

V. Sogʻlom turmush tarzini taʼminlashga tayyorlash moduli

Oilada bolada jismoniy faoliyatning rivojlanishi uning jismoniy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol oʻynaydi. Oilaviy muhitda bolalarda jismoniy faollikni ragʻbatlantirish boʻyicha baʼzi maslahatlar:

1. Uyingizni jismoniy faoliyat bilan shugʻullanish oson va yoqimli joyga aylantirishga harakat qiling. Oʻyinlar va harakatlar uchun barcha toʻsiqlar va toʻsiqlarni olib tashlang. Farzandingizga sport anjomlari, faol oʻyinlar uchun oʻyinchoqlar va sport anjomlaridan foydalanish huquqini bering va ragʻbatlantiring.

2. Bolangizga ideal boʻling: bolalar koʻpincha kattalarga taqlid qilishadi. Shuning uchun ular sizdagi faol hayot tarzi namunasini koʻrishlari juda muhimdir. Yurish, velosipedda yurish, yugurish yoki sport kabi jismoniy mashgʻulotlarda bola bilan birgalikda ishtirok eting. Bu nafaqat bolaning jismoniy faolligini qoʻllab-quvvatlash, balki oilaviy munosabatlarni mustahkamlash, bir-birini qoʻllab-quvvatlashning bir usuli boʻlib xizmat qiladi.

3. Jismoniy faoliyatning xilma-xilligi: bolalar oʻzlari yoqtirgan narsani tanlashlari uchun ularga turli xil jismoniy mashqlarni taklif yeting. Bu suzish, futbol, basketbol, raqs, yugurish, milliy oʻyinlar va boshqalar boʻlishi mumkin. Turli xillik turli koʻnikmalar va qiziqishlarni rivojlantirishga yordam beradi.

4. Oilaviy musobaqa, turnirlarni tashkil qiling: muntazam ravishda piyoda yurish, parkdagi oʻyinlar, velosiped sayohatlari kabi oilaviy ochiq havoda tadbirlarni tashkil qiling. Bu nafaqat birga vaqt oʻtkazish, balki barcha oila aʼzolarining faolligini ragʻbatlantirishning bir usuli.

5. Bolaning sport toʻgaraklarda ishtirok etishni ragʻbatlantirish: bolalarni sport seksiyalari yoki klublarida roʻyxatdan oʻtkazing. Shunda ular oʻz mahoratlarini rivojlantirishlari va musobaqalarda qatnashishlari mumkin boʻladi. Bu ularga oʻzlari yoqtirgan sevimli mashgʻulotni topishga va jismoniy faoliyatga uzoq muddatli ishtiyoqni shakllantirishga yordam beradi.

7. Qiziqishni saqlang: bolaning jismoniy faoliyat sohasidagi qiziqishlari va mashgʻulotini qoʻllab-quvvatlang va ragʻbatlantiring. Bu ularga gʻayratli boʻlishga, sport va jismoniy harakatlanishdan zavq olishiga yordam beradi.

Shuni esda tutingki, sogʻlom turmush tarzi oilada boshlanadi. Buning uchun sizning



qo'llab-quvvatlashingiz va bolaning hayotidagi faol ishtirokingiz jismoniy faoliyatni uning kundalik hayotining tabiiy va yoqimli qismiga aylantirishi mumkin.

Yosh bolalar uchun bu jarayonni yanada qiziqarli qilish uchun o'yinlar va o'yin-kulgilardan foydalanishingiz mumkin. Masalan, siz qo'lingizni yuvish bilan bog'liq qo'shiq yoki o'yinni o'ylab topishingiz mumkin. Lekin farzandingizga gigiyena qoidalariga rioya qilish zarurligi haqida eslatib turishni unutmang. Asta-sekin, bola bu vazifalarni o'zlari bilib



qililari mumkin, ammo dastlab siz tomoningizdan yo'nalish va motivatsiya berilishi muhimdir. Farzandingizga o'z-o'zini parvarish qilishni o'rgating. Bu birga cho'milish, sochni tarash, kiyim tanlash va hokazolarda yordam bo'lishi mumkin.

Bolalarga nosog'lom odatlar nimaligini va ularning oqibatlarini tushuntirib turish kerak. Masalan, unga tishlarni avaylamaslik yoki iflos qo'llar haqida aytib boring. Bu ularga gigiyena ko'nikmalari nima uchun muhimligini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Shuni esda tutingki, bolada gigenik ko'nikmalarni rivojlantirish vaqt, sabr-toqatni talab etadi. Chunki bunda bolalar xato qilishlari mumkin. Ana shunda sabr-bardoshli bo'ling va maslahatlar berib, bolani qo'llab-quvvatlashga harakat qiling.

