

**ВАЗОРАТИ САНОАТ ВА ТЕХНОЛОГИЯИ НАВИ
ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН
ДОНИШКАДАИ МЕНЕҶМЕНТ ВА ТЕХНОЛОГИЯИ
ИННОВАТСИОНӢ ДАР ШАҲРИ КӢЛОБ**

Ба ҳукми дастнавис

**ТДУ: (61:373)
ТКБ: (7400+51)
А-14**

АБДУСАМАДЗОДА БАХТУЛЛО АБДУЛМАНОН

**ШАРОИТҲОИ ПЕДАГОГИИ ТАЪМИН НАМУДАНИИ
МУҲИТИ ТАНДУРУСТӢ ВА ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҲАЁТИ
СОЛИМ ДАР ХОНАНДАГОНИ СИНФҲОИ ИБТИДОӢ**

ДИССЕРТАТСИЯ

**барои дарёфти дараҷаи илмии номзади илмҳои
педагогӣ аз рӯи ихтисоси 13.00.01 - Педагогикаи умумӣ,
таърихи педагогика ва таҳсилот**

**Роҳбари илмӣ: Мачидова
Бибихафиза - доктори илмҳои
педагогӣ, профессор**

КУЛОБ - 2023

НОМГЎЙИ ИХТИСОРАҲО

ДМТИК – Донишкадаи технология ва менеҷменти инноватсионӣ

ИМА – Иёлоти Муттаҳидаи Амрико

ҶТ – Ҷумҳурии Тоҷикистон

МТМУ – муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ

СММ – Созмони Миллалӣ Муттаҳид

СУТ – Созмони умумичаҳонии тандурустӣ

МУНДАРИЧА

НОМГҶИ ИХТИСОРАҶО.....	2
МУҚАДДИМА.....	4-11
БОБИ 1: ЗАМИНАҶОИ НАЗАРИЯВИИ ТАЪМИН НАМУДАНИ МУҶИТИ ТАНДУРУСТӢ ВА ТАШАККУЛИ ТАРЗИ ҶАӢТИ СОЛИМ ДАР МУАССИСАҶОИ ТАҲСИЛОТИ МИЁНАИ УМУМӢ.....	19-104
1.1. Таъмини муҳити тандурустӢ ва тарзи ҷаӢти солим дар хонандагон ҳамчун масъалаи педагогӢ.....	19-38
1.2. Роҳҳо ва воситаҳои таъмини муҳити тандурустӢ ва тарзи ҷаӢти солим дар мактаби муосир	38-74
1.3. Банақшагирии технологияи муҳити тандурустӢ барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ.....	74-99
Хулосаҳои боби якум.....	100-104
БОБИ 2: ТАТБИҚИ ТЕХНОЛОГИЯҶОИ МУҶИТИ ТАНДУРУСТӢ ДАР МУАССИСАҶОИ ТАҲСИЛОТИ МИЁНАИ УМУМӢ.....	105-171
2.1. Корҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ оид ба вориднамоии технологияҳои муҳити тандурустӢ дар раванди таълим.....	105-129
2.2. Банақшагирии муҳити тандурустӢ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ: таҷрибаю озмоишҳои ташаккулӣ; баргузориҳои корҳои озмоишии ташаккулдиҳанда.....	129-164
2.3. Ҷамъбасти ва таҳлили натиҷаҳои корҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ	164-168
Хулосаи боби дуюм.....	168-171
ХУЛОСА	172-179
РӢҶҲАТИ АДАБИӢТ.....	182-194

МУҚАДДИМА

Мубрамии мавзуи таҳқиқот. Таҳаввулоте, ки дар даҳсолаҳои охир дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ба амал омадааст, талаботҳои комилан нав барои тарбияи фарзандро фароҳам меорад. Вазифаи таъхирнопазир дар марҳилаи кунунӣ ин таъмин намудани тандурустии насли наврас аст. Яке аз ҳадафҳои асосии таълим ва тарбия пас аз ислоҳоти он фароҳам овардани муҳити таълимию тарбиявӣ мебошад, ки ба эҳёи ҷисмонӣ ва маънавии кӯдакони синну соли ибтидоӣ мусоидат менамояд, ташаккули тарзи ҳаёти солим, ташаккули фарҳанги солим, таъсири мусбӣи омилҳои берунӣ ва дохилии муҳити зист ва ҳавасмандгардонии тарзи ҳаёти солимро ташкил медиҳад.

