

BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA TABIAT OMILLARI ASOSIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

Muxtorova Xusnidaxon Abdug'oprovna,
ADU Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası o'qituvchisi
xusnidamuhtarova@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada tabiatning asosiy omillari – quyosh nuri, toza havo va suvning inson, xususan, boshlang'ich sinf o'quvchilarining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligiga ijobiy ta'siri ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Zamonaviy texnologiyalar va yopiq muhitning salbiy ta'siri fonida tabiat omillaridan samarali foydalanish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik usullari va konkret mexanizmlari ko'rsatilgan. Maqolada o'quvchilarning immunitetini mustahkamlash, chiniqtirish, ruhiy barqarorlikni ta'minlash va ekologik madaniyatni shakllantirish bo'yicha, amaliy o'yin-mashqlar hamda pedagogik tavsiyalar keltirilgan. Tadqiqot natijalari maktab va oila hamkorligida qo'llash uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: tabiat omillari, sog'lom turmush tarzi, boshlang'ich sinf o'quvchilari, quyosh nuri, toza havo, suv bilan chiniqtirish, tabiat terapiyasi, immunitet, ruhiy salomatlik, pedagogik usullar.

Аннотация. В данной статье с научно-теоретической и практической точек зрения анализируется положительное влияние основных природных факторов — солнечного света, свежего воздуха и воды — на физическое, психическое и социальное здоровье человека, в частности учащихся начальных классов. На фоне негативного воздействия современных технологий и закрытой среды представлены педагогические методы и конкретные механизмы формирования здорового образа жизни посредством эффективного использования природных факторов. В статье приведены практических игр и упражнений, а также педагогические рекомендации, направленные на укрепление иммунитета учащихся, закаливание организма, обеспечение психической устойчивости и формирование экологической культуры. Результаты исследования имеют практическое значение для применения в сотрудничестве школы и семьи.

Ключевые слова: природные факторы, здоровый образ жизни, учащиеся начальных классов, солнечный свет, свежий воздух, закаливание водой, природная терапия, иммунитет, психическое здоровье, педагогические методы.

Abstract. This article scientifically and practically analyzes the positive effects of the main natural factors — sunlight, fresh air, and water — on the physical, mental, and social health of individuals, particularly primary school students. Against the background of the negative impact of modern technologies and indoor environments, pedagogical methods and specific mechanisms for developing a healthy lifestyle through the effective use of natural factors are presented. The article includes practical games and exercises, as well as pedagogical recommendations aimed at strengthening students' immunity, hardening the body, ensuring psychological stability, and developing ecological culture. The results of the study have practical significance for implementation through cooperation between school and family.

Keywords: natural factors, healthy lifestyle, primary school students, sunlight, fresh air, water hardening, nature therapy, immunity, mental health, pedagogical methods.

Kirish. Inson salomatligi jamiyat taraqqiyotining eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash dolzarb ilmiy-pedagogik masalaga aylangan. Sog'lom turmush tarzi deganda insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlovchi, muvozanatli hayot tarzi tushuniladi. Ushbu jarayonda tabiat omillarining – quyosh, havo va suvning o'rni beqiyosdir.

Quyosh nuri, toza havo va suv inson organizmining tabiiy ehtiyojlariga to'liq mos keluvchi, hech qanday sun'iy vosita bilan almashtirib bo'lmaydigan noyob tabiiy boyliklardir. Ayniqsa, organizmi hali shakllanish va rivojlanish bosqichida bo'lgan boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun tabiat bilan doimiy muloqot, toza havoda harakat qilish, quyosh nurini qabul qilish va suv bilan chiniqish hayotiy zaruratga aylangan. Bu omillar bolalarda immunitetni oshirish, jismoniy chiniqishni ta'minlash, ruhiy barqarorlikni saqlash va ekologik ongni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

So'nggi o'n yilliklarda bolalar avvalgi avlodlarga nisbatan tabiatdagi faol mashg'ulotlar va ochiq havoda o'yinlar bilan sezilarli darajada kamroq vaqt o'tkazmoqda. Bu holat ularning turli psixologik muammolarga, jumladan stress, asabiylik va diqqat tarqoqligiga ko'proq duch kelishiga olib kelmoqda. Shu sababli o'qituvchilar, ota-onalar va butun jamiyat tabiatning sog'lomlashtiruvchi kuchlaridan oqilona va maqsadli foydalanish orqali sog'lom avlodni tarbiyalash yo'lida birgalikda harakat qilishi zarur.

