

## BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINI SOG'LOMLASHTIRISHNI TASHKILLASHTIRISH METODIKASI

*Davronov Sherzod Ismoilovich,  
Buxoro davlat pedagogika instituti jismoniy tarbiya va sport  
kafedراسi magistri*

*Annotatsiya. Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini sog'lomlashtirish muammolari va ularnig yechimi keltirilgan.*

*Kalit so'zlar: boshlang'ich sinf, sog'lomlashtirish, metodika.*

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun sog'liqni saqlashni tashkil etish bolalar salomatligi va farovonligini mustahkamlashga qaratilgan bir qator usullar va strategiyalarni o'z ichiga oladi. Bu erda amalga oshirilishi mumkin bo'lgan ba'zi qadamlar:

Ehtiyojlarni baholashni o'tkazing: Har qanday sog'liqni saqlash dasturini ishlab chiqishdan oldin, boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lig'iga bo'lgan ehtiyojlari va muammolarini aniqlash uchun ehtiyojlarni baholashni o'tkazish muhimdir. Buni so'rovlar, fokus-guruhlar o'tkazish va maktab tibbiyot mutaxassislari bilan maslahatlashish orqali amalga oshirish mumkin.

Ehtiyojlarni baholash boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun sog'liqni saqlash dasturini ishlab chiqishda birinchi muhim qadamdir. Bu samarali choralar va strategiyalarni ishlab chiqish uchun talabalarning sog'lig'iga bo'lgan ehtiyojlari va muammolari haqida ma'lumot to'plashni o'z ichiga oladi. Ehtiyojlarni baholashni qanday o'tkazish haqida batafsil ma'lumot:

Baholashning maqsadi va hajmini aniqlang: Baholashni boshlashdan oldin baholashning maqsadi va hajmini aniqlash muhimdir. Qanday aniq sog'liq muammolari yoki e'tiborga olinishi kerak bo'lgan tashvishlar mavjud? Baholash jarayonida kim ishtirok etadi?

Ma'lumot to'plash: Ma'lumotlar so'rovlar, fokus-guruhlar, intervyular, kuzatishlar va mavjud sog'liqni saqlash yozuvlari kabi turli usullar orqali to'planishi mumkin. Talabalarning sog'lig'iga bo'lgan ehtiyojlarini har tomonlama tushunish uchun turli manbalardan ma'lumotlarni to'plash muhimdir.

Ma'lumotlarni tahlil qiling: Ma'lumotlar to'plangandan so'ng, naqshlar, tendentsiyalar va tashvishli sohalarni aniqlash uchun tahlil qilinishi kerak. Bu statistik dasturiy ta'minot yordamida yoki qo'lda amalga oshirilishi mumkin.

Ustuvor yo'nalishlarni aniqlash: Ma'lumotlar tahlili asosida sog'liqni

saqlash dasturida hal qilinishi kerak bo'lgan ustuvor yo'nalishlarni belgilang. Bular ovqatlanish, jismoniy faoliyat, ruhiy salomatlik yoki surunkali kasalliklarni boshqarish kabi masalalarni o'z ichiga olishi mumkin.

**Maqsad va vazifalarni ishlab chiqish:** ustuvor yo'nalishlardan kelib chiqib, sog'liqni saqlash dasturining maqsad va vazifalarini ishlab chiqish. Bular aniq, o'lchanadigan, erishish mumkin, tegishli va vaqt bilan bog'liq bo'lishi kerak (SMART).

**Dasturni ishlab chiqishda ma'lumot berish uchun topilmalardan foydalaning:** Nihoyat, sog'liqni saqlash dasturini ishlab chiqish haqida ma'lumot berish uchun ehtiyojlarni baholash natijalaridan foydalaning. Bu baholashda belgilangan ustuvor yo'nalishlarni hal qilish uchun maxsus tadbirlar va strategiyalarni ishlab chiqishni o'z ichiga olishi mumkin.

Umuman olganda, ehtiyojlarni baholash boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun sog'liqni saqlash dasturini ishlab chiqishda muhim qadamdir, chunki bu dastur o'quvchilarning o'ziga xos ehtiyojlari va tashvishlariga mos kelishini ta'minlaydi.

**Sog'liqni saqlash rejasini ishlab chiqish:** Ehtiyojlarni baholash natijalariga asoslanib, boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatligi va farovonligini mustahkamlash bo'yicha maqsadlar, vazifalar va strategiyalarni belgilaydigan sog'liqni saqlash rejasini ishlab chiqing.

