

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SHAXSIY GIGIENA KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

SURAYYO RASULMATOVA ISMAYILOVNA

382-maktabgacha ta'lim tashkiloti

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda shaxsiy gigiena ko'nikmalarini shakllantirishning pedagogik asoslari yoritilgan. Bolalarda tozalik, ozodalik, tartiblilik, sog'lom turmush tarziga amal qilish kabi ijobiy odatlarni tarbiyalashning samarali usullari tahlil qilinadi. Maqolada tarbiyachining gigienik tarbiya jarayonidagi o'рни, oila va ta'lim muassasasi hamkorligi, shuningdek, gigienik mashg'ulotlarda interfaol metodlar va o'yin texnologiyalaridan foydalanishning ahamiyati ko'rsatib berilgan. Tadqiqot natijalari bolalarda gigienik madaniyatni erta yoshdan shakllantirish ularning jismoniy va psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatishini asoslaydi.

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh, shaxsiy gigiena, gigienik tarbiya, sog'lom turmush tarzi, tarbiyachi, oila, pedagogik yondashuv, gigienik madaniyat, bolalar sog'lomligi.

KIRISH

Bugungi kunda maktabgacha ta'lim tizimida bolalar salomatligini mustahkamlash, ularning gigiyenik madaniyatini shakllantirish va shaxsiy tozalik qoidalariga rioya etish ko'nikmalarini rivojlantirish masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Chunki sog'lom bola bu kelajakda sog'lom jamiyatning asosidir. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishni erta yoshdan o'rgatish bola organizmining to'g'ri rivojlanishiga, immunitetining mustahkamlanishiga hamda mustaqil fikrlovchi, mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanishiga zamin yaratadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 30-sentabrdagi "Maktabgacha ta'lim tizimini tubdan takomillashtirish to'g'risida" PF-5198-sonli farmoni hamda 2019-yil 8-maydagi "Maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi"da bolalarning gigiyenik madaniyatini shakllantirish ta'lim-tarbiya jarayonining ajralmas

qismi sifatida belgilangan. Bu hujjatlar asosida bolalarda tozalikka rioya qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan didaktik o'yinlar, interfaol mashg'ulotlar va gigiyena burchaklarini tashkil etish kabi samarali amaliy ishlar yo'lga qo'yilmoqda.

Masalan, maktabgacha ta'lim muassasalarida "Sog'lom bola – baxtli kelajak", "Qo'llarimiz toza bo'lsa – kasallikdan uzoqmiz", "Tishlarimni parvarish qilaman" kabi tematik haftaliklar o'tkazilmoqda. Ushbu tadbirlar orqali bolalar suvdan, sovundan to'g'ri foydalanish, tishlarini tozalash, kiyim-kechaklarini tartibli saqlash kabi oddiy, ammo hayotiy ko'nikmalarni o'yin asosida o'zlashtiradilar.

Bundan tashqari, 2020-yil 16-iyundagi "Sog'lom bola" dasturi doirasida pedagoglar uchun gigiyena bo'yicha metodik qo'llanmalar ishlab chiqildi. Bu qo'llanmalarda bolalarda gigiyenik madaniyatni rivojlantirishda pedagogning namunasi, ota-onalar bilan hamkorlik, didaktik materiallardan foydalanishning ahamiyati amaliy misollar bilan yoritilgan.

Shunday qilib, shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish bu nafaqat bolalarning sog'lom o'sishini ta'minlaydigan jarayon, balki ularning ijtimoiy faolligi, mas'uliyati va mustaqil hayotga tayyorgarligini oshiradigan muhim pedagogik yo'nalishdir.

ASOSIY QISM

Maktabgacha yoshdagi bolalarda shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish – bu bolani tozalik, ozodalikka o'rgatish bilan bir qatorda, unda mas'uliyat, o'ziga g'amxo'rlik va tartib-intizom tuyg'usini rivojlantiruvchi tarbiyaviy jarayondir. Bu jarayon nazariy tushuntirish bilan emas, balki **kundalik amaliy faoliyat, o'yin, tajriba va namuna** orqali shakllanadi.

Masalan, Toshkent shahridagi 382-sonli davlat maktabgacha ta'lim tashkilotida "Tozalikka o'rgatamiz" loyihasi asosida har bir guruhda **gigiyena burchagi** tashkil etilgan. Bu burchakda bolalar uchun shaxsiy sochiq, tish cho'tkasi, sovun, taroq joylashtirilgan bo'lib, har bir bolaga o'zining buyumlari haqida g'amxo'rlik qilish o'rgatiladi. Pedagoglar har kuni mashg'ulotlardan so'ng bolalarga **qo'lni qanday yuvish, tishlarni qanday parvarish qilish** yoki **kiyim-kechakni tartibda saqlash** bo'yicha amaliy mashqlar o'tkazishadi. Bolalar bu jarayonda bevosita ishtirok etib, o'z amaliy tajribasini shakllantiradi.

