

MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTI KATTA VA TAYYORLOV GURUHI TARBIYALANUVCHILARIDA SALOMATLIKNI SHAKILLANTIRISH

Kenjaeva X A

O'z DJTSU

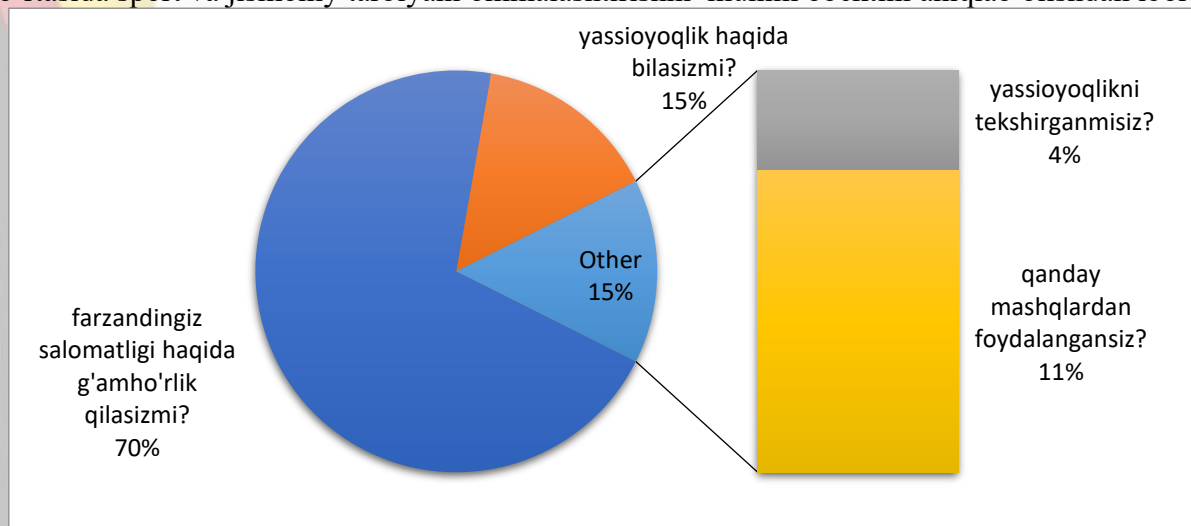
JTSN va U kafedrası o'qituvchisi

Annatsiya: Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sog'liqni saqlash hamda salomatlikni mustahkamlashni oldinga qo'yilgan vazifa etib belgilasak jismoniy tarbiya va sportga qaratilayotgan e'tiborni kuchaytirish lozim. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning elementlarini samarali olib borish MTT lardan boshlash zarur.

Kalit so'zlar: salomatlik sifati, sog'lom, tarbiyalanuvchilar, saqlash, jismoniy, ruhiy, tibbiy, yassioyoqlik.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarida harakatlar majmuasi 30% aslida me'yor 50% , 6-8 yoshlilarda 50% 9-12 yoshlilarda 60% yuqori sinflarda 80% harakat faolligi yetishmaydi bu o'z navbatida qator kasalliklarni paydo bo'lishining asosiy omili xisoblanadi. Shuning uchun sog'lom turmush tarziga rioya qilish hamda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish tavsiya etiladi. Shubhasiz bugungi kunda aholi o'rtasida muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishning zarurati juda muhim, shuning uchun **shakllantirish, saqlash va mustahkamlash** zarurati poydo bo'ladi. Ya'ni sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sog'liqni saqlash hamda salomatlikni mustahkamlashni oldinga qo'yilgan vazifa etib belgilasak jismoniy tarbiya va sportga qaratilayotgan e'tiborni kuchaytirish lozim. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning elementlarini samarali olib borish uchun sog'liqning 4 ta asosiy tamoyili: Ma'naviy, jismoniy, ruhiy, tibbiy_jihatlariga asoslanish zarur. Bunday yondashuv aniq maqsadga yo'nalgan holda salomatlikni shakllantiradi va organizmning hayotiy faoliyatini ham yaxshilaydi.