Ehtiyojlarni baholashni o'tkazgandan so'ng, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun sog'liqni saqlashni tashkil etishning navbatdagi bosqichi sog'liqni saqlash rejasini ishlab chiqishdir. Ushbu reja ehtiyojlarni baholash natijalariga asoslanishi va boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatligi va farovonligini mustahkamlashning maqsadlari, vazifalari va strategiyalarini belgilashi kerak. Sog'liqni saqlash rejasini ishlab chiqishda ba'zi asosiy qadamlar:

**Maqsadlarni aniqlang:** Sog'liqni saqlash rejasining maqsadlari aniq, o'lchanadigan, erishish mumkin, tegishli va vaqt bilan bog'liq bo'lishi kerak (SMART). Misol uchun, maqsad har kuni sog'lom nonushta qiladigan talabalar sonini ko'paytirish bo'lishi mumkin.

**Maqsadlarni ishlab chiqish:** Maqsadlar - bu maqsadlarga erishish uchun amalga oshiriladigan aniq harakatlar. Misol uchun, har kuni sog'lom nonushta qiladigan talabalar sonini ko'paytirish maqsadi maktab oshxonasida sog'lom nonushta variantlarini taqdim etish bo'lishi mumkin.

**Strategiyalarni aniqlang:** Strategiyalar - bu maqsadlarga erishish uchun amalga oshiriladigan maxsus tadbirlar va aralashuvlar. Misol uchun, maktab oshxonasida sog'lom nonushta variantlarini ta'minlash

strategiyasi yangi mahsulotlar bilan ta'minlash uchun mahalliy ferma bilan hamkorlik qilish bo'lishi mumkin.

Kerakli resurslarni aniqlang: Sog'liqni saqlash rejasini amalga oshirish uchun xodimlar, moliyalashtirish va jihozlar kabi resurslar talab qilinishi mumkin. Qanday resurslar kerakligini aniqlang va ularni ta'minlash rejasini ishlab chiqing.

Mas'uliyatni belgilang: Har bir strategiya va maqsadni amalga oshirish uchun kim mas'ul bo'lishini aniqlang. Bu maktab xodimlari, sog'liqni saqlash mutaxassislari va jamoat hamkorlarini o'z ichiga olishi mumkin.

Vaqt jadvalini belgilang: sog'liqni saqlash rejasini amalga oshirish va maqsad va vazifalarga erishish uchun vaqt jadvalini ishlab chiqing. Bu har bir strategiya va maqsad uchun muddatlarni o'z ichiga olishi kerak.

Taraqqiyotni kuzatib boring va baholang: Sog'liqni saqlash rejasini muntazam ravishda monitoring qilish va baholash uning samaradorligini baholash va kerak bo'lganda yaxshilash uchun zarurdir. Buni talabalar, ota-onalar va xodimlarning so'rovlari, baholashlari va fikr-mulohazalari orqali amalga oshirish mumkin.

Umuman olganda, ehtiyojlarni baholash natijalari asosida sog'liqni saqlash rejasini ishlab chiqish boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatligi va farovonligini mustahkamlashda muhim qadamdir. Reja talabalarning o'ziga xos ehtiyojlari va tashvishlariga moslashtirilgan bo'lishi kerak va aniq maqsadlar, vazifalar va ushbu maqsadlarga erishish strategiyalarini o'z ichiga olishi kerak.

Sog'liqni saqlash bo'yicha ta'lim dasturlarini amalga oshirish: Boshlang'ich maktab o'quvchilarining salomatligini mustahkamlashning asosiy strategiyalaridan biri sog'liqni saqlash bo'yicha ta'lim dasturlari orqali amalga oshiriladi. Bu dasturlar ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiena va kasalliklarning oldini olish kabi mavzularni qamrab olishi mumkin.

Ehtiyojlarni baholash jarayonida to'plangan ma'lumotlarni tahlil qilish boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun samarali sog'liqni saqlash dasturini ishlab chiqishda hal qiluvchi qadamdir. Ma'lumotlarni tahlil qilish sog'liqni saqlash rejasini ishlab chiqishda xabardor qilish uchun naqshlar, tendentsiyalar va tashvish sohalarini aniqlashni o'z ichiga oladi. Ma'lumotlarni tahlil qilishning ba'zi usullari:

Ma'lumotlarni tartibga solish: Ma'lumotlarni tahlil qilishda birinchi qadam ularni osongina tahlil qilinadigan formatda tartibga solishdir. Bu ma'lumotlarni saqlash uchun elektron jadvallar yoki ma'lumotlar bazalarini yaratishni o'z ichiga olishi mumkin.

