



## МАКТАБГАЧА YOSHDA GI BOLALARDA OVQATLANISH BO'YICHA MADANIY-GIGIYENIK KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH

*Baratova Shahlo Jalil qizi*

*Qashqadaryo viloyati Qarshi shahar "Erkatoyim-kichkintoyim"*

*xususiy maktabgacha ta'lim tashkiloti tarbiyachisi*

*Maktabgacha yoshdagi bolalarni sog'lom ovqatlantirish gigiyenasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda ovqatlanishda madaniy va gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirishning ahamiyati, ovqatlanish bo'yicha ta'limga jalb qilish uchun pazandachilik darslari va ta'mni aniqlash testlari kabi interfaol o'quv muhitlarining afzalliklari, gigiyena amaliyotlari, jumladan, to'g'ri qo'l yuvish texnikasi va oziq-ovqat xavfsizligi integratsiyasi haqida fikr yuritilgan.

**Kalit so'zlar:** maktabgacha yoshdagi bolalar, gigiyenik amaliyotlar, sog'lom ovqatlanish odatlari, interfaol ta'lim, oziq-ovqat xavfsizligi.

### **Kirish:**

Erta bolalik yillari, ayniqsa, ovqatlanish va gigiyena sohalarida umrbod xatti-harakatlarga ta'sir qiluvchi asosiy odatlarni shakllantirish uchun muhim davrdir. Bolalar atrofdagi dunyoni o'rganishni boshlaganlarida, ular nafaqat oziq-ovqatning jismoniy tomonlarini, balki u bilan bog'liq madaniy ahamiyat va gigiyenik amaliyotlarni ham o'rganadilar. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ovqatlanish bo'yicha madaniy va gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish juda muhimdir, chunki bu ko'nikmalar ularning umumiy salomatligi va farovonligiga hissa qo'shadi, shu bilan birga turli xil oshpazlik an'alarini qadrlaydi. Madaniy ahamiyatga ega bo'lgan ovqatlanish ta'limini gigiyena amaliyotlari bilan birlashtirish bolalarning oziq-ovqat



tanlovi va ularning sog'lig'iga ta'siri haqidagi tushunchalarini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

### **Adabiyotlar tahlili va metodologiya:**

Maktabgacha yoshdagi bolalar o'rtasida sog'lom ovqatlanish odatlarini samarali targ'ib qilish uchun ularning qiziqishini uyg'otadigan va ishtirok etishni rag'batlantiradigan interfaol ta'lim muhitini yaratish zarur. Yosh o'quvchilar uchun mo'ljallangan pazandachilik darslari to'yimli gazaklar bilan tanishish uchun amaliy platforma bo'lib xizmat qilishi va bolalarga ovqat tayyorlash jarayonida faol ishtirok etishiga imkon beradi. Bolalarni amaliy mashg'ulotlarga jalb qilish orqali o'qituvchilar ingredientlar, ozuqaviy qadriyatlar va muvozanatli ovqatlanishning ahamiyatini chuqurroq tushunishlari mumkin. Bundan tashqari, turli madaniyatlarga mansub turli xil taomlarni o'z ichiga olgan ta'm testlari bolalarga yangi ta'mni o'rganish imkoniyatini beradi, shu bilan ularning ta'mini kengaytiradi va turli xil oshxonalariga ochiqlikni oshiradi.

Gigiyena ta'limini maktabgacha yoshdagi bolalarga qaratilgan ovqatlanish dasturlariga kiritish ham bir xil darajada muhimdir. Bolalarga to'g'ri qo'l yuvish usullarini o'rgatish va ovqatdan oldin, ovqat paytida va undan keyin gigiyena qoidalariga rioya qilish kasallikning oldini olish va umumiy salomatlikni mustahkamlash uchun juda muhimdir. Qiziqarli qo'shiqlar yoki o'yinlar qo'l yuvish tartiblarini qiziqarli qilish uchun ishlatilishi mumkin, bu esa bolalarning ushbu muhim odatlarni eslab qolishlari va amalda qo'llashlarini ta'minlaydi. Bundan tashqari, hikoya qilish meva va sabzavotlarni iste'mol qilishdan oldin yuvish kabi oziq-ovqat xavfsizligi amaliyotlarining ahamiyatini yetkazish uchun samarali vosita bo'lishi mumkin. Gigiyena ta'limini o'zaro bog'liq hikoyalar doirasida shakllantirish orqali bolalar ushbu amaliyotlarning mantiqiy asoslarini yaxshiroq tushunishlari va shu bilan ularning kundalik hayotdagi ahamiyatini o'zlashtirishlari mumkin.

**Natijalar:**

Madaniy xabardorlik yosh bolalarda ovqatlanish bilan bogʻliq koʻnikmalarni shakllantirishning yana bir asosiy komponentidir. Mavzuli kunlar orqali madaniy xilma-xillikni nishonlash bolalarga turli madaniyatlarning anʻanaviy taomlari, urf-odatlar va ovqatlanish qoidalarini oʻrganish imkonini beradi. Bu nafaqat ularning global pazandachilik amaliyotlari haqidagi tushunchalarini boyitadi, balki farqlarni hurmat qilish va qadrlashni ham rivojlantiradi. Turli xil ovqatlanish anʻanalarini taʼkidlaydigan kitoblardan iborat hikoyalar seanslari bolalarning madaniy savodxonligini yanada oshirishi va ayni paytda oziq-ovqat madaniy oʻziga xoslikning ajralmas qismi ekanligi haqidagi gʻoyani mustahkamlashi mumkin.

**Muhokama:**

Bolalarning ovqatlanish va gigiyenaga oid xulq-atvorini shakllantirishda namuna olish muhim rol oʻynaydi. Oʻqituvchilar va tarbiyachilar oʻqitilayotgan darslarni mustahkamlash uchun sogʻlom ovqatlanish odatlari va toʻgʻri gigiyena amaliyotlarini doimiy ravishda namoyish etishlari kerak. Bolalar kattalarning toʻyimli oziq-ovqat tanlashlarini va gigiyena protokollariga rioya qilishlarini kuzatganda, ular oʻz hayotlarida bu xatti-harakatlarga taqlid qilishlari mumkin. Bundan tashqari, oilalarni taʼlim jarayoniga jalb qilish juda muhimdir; ota-onalar bilan manbalar va maslahatlar almashish ularga uyda sogʻlom odatlarni mustahkamlashga yordam beradi. Ushbu hamkorlikdagi yondashuv bolalarning ovqatlanish va gigiyena haqida ham taʼlim, ham oilaviy kontekstdan izchil xabarlar olishini taʼminlaydi.

Ushbu tashabbuslarning samaradorligini baholash uchun kuzatish va qayta aloqa mexanizmlarini yaratish kerak. Pedagoglar bolalarning ovqatlanish va gigiyena bilan bogʻliq mashgʻulotlardagi ishtirokini kuzatishi mumkin, vaqt oʻtishi bilan ularning xatti-harakatlaridagi yaxshilanishlarni qayd etishlari mumkin. Ota-onalardan bolalarning ovqatlanish odatlari va uyda gigiyena amaliyotidagi oʻzgarishlar haqida



ma'lumot to'plash ta'lim harakatlarining ta'siri haqida qimmatli tushunchalarni berishi mumkin. Bunday baholashlar nafaqat joriy dasturlarning muvaffaqiyatini baholashga yordam beradi, balki maktabgacha yoshdagi bolalarda ovqatlanish bo'yicha madaniy va gigiyenik ko'nikmalarni oshirish bo'yicha kelajakdagi strategiyalar haqida ham ma'lumot beradi.

### **Xulosa:**

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, maktabgacha yoshdagi bolalarning ovqatlanishida madaniy-gigiyenik ko'nikmalarni shakllantirish kompleks yondashuvni talab qiladigan ko'p qirrali ishdir. Interfaol ta'lim tajribasini yaratish, gigiyena ta'limini ta'kidlash, madaniy xabardorlikni oshirish, kerakli xatti-harakatlarni modellashtirish va natijalarni baholash orqali o'qituvchilar yosh o'quvchilarda sog'lom odatlarni samarali singdirishi mumkin. Ushbu asosiy ko'nikmalar nafaqat sog'liq uchun darhol foyda olish uchun, balki madaniy xilma-xillikka asoslangan ovqatlanish va gigiyena amaliyotlarini umrbod qadrlashni rivojlantirish uchun ham muhimdir. Maktabgacha yoshdagi bolalar ushbu kompetensiyalarni rivojlantirar ekan, ular oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri tanlash va hayotlari davomida yaxshi xizmat qiladigan gigiyenik amaliyotlarni qabul qilish uchun yaxshi jihozlangan.

### **Adabiyotlar ro'yxati:**

1. Kozlova S.A., Maktabgacha pedagogika: Kurs kitobi - Moskva: Akademiya, 2006.
2. Imomova Sh.M., Norova F.F. Ta'lim muassasalarida sport va davlat tadbirlarini tashkil etishning usullari // Fan va ta'lim axborotnomasi, 2021.
3. Abdullaev K.F., Bobomurodova N.J., Qobiljonov K.K. Yuksak ma'naviyat – ekologik madaniyat asosi // Ilmiy makon: dolzarb muammolar, yutuqlar va innovatsiyalar. – 2020.
4. Qobiljonov Q. Bolalarga kurash milliy kurashini o'rgatishda oilaning o'rni // Fan va ta'lim axborotnomasi. – 2020.