Ushbu maqolada quyosh, havo va suv kabi tabiiy omillarning boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatligiga ijobiy ta'siri, ularni kundalik o'quv-tarbiya jarayoniga integratsiya qilishning shakllari va metodlari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan yoritiladi.

Adabiyotlar tahlili. Mazkur tadqiqot doirasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va tabiat omillarining bolalar salomatligiga ta'siri bo'yicha mahalliy hamda xorijiy ilmiy manbalar kompleks tahlil qilindi. Xususan, tabiat bilan muloqotning jismoniy va ruhiy salomatlikka ijobiy ta'siri International Journal of Environmental Research and Public Health, Pediatrics hamda Urban Forestry & Urban Greening kabi nufuzli ilmiy jurnallarda e'lon qilingan tadqiqotlar asosida yoritildi. Shuningdek, boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush ko'nikmalarini rivojlantirishning pedagogik asoslari mahalliy olimlar ishlarida tahlil etildi. Adabiyotlar tahlili natijasida tabiat omillaridan foydalanish sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali pedagogik vosita ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, qiyosiy o'rganish va tizimli yondashuv usullaridan foydalanildi. Ilmiy adabiyotlar va amaliy tajribalar asosida tabiat omillarining boshlang'ich sinf o'quvchilari salomatligiga ta'siri kompleks tarzda o'rganildi. Olingan natijalar umumlashtirilib, pedagogik tavsiyalar shakllantirildi.

Tahlillar va natijalar.

1. Tabiat omillari va ularning sog'liqqa ta'siri

Tabiat inson salomatligining eng tabiiy va samarali manbai hisoblanadi. Quyosh nuri, toza havo va suv nafaqat jismoniy salomatlikni mustahkamlaydi, balki ruhiy holatni ham barqarorlashtiradi. Bolalar bu omillar ta'sirida o'zlarini yengil, faol va baquvvat his qilishadi.

Quyosh nuri. Quyosh nuri inson tanasida D vitamini sintezini ta'minlovchi asosiy omildir. D vitamini suyak to'qimalarining mustahkamlanishi, immun tizimining faollashishi, yurak-qon tomir tizimining me'yoriy ishlashi va umumiy metabolizmning

yaxshilanishi uchun zarur. Har kuni 15–20 daqiqa ochiq havoda quyosh nurida bo‘lish bolaning umumiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Toza havo. Toza havo o‘pka faoliyatini yaxshilaydi, qon aylanishini tezlashtiradi va miya hujayralarini kislorod bilan boyitadi. Muntazam ravishda toza havoda yurish, yugurish va o‘yinlar bolalarda chidamlilikni oshiradi, stress darajasini pasaytiradi, diqqat va xotirani kuchaytiradi. Tabiiy muhitda ochiq havoda vaqt o‘tkazish bolalarda jismoniy faollikni oshirish, yurak-qon tomir va immun tizimi faoliyatini yaxshilash bilan bog‘liq [Fyfe-Johnson et al., 2021].

Suv. Suv organizmdagi harorat almashinuvini tartibga solish va chiniqtirishning eng samarali vositasidir. Issiq va sovuq suv bilan navbatma-navbat yuvinish, oyoqlarni iliq-sovuq suvda chayish, hovuzda suzish yoki suvli o‘yinlar bolalar organizmini harorat farqlariga asta-sekin moslashtiradi va immun tizimini mustahkamlaydi.