Statistik dasturiy ta'minotdan foydalaning: SPSS, SAS yoki R kabi statistik dasturlar ma'lumotlarni tahlil qilish uchun ishlatilishi mumkin. Ushbu dastur regressiya tahlili, korrelyatsiya tahlili va omil tahlili kabi murakkab statistik tahlillarni amalga oshirish imkonini beradi.

Shakllar va tendentsiyalarni aniqlang: Ma'lumotlar tartibga solingandan so'ng, ma'lumotlardagi naqsh va tendentsiyalarni qidiring. Buni ma'lumotlarni vizual ko'rsatish uchun diagrammalar, grafiklar yoki jadvallar yaratish orqali amalga oshirish mumkin.

Xavotirli sohalarni aniqlang: Ma'lumotlarda aniqlangan naqsh va tendentsiyalarga asoslanib, sog'liqni saqlash rejasida hal qilinishi kerak bo'lgan tashvishli sohalarni aniqlang. Misol uchun, agar ma'lumotlar talabalarning yuqori foizini ortiqcha vazn yoki semirib ketganligini ko'rsatsa, bu ovqatlanish va jismoniy faoliyat bilan bog'liq bo'lgan aralashuvlarga ehtiyoj borligini ko'rsatishi mumkin.

Ma'lumotlarni solishtiring: Ehtiyojlarni baholash jarayonida to'plangan ma'lumotlarni milliy yoki mintaqaviy ma'lumotlar bilan solishtirish kontekstni ta'minlashi va maktab o'z kuchlarini yo'naltirishi kerak bo'lgan sohalarni aniqlashga yordam beradi.

Fikr-mulohazalarni to'plash: Maktab xodimlari, sog'liqni saqlash mutaxassislari va jamoat hamkorlaridan fikr-mulohazalarni to'plash, shuningdek, tashvishli sohalarni aniqlash va sog'liqni saqlash rejasini ishlab chiqish haqida ma'lumot berishga yordam beradi.

Ehtiyojlarni baholash jarayonida to'plangan ma'lumotlarni tahlil qilish boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lig'iga bo'lgan ehtiyojlari va tashvishlarini aniqlashda muhim qadamdir. Keyinchalik bu ma'lumotlardan talabalarning o'ziga xos ehtiyojlariga moslashtirilgan sog'liqni saqlash rejasini ishlab chiqish uchun foydalanish mumkin.

Sog'liqni saqlash xizmatlaridan foydalanishni ta'minlash: Boshlang'ich maktab o'quvchilari tibbiy ko'riklar, emlashlar va stomatologik yordam kabi tibbiy xizmatlardan foydalanishlari kerak. Bunga mahalliy tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderlar bilan hamkorlik qilish yoki maktab negizida sog'liqni saqlash klinikasini tashkil etish orqali erishish mumkin.

Ustuvor yo'nalishlarni aniqlash boshlang'ich sinf o'quvchilari salomatligini muhofaza qilish dasturini ishlab chiqishda muhim qadamdir. Ehtiyojlarni baholash jarayonida to'plangan ma'lumotlarni tahlil qilish asosida sog'liqni saqlash dasturini ishlab chiqishga yo'naltirish uchun ustuvor yo'nalishlarni aniqlash kerak. Mana, hal qilinishi kerak bo'lgan ustuvor yo'nalishlarga misollar:

Oziqlanish: Agar ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarning katta qismi tavsiya etilgan kunlik ozuqaviy moddalar miqdoriga javob

bermasa, sog'liqni saqlash dasturi sog'lom ovqatlanish odatlari bilan bog'liq ta'lim va resurslarni ta'minlashga, shuningdek, sog'lom oziq-ovqat bilan ta'minlash siyosatini amalga oshirishga e'tibor qaratishi mumkin. imkoniyatlari maktabda mavjud.

**Jismoniy faollik:** Agar ma'lumotlar o'quvchilarning etarli darajada jismoniy faolligini ko'rsatmasa, sog'liqni saqlash dasturi maktab vaqtida va undan keyin jismoniy faollik uchun imkoniyatlar yaratish, maktabga va maktabdan faol transportni targ'ib qilish va jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini ta'minlashga qaratilishi kerak. maktab o'quv dasturining muntazam qismi.