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalarini yanada takomillashtirish, yoshlar o'rtasida sport va jismoniy tarbiyani ommalashtirishni muhim obektini aniqlab olishdan iborat.

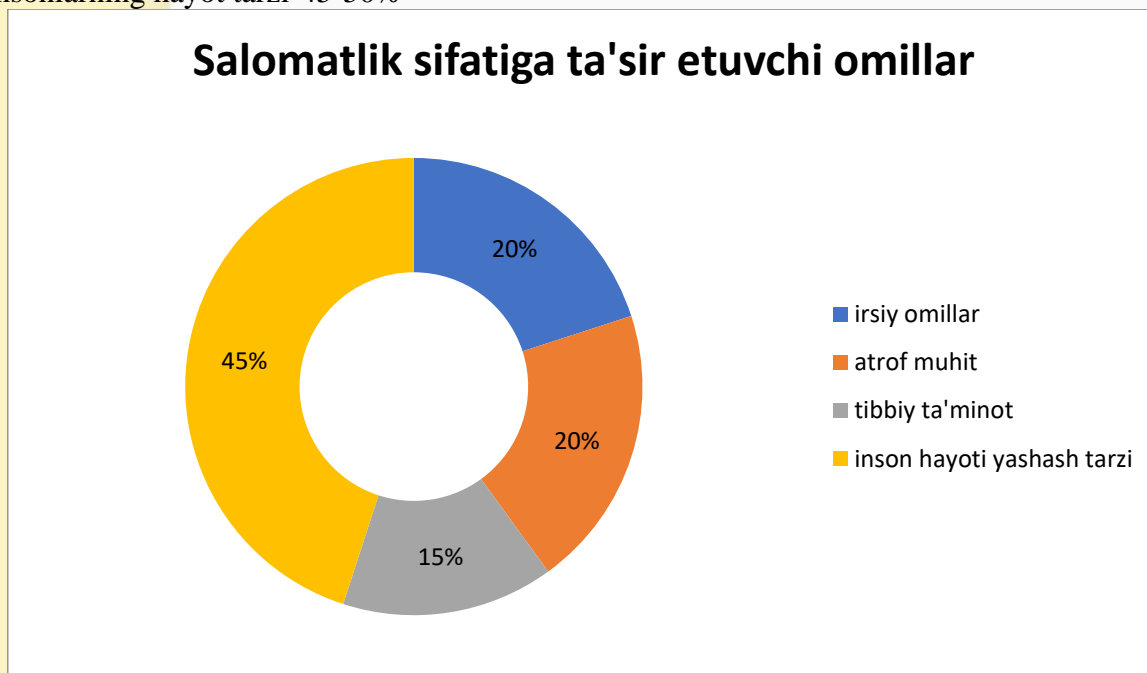


Bu ishlarni kim amalga oshirishi kerak? Jamiyatimiz oldida turgan dolzab masala hisoblanadi. Buday salmoqli ishlarni amalga oshirishda barcha davlat idoralari, korxonalar, nodavlat, notijorat tashkilotlar, siyosiy institutlar jamiyatlarning muvofiqlashgan faoliyatini tashkil etish maqsadga muvofiq sanaladi, Buning natijasida xalqning salomatligi va hayot sifati ortadi, shu bilan birga bu ishlarni amalga oshirishda yaxshi tayyorgarlikdan o'tgan mutaxassislar zarur.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ekspertlari salomatlik sifati va hayot davomiyligiga ta'sir etuvchi 4ta omilni taxminiy nisbatlarda aniqladilar