2. Boshlang‘ich sinf o‘quvchilari uchun tabiat omillaridan foydalanish shakllari

Yosh maktab o‘quvchilari tabiiy muhit bilan yaqin muloqotga muhtoj. O‘qituvchilar va ota-onalar ushbu ehtiyojni quyidagi samarali usullar orqali qondirishlari mumkin:

Ochiq havoda darslar o‘tkazish orqali atrof-muhit va tabiatga oid mavzularni maktab hovlisi yoki yaqin bog‘da o‘tkazish o‘quvchilarning qiziqishini oshiradi va bilimlarni chuqurroq o‘zlashtirishga yordam beradi. Ertalabki chiniqtiruvchi mashqlar har kuni 5–10 daqiqa toza havoda bajarilsa, nafaqat mushaklar faollashadi, balki kayfiyat ko‘tariladi va o‘quv kuni sermahsul boshlanadi. Har hafta bir marta uyushtiriladigan sog‘lomlashtiruvchi yurishlar jismoniy tayyorgarlikni oshirish bilan birga ekologik madaniyatni ham shakllantiradi. Yoz mavsumida suv o‘yinlari esa bolalar uchun ham qiziqarli, ham chiniqtiruvchi vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Maktab atrofidagi yashil maydonlar (o‘rmonlar, o‘tloqlar va daraxt tojlari) erta bolalik rivojlanishi va boshlang‘ich yoshdagi bolalarning ijtimoiy-ruhiy ko‘nikmalarini yaxshilash bilan bog‘liqdir.

3. Ruhiy salomatlik va tabiat

So‘nggi yillarda olib borilgan ko‘plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, tabiat bilan doimiy muloqot bolalarda ruhiy barqarorlikni ta‘minlaydi. Yosh o‘quvchilar orasida uchraydigan asabiylik, diqqat tarqoqligi, motivatsiya pasayishi va stress ko‘pincha yopiq joylarda uzoq vaqt qolish natijasidir.

Tabiat bilan muloqot bolalarning ruhiy farovonligini oshirishi isbotlangan. Ko‘pchilik tadqiqotlarda tabiat ta’siri bilan bolalarning psixologik holatida ijobiy o‘zgarishlar kuzatilgan. Tabiatning foydali ta’siri ayniqsa maktab sharoitidagi tadbirlar va yashil maktab muhitida yanada yaqqol namoyon bo‘ladi.

Yashil maydonlar bilan muloqot boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining kognitiv rivojlanishini, ayniqsa ishchi xotira va yuqori ishchi xotirani yaxshilash bilan bog‘liq ekanligi aniqlandi. Har hafta kamida 4 marta 15 daqiqa va undan ortiq vaqt davomida

yashil maydonlarda faol mashg'ulot bilan shug'ullangan o'quvchilar hayot sifati yuqori, umumiy kayfiyati yaxshi va stress darajasi past bo'lgan.

Quyoshli ob-havo serotonin darajasini oshirib, kayfiyatni ko'taradi va depressiyaga qarshi tabiiy himoyani yaratadi. Yaproqlar shildirashi, qushlar sayrashi, shamol esishi kabi tabiiy tovushlar asab tizimini tinchlantiradi. Ertalabki yurishlar yoki oila bilan kechki tabiat qo'ynida dam olish bolada xavfsizlik, osoyishtalik va xotirjamlik hissini uyg'otadi.

Maqolada keltirilgan nazariy mulohazalar va amaliy misollar asosida quyidagi pedagogik tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

Pedagogik tavsiyalar:

1. Boshlang'ich sinf darslarini rejalashtirishda tabiat bilan bog'liq faoliyatlarga alohida o'rin berish (ochiq havoda o'yinlar, ekologik ekskursiyalar, kuzatuv mashg'ulotlari).

