

## МАКТАБГАЧА YOSHDAGI BOLALARDA GIGIYENIK VA EKOLOGIK TARBIYA

Surxondaryo viloyati uzun tumani

1 - DMTT tarbiyachisi Kuliyeva

Sayyora Tilakmurat qizi

**Annotatsiya:** Maktabgacha yoshdagi bolalarda gigiyenik va ekologik tarbiya muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu yoshdagi bolalar o'zlarining atrof-muhitini tushunish va unga ta'sir etish qobiliyatini rivojlantirish uchun eng muhim davrni boshdan kechirmoqdalar. Gigiyenik va ekologik tarbiya, bolalarning sog'lig'ini saqlash, atrof-muhitga bo'lgan munosabatini shakllantirish va ularni mas'uliyatli fuqarolar sifatida tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda gigiyenik va ekologik tarbiyaning ahamiyati, usullari va amaliyoti haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** maktabgacha ta'lim, shaxsiy gigiena, sog'lom ovqatlanish, salomatlik, sog'lom turmush, ovqatlanish qoidalari, atrof-muhit.

Gigiyenik tarbiya, bolalarga shaxsiy gigiena qoidalarini o'rgatish, ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalar, ko'pincha o'zlariga g'amxo'rlik qilishni bilmaydilar va bu jarayonda ularga yordam berish muhimdir. Gigiyenik tarbiya, bolalarga toza va sog'lom hayot kechirish uchun zarur bo'lgan asosiy qoidalarni o'rgatadi. Bu esa, ularning kasalliklarga chalinish xavfini kamaytiradi va umumiy sog'lik darajasini oshiradi. Bolalarga shaxsiy gigiena qoidalarini o'rgatish jarayonida, ularni qo'l yuvish, tish tozalash, toza kiyim kiyish va sog'lom ovqatlanish kabi muhim jihatlar bilan tanishtirish kerak. Ushbu faoliyatlar, bolalarning o'zlariga bo'lgan ishonchini oshiradi va ularni o'z salomatliklariga mas'uliyatli yondashishga o'rgatadi. Bolalarga gigiyenik odatlarni o'rgatish, o'yinlar,

qo'shiqlar va boshqa interaktiv faoliyatlar orqali amalga oshirilishi mumkin. Bu jarayon, bolalarning e'tiborini jalb qiladi va o'zlashtirishni osonlashtiradi. Ekologik tarbiya esa, bolalarga atrof-muhitga bo'lgan munosabatni shakllantirishga qaratilgan. Maktabgacha yoshdagi bolalar, tabiatni o'rganish va uning go'zalligini tushunish orqali ekologik mas'uliyatni his qilishni boshlaydilar. Ekologik tarbiya, bolalarga tabiiy resurslarni saqlash, chiqindilarni kamaytirish va atrof-muhitni muhofaza qilishda faol ishtirok etishga o'rgatadi. Bu jarayon, bolalarning tabiatga bo'lgan sevgisini oshiradi va ularni ekologik jihatdan ongli fuqarolar sifatida tarbiyalaydi.[1]

Bolalarga ekologik tarbiya berish jarayonida, ularni tabiatga sayohatlar, o'yinlar va ekskursiyalar orqali jalb etish muhimdir. Tabiatni o'rganish, bolalarga o'simliklar, hayvonlar va ularning yashash sharoitlari haqida ko'proq ma'lumot olish imkonini beradi. Ushbu tajribalar, bolalarning tabiatga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularda ekologik mas'uliyat hissini shakllantiradi. Ekologik tarbiya, bolalarga atrof-muhitni muhofaza qilish va uning resurslaridan oqilona foydalanishning ahamiyatini tushuntirishga yordam beradi. Gigiyenik va ekologik tarbiya, bolalarning ijtimoiy va psixologik rivojlanishida ham muhim rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, bolalarning o'z-o'zini hurmat qilishini oshiradi va ularni ijtimoiy hayotga faol ishtirok etishga tayyorlaydi. Gigiyenik va ekologik tarbiya, bolalarning o'zaro munosabatlarini yaxshilaydi, ularni jamoa bilan ishlashga o'rgatadi va ijtimoiy mas'uliyat hissini rivojlantiradi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda gigiyenik va ekologik tarbiyani amalga oshirishda o'qituvchilar, ota-onalar va jamiyatning roli muhimdir. O'qituvchilar, bolalarga gigiyenik va ekologik qoidalarni o'rgatishda samarali metodlarni qo'llashlari kerak. Ota-onalar esa, uyda bolalariga gigiyenik odatlarni o'rgatish va ekologik masalalarda ularga misol bo'lishlari zarur. Jamiyat esa, bolalarning ekologik tarbiyasini qo'llab-quvvatlash va tabiiy resurslarni muhofaza qilishda faol ishtirok etishi muhimdir. Gigiyenik va ekologik tarbiyani amalga oshirishda zamonaviy texnologiyalarni ham qo'llash mumkin. Masalan, bolalarga

ekologik masalalarni o'rgatishda multimedia materiallar, o'yinlar va interaktiv dasturlar yordamida ta'lim berish samarali bo'lishi mumkin. Bu usullar, bolalarning qiziqishini oshiradi va ularni o'qitish jarayonini yanada qiziqarli va samarali qiladi.[2]

Maktabgacha yoshdagi bolalarda gigiyenik va ekologik tarbiya, ularning kelajakdagi hayotida muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon, bolalarning sog'lom, mas'uliyatli va ekologik jihatdan ongli fuqarolar bo'lib yetishishiga yordam beradi. Gigiyenik va ekologik tarbiya, bolalarning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy hayotga tayyorgarligi va atrof-muhitga bo'lgan mas'uliyatini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun, bu jarayonni amalga oshirishda barcha taraflarning birgalikda harakat qilishlari zarur. Bolalarga gigiyenik va ekologik tarbiya berish jarayonida, ularning o'zaro muloqot qilish qobiliyatini rivojlantirish ham muhimdir. Bolalar, birgalikda o'yin o'ynash, tajribalar o'tkazish va tabiatni o'rganish orqali o'zaro muloqot qilishni o'rganadilar. Bu jarayon, ularning ijtimoiy ko'nikmalarini oshiradi va jamoaviy ruhni rivojlantiradi. Bolalar, bir-biriga yordam berish, fikr almashish va muammolarni birgalikda hal qilish orqali ijtimoiy mas'uliyatni his qilishni o'rganadilar. Maktabgacha yoshdagi bolalarda gigiyenik va ekologik tarbiyani amalga oshirishda o'qituvchilar va ota-onalarning birgalikdagi ishlari juda muhimdir. O'qituvchilar, bolalarga gigiyenik va ekologik qoidalarni o'rgatish jarayonida ota-onalar bilan hamkorlik qilishlari kerak. Ota-onalar, uyda bolalariga gigiyenik odatlarni o'rgatish va ekologik masalalarda ularga misol bo'lishlari zarur. Bu jarayon, bolalarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ularni mas'uliyatli fuqarolar sifatida tarbiyalashga yordam beradi.[3]

Maktabgacha yoshdagi bolalarda gigiyenik va ekologik tarbiyani amalga oshirishda muhim masalalardan biri, bolalarning qiziqishini oshirishdir. Bolalar, o'yinlar, qo'shiqlar va boshqa interaktiv faoliyatlar orqali o'rganish jarayonini qiziqarli va samarali qilish mumkin. Masalan, bolalarga tabiatni o'rganish uchun ekskursiyalar tashkil etish, ularni o'simliklar va hayvonlar bilan tanishtirish, ekologik muammolarni hal qilishda ishtirok etish imkoniyatlarini yaratish juda foydali bo'ladi. Bu jarayon,

bolalarning tabiatga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ularda ekologik mas'uliyat hissini shakllantiradi. Gigiyenik va ekologik tarbiya, bolalarning kelajakdagi hayotida muhim ahamiyatga ega. Ushbu jarayon, bolalarga sog'lom turmush tarzini o'rgatadi, atrof-muhitga bo'lgan mas'uliyatni his qilishga yordam beradi va ularni ekologik jihatdan ongli fuqarolar sifatida tarbiyalaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda gigiyenik va ekologik tarbiyani amalga oshirishda barcha taraflarning birgalikda harakat qilishlari zarur. Bu jarayon, bolalarning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy hayotga tayyorgarligi va atrof-muhitga bo'lgan mas'uliyatini oshirishda muhim rol o'ynaydi. [4]

**Xulosa:**

Umuman olganda, maktabgacha yoshdagi bolalarda gigiyenik va ekologik tarbiya, ularning sog'lom, baxtli va mas'uliyatli hayot kechirishlariga yordam beradi. Bu jarayon, bolalarning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy hayotga tayyorgarligi va atrof-muhitga bo'lgan mas'uliyatini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun, bu jarayonni amalga oshirishda barcha taraflarning birgalikda harakat qilishlari zarur. Maktabgacha yoshdagi bolalarda gigiyenik va ekologik tarbiyani amalga oshirish, kelajak avlodni sog'lom, mas'uliyatli va ekologik jihatdan ongli fuqarolar sifatida tarbiyalashda muhim ahamiyatga ega.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Abdurahmonova, M. (2020). "Bolalar gigiyenasi va sog'lom turmush tarzi." Toshkent: O'qituvchi.
2. Qodirova, S. (2019). "Ekologik tarbiya: nazariya va amaliyot." Samarqand: Samarqand Davlat Universiteti.
3. Rahmonov, E. (2021). "Maktabgacha ta'limda ekologik tarbiyani amalga oshirish." Buxoro: Buxoro Davlat Universiteti.



4. Murodov, A. (2022). "Bolalarning shaxsiy gigienasi: muammolar va yechimlar." Toshkent: Fan va texnologiya.
5. Usmonova, D. (2023). "Tabiatni o'rganish va bolalarda ekologik ongni shakllantirish." Andijon: Andijon Davlat Universiteti.
6. Tursunova, L. (2020). "Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom turmush tarzi asoslari." Namangan: Namangan Davlat Universiteti.
7. Karimova, N. (2021). "Bolalar va ekologiya: tarbiya usullari." Farg'ona: Farg'ona Davlat Universiteti.