

- Kinofilm, multfilm, ertaklarda ma'lum bir obyektini kishilarga ozor etkazishi va bola buni ko'rishi.
- Qo'rquv obyektini bolaning ko'z o'ngida birovlariga yoki unga tashlanishi yoki ozor etkazishi.
- Oila a'zolari yoki yaqinlarining qo'rquv obyektini, qo'rqishi va bola hulqida ham undan qo'rqishni yuzaga kelishi.

Ko'rinib turibdiki bolada qo'rqishni vujudga kelishiga ko'p hollarda tashqi ta'sirlar ta'sir ko'rsatuvchi kuch bo'lib hisoblanadi.

Ularda ijtimoiy tajriba kamligi, tasavvurlar ham etarli bo'lmaganligi sababli ijtimoiy jarayon va hodisalar bilan bog'liq qo'rquv namoyon bo'lmaydi. Bolaning qo'rquv holatini psixoterapiya va psixogimnastika mashqlari usullaridan foydalanib bartaraf etish mumkin. Bolada asossiz qo'rquvlarning bartaraf etilishi, ularda xavotirlanish hissini kamayishiga, asab tizimini osoyishta holatda bo'lishiga olib keladi. Bolaning emostional ijobiy holatda bo'lishi uning barcha faoliyatiga, bilish jarayoniga, ya'ni o'zlashtirishiga ijobiy ta'sir etadi.

Natijalar asosida biz quyidagi tavsiyalarni ishlab chiqdik:

1. Bolalarning asossiz qo'rqishlarini yuzaga kelmasligi uchun uni jazolash va tartibga chaqirish maqsadida qo'rqitish obyektini tanlash (masalan, qorong'ulikka qamash, alvastiga berib yuboraman kabilar) va ularning qo'rqitish mumkin emas.
2. Bolani tartibga chaqirish maqsadida u qo'rqan obyektidan foydalanish uning emostional holatida salbiy oqibatlarini olib kelishiga e'tiborni qaratish lozim.
3. Bola olida qo'rqinchli kinofilmlarni ko'rishning natijasi faqat salbiy bo'lishi, bu bolalarda asosiy qo'rquvni yuzaga kelitirishni yodda tutmoq kerak.
4. Uxlash olididan bolaga qo'rqinchli, yomon oqibatlar bilan tugovchi ertaklar aytib berish, multfilmlar ko'rsatish mumkin emas.
5. Bolada asossiz qo'rquvni yuzaga kelishida oila a'zolari yoki uning yaqinlarini doimiy qo'rquvi bolada qo'rquvning kelishiga ta'sir ko'rsatuvchi omil ekanligini e'tibor berishi kerak.
6. Bolaning olidida qayta-qayta nimadandir qo'rqishingizni, yoki u nimadandir qo'rqishi kerakligini ta'kidlamaslik zarur.
7. Bola qo'rqayotganda yomon holatga tushsa, qaltirasa, vahima bossa yoki talvasaga tushsa buni fobiyani belgisi sifatida qabul qilib, oldini olish maqsadida psixolog xizmatiga munosabat qiling. Bolaning holatiga beparvolik qilmaslik kerak.

SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB ETISHNING USTUVOR YO'NALISHLARI

Maxamatov U.

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti Farg'ona filiali

Sog'lom turmush tarzi – bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sog'lig'ini saqlashga va yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir.

Quyidagi sog'lom turmush tarzining eng muhim 7 qoidasi siz-u bizga avvaldan ma'lum bo'lgan, biroq hayotning mayda-chuyda tashvishlari bilan yodimizdan ko'tarilgan va amalga oshira olmay qolgan tartiblarni yodga solsa ne ajab:

1. Sport bilan muntazam shug'ullanish. Sport — umrimiz oxiriga qadar sog'lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan. U yosh ham, joy ham, hattoki shart-sharoit ham tanlamaydi. Uning ko'rinishlari, shakllari, usullari ko'p. Yoga, pilates, piyoda yurish, yugurish, turnikka tortilish, otjimaniya, raqs, rafting, bodibilding, gimnastika, futbol va hokazo turlari bor. Istaganingizni tanlang, jismonan faol bo'lsangiz kifoya. Har kuni emas, kunora 30-60 daqiqa sport bilan shug'ullansangiz, sog'lom bo'lishingiz uchun yetarli. Kamroq o'tirish va ko'proq harakatlanish kerak. Agarda kasbingiz o'tirib ishlashni taqozo etsa, har soatda kamida 5 daqiqa tanaffus qiling va bu vaqtda turli yengil mashqlarni bajarib, yelka, bel va oyoqlar chigilini yozing.

