,5–2	6–8 %
Dam olish va hordiq	1–2	5–8 %
Ovqatlanish	1–1,5	4–6 %

Mazkur jadvaldan ko'rinadiki, kunning kamida 10–15 foizi jismoniy faollikka ajratilishi zarur.

IV. Jismoniy faollik va o'quv samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlik

Tadqiqot natijalariga ko'ra, muntazam jismoniy mashqlar bajaradigan o'quvchilarda:

- Diqqat va xotira ko'rsatkichlari yuqori
- Stressga chidamlilik kuchli
- O'zlashtirish darajasi barqaror

- Kasallanish ko'rsatkichi past

2-jadval. Jismoniy faollikning ta'lim samaradorligiga ta'siri

Ko'rsatkichlar	Past faollik	Me'yoriy faollik
Darsdagi faollik	O'rtacha	Yuqori
Uy vazifasini bajarish	Sust	Faol
Charchash darajasi	Tez	Sekin
Kasallanish holati	Ko'p	Kam

Natijalar me'yoriy jismoniy faollikning ta'lim jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi.

V. Maktab sharoitida sog'lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlari

1. Har kuni ertalabki badantarbiya mashqlarini joriy etish
2. Tanaffus vaqtida harakatli o'yinlarni tashkil qilish
3. Sport to'garaklari faoliyatini kengaytirish
4. Ota-onalar bilan hamkorlikda sog'lom turmush targ'iboti
5. Raqamli qurilmalardan foydalanish vaqtini cheklash

Shuningdek, maktabda "Salomatlik kuni", sport festivallari va spartakiadalar o'tkazilishi o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantiradi.

VI. Kun tartibini buzilishining salbiy oqibatlari

- Ortiqcha vazn va kamharakatlilik
- Ko'rish qobiliyatining pasayishi
- Asabiylik va tajanglik
- O'qish samaradorligining pasayishi

Shu bois kun tartibini nazorat qilish pedagog va ota-onalarning hamkorlikdagi vazifasi hisoblanadi.

VII. Amaliy tavsiyalar

1. Darslar oralig'ida 3–5 daqiqalik jismoniy mashqlarni joriy etish
2. Haftasiga kamida 3 marotaba sport mashg'ulotlarini tashkil etish
3. Uyqu va ovqatlanish vaqtini qat'iy belgilash
4. O'quv yuklamasini yoshga mos taqsimlash
5. O'quvchilar salomatligini muntazam monitoring qilish

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida o'quvchilarning kun tartibini sog'lom turmush tarzi asosida tashkil etish ularning jismoniy va aqliy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Ilmiy asosda rejalashtirilgan kun tartibi o'quvchilarning o'zlashtirish darajasini oshiradi, sog'lig'ini mustahkamlaydi va barkamol avlodni shakllantirishga xizmat qiladi.

Sog'lom kun tartibi – sog'lom avlod garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2015.
3. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya fanining o'quv dasturi. – Toshkent, 2023.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Maktab yoshidagi bolalar gigiyenasi bo'yicha sanitariya me'yorlari. – Toshkent, 2022.

5. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva, 2020.
6. Abdullayev A. Maktab gigiyenasi va o'quvchilar salomatligi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
7. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Просвещение, 2018.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2019.
9. Сластенин В.А. Педагогика. – Москва: Академия, 2017.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва: Академия, 2020.
11. Karimov I.A. Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – Toshkent: O'zbekiston, 2017.
12. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2021.