2. Ertalabki chiniqtiruvchi mashqlarni maktabda tizimli ravishda tashkil etish. Har kuni 5–10 daqiqa toza havoda harakatli mashqlar o'tkazish bolalarning diqqat-e'tiborini oshiradi.

3. Maktabda sog'lomlashtiruvchi yurishlar va "Tabiat bilan tanishuv kunlari"ni tashkil etish. Har oyda kamida bir marta o'qituvchi rahbarligida yaqin bog' yoki tabiat qo'yniga tashrif buyurish.

4. Ota-onalar bilan hamkorlikda bolalarni suv bilan chiniqtirish madaniyatini shakllantirish. Uy sharoitida oyoq yuvish va salqin dush qabul qilish odatlarini singdirish.

5. Ruhiiy salomatlikni tiklash maqsadida "tabiat terapiyasi" elementlarini joriy etish: tabiiy tovushlar bilan mashg'ulotlar, tabiat manzaralarini chizish, tabiatda mulohaza yuritish mashqlari.

6. O'qituvchilar va tarbiyachilarni tabiat omillaridan foydalanish bo'yicha metodik qo'llanmalar bilan ta'minlash, seminar va treninglar orqali tajriba almashish imkoniyatini yaratish.

Tabiat omillarining bolaning salomatligiga ta'siri

No	Tabiat omili	Ta'sir yo'nalishi	Bolaning salomatligiga ijobiy ta'siri
1	Quyosh nuri	Vitamin D sintezi, moddalar almashinuvi	Suyaklar mustahkamlanadi, immunitet kuchayadi, kayfiyat ko'tariladi
2	Toza havo	Nafas olish, kislorod almashinuvi, yurak-qon tomir faoliyati	O'pka faoliyati yaxshilanadi, diqqat va xotira kuchayadi, chidamlilik ortadi
3	Suv	Chiniqtirish, haroratga moslashish	Immunitet mustahkamlanadi, shamollash kamayadi, organizm tetiklashadi
4	Tabiat manzarasi (yashillik, daraxtlar, qushlar)	Ruhiiy muvozanat, hissiy holat	Asab tizimi tinchlanadi, stress kamayadi, e'tibor ortadi
5	Yer bilan aloqa (yurish, yugurish)	Jismoniy faollik, mushaklar faoliyati	Koordinatsiya rivojlanadi, tananing moslashuvchanligi ortadi

Tabiat omillaridan foydalangan holda bajariladigan amaliy o'yinlar va mashqlar.

Ushbu o'yin va mashqlar bolalar uchun qiziqarli va foydali bo'lib, harakat, muvozanat, chidamlilik, chaqqonlik va mushaklarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Har biri o'z maqsadi va foydasiga ega.