2. To'g'ri va sog'lom ovqatlanish. Ovqatlanish rasioningizga tabiiy mahsulotlar - meva va sabzavotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni ko'proq kiriting. Ovqatlanish rasioning 65 foizini meva va sabzavotlar, non va turli bo'tqalar tashkil etishi, 30 foizi go'sht va sut mahsulotlari, 5 foizi shirinlik va yog'larga ajratilishi lozim. Ozuqalar imkon qadar yangi, mavsumga mos bo'lishi lozim. Bahor va yozda o'simliklar, qishda oqsil va yog'ga boy mahsulotlarga ko'proq o'rin ajratilishi lozim. Har kuni 2 litr atrofida suv iching. Fast-fud, gazli ichimliklar, yarim tayyor mahsulotlar, chips va kiriyeshkilar, boshqa ko'plab sun'iy ta'm, rang va shakl berilgan ozuqalardan voz keching. Ovqatlanishda xilma-xil taomlarni aralashtirib yubormaslik lozim. Mevalar ovqatdan yarim soat avval, choy va ichimliklar 1-2 soat keyin iste'mol qilinishi zarur. Kechki 19-00dan keyin faqatgina bir oz olma tanovvul qilishga ijozat beriladi.

3. Zararli odatlardan voz kechish. Organizmimizning asosiy dushmanlaridan bo'lmish tamaki va alkogol mahsulotlari, turli zararli odatlar (ularni o'zingiz yaxshi bilasiz) dan voz kechish orqali sog'lom turmush tarziga keng yo'l oching. Har bir chekilmagan sigaret, ichilmagan har bir stakan aroq sizning sog'lom hayot kechirish sari tashlagan muhim qadamingizdir.

4. Kun tartibi tuzish va unga amal qilish Kun tartibiga qat'iy rioya eting. Birinchi navbatda - 8 soatlik uyqu! Ikkinchidan, kunning bir vaqtida uxlash va muayyan vaqtida uyg'onishga odatlanish! Uyquning buzilishi asta-sekinlik bilan inson ruhiyati, hissiyotlariga ziyon yetkazadi, ishchanlik kayfiyatini yo'qotadi, keyinchalik turli surunkali, jiddiy xastaliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

5. Ijobiy kayfiyatni Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi - yorqin va ijobiy kayfiyat! Hayotdan ko'proq zavq oling, muvaffaqiyatsizlik, omadsizliklarga ko'p e'tibor qaratmang, doimo olg'a intilish uchun kuch topa biling va odamlarga nisbatan g'araz, gina-kudurat, yomon gumonlar saqlab yurmang, kechirimli, bag'rikeng bo'ling. Nodonlar bilan aslo tenglasha ko'rmang!

6. Toza havo. Uyingiz, xona va ish kabinetingizni doimo toza tuting, har kuni uni artib-tozalang, derazalarni ochib, toza havo kirishini ta'minlang. Normal jismoniy holatda bo'lish uchun albatta chuqur va to'g'ri nafas olishni bilish lozim. Tabiat qo'ynida sayr qilish, oynalarni ma'lum muddat ochib qo'yish, tomorqa yoki ochiq havoda jismoniy mehnat qilishga yetadigani yo'q.

7. Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish Ovqatlanishdan avval va keyin albatta qo'llarni yuvish, uyqudan oldin va ovqatlangandan keyin tishlarni tozalash, toza kiyim, umuman, tozalikka qat'iy rioya etish sog'lom turmush tarzining asosiy shartlaridan hisoblanadi. Unutmang! Sog'lom turmush tarzi, bu - har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o'z o'rniga ega bo'ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o'tish, hayot qiyinchiliklari oldida o'zini yo'qotmaslikka o'rganadi. Yana bir gap! Sog'lom turmush tarzi qoidalari bir-birini qo'llab-quvvatlaydi, biri ikkinchisiz sodir bo'lishi amrimahol. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sog'lom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan bo'lamiz.

OILADA SOG'LOM BOLANI SHAKLLANTIRISHDA IBN SINONING AMALIY FAOLIYATI VA PSIXOLOGIK QARASHLARINING AHAMIYATI

Masharipov Yuldashbay, Nizomov Behzod, Jo'rayeva O'g'iloy
bnizomov24@gmail.com

O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

Ibn Sino kishining anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda «Jismoniy mashq kishini ketma-ket chuqur nafas olishga majbur qiladigan ixtiyoriy harakatdir»; deb jismoniy mashg'ulotga ta'rif beradi.

Ibn Sino o'zining genial asari «Tib qonunlari»ning birinchi kitobida jismoniy mashg'ulotni kishining yoshiga, sog'-salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shakl va uslublarda o'tkazish