**Ruhiy salomatlik:** Agar ma'lumotlar o'quvchilarning katta qismi tashvish yoki depressiya kabi ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolarni boshdan kechirayotganligini ko'rsatsa, sog'liqni saqlash dasturi ruhiy salomatlik bo'yicha ta'lim va qo'llab-quvvatlash uchun resurslarni ta'minlashga, shuningdek, potentsial stress omillarini aniqlash va hal qilishga e'tibor qaratishi mumkin. maktab muhitida.

**Surunkali kasalliklarni boshqarish:** Agar ma'lumotlar talabalarning katta qismi astma yoki diabet kabi surunkali kasalliklarga ega ekanligini ko'rsatsa, sog'liqni saqlash dasturi ushbu sharoitlarni boshqarish uchun resurslarni ta'minlashga, jumladan, maktab xodimlari va talabalari uchun ta'lim va treningga e'tibor qaratishi mumkin.

O'quvchilarning salomatligi va farovonligiga eng ko'p ta'sir ko'rsatadigan sohalarga ustuvor ahamiyat berish muhimdir. Sog'liqni saqlash dasturi ustuvor yo'nalishlarni belgilab, resurslarni shu sohalarga yo'naltirish orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatligini yaxshilashda samaraliroq bo'lishi mumkin.

**Sog'lom muhitni targ'ib qilish:** maktab muhiti boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatligi va farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sog'lom muhitni targ'ib qilish strategiyalari kafeteryada sog'lom oziq-ovqat variantlarini taqdim etish, tanaffus va jismoniy tarbiya darslarida jismoniy faollikni oshirish va xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi maktab madaniyatini yaratishni o'z ichiga olishi mumkin.

Vaqt jadvalini belgilash boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun sog'liqni saqlash dasturini ishlab chiqishda muhim qadamdir. Bu dasturning o'z vaqtida amalga oshirilishi, maqsad va vazifalarga erishish yo'lida olg'a siljish bo'lishiga xizmat qilmoqda. Vaqt jadvalini tuzish bo'yicha ba'zi maslahatlar:

Oxirini yodda tutgan holda boshlang: o'quv yilining oxiri yoki ma'lum bir akademik davrning oxiri kabi dasturning tugash sanasini aniqlashdan boshlang.

Maqsadlarni taqsimlang: Maqsadlarni kichikroq, boshqariladigan

vazifalarga ajrating. Bu har bir maqsadga erishish uchun zarur bo'lgan qadamlarni aniqlashga va har bir vazifani bajarish uchun zarur bo'lgan vaqtni aniqlashga yordam beradi.

Muddatlarni belgilang: Har bir vazifa uchun ularning ustuvorligi va qiyinchilik darajasidan kelib chiqqan holda aniq muddatlarni belgilang. Belgilangan muddatlar real va erishish mumkin bo'lishini va ular barcha manfaatdor tomonlarga aniq etkazilishini ta'minlang.

Moslashuvchanlikni yarating: kutilmagan hodisalar yoki ustuvorliklardagi o'zgarishlarni hisobga olish uchun vaqt jadvalida biroz moslashuvchanlikka ruxsat bering. Bu dastur kerak bo'lganda o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishini ta'minlashga yordam beradi.

Taraqqiyotni kuzatib boring: Maqsad va vazifalarga erishish yo'lidagi taraqqiyotni muntazam ravishda kuzatib boring va kerak bo'lganda vaqt jadvalini o'zgartiring. Bu dasturning to'g'ri yo'lga qo'yilishi va kerakli natijalarga erishishga yordam beradi.

Sog'liqni saqlash rejasini amalga oshirish uchun vaqt jadvalini belgilash orqali dasturni samarali va samarali amalga oshirish va kerakli natijalarga erishish yo'lidagi taraqqiyotni kuzatish mumkin.

Mas'uliyatni belgilash boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun sog'liqni saqlash dasturini ishlab chiqishda hal qiluvchi qadamdir. Sog'liqni saqlash rejasidagi har bir strategiya va maqsadni amalga oshirish uchun kim mas'ul bo'lishini aniqlash muhimdir. Bu dasturda ishtirok etayotgan har bir kishi o'z roli va mas'uliyatini aniq bilishiga, dastur samarali amalga oshirilishiga yordam beradi. Mas'uliyatni belgilash bo'yicha ba'zi maslahatlar:

Asosiy manfaatdor tomonlarni aniqlang: sog'liqni saqlash dasturini amalga oshirishda ishtirok etadigan asosiy manfaatdor tomonlarni aniqlang. Bu maktab xodimlari, sog'liqni saqlash mutaxassislari, otanalar, jamoat hamkorlari va talabalarni o'z ichiga olishi mumkin.

Muayyan vazifalarni belgilang: har bir manfaatdor shaxsga ularning malakasi va tajribasidan kelib chiqqan holda aniq vazifalarni belgilang. Misol uchun, maktab hamshirasi o'quvchilarga sog'liq uchun ma'lumot berish uchun mas'ul bo'lishi mumkin, jismoniy tarbiya o'qituvchisi esa jismoniy faoliyatni rivojlantirish uchun javobgar bo'lishi mumkin.

Kutishlarga aniqlik kiriting: Dasturdagi har bir manfaatdor tomonning roli bo'yicha taxminlarni aniq ko'rsating. Bu ularning ishining sifati va o'z vaqtida bajarilishini kutishni o'z ichiga oladi.

Qo'llab-quvvatlash: manfaatdor tomonlarga o'z majburiyatlarini samarali bajarish uchun zarur bo'lgan resurslar va ma'lumotlarga ega bo'lishlarini ta'minlash uchun ularga yordam bering.

Taraqqiyotni kuzatib boring: Dasturning yo'lga qo'yilgani va

manfaatdor tomonlar o'z majburiyatlarini bajarayotganiga ishonch hosil qilish uchun taraqqiyotni muntazam kuzatib boring. Bu muntazam tekshiruvlarni o'rnatish, ma'lumotlarni to'plash va dastur samaradorligini baholashni o'z ichiga olishi mumkin.

Asosiy manfaatdor tomonlarga mas'uliyat yuklash orqali sog'liqni saqlash dasturi yanada samarali va samarali amalga oshirilishi mumkin, buning natijasida boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatligi yaxshilanadi.

Dasturni monitoring qilish va baholash: Sog'liqni saqlash dasturini muntazam ravishda monitoring qilish va baholash uning samaradorligini baholash va kerak bo'lganda yaxshilash uchun muhim ahamiyatga ega. Buni talabalar, ota-onalar va xodimlarning so'rovlari, baholashlari va fikr-mulohazalari orqali amalga oshirish mumkin.

sog'liqni saqlash rejasining bajarilishini monitoring qilish va baholash uning samaradorligini ta'minlash va takomillashtirish yo'nalishlarini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Sog'liqni saqlash rejasining borishini kuzatish va baholash bo'yicha ba'zi maslahatlar:

Baholash mezonlarini aniqlang: sog'liqni saqlash rejasida har bir maqsad uchun aniq baholash mezonlarini belgilang. Bu taraqqiyotni o'lchash va yaxshilash uchun yo'nalishlarni aniqlashga yordam beradi.

Ma'lumot to'plash: Sog'liqni saqlash rejasining natijalari va ta'siri haqida ma'lumot to'plang. Buni talabalar, ota-onalar va xodimlarning so'rovlari, baholashlari va fikr-mulohazalari orqali amalga oshirish mumkin.

Ma'lumotlarni tahlil qilish: naqshlar, tendentsiyalar va tashvishli sohalarni aniqlash uchun to'plangan ma'lumotlarni tahlil qiling. Bu statistik dasturiy ta'minot yordamida yoki qo'lda amalga oshirilishi mumkin.

Yaxshilash uchun fikr-mulohazalardan foydalaning: Sog'liqni saqlash rejasini yaxshilash uchun manfaatdor tomonlardan olingan fikr-mulohazalardan foydalaning. Bu aniqlangan har qanday muammo yoki tashvishlarni hal qilishga yordam beradi.

Taraqqiyotni doimiy ravishda kuzatib boring: sog'liqni saqlash rejasining maqsad va vazifalariga erishish yo'lidagi taraqqiyotni muntazam ravishda kuzatib boring. Bu dasturning to'g'ri yo'lga qo'yilishi va kerakli natijalarga erishishga yordam beradi.

Sog'liqni saqlash rejasining bajarilishini nazorat qilish va baholash orqali uning samaradorligini ta'minlash va boshlang'ich sinf o'quvchilarining sog'lig'iga bo'lgan ehtiyoji to'g'ri hal etilishini ta'minlash uchun yaxshilanishlarni amalga oshirish mumkin.

Umuman olganda, boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun sog'liqni



saqlashni tashkil etish ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi, bu boshlang'ich sinf o'quvchilarining salomatligi va farovonligini ta'minlash uchun maktab ma'muriyati, sog'liqni saqlash sohasi mutaxassislari va jamoat tashkilotlari o'rtasidagi hamkorlikni o'z ichiga oladi.