

## V. Sog‘lom turmush tarzini ta’minlashga tayyorlash moduli

Oilada bolada jismoniy faoliyatning rivojlanishi uning jismoniy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Oilaviy muhitda bolalarda jismoniy faollikni rag‘batlantirish bo‘yicha ba’zi maslahatlar:

1. Uyingizni jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanish oson va yoqimli joyga aylantirishga harakat qiling. O‘yinlar va harakatlar uchun barcha to‘sqliar va to‘sqliarni olib tashlang. Farzandingizga sport anjomlari, faol o‘yinlar uchun o‘yinchoqlar va sport anjomlaridan foydalanish huquqini bering va rag‘batlantiring.

2. Bolangizga ideal bo‘ling: bolalar ko‘pincha kattalarga taqlid qilishadi. Shuning uchun ular sizdagi faol hayot tarzi namunasini ko‘rishlari juda muhimdir. Yurish, velosipedda yurish, yugurish yoki sport kabi jismoniy mashg‘ulotlarda bola bilan birgalikda ishtirok eting. Bu nafaqat bolaning jismoniy faolligini qo‘llab-quvvatlash, balki oilaviy munosabatlarni mustahkamlash, bir-birini qo‘llab-quvvatlashning bir us li bo‘lib xizmat qiladi.

3. Jismoniy faoliyatning xilma-xilligi: bolalar o‘zлari yoqtirgan narsani tanlashlari uchun ularga turli xil jismoniy mashqlarni taklif yeting. Bu suzish, futbol, basketbol, raqs, yugurish, milliy o‘-inlar va boshqalar bo‘lishi mumkin. Turli xillik turli ko‘nikmalar va qiziqishlarni rivojlantirishga yordam beradi.

4. Oilaviy musobaqa, turnirlarni tashkil qiling: muntazam ravishda piyoda yurish, parkdagi o‘yinlar, velosiped sayohatlari kabi oilaviy ochiq havoda tadbirlarni tashkil qiling. Bu nafaqat birga vaqt o‘tkazish, balki barcha oila a’zolarining faolligini rag‘batlantirishning bir usuli.

5. Bolaning sport to‘garaklarda ishtirok etishni rag‘batlantirish: bolalarni sport seksiyalari yoki klublarida ro‘yxatdan o‘tkazing. Shunda ular o‘z mahoratlarini rivojlantirishlari va musobaqalarda qatnashishlari mumkin bo‘ladi. Bu ularga o‘zлari yoqtirgan sevimli mashg‘ulotni topishga va jismoniy faoliyatga uzoq muddatli ishtiyoqni shakllantirishga yordam beradi.

7. Qiziqishni saqlang: bolaning jismoniy faoliyat sohasidagi qiziqishlari va mashg‘ulotini qo‘llab-quvvatlang va rag‘batlantiring. Bu ularga g‘ayratli bo‘lishga, sport va jismoniy harakatlanishdan zavq olishiga yordam beradi.

Shuni esda tutingki, sog‘lom 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‘yinkulgillardan 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‘zлari 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 vaqtida 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

narsalarni olib qo‘ying.

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.

Bolaning qo‘lini kichik olovga yaqin keltirib tuting. Issiq choynak-piyolaga tekkizing. Bu uni issiq, qaynoq narsalar bilan tanishtirish uchun yetarli bo‘ladi.

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



tushuntirib, ko'rsating.

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'y mang. Unda uni o'z qo'llarini qanday ishlatish mahorati, tajribasini o'rganishiga to'sqinlik qilasiz. Farzandingiz siz turli narsalarni qanday ishlatayotganingizni ko'rib tursin.

Asta-sekin bola sizning nazoratingizsiz hamma narsani qilishni o'rganadi. Shuning uchun, siz unga yaqin bo'lganiningizda «tegma!» deyavermang. Siz unga xavfsizlik qoidalariga rioya qilishning namunasini ko'rsatib, tushuntirib boring.

Olgan har bir narsangizni darhol joyiga qo‘ying. Misol uchun, eshikni keskin ochmang, har qanday harakat yoki harakat qilishdan oldin zarur ehtiyyot 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 umzang.

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 jihat 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

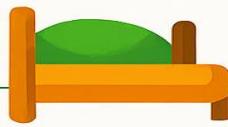


**3** Vazningizni nazorat qiling

**2**



**4** Sifatli uxlang



**5** Chekish va spirtli ichimliklardan saqlaning



**6** Stressni kamaytiring



**7** Doimiy ravishda sog'liq tekshirwlar-dan ötkazing

**7**

