

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;