Yoki Buxoro viloyatidagi 21-sonli maktabgacha ta'lim tashkilotida “Gigiyenik o‘yinlar” tizimi yo‘lga qo‘yilgan. Masalan, “Qo‘llarimiz bilan sovun o‘ynaymiz” nomli mashg‘ulotda bolalar suvda pufakchalar yasab, yuvinish jarayonini o‘yin orqali o‘zlashtiradi. Shu tariqa, o‘qituvchi gigiyenik faoliyatni bolalar uchun **ijodiy, qiziqarli** shaklda tashkil etadi.

Bu boradagi faoliyat davlat siyosati bilan chambarchas bog‘liq. **O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 30-sentabrdagi “Maktabgacha ta’lim tizimini tubdan takomillashtirish to‘g‘risida” PF-5198-sonli farmoni** va 2019-yil 8-maydagi “Maktabgacha ta’lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi”da bolalarning sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ustuvor yo‘nalish sifatida belgilangan. Shu asosda 2020-yilda **“Sog‘lom bola” metodik dasturi** joriy qilinib, unda gigiyenik tarbiya uchun amaliy mashg‘ulotlar, ertaklar va qo‘shiqlar ishlab chiqilgan.

Masalan, ushbu dastur asosida **“Tishlarim kulib turadi”, “Toza qo‘l – sog‘lom bola”** kabi videodarslar tayyorlangan va ular hozirda **Maktabgacha ta’lim agentligining** rasmiy ijtimoiy tarmoqlarida (Facebook, Telegram, YouTube) muntazam joylashtirilmoqda. Bu materiallar orqali nafaqat bolalar, balki ota-onalar ham bolaga gigiyena madaniyatini o‘rgatish usullarini o‘zlashtiradi.

Gigiyena ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonida pedagoglar o‘z namunasi orqali bolalarga ta’sir ko‘rsatadi. Masalan, bolalar tarbiyachining o‘z qo‘lini yuvishini, burunni to‘g‘ri artishini ko‘rib, o‘zlari ham shu odatni bajarishni istashadi. Shu sababli tarbiyachi gigiyenik madaniyatni nafaqat o‘rgatuvchi, balki **namuna ko‘rsatuvchi shaxs** bo‘lishi lozim.

Shuningdek, ota-onalar ishtirokida o‘tkaziladigan “Gigiyena kuni” tadbirlari orqali bolalar uy va bog‘cha o‘rtasidagi gigiyenik odatlarni uyg‘unlashtiradi. Masalan, ota-onalar farzandining tish cho‘tkasini to‘g‘ri ishlatish, sochiqlarni alohida saqlash, kiyimlarni tartibli yig‘ish jarayonlarida bevosita qatnashadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda shaxsiy gigiyena ko‘nikmalarini shakllantirish bu faqat tozalikka o‘rgatish emas, balki bolani hayotga tayyorlash, unda o‘z sog‘lig‘iga mas’uliyatli munosabatni tarbiyalashdir. Bu jarayonni samarali tashkil etishda davlat siyosati, pedagoglar tajribasi va ota-onalar hamkorligi muhim o‘rin tutadi. Shu tarzda

gigiyenik madaniyat jamiyatda sog‘lom, faol va mas‘uliyatli avlodni voyaga yetkazishning amaliy kafolatiga aylanadi.

Asosiy pedagogik omil	Amaliy misol (bog‘chada dars/tarbiyaviy faoliyat)	Rasmiy hujjat / norma / manba (yil / sana)	Izoh: bu omilning maqsadi va ta‘hiri
Gigiyena nazariyasi + ijro	Har kuni nonushtadan keyin va ovqatdan avval bolalar qo‘l yuvish marosimi o‘tkaziladi; pedagog bolalar bilan qo‘l yuvish uslubini birga bajaradi	2023-yil 24-noyabrda tasdiqlangan “Sanitariya-gigiyena talablari maktabgacha va umumta‘lim muassasalari uchun” (0057-23-SanQvaN)	Nazariy bilim bilan birga amalda bajarish orqali bolaga ko‘nikma singdiradi; pedagog namuna bo‘ladi
Sanitariya-gigiyena infrastrukturasini	Bog‘chaning hojatxonalarida suyuq sovun, toza suv hamda bolaga mos vanna, unitazlar joylashtiriladi; sinflar shamollatilib, yoritish shartlariga rioya qilinadi	2023-yil 24-noyabrgi sanitariya-gigiyena normativlari muassasalarni jihozlash talablari belgilaydi	Gigiyena muhitining o‘zi bola tozalikka amal qilishga majbur qiladi; sog‘lom muhiti – ko‘nikma uchun zarur baza
Ota-onalar bilan hamkorlik	Uyga “Qo‘llarimiz nimaga kerak?” variantli topshiriq beriladi bolalar va ota-onalar birga qo‘l yuvish ro‘yxatini yuritadilar	PF-5198 farmoni (2017-yil 30-sentabr) maktabgacha ta‘limni boshqarish islohoti doirasida ota-onalar jalb etish zarurati belgilangan	Uy va bog‘cha qoida bilan uyg‘un bo‘lishi bolada odat hosil qilishi uchun muhim
Didaktik o‘yinlar va dramatisatsiya	“Sovun to‘pini o‘ynaymiz” o‘yini: bolalar sovunni qo‘lga saqlab, pufaklar chiqarib, “kir qo‘l – sovun bilan yuv” konseptini o‘rganadi; dramatik ko‘rinishda “Mening tishlarim” bolalar tish parvarishi rolini ijro etadi	Kurs-ish matnida bolalar bog‘chasida gigiyenik ta‘limda didaktik o‘yinlardan foydalanish tavsiya qilingan	O‘yin orqali o‘rganish quvnoq va esda qolarli bo‘ladi, ko‘nikma mustahkamlanadi

Asosiy pedagogik omil	Amaliy misol (bog'chada dars/tarbiyaviy faoliyat)	Rasmiy hujjat / norma / manba (yil / sana)	Izoh: bu omilning maqsadi va ta'siri
Sanitariya nazorati va monitoring	Toshkentda bir bog'chada sanitariya-gigiyena inspeksiyasi o'tkazildi: ba'zi guruhda sovun yo'qligi, unitaz holati pastligi aniqlangan	Sanepid xabariga ko'ra 2025-yilda "Maktabgacha ta'lim tashkilotida sanitariya nazorati" kampaniyasi bo'lib o'tdi	Nazorat bola uchun "qaysi hol noto'g'ri?" fikrini uyg'otadi va ko'nikmalarni doimiy tutishga turtki bo'ladi

XULOSA

Maktabgacha yoshdagi bolalarda shaxsiy gigiena ko'nikmalarini shakllantirish bu faqat tozalikni o'rgatish emas, balki bolaning o'z sog'ligiga mas'uliyatli munosabatini tarbiyalash jarayonidir. Amaliy kuzatuvlar va 2022-2024-yillardagi "Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi" tomonidan e'lon qilingan gigiena va salomatlik dasturlari shuni ko'rsatadiki, bolalarda gigienik odatlarni erta yoshdan shakllantirish ularning kelajakdagi hayot sifati va ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi.

Tahlillar asosida aniqlanishicha, gigiena ko'nikmalari o'qituvchi, ota-ona va tarbiyachilar hamkorligida muntazam mashg'ulotlar orqali samarali shakllanadi.

Masalan, "Gigiena kuni" yoki "Sog'lom bola haftaligi" kabi tadbirlar amaliy faoliyat, rolli o'yinlar, qo'shiq va rasm chizish orqali bolalarda gigiena odatlarini tabiiy ravishda hosil qiladi. Shu bilan birga, 2019-yil 13-maydagi "Sog'lom bola – sog'lom kelajak" dasturi bolalar bog'chalarida sanitariya, ovqatlanish madaniyati va tozalik bo'yicha yangi metodik tavsiyalarni joriy etgan.

2021-yilda tasdiqlangan "Ilk va maktabgacha ta'lim to'g'risidagi davlat talablari"da ham shaxsiy gigiena bolaning jismoniy rivojlanishining ajralmas qismi sifatida belgilangan. Shu asosda ko'plab maktabgacha ta'lim muassasalarida amaliy gigiena burchaklari, qo'l yuvish mashg'ulotlari, tish tozalash namoyishlari yo'lga qo'yilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi. “Ilk va maktabgacha yoshdagi bolalar rivojlanishiga qo‘yiladigan davlat talablari”. – Toshkent: Maktabgacha ta’lim agentligi nashriyoti, 2021.
2. To‘xtayeva, N. va Xolmatova, D. “Maktabgacha ta’limda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish metodikasi”. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
3. Xudoyberdiyeva, M. “Bolalarda gigiena va tozalik odatlarini rivojlantirishda tarbiyachining o‘rni”. – Toshkent: Ma’rifat nashriyoti, 2023.
4. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi. “Sog‘lom bola – sog‘lom kelajak” dasturi. – Rasmiy nashr. – Toshkent: Adolat, 2019