Давраи таҳсил дар мактаби ибтидоӣ дар ташаккул ва таҳкими тандурустии мактаббачагон мавқеи назаррасро ишғол мекунад. Бадшудани вазъи тандурустии мактаббачагон, ки дар солҳои охир мушоҳида карда мешавад, тавачҷӯҳи бештар ва андешидани чораҳои мушаххасро барои тақвият ва таҳкими он талаб мекунад.

Натиҷаҳои таҳқиқоти сершумори тандурустии насли ҷавон боиси нигаронии ҷиддӣ мебошанд. Дар заминаи дигаргуниҳои манфии вазъияти экологӣ, мушкилоти иҷтимоӣю иқтисодӣ, ихтисосҳои тиббии маҳдуди тиббӣ, суръати афзоиши кӯдакони дорои тандурустии заиф дар муассисаҳои таълимӣ возеҳ аён аст. Онҳо барои мутобиқшудан ба ғайриҷаҳони омӯзишӣ, тамаркуз ва анҷом додани вазифаҳои таълимӣ мушкилӣ доранд. Ин ҳолати организм самарани технологияҳои пешқадами педагогиро коҳиш медиҳад ва иҷрои барномаи рушди шахсиятро ба таври назаррас мушкил мекунад.

Омили ҳалқунанда, ки ба вазъи тандурустии кӯдакон, ҳамчунин ба муҳити атроф таъсир мерасонад, муҳити мактаб мебошад. Афзоиши сарбории кори таълим дар мактаб мушкилоти тандурустии хонандагони хурдро боз ҳам шадидтар кардааст. Тибқи таҳқиқотҳои муҳаққиқони рус (Н.В.Баришев, И.И.Брехман, В.В.Колбанов, В.П.Петленко ва ғ.) ба тандурустии хонандагон таъсири зиёд расонида мешавад: ғайрифайзол будан, зиёд шудани сарбории таълимӣ, камғизоӣ ва риоя накардани меъёрҳои гигиенӣ, рӯшноӣ ва ғайра, ҳамчунин иттилооти нокифоя дар бораи тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солими кӯдакон, омӯзгорон ва падару модарон, фаъолияти ғайриқаноатбахши мактаб дар ташаккули фарҳанги солим.

Маълум аст, ки тандурустӣ чузби муҳимтарини беҳбудии инсон, хушбахтӣ, аз ҳуқуқҳои асосии инсон, шартҳои рушди муваффақонаи иҷтимоӣ ва иқтисодии кишвар мебошад.

Тандурустии аҳоли вазъи иҷтимоию иқтисодӣ, демографӣ, экологӣ, санитарӣ ва гигиенӣ кишварро инъикос мекунад ва ба шиддатнокии пешрафти он таъсир мерасонад. Аз ин рӯ, тандурустӣ хислати сифатии ҳама гуна ҷомеа мебошад.

Дар кишварҳои пешрафта роҳи воситаҳои таълимӣ ва иқтисодӣ барои ҳавасмандгардонӣ ба тарзи ҳаёти солим аз аҳоли истифода мешаванд ва ин як самти бунёдии ҳалли мушкилоти тандурустӣ мебошад. Дар Тоҷикистон, аз миёнаҳои солҳои 80-ум паст шудани сифат ва сатҳи тандурустии аҳоли ба қайд гирифта шудааст ва ин як масъалаи муҳимест, ки амалҳои фаъолна ва ҳамроҳангшудаи духтурон, психологҳо, омӯзгорон, кормандони иҷтимоӣ ва ҳамаи шаҳрвандони Тоҷикистонро талаб мекунад.