Bola bilan baxtsiz hodisalar ota-onalar bo'lmagan vaqtda ko'p sodir bo'ladi. Bola qaytib kelayotgan onasini ko'rish uchun derazaga chiqib, o'tiraman, deb derazadan yiqilib tushishi mumkin. U qand deb o'ylab, dorini yutib yuborishi mumkin. Pichoq, vilka bilan o'ynashi yoki to'g'nag'ichni yutib yuborishi natijasida baxtsiz voqealar sodir bo'lishi mumkin.

Siz uxlayotgan bolangizni ham yolg'iz qoldirmang. Farzandingiz qo'rqinchli tush ko'rib, uyg'onib ketib, o'zini ota-onasiz, bo'sh xonada ko'rgach, qo'rqib ketadi.

Bolaning xavfsiz narsalar bilan o'ynashiga ruxsat bering. Va unga zarar yetkazadigan

Bolangizni oldindan ogohlantirib boring. Noto‘g‘ri ish oqibatlarini tushuntirish foydali bo‘ladi. Bolani asta-sekin uyda yondiradigan, kesadigan hamma narsalar bilan tanishtirib, ularga tegmaslikka o‘rgating. Masalan, unga "kuyish" va "sanchilish" so‘zlarining ma’nosini tushuntiring.

Agar bola yiqilsa, uning nega yiqilganini ko'rsating va muvozanatni qanday saqlashni



Farzandingiz o'smoqda. Siz unga uydagi odatiy narsalar bilan ishlashni o'rgatishingiz kerak. Siz u qiziqayotgan, qo'lini uzatayotgan narsalardan foydalanishni butunlay taqiqlab ham qo'ymang. Unda uni o'z qo'llarini qanday ishlatish mahorati, tajribasini o'rganishiga to'sqinlik qilasiz. Farzandingiz siz turli narsalarni qanday ishlatayotganingizni ko'rib tursin.

Olgan har bir narsangizni darhol joyiga qo‘ying. Misol uchun, eshikni keskin ochmang, har qanday harakat yoki harakat qilishdan oldin zarur ehtiyot choralarini ko‘ring.

Uydan tashqaridagi xavflar Ko'p hollarda piyodalarning odatiy xatolari ko'ngilsizliklar, baxtsiz hodisalar sodir bo'ladi: bola ko'chani yolg'iz o'zi kesib o'tgan bo'ladi. Yoki to'pni ushlab olaman, deb onasining qo'lidan chiqib ketgan bo'ladi. Yoki do'stlari bilan o'ynayotib, ko'chaga yugurib chiqadi va h.k. Bunday voqealar yozda tez-tez uchraydi.

Bolaning harakat qoidalarini tushunishi uchun unga ko‘chani kesib o‘tishni o‘rgatish kerak. 4 yoshgacha uning qo‘lchasini mahkam ushlab, shaxsiy namuna ko‘rsatishingiz eng samarali vositadir. Agar bola ko‘chani kesib o‘tayotganingizda, sizning chap va o‘ngga

qaraganingizni ko'rsa, u ham xuddi shunday qiladi.

Yozda dam olish vaqtida birinchi raqamli xavf - ko'l, soy, basseyn, daryo yoki dengiz. Farzandingiz, dunyoning barcha bolalaridek, suvni yaxshi ko'radi. Mayli u suvni chapillatib o'ynasin, biroq, undan ko'zingizni uzmang.

Tabiat qo'yniga chiqqanda butalar, o'simlik va daraxtlarning barglari va mevalaridan ehtiyot bo'lish kerak. Bola ularni og'ziga solishi mumkin. Shuningdek, turli hasharot, jonivor, hayvonlardan ehtiyot qiling. Bolaning miyasi siz bergan barcha ogohlantirishlarni yozib oladi. Xavfli vaziyatlarda ehtiyot bo'lib yurish, yashash malakalarini bir umrga esida saqlab qoladi. Shaxsiy xavfsizlik va gigiyena qoidalariga rioya qilish salomatlikni saqlashning asosiy jihati bo'lib, bolalikda bu ko'nikmalarni shakllantirish kelajakda bolangizning sog'lom hayot tarzi asosida yashashiga, sog'lom bo'lishiga yordam beradi.

7 Sog'lom hayot Ko'nikma

1 Muntazam ravishda mashq qiling



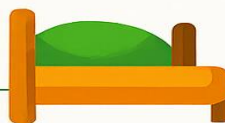
2 Donga bo'y mahsulotlar iste'mol qiling



3 Vazningizni nazorat qiling



4 Sifatli uxlang



5 Chekish va spirtli ichimliklardan saqlaning



6 Stressni kamaytiring

7 Doimiy ravishda sog'liq tekshiruvlaridan o'tkazing