1. Irsiy omillar -20%

2. Atrof muhit ta'siri-20%
3. Tibbiy ta'minot (sog'liqni saqlash)-10-15%
4. Insonlarning hayot tarzi-45-50%



| Omillarning ta'sir qilish muhiti | Salomatlikni mustahkamlovchi Omillar | Salomatlikni yomonlashtiruvchi Omillar |
|----------------------------------|--|--|
| Irsiy | Sog'lom naslga egalik | Nasliy kasalliklar.kasalliklargairsiy moyillik |
| Atrof muhit | Qulay iqlim,tabiyy sharoitlar,yaxshi turmush | Noqulay iqlim va tabiat sharoitlari,ekologik holatning buzulishi |
| Tibbiy | Profilaktik tadbirlarning yuqori darajasi | Profilaktikani yo'qligi |
| Turmush tarzi | Sog'lom turmush tarzi xarakat faolligi sog'lom ovqatlanish jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanish | Kam harakatlilik.noto'g'ri ovqatlanish |

Shubhasiz salomatlikka qandaydir birgina vosita xisobiga erishish prinsipial jihatdan noto'g'ri chunki taklif qilinayotgan yondoshuvlar birortasi ham inson organizmini tashkil qiluvchi funksional tizimlarning barcha qirralarini qamrab olmaydi. Yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish va uni yetkazish oson bo'lmaydi shuning uchun oddiydan murakkabga, yoki axamiyatidan muximga va boshqa ta'moillardan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi. Buning uchun:

1. Maktabgacha yoshdagi bolalar sog'liqni saqlash va jismoniy faoliyat dasturlari rejasini ishlab chiqish
2. Jismoniy faoliyat va ovqatlanish
3. Ijobiy dalvat tomonidan umumiy jismoniy faoliyat darajasini yaxshilash uchun maqsad jismoniy faoliyatga munosabat
5. Jismoniy faoliyatni rag'batlantirish uchun ko'p komponentli yondashuvdan foydalanish
6. Aniqlashga yordam beradigan yoshlarni jalb qiling tegishli ta'minlash va faoliyati
7. o'quvchilar bilan ta'minlash sog'liqni saqlash ta'lim amalga oshirish bilim, munosabat, ko'nikmalari, va tajriba umrbod uchun zarur sog'lom ovqatlanish va jismoniy faoliyat

8. Sifati bilan keng qamrovli jismoniy faoliyat dasturini amalga oshirish jismoniy tarbiya tamal toshi sifatida

9. Qilish jismoniy faoliyat ko'ndalang o'quv dasturi

10. Oila yoki uy asoslangan elementi o'z ichiga oladi Joriy Ushbu vosita maktabda sportning ahamiyatini oshirish uchun ularni qo'llab-quvvatlash uchun maktab direktorlariga qaratilgan. Adimlar biz ergash direktorlarga yordam beradi:

* maktabning sog'lomlashtirish va jismoniy faoliyat siyosati va dasturlarini takomillashtirish rejasini ishlab chiqish;

* jismoniy faoliyat va ovqatlanishni hal qilish;

* maktab sog'liqni saqlash kengashini tuzish;

* umumiy jismoniy faoliyat darajasini yaxshilash uchun;

* jismoniy faoliyatni rag'batlantirish uchun ko'p komponentli yondashuvdan foydalanish;

* yoshlarni tegishli ta'minlash va faoliyatini aniqlashga jalb qilish;

* sog'liqni saqlash ta'lim amalga oshirish uchun;

* keng qamrovli jismoniy dasturni amalga oshirish uchun;

* jismoniy faoliyatni o'zaro o'quv dasturlarini ishlab chiqish;

* oila yoki uy asoslangan-elementi o'z ichiga uchun.

Maktabning sog'liqni saqlash va jismoniy faoliyat siyosati va dasturlarini baholash va rejasini ishlab chiqish takomillashtirish

O'z-o'zini baholash va rejalashtirish xarita beradi O'z-o'zini baholash dasturi hozir qacda ta'riflaydi, va rejasini manzilni beradi va yo'nalishlari ishlab chiqiladi. A maktab sog'liqni saqlash rejasini u tizimli asoslangan bo'lsa samarali bo'lishi ehtimoldan yiroq emas mavjud siyosat va amaliyotlarni tahlil qilish, tadqiqotlardan olingan tushunchalar va o'z ichiga olgan jamoa tomonidan ishlab chiqilgan o'qituvchilar, ota-onalar, maktab ma'murlari, o'quvchilar va jamoa.

Umumiy tahlil nafaqat kontent tahlillari (mavjud yoki mavjud bo'lmagan) materiallar va tashabbuslar bo'lishi kerak, balki

PE dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish jarayonida barcha manfaatdor tomonlarning fikrlarini o'z ichiga oladi – o'quvchilar, o'qituvchilar va boshqa maktab xodimlari. Buning uchun baholash so'rovnomalari ishlab chiqilishi mumkin. Baholash mezonlari bo'yicha

tahlil aniqligi ishora kerak, acceptability, texnik-iqtisodiy va pe siyosat va dasturlar afzalligi.

Baholashning maqsadi maktablarning o'z PE o'quv dasturlarini aniq, to'liq va izchil tahlil qilishiga yordam berishdir

va siyosat. Natijalar maktablar mavjud o'quv oshirish yordam berishi mumkin, o'z o'quv dasturlarini ishlab chiqish, yoki chop tanlash

o'quv dasturi, maktablarda yuqori sifatli jismoniy tarbiya berish uchun mos va samarali bo'lishi. O'z navbatida, yuqori sifat o'quv ijobiy orasida avtomobil ko'nikmalarini va jismoniy faoliyat xatti ta'sir maktab qobiliyatini yaxshilash mumkin.

Maqsadi

Ushbu bosqichning o'quv maqsadi maktab direktorlariga maktab sog'lig'ini baholashning ahamiyati va ularni takomillashtirish uchun ishlash uchun jismoniy faoliyat siyosati va dasturlari

Onlayn Resurslar Jismoniy faol o'quv yili davomida yaratish Ushbu hujjat tahlil oddiy qadamlar bilan dasturilamal bo'ladi, jismoniy faoliyat tashabbuslarini rejalashtirish, loyihalashtirish. Yevropada maktabda jismoniy tarbiya Hujjatda milliy strategiyalar haqida ma'lumot berilgan, katta ta'limda sportni integratsiyalash bo'yicha ko'lamli tashabbuslar, shuningdek qanday yaxshi PE bo'yicha o'quv tahlil va takliflar quriladigan o'quv dasturi. Maktab jismoniy tarbiyasining olamshumul so'rovi Hujjatda jismoniy tarbiya o'quv dasturlari bo'yicha topilmalar ko'rsatilgan va butun dunyo bo'ylab dasturlar, qanday qilib takliflar bilan maktab o'quv dasturlarida sportni yaxshi tarzda integratsiyalash.

Jismoniy tarbiya o'quv dasturi tahlil vositasi (PECAT)

Nomi taklif sifatida bu yordam berishi mumkin onlayn vositasi hisoblanadi

headmasters yoki o'qituvchilar baholash va jismoniy tahlil

maktabda ta'lim o'quv dasturi-so'rovnomalarni o'z ichiga oladi,

maxsus so'rov o'tkazish bo'yicha takliflar

- *o'quvchilarni sog'lom, to'yimli oziq-ovqatlarni tanlash va iste'mol qilishga imkon berish va yordam berish;
- *ovqatlanish uchun, shuningdek, chuqurchaga uchun etarli vaqt ruxsat berish;
- *o'quvchilarni arzimas ovqatlar yeyishdan qaytarmoq
- *ovqatni mukofot yoki jazo sifatida ishlatmaslik.

Yomon ovqatlanish va 56.5% ni tashkil etadigan surunkali kasalliklarning asosiy xavf omillari qatoriga kiradi. million o'lim har yili va global kasallik yukini 46%. Bu yirik sog'liqni saqlash muammoni tan, kim bor

Aniq va ishonarli dalillar bor energiya – shakar, kraxmal va yog'ning yuqori iste'moli-jismoniy harakatsizlikka nisbatan asosiy ahamiyatga ega ovqatlanish bilan bog'liq surunkali kasalliklar omili. Sog'lom ovqatlanish va jismoniy faoliyat yaxshi ovqatlanish uchun kalit va zarur bo'lgan uzoq va sog'lom hayot. Ozuqa zich oziq-ovqat eyish va zarur jismoniy faoliyat bilan energiya iste'molini muvozanat sog'likni saqlash hayotning barcha bosqichlarida muhimdir. Energiya yuqori va muhim oziq moddalar past juda ko'p oziq-ovqat iste'mol energiya ortiqcha, og'ir va semirib hissa qo'shadi. Global oddiy, ammo juda muhim, tavsiyalar tashabbus kamroq yuqori kaloriyali oziq-ovqat yeyish uchun bor; yuqori to'yingan yoki trans yog ' va shakar, ayniqsa, oziq-ovqat; bilan oziq-ovqat iste'mol to'yinmagan yog'; kamroq tuz foydalaning; meva, sabzavot va dukkakli yuqori miqdorda iste'mol; o'simlik va dengiz tanlang ovqatlar kelib chiqishi; va kuniga kamida 30 daqiqa jismonan faol bo'ling O'rganish Maqsadi

Ushbu bosqichning o'quv maqsadi ovqatlanish jismoniy faoliyat bilan qanday bog'liqligi va qanday qilib etarli ovqatlanish va jismoniy faoliyatni rag'batlantirish maktab bo'lishi mumkin bo'lgan yaxshi sog'liqni saqlash siyosatining asosiy toshlarida aylanishi mumkin.

2019-yil dekabr oyida ota-onalardan ijtimoiy so'rov o'tkazildi unda

| Jami ishtirok etgan ota –onalar soni | O'tkazilgan tadbirlar nomi | Tadbirlardan avval | Tadbirlardan so'ng |
|--------------------------------------|--|--------------------|--------------------|
| 70 nafar | XXXI yozgi oilmpiada va XV paralimpiada o'yinlari g'oliblari va ishtirokchilari bilan davra suhbatlari | 38 % 27 nafar | 60 % 42 nafar |
| 60 nafar | Otam – onam va men sog'lom oila | 20 % 12 nafar | 23,3 % 23 nafar |
| 63 nafar | Maktab rekardchilarini aniqlash | 42 % 27 nafar | 53,9 % 34 nafar |

70 nafar ota-ona ishtirok etdi. So'rovnoma natijalariga ko'ra 27 nafar ota-ona farzandini sport bilan shug'illanishini xoxlagan, 2017-yil 17-fevralda XXXI yozgi oilmpiada va XV paralimpiada o'yinlari g'oliblari va ishtirokchilari bilan "Mustaqil yurtning muzaffar o'g'lonlari" mavzusida ochiq muloqotdan so'ng 70 nafar ota-onadan 52 nafari farzandini sport bilan shug'illanishini hoxlagan.

Hulosa qilib aytganda jismoniy tarbiya va sportni ommalastirishda quydagi vositalarni qo'llash yaxshi natijalar beradi:

- Individual va guruh darajasida: audio, video disklarni axborot ta'lim materiallarini keng qo'llash
- Guruhda muhokama etish
- Rasmiy tashriflar
- E'lonlar, Ommaviy tadbirlar
- Seminar trening, davra suhbatlar
- Yoshlarni salomatlik oylariga jalb qilish
- Sog'lomlashiruvchi gimnastika mashg'ulotlarini tashkil etish
- Musobaqa, harakatli o'yinlar
- OAV bilan ishlash
- Oila, mahalla, maktablarda ish olib borish axborot materiallarini tarqatish
- ko'rgazmali axborotlar bilan ishlash

kabi vositalarni qo'llash yaxshi natijalar beradi.

Chunki: O'qiganda 10%, eshitganda 20%, ko'rganda 30%, eshitib ko'rganda 50%, muhokama, baxs, munozarada 70%, o'zi bajarganda 80% bilim, ko'nikma, malaka rivojlanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Shavkat Mirziyoyevning 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risida"gi qarori
2. Sh. B.Irgashev "Valeologiya" 2015 y
3. WWW STAT.Uz