№	O'yin/ mashq nomi	Bajarilish tartibi	Asosiy maqsadi	Rivojlantiruvchi ta'siri
1	Quyosh salomi	Bolalar ertalab quyosh tomonga qarab qo'l, gavda va oyoq mashqlari bajaradilar	Ertalabki faollikni oshirish	Mushaklar faollashadi, kayfiyat ko'tariladi
2	Shamol bilan yugurish	Belgilangan masofaga ochiq havoda yengil yugurish	Yurak-qon tomir tizimini chiniqtirish	Chidamlilik oshadi, nafas tizimi mustahkamlanadi
3	Barglarni terib kel	Har xil rangli barglarni yugurib yig'ib kelish	Chaqqonlik va diqqatni rivojlantirish	Tezkorlik, kuzatuvchanlik ortadi
4	Daraxtgacha poyga	Belgilangan daraxtgacha yugurib borib qaytish	Tezlikni rivojlantirish	Oyoq mushaklari kuchayadi
5	Qushlar parvozi	Qo'llarni qanotdek yozib yugurish va sakrash	Koordinatsiyani yaxshilash	Muvozanat va chaqqonlik oshadi
6	Tosh ustida muvozanat	Tekis tosh yoki chiziq ustida yurish	Muvozanatni shakllantirish	Asab-mushak boshqaruvi yaxshilanadi
7	Suv tomchisi estafetasi	Qoshiqda suv olib yugurib manzilga yetkazish	Ehtiyotkorlik va tezlikni oshirish	Qo'l koordinatsiyasi rivojlanadi
8	O'tloq bo'ylab sakrash	Belgilangan nuqtalar bo'ylab sakrab yurish	Oyoq kuchini rivojlantirish	Portlovchi kuch ortadi
9	Tabiatni top	O'qituvchi aytgan narsani topib kelish (barg, gul, tosh)	Kuzatuvchanlikni oshirish	Tafakkur va tezkor qaror rivojlanadi
10	Yaproq shamoli	Yengil bargni puflab uzoqqa yetkazish	Nafas mashqi	O'pka faoliyati yaxshilanadi
11	Quyosh nuri halqasi	Yerga chizilgan doiralarga tez kirib chiqish	Harakat tezligini oshirish	Chaqqonlik va reaksiyalar kuchayadi
12	Soyadan qoch	Quyoshda hosil bo'lgan soyadan chiqib yugurish	Qiziqarli harakatli o'yin	Tezkorlik va kulgu terapiyasi
13	Daryo ko'prigi	Chiziqlar ustidan sakrab o'tish	Sakrash qobiliyatini rivojlantirish	Oyoq mushaklari va muvozanat kuchayadi
14	Tabiat yoga mashqi	Daraxt, qush, gul holatlarida turish	Ruhiy tinchlanish va moslashuvchanlik	Tana elastikligi va xotirjamlik oshadi
15	Toza havo nafas mashqi	Chuqur nafas olib sekin chiqarish, qo'l harakatlari bilan	Nafas tizimini chiniqtirish	Kislorod almashinuvi yaxshilanadi

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, tabiat omillari – quyosh nuri, toza havo va suv – inson, ayniqsa yosh avlod salomatligini mustahkamlashda beqiyos ahamiyatga ega. Tabiat bilan muloqot bolalar va o'smirlarda ruhiy salomatlik ko'rsatkichlarini, shu jumladan

emotsional va xulqiy qiyinchiliklarni sezilarli darajada yaxshilash bilan bog'liqdir. Tabiiy omillar orqali bolaning immuniteti mustahkamlanadi, jismoniy chiniqish darajasi ortadi, ruhiy barqarorlik ta'minlanadi. Natijada sog'lom, faol, bardoshli va o'z-o'zini boshqara oladigan shaxs shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Aripova S.M., Bo'rixo'jayeva H.S. Sog'lom avlodning tibbiy-ijtimoiy asoslari: Kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016. – 144 b.
2. Ibragimov M.B. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini tashkil etish asoslari: O'quv-uslubiy majmua. – Buxoro: Buxoro davlat universiteti, 2023.
3. To'rayev A.X. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini rivojlantirish imkoniyatlarini takomillashtirishning didaktik asoslari // Pedagogik tadqiqotlar. – 2024.
4. Eshmuradov O.E. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini rivojlantirish // Ilmiy axborotnoma. – 2024.
5. Jimenez, M. P., DeVille, N. V., Elliott, E. G., Schiff, J. E., Wilt, G. E., Hart, J. E., & James, P. (2021). Associations between nature exposure and health: A review of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4790. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>
6. Liu, J., & Green, R. J. (2023). The effect of exposure to nature on children's psychological well-being: A systematic review of the literature. *Urban Forestry & Urban Greening*, 82, 127846.
7. Fyfe-Johnson, A. L., et al. (2021). Nature and children's health: A systematic review. *Pediatrics*, 148(4), e2020049155.
8. Dadvand, P., et al. (2015). Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112*(26), 7937–7942. <https://doi.org/10.1073/pnas.1503402112>
9. Lomax, T., Butler, J., Cipriani, A., & Singh, I. (2024). Effect of nature on the mental health and wellbeing of children and adolescents: metareview. *The British Journal of Psychiatry*.