Динамикаи манфии тандурустии ҷамъиятӣ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон ба рушди тадқиқоти илмӣ дар соҳаҳои гуногуни дониш мусоидат кард, ки бо рушди соҳаҳо ва технологияҳои мувофиқ барои ҳалли ин мушкилот алоқамандии зич доранд. Ба ақидаи мо, барои ҳалли мушкили нигоҳ доштан ва рушд додани тандурустии инсон бояд саводнокии хонандагони мактабҳоро дар масъалаҳои фарҳанги тандурустӣ баланд бардорем.

Дар солҳои охир, илми педагогӣ дар самти амсиласозии тарзи ҳаёти солим (И.И.Брехман, Н.М.Амосов, В.И.Жолдак), нигоҳ доштан ва мустаҳкам кардани тандурустӣ (И.А.Аршавский, Н.А.Агажян) таҷрибаи кофӣ ҷамъ кардааст. Шароити равонӣ-педагогӣ ва ташкилӣ-педагогӣ, ки ба ташаккул ва рушди тандурустӣ мусоидат мекунанд, ошкор карда шудаанд ((Г.К.Зайтсев, А.Г.Бусигин, Е.М.Козин ва ғайра).

Бо вучуди ин, хонандагони мактабҳо дар бораи ҳифзи тандурустӣ малакаи кофӣ надоранд ва тарзи ҳаёти солимро пеш намебаранд, онҳо наметавонанд таъсири омилҳои муҳити зистро ба тандурустии инсон ва генотипи наслҳои оянда арзёбӣ кунанд.

Манбаъҳои психологӣ ва педагогӣ натиҷаҳои раванди таълимро, ки мавқеи фаъоли ҳаётро дар робита ба тандурустӣ ҳамчун арзиш муқаррар менамояд, ҷамъбаст намекунад ва ба таври кофӣ таҳлил намекунад, мундариҷаи мафҳуми «фарҳанги тандурустӣ» ва марҳилаҳои ташаккули он дар хонандагон пурра ошкор карда нашудааст.

Мазмуни мафҳуми «тандурустӣ» аз ҷониби олимону муҳаққиқони соҳаҳои мухталифи маърифат маънидод карда шудааст ва тавассути низомии мафҳумҳо: «тандурустии ҷисмонӣ», «тандурустии равонӣ», «тандурустии иҷтимоӣ», «тарзи ҳаёти солим», «омилҳои тандурустӣ» ва

дигарон ошкор карда шудааст ва ин нишон медиҳад, ки проблемаи ташаккули тарзи ҳаёти солим муносибати низомнокро тақозо мекунад.

Ҳамин тариқ, ҷомеаи муосир бо ихтилофҳои байни огоҳии ҷомеа оид ба зарурати нигоҳ доштан ва мустаҳкам намудани тандурустии насли ҷавон ҳамчун ҷузъи таркибии рақобатпазирии мутахассисони оянда дар шароити иқтисоди бозорӣ ва набудани пояҳои илмию педагогӣ барои тарҳрезии технологияҳои муассири соҳаи тандурустӣ хос аст.

Дарачаи омузиши мавзӯ. Дар солҳои охир таҳқиқотҳо оид ба солимии кудакону наврасон дар низомии маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон, ки мавзӯи таваҷҷӯҳи касбии мутахассисони корӣ мебошад, чанде анҷом дода шудаанд.

На танҳо дар соҳаи тиб, балки дар соҳаи психология, педагогика ва дигар илмҳои иҷтимоӣ низ баъзе таълифот мавҷуданд. Мутаассифона, дар қори мушаххаси тандурустӣ оид ба эҷоди муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим, фаҳмиши дурусти вазифаю масъалаҳо дар доираи мушкилоти умумӣ зикр шудаанд.

Масъалаи омӯхташаванда дар нақшаи умумии назариявӣ ва назариявӣ-соҳавӣ дар асарҳои муҳаққиқони тоҷик Б.Р.Қодиров, М.Лутфуллоев, А.Нуров, Ҳ.Раҳимзода, Б.Раҳимов, Ш.Сафаров, Т.Б.Намозов ва баъзе дигарон баррасӣ ва арзёбӣ карда шудаанд.

Масъалаҳои рушди ғояҳои фалсафӣ, педагогӣ ва тиббӣ дар бораи арзиши тандурустӣ ва роҳҳои ҳифзи он дар адабиёти илмӣ ба қадри кофӣ фаро гирифта нашудаанд. Равиши таблиғотию ташвиқотӣ нисбати ташаккули тарзи ҳаёти солими гурӯҳҳои мухталифи аҳоли дар таълифоти муҳаққиқони ватанӣ Б.Ашурова, Б. Боев, Л.А.Губанов,

А.К.Бобочонов, И. Бобоев, И.Х. Каримова, Б.Р.Қодиров, Д.Каримова, Ф.Қурбонов, Ф.Партовов, Ш.А.Сафаров, М.Суяркулов ва дигарон мавҷуд аст.

Пажӯҳишҳои муҳаққиқон Д.Каримова [64] ва Ф.Партовов [99] ба масъалаҳои ташкил ва гузаронидани чорабиниҳои ҳамаҷонибаи ҷисмонӣ-истироҳатӣ дар мактаб-интернатҳо, ҳамчунин ташаккули асосҳои тарзи ҳаёти солим дахл доранд.

Дар қори илмии муҳаққиқ Ш.А.Сафаров мушкилоти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони хурдсол тавассути бозиҳои миллӣ тибқи талаботи педагогӣ таҳқиқ карда шудааст [112].

Таҳқиқоти илмии муҳаққиқ Т.Б.Намозов ба асосҳои иҷтимоӣ-педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои болоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи Тоҷикистон бахшида шудааст [95]. Аммо, дар ҳар сурат, бояд зикр кард, ки дар Ҷумҳурии Тоҷикистон мушкилоти ҳамкориҳои оила ва мактаб дар ташаккули тарзи ҳаёти солим байни хонандагони синфҳои ибтидоӣ ҳаллу фасл нагаштааст. Имконоти курсҳои омӯзишии мактаби миёна дар ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ таҳқиқ нашудаанд. Мақсаднокии педагогӣ дар истифодаи технологияҳои ҳифзи тандурустӣ дар оила ва мактаб асоснок карда нашудааст.

Соли 2008 Вазорати маорифи Ҷумҳурии Тоҷикистон дастури «Тарзи ҳаёти солим»-ро барои омӯзгорони синфҳои 7-9-уми мактабҳои таҳсилоти умумӣ тасдиқ кард [124]. Ин дастур мундариҷаи барномаи тандурустӣ ва маводҳои барномаи HELP, ҳамчунин маводи машқҳои амалиро дар бар мегирад. Дастур аз ҷониби як гурӯҳи қорӣ таҳия шудааст, ки аз ҷониби Хазинаяи кӯдакони Созмони Милали Муттаҳид (ЮНИСЕФ) ва Хазинаяи Глобалӣ оид ба пешгирии бемории сил, вараҷа ва ВНМО дастгирӣ мешавад. Бояд гуфт, ки қисми сеюми дастурамал

усулҳои ташкил ва таълими омӯзиш, усулҳои интерактивии таълим (корҳои гурӯҳӣ, презентатсияҳои интерактивӣ, саволу ҷавоб, ҳамлаи ақлӣ, бозиҳои нақшофаринӣ, таҳлили ҳолатҳои гуногун, мубоҳисаҳо ва ғайра)-ро дар бар мегирад. Маслиҳату машқҳои тренер оид ба таълим додан, ки муаллимони синфҳои ибтидоӣ бо назардошти талаботи барномаи таълим, хусусиятҳои синну сол ва вазъи саломатии хонандагон, ҳамчунин рушди донишу малакаи онҳо дар робита ба таълиму тарбия аз имконоти падару модарон барои ташаккул ва рушди ТҲС истифода бурда метавонанд.

Дар солҳои охир оид ба тарбияи ҷисмонии бачагону наврасон як қатор таҳқиқотҳо гузаронда шуданд. Ба ин ҷанбаҳои таъсири тарбияи ҷисмонӣ ба иҷтимоии кӯдакони синни томақтабӣ дар оила дохил мешаванд [19], ташаккули шавқу рағбати хонандагон ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш [111], шароити педагогии рушди қобилиятҳои ҷисмонии донишҷӯён [132].

Дар дастури методие, ки З.Қ.Турғунова ва В.Ш.Мансурова таҳия кардаанд, барои волидон ва кормандони муассисаҳои томақтабӣ тавсияҳо дода шудааст, ба асосҳои психофизиологии тарбияи кӯдаки солим ва таъмини омодагии ҷисмонии ӯ ба мактаб таъкид шудааст [123].

Муҳаққиқон Д.Гаджиев [42] ва Ф.А.Қурбонов [77] ҷанбаҳои алоҳидаи тарбия ва ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар байни донишҷӯён мавриди омӯзиш қарор додаанд.

Дастурамале, ки аз ҷониби М.Ниёзмухаммадова, Б.Ашурова ва Т.Д.Девоншоева таҳия гардидааст, аз ҷониби Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон барои истифода тавсия шудааст, ҷанбаҳои асосии марбут ба саломатӣ, гигиенаи шахсӣ, маълумот дар бораи бадан ва машваратҳо оид ба таҳкими фаъолияти саломатии шахсӣ, роҳҳои пешгирӣ кардани касалиҳои шахсӣ, роҳҳои пешгирӣ кардани касалиҳои сирояткунанда, ҳодисаҳои нохуш, захролудшавӣ ва ёрии аввалин,

пешгирии одатҳои бадро фаро мегирад [65]. Ин барои ҳамаи одамони синну сол хеле хеле арзишманд аст, ки таъсири беморӣ ба таҳсилотро ба назар гирад. Барои ба назар гирифтани ҳиссиёт, шуур ва рафтори хонандагони хурдсол аз мероси адабии шоирону нависандагони халқии тоҷик васеъ истифода мешавад.

Тибқи қарори Коллегияи Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон дар соли 2014 модули таълимӣ барои омӯзгорони синфҳои 1-4-и мактабҳои таҳсилоти ҳамагонӣ таҳти унвони «Об, санитария ва гигиена» аз ҷониби Ташкилоти кӯдаконаи Созмони Милали Муттаҳид дастгирӣ карда шуд. Хазиная ЮНИСЕФ ва аз ҷониби гурӯҳи кории И.Каримова, Ф.Шарифзода, М.Ниёзмухаммадова, Б.Ашурова, З.Абдурахмонова, Т.Девоншоева ва Б.Шомуддинов омода карда шуд, ки пешгирии бемориҳои ба воситаи оби олудашуда, риоя накардани гигиенаи шахсӣ ба вучудояндаро ҳам фаро мегирад. Он ҳамчунин барои ташаккули малакаҳои солимии муҳассилин кӯмак мекунад ва ба муаллимон ҳамчун воситаи аёни барои дарсҳои амалӣ тавсия дода мешавад [98].

Таҳлили адабиёти мавҷудаи илмӣ, методӣ ва таҷрибаи пешқадам дар ҳалли масъалаи таъмини муҳити солим ва тарғиби ТҲС дар байни хонандагони синфҳои ибтидоӣ як қатор **ихтилофҳо** ошкор намуд, аз ҷумла:

- зарурати таҳияи низомии интегралӣ ташаккули ТҲС дар байни хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва набудани технологияҳои иҷтимоӣ-педагогӣ барои ноил шудан ба ҳадаф;

- огоҳии хонандагони синфҳои ибтидоӣ аз марҳилаи ибтидоии ташаккули сифатҳои муҳим ва набудани таҳқиқоти психологию педагогӣ, ки хусусият ва ҷанбаҳои ташаккули ТҲС-и хонандагони синфҳои ибтидоиро ба таври кофӣ ошкор месозад;

- дарачаи коркарди илмии технологияи ташаккули тТҲС дар байни хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва маҳорати истифодаи натиҷаҳои

таҳқиқоти илмӣ дар амалияи муассисаҳои таълимӣ;

- кӯшишҳои омӯзгорон, равшаносон, кормандони соҳаи тиб, падару модарон барои ҳифз ва таҳкими саломатии хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва қобилияти кори самаранок, таъмини самаранокии ҳадди аксар ва натиҷаҳои таълим.

Ҳамин тариқ, аҳамияти назариявӣ ва амалӣ, аҳамияти рӯзафзун, рушди нокифояи технологияҳои иҷтимоӣ педагогии ташаккули ТҲС дар байни хонандаи марҳилаи ибтидоии таълим мавзӯи таҳқиқотро муайян кардааст: «Шароитҳои педагогии таъмини муҳити солим ва ташаккули ТҲС - и хонандагони синфҳои ибтидоӣ».

Проблемаи таҳқиқот чунин аст: муҳит ва технологияи таъмини муҳити солим ва ташаккули ТҲС солими хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар мактабҳои таҳсилоти умумӣ аз чӣ иборат аст?

Робитаи таҳқиқот бо барномаҳо (лоихаҳо) ва ё мавзӯҳои илмӣ. Мавзӯи таҳқиқоти илмӣ дар доираи нақшаи фаъолияти илмӣ-таҳқиқотии кафедраи ҳуқуқ ва илмҳои гуманитарии ДМТИК ва Раёсати илм ва инноватсияи донишкада амалӣ шуда, бо мақсади мусоидат ба татбиқи муқаррароти асосии Барномаи миллии ташаккули тарзи таъти солим барои солҳои 2011-2020 (қарори Ҳукумати Ҷумҳурии Тоҷикистон аз 30 октябри соли 2010 № 560) иҷро шудааст.

ТАВСИФИ УМУМИИ ТАҲҚИҚОТ

Мақсади таҳқиқот: баланд бардоштани сифати тандурустии хонандагони хурдсол тавассути тарҳрезӣ ва татбиқи технологияҳои сарфақунандаи тандурустӣ дар раванди таълими муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ (МТМУ).

Вазифаҳои таҳқиқот:

-омӯзиши вазъу ҳолати проблемаи дастгирии муҳити солими атроф ва ташаккули ТҲС дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар назария ва

амалияи МТМУ;

-омӯзиши таҳқиқотҳои педагогӣ оид ба масъалаҳои тандурустӣ ва ТҲС дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ;

-коркарди амсила барои таъмини муҳити солим ва ташаккули ТҲС-и хонандагони синфҳои ибтидоӣ бо истифодаи мустақилонаи донишҳо, малакаҳо ва қобилиятҳо барои тарғиби ТҲС;

-муайян кардани мундариҷа, хусусият ва технологияи ҳифзи тандурустӣ ва ТҲС дар низоми МТМУ;

- муқаррар кардани самтҳои асосии кори кормандон дар муассисаҳои таълимӣ дар мусоидат барои таъмини шароитҳои ҷанбаи педагогӣ дошта дар ташаккули фарҳанги солимӣ дар кӯдакии барвақт;

-асоснок намудани сохтор ва муайян кардани мундариҷа, ҳаҷму андозаҳои таълимӣ барои ташаккули ТҲС дар хонандагони синфҳои ибтидоии МТМУ.

Объекти тадқиқот: раванди таълиму тарбия дар синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.

Мавзӯи (предмети) тадқиқот: муҳит ва фазои таълимӣ дар муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.

Проблемаи таҳқиқот: Шартҳои педагогӣ, ки беҳтаршавии сифати тандурустӣ ва пешгирии бемориҳои хонандагони синфҳои ибтидоиро дар раванди таълим таъмин мекунанд, кадомҳоянд?

Фарзияи таҳқиқот: низоми такмили сифати тандурустии хонандаи синфҳои ибтидоӣ самаранок хоҳад буд, агар:

-дар муассисаи таълимӣ барои ташаккули қисматҳои асосии фарҳанги солимӣ шароити мусоиди таълиму тарбия фароҳам оварда шавад;

-дар ҳар як марҳилаи рушди хонандагон хоҳиши ҳавасмандгардонии онҳо ба дониш, малака ва маҳорат, ҳавасмандгардонии онҳо барои мустақилона истифода бурдани технологияҳои ТҲС дар фаъолияти таълимӣ;

- дар хонандагон ташаккул додани муносибати арзишманд ба саломатӣ, аз худ намудани донишҳои назариявӣ ва малакаҳои амалӣ оид ба ТҲС ба роҳ монда шавад;

- дар асоси таъмини муҳити солим ва ташаккули ТҲС бояд амсилаи концептуалӣ мавҷуд бошад, ки раванди таълимро ба соҳаи хавасмандгардонии арзишҳо, омодагии зеҳнӣ ва амалии хонандагони синфҳои ибтидоӣ табдил дода, симои солимро тарғиб намояд.

Марҳилаҳои таҳқиқот. Таҳқиқот дар се марҳила гузаронида шудааст:

Марҳилаи аввал- ҷустуҷӯи назариявӣ (2017-2018). Омӯзиш ва таҳлили адабиёти фалсафӣ, сотсиологӣ, психологӣ, педагогӣ ва тиббӣ оид ба мушкилоти тадқиқот, фаҳмиши назариявии он, мушаххасоти ғояҳои илмӣ проблемаи тадқиқшаванда, муайян кардани мавзӯи тадқиқот, ҳадафҳо, вазифаҳо, мавзӯъ, объект ва усулҳои корҳои озмоишӣ-таҷрибавӣ. Натиҷаи ин марҳилаи омӯзиш фарзияи зарурати муносибати мунтазам ба ташаккули фарҳанги тандурустии хонандагон буд.

Марҳилаи дуввум - озмоишӣ-таҷрибавӣ (2019-2020). Таҳияи барномаи таҳқиқотӣ. Таҳлили вазъи тандурустии хонандагони синфҳои ибтидоии МТМУ. Дар чараёни корҳои таҷрибавӣ, назарсанҷӣ, озмоиш, саволномаҳо ва эксперимент оид ба омӯзиши вазъи тандурустии рӯҳӣ ва ҷисмонии хонандагони мактабҳо гузаронида шуд ва муносибати хонандагони мактаб ба тандурустии худ ва тандурустии атрофиён омӯзонидани шуд. Дар ин марҳила, технологияи тандурустӣ ва меъёрҳои арзёбии самаранокии онҳо дар раванди таълим таҳия карда шуданд. Натиҷаҳои тадқиқот дар нашрияҳои илмӣ санҷида шуданд.

Марҳилаи саввум - марҳилаи ҷамъбасти (2020-2022). Дар ин марҳила, ба низом даровардан ва коркарди натиҷаҳои таҳқиқот, дақиқ кардани хулосаҳои назариявӣ ва амалӣ, ба расмият даровардани тадқиқоти илмӣ дар шакли диссертатсия гузаронида шуданд.

Асосҳои назариявӣ ва методологии таҳқиқот чунинанд:

-таълимот дар бораи ягонагӣ ва алоқамандии организм ва муҳити атроф (И.П.Павлов), табиати фарҳангӣ-таърихии тафаккур (Л.С.Виготский), нақши фаъолият дар рушди равонӣ (А.Н. