BOLALARDA ZARARLI ODATLARGA QARSHI IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH MASALALARI

Abdulazizova Nilufar Abduraxmonovna
Farg‘ona davlat universiteti katta o‘qituvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.7890444

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘quvchilarning kundalik faoliyatlari, o‘quvchilarning kun tartibi va mobil qurilmalardan foydalanish madaniyati, o‘quvchilarda zararli odatlarni oldini olish, mukkasidan ketishning yo‘qotish yo‘llari, o‘quvchilar bo‘sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish omillari bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: zararli odatlar, smartfonlar, noutbuklar, kompyuterlar, raqamli texnologiya.

Abstract. In this article, students daily activities, students' routines and the culture of using mobile devices, prevention of harmful habits in students, ways to get rid of stress, and meaningful organization of students' free time are described in this article.

Key words: harmful habits, smartphones, laptops, computers, digital technology.

Jahonning ko‘pgina taraqqiy etgan davlatlarida global axborot xavfsizlik makonini yaratish dolzarb vazifaga aylandi, axborotlashgan jamiyatning jadallik bilan rivojlanishi tabiiyki, ta’lim-tarbiya jarayonida ham muayyan psixologik-pedagogik omillarni hisobga olishni taqozo etadi. Xususan, globallashuv va axborotlashuv asri yoshlarga keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ularning ma’naviy-axloqiy, jismoniy va intellektual rivojiga salbiy ta’sir etuvchi xatarlarni ham yuzaga keltiradi.

O‘sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama sog‘lom tarbiyalash umumdavlat ahamiyatiga molik ish hisoblanadi. Buning boisi shundaki, jamiyatimizning barcha a’zolarida umumiy va o‘z navbatida sog‘lom muhitni shakllantirmasdan turib, oliy maqsadimiz bo‘lgan huquqiy demokratik davlatni to‘laqonli barpo etib bo‘lmaydi. Oilada bolalarning sog‘lom bo‘lib rivojlanishi kun tartibini to‘g‘ri tashkillanishiga bog‘liq. Bolaning kundalik faoliyatlari o‘yin, o‘qish, mexnat kilishdan iborat.Faoliyatlarni bolalarning yosh xususiyatlarini, qiziqishlarini e’tiborga olib belgilanadi. Faoliyatlarning betartib olib borilishi nosog‘lom turmush tarzini shakllantirib boradi[1].

[1] Абдулазизова Н. Ўқувчиларда зарарли одатларни олдини олишда кун тартибини ўрни. Academic research in educational sciences. Volume 1 | ISSUE 4 | 2020. – Б. 124-129.

Hozirgi kunda bolalarning “Internet kafe”larda kompyuter qarshisida o‘tirib kunlarini o‘tkazishi sir emas. U yerda yoshlarimiz nimalarni o‘rganayapti? Ular bizning milliy mentalitetimizga yot bo‘lgan, behayo, jangari, insonda agressiv holatlarni kuchaytiradigan kinofilmlar tomosha qilmoqda, har xil o‘yinlarni ishtirokchisiga aylanmoqda. Bunday zararli odatlarning hammasi insoniyat salomatligi va ruhiyatiga katta putur yetkazadi. Shuni aytish kerakki, uzoq muddat televizor ko‘rish, uyali telefondan ko‘p foydalanish hamda kompyuter bilan uzoq vaqt ishlashning, zararli va ayanchli oqibatlari haqida to‘liq tushunchaga ega emaslar. Zararli odatlar aqliy va jismoniy kamolotning makkor dushmani. Ko‘rinib turibdiki, zararli odatlar o‘smir ta’lim tarbiyasiga, jismoniy kamolotiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlik asosan 11 dan 16 yoshgacha bo‘lgan davrni o‘z ichiga oladi. Bu davrda o‘smir organizmning o‘sish va rivojlanishi tezlashgan bo‘lishi, organ va organizm funksiyalarini takomillashuvi kabilar bilan xarakterlanadi. Bolalarning uzoq vaqt davomida ish qobiliyati va nerv sistemasi qo‘zg‘alishini yuqori darajada saqlashda kun davomida mehnat va dam olish vaqtlarining to‘g‘ri taqsimlanishini ta’minlovchi to‘g‘ri tashkil etilgan kun tartibi muhim ahamiyatga ega. Kun tartibini tuzatayotganda o‘quvchilarni bo‘sh vaqtlaridan unumli foydalanishi nazarda tutilmog‘i lozim. Bolalarning kun tirtibini tuzishda nerv-sistemasining funksional biologik ritmi asos qilib olinadi. Sog‘lom bolalarda bosh miya yarim sharlari qo‘zg‘olishining yuqori ko‘rsatkichlari ertalabki va kunduzgi soatlarda, uning pasayishi esa kechki soatlarda kuzatiladi. Kuzatishlar bolalarning ish qobiliyati ko‘rsatkichlarining 2 marta ortirishini aniqlagan. Lekin xamma bolalarda xam yuqori bioritmik xolati shu oramizda bo‘lmaydi. Bolalarning kun tartibini organizm fiziologik funksiyalarining tabiiy ortishi va pasayishi davrlariga mos kelgan xolatda tuzish lozim. U quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

– Maktab va uydagi o‘quv-mashg‘ulotlarini;
– Ko‘proq ochiq xavoda dam olishni;
– Muntazam va to‘la qonli ovqatlanish;
– Gigiyenik jixatdan to‘la qonli uyquni;
– O‘z xoxishiga qarab tanlangan mashg‘ulotlarga (badiy kitob o‘qish, sport bilan shug‘ullanish, musiqa tinglash, rasm solish va boshqalar) xam vaqt ajralishini o‘z ichiga oladi.

O‘quv mashg‘ulotlari maktab o‘quv ishlarini rejasi asosida tuziladi. Uyda dars tayyorlash o‘quv tarbiya jarayonidagi mustaqil ishlarining muhim qismidir. Uyga vazifalarni maktabdan keliboq bajarish kerak emas. Birinchi smenada o‘qitadigan o‘quvchilar uchun tushlik qismi, so‘ng ochiq xavoda vazifa bajarish

maqsadga muvofiq. Ikkinchi smenada o‘qiydigan o‘quvchilar darsni ertalab nonushtadan keyin bajarishi lozim. Bolalar ochiq xavoda 1,5-2 soat bo‘lganlaridan so‘ng uy vazifalarini bajarishga kirishsalar, miya faoliyati ko‘tariladi. Bunda dam olish vaqtining birinchi yarmi o‘rtacha darajadagi ko‘ngil ochar o‘yinlar va sport mashg‘ulotlari, ikkinchi yarmida tinch sayrlar bilan o‘tkazilsa, sermazmun bo‘ladi. Uy vazifasini tayyorlashning davomiyligini quyidagicha: 1 sinfda 1 soatgacha 2-4 sinflarda 1,5 2-soatgacha, 5-6 sinflarda 2,5 soatgacha, 7-sinfda 3 soatgacha, 8-9 sinflar va kasb-xunar kolleji o‘quvchilari 4 soatgacha. Bolalar dars tayyorlashdan oldin va keyin xamda uyqudan oldin vaqtlarini ko‘proq ochiq xavoda o‘tkazishlari lozim. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilar ochiq xavoda 3,3-5 soat, o‘rta maktab yoshidagilar 2,5-3 soat, yuqori sinf o‘quvchilari 2 soatdan kam bo‘lmasliklari tavsiya etiladi.

O‘quvchilarni bo‘sh vaqtlarini ko‘proq o‘z qiziqishlariga qarab o‘tkazadilar. Badiy kitoblar o‘qish, bichish-tikish, teleko‘rsatuvlar ko‘rish, rasm chizish, ularni va yuqori sinf o‘quvchilari uchun 1,5-2,5 soatni tashkil qiladi. To‘garaklar, sport seksiyalariga qatnashish boshlang‘ich sinflarda xaftasiga 2 marta 45 minutdan, o‘rta va yuqori sinflarda 1,5-2 soatni o‘z ichiga oladi. Bolalar kun tartibidan o‘z-o‘ziga xizmat qilish va ijtimoiy-foydali mehnat ham o‘rin egalaydi. O‘rinni yig‘ish, oyoq kiyim va ko‘ylaklarni ozoda tutish, xonani shamollatish, changlarni artish, supirish, oshxonada navbatchilik qilish, xovli ishlari: gul va daraxtlar ekish, ekinlarni sug‘orish, xayvonlarni parvarishlash va boshqa ishlar bilan mashg‘ul bo‘ladilar. Bolalar bo‘sh vaqtlarida ko‘p vaqt televizor ko‘rish, kompyuter o‘yinlarini o‘ynash ularni sog‘liqlari uchun zararlidir. Uzoq muddat televizor ko‘rish, kompyuter o‘yinlarini o‘ynash, uyali telefondan foydalanish oqibatida o‘quvchilarda televizormaniya, telefonomaniya, kompyutermaniya kabi zararli odatlar shakllanib boradi. Bolalarda zararli odatlarni paydo bo‘lishi nafaqat sog‘liklariga, balki ularni ma’naviyatiga xam katta putur yetkazadi. Barcha yoshdagi bolalar kun tartibida o‘z-o‘zini tarbiyalashga ozodalik va gigiyenik tadbirlarni bajarish uchun xam vaqt ajratish lozim. Kun tartibi noto‘g‘ri tuzilgan bolalar uzoq vaqt dars tayyorlab televizor ko‘rib, kompyuterdan foydalanib, ochiq xavoda kam bo‘ladilar. Bu esa organizmining funksional xolatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Xususan oksidlanish-qaytalanish jarayonlari yomonlashadi. Toliqish belgilari kuchayadi. Ochiq xavoda yetarli vaqt mobaynida o‘tkazilgan xarakatli ko‘ngilochar o‘yinlarga vaqt ajratish uy vazifalarni unumli va tez bajarishga imkon beradi. Oilalarda kun barcha uchun shart bo‘lgan ertalabki badantarbiya bilan boshlanishi shart. So‘ngra o‘rin va xonalar tartibga solinadi, yuz, qo‘l yuviladi, nonushta qilinadi, sayr va o‘quv mashg‘ulotlari boshlanadi.

Tushlik va sayrdan so‘ng tarbiyalanuvchilar uy vazifalarini bajaradilar. Keyin to‘garak mashg‘ulotlariga boradilar. 1-4 sinf o‘quvchilari soat 20:30 da, 5-8 sinf o‘quvchilari soat 21:00-22:00 da uxlashga yotadilar.

Dam olish va ta’til kunlarida kun tartibida iloji boricha yetarli uyqu va ochiq xavoda bo‘lishga e’tibor beriladi. Xarakatli o‘yinlar, sport o‘yinlari va sayohatlarga keng yo‘l berilishi lozim. Dam olish va ta’til kunlari bolalarga erkin ijod bilan shug‘ullanishga yetarli vaqt bo‘lishi kerak. Uxlash va o‘z-o‘ziga xizmat qilish vaqtlari bolalarning yoshlariga qarab belgilanadi. Yozgi ta’til kunlari oromgohlarda ommaviy sog‘lomlashtirish ishlari amalga oshiriladi. Oromgohlar kun tartibida ochiq xavoda bo‘lish tabiiy sog‘lomlashtirish omillaridan unumli foydalanish, yetarlicha uyqu, jismoniy tarbiya va sifatli ovqatlanishga keng o‘rin beriladi.

Uyqu maktab o‘quvchisi kun tartibining muhim qismlaridan biri. Uyquga bo‘lgan talab bolalar yoshiga bog‘liq ravishda belgilanadi. Ko‘p bolalarda uyquga to‘ymaslik xolatlari tez-tez uchrab turadi. Buning sababi, uyquga kech yotishdir. Uyquga kech yotish uzoq muddat teleko‘rsatuvlarni ko‘rish, kompyuter va uyali telefon apparatlaridan foydalanish bilan bog‘liq.

To‘yib uxlamaslik bolalar oliy nerv faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunda markaziy asab sistemasi izdan chiqaradi, vegetativ reaktivlik barqarorligi, shuningdek ishlash qobiliyati keskin pasayadi.

Bunday o‘zgarishlar kun tartibiga rioya qilindagina yaxshilanadi. Uzoq vaqt davomida uyquga to‘ymaslik qattiq toliqishga va asab buzilishiga olib keladi. Asab buzilishi natijasida o‘quvchilarda agressiv xolatlar kuzatiladi. To‘g‘ri tuzilgan kun tartibi bola shaxsini shakllantirishda uning ijodiy qobiliyati va ruhiy qiziqishlarini rivojlanishida katta ahamiyatga ega.

O‘quvchilar kun tartibini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, kichik maktab yoshidagi bolalar televideniе ko‘rsatuvlarini ko‘rish uchun xaftada 12 soat, ba’zi bolalaresa 24-26 soat sarf qiladilar. Markaziy nerv sistemasini funktsional xolatini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, televideniе ko‘rsatuvlarini xar kuni bir soatdan ortiq ko‘rmasligi kerak, bu fikr ikkinchi smenada o‘qiydigan bolalarga tegishli. Bunday bolalar uchun televideniе ko‘rsatuvlarini ko‘rish, internet ma’lumotlarini qabul qilish, dam olish va ko‘ngil ochish uchun xizmat qilmaydi, balki qo‘shimcha yuklama bo‘ladi. Televideniе ko‘rsatuvlarini ko‘rayotgan paytda optimal ko‘ruv zonasida, ya’ni ekrandan 2-5,5 m masofada o‘tirishi zarur, yorug‘lik o‘tirgan orqasida turishi tavsiya etiladi.

Xulosa qilib shuni aytamizki, o‘quvchilar bo‘sh vaqtlarini ko‘proq o‘z qiziqishlariga qarab o‘tkazadilar. Badiiy kitoblar o‘qish, bichish-tikish,

teleko‘rsatuvlar ko‘rish, rasm chizish o‘quvchilar uchun 1,5-2,5 soatni tashkil qilishi kerak. To‘garaklar, sport musobaqalariga qatnashish haftasiga 2 marta 45 minutdan 1,5-2 soatgacha bo‘lishi maqsadga muvofiqdir. O‘quvchilar kun tartibidan o‘z-o‘ziga xizmat qilish va ijtimoiy-foydali mehnat ham o‘rin egallashi zarur

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019 yil 19 mart kuni o‘tkazgan vidioselektrda so‘zlalagan nutqi. https://xabar.uz/kmd.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 27 iyundagi “Yoshlar – kelajagimiz Davlat dasturi to‘g‘risida”gi PF-5466-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706-son. son.
3. M.N.Ismoilov “Bolalar va o‘smirlar gigienasi” Toshkent -1994 yil.
4. 4 . D.J.Sharipova “Talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish”. “Farg‘ona”nashriyoti -2010 y.
5. Abdulazizova, N. A. (2023). O ‘QUVCHILARDA ZARARLI ODATLARGA QARSHI IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH YO ‘LLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(2), 671-676.
6. Abdulazizova, N. A., & Zakirova, D. S. (2016). VALUE OF DISTANCE LEARNING IN CONTINUING EDUCATION. Ученый XXI века, (12), 42-45.
7. Abdulazizova, N., Zokirova, D., & Tadjibaeva, A. (2016). The nature and importance of the education credit transfer system. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, (12-6), 61-63.
8. Abdurakhmonovna, A. N. (2022). FACTORS OF THE ORGANIZATION OF FREE TIME IN THE PREVENTION OF HARMFUL HABITS OF STUDENTS. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(11),
9. Abduraxmonovna, A. N. (2022, April). Abdulazizova Nilufar Abduraxmonovna. In E Conference Zone (pp. 47-49).
10. Abduraxmonovna, A. N. (2022, April). O‘QUVCHILARDA ZARARLI ODATLARGA QARSHI IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISHDA BO‘SH VAQTLARINI TASHKIL ETISH OMILLARI. In E Conference Zone (pp. 118-120).
11. N Abdulazizova “O‘quvchilarda zararli odatlarini oldini olishda mexnat faoliyatining o‘rni” MODERN SCIENTIFIC CHALLENGES AND TRENDS. ISSUE 5(39) Part 2 June 2021 betlari 104-106.
12. N Abdulazizova.Masofali o‘qitishning uzluksiz ta’lim tizimidagi axamiyati. Журнал Ученый XXI века.том 42.2016й.
13. N.Abdulazizova, S.Evatov Kasb-hunar kolleji o‘quvchilarida zararli odatlarni oldini olish omillari. Журнал вестник Каракалпакского государственного университета имени Бердаха.Том 25. №4. Стр 38-41.

14. Hamrayeva, O. F. Q. (2023). OLIY TA'LIM MUASSASASI TALABALARINI KOMMUNIKATIV KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHNING AYRIM JIHATLARI. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(1), 537-544.
15. Джалалов, Б. Б. (2022). BO 'LAJAK O 'QITUVCHILARNING INNOVATSION KOMPETENTLIGINI SHAKLLANTIRISHDA SMART-TA'LIMNING IMKONIYATLARI. УЧИТЕЛЬ, 3(4).
16. Сиддиқов, Б. С., & Джалалов, Б. Б. MODERNIZATION OF EDUCATION-THE FUTURE INNOVATIVE COMPETENCE OF TEACHERS AS A MAIN FACTOR OF FORMATION.
17. Siddikov, B., & Djalalov, B. (2020, December). MODERNIZATION OF EDUCATION-THE FUTURE INNOVATIVE COMPETENCE OF TEACHERS AS A MAIN FACTOR OF FORMATION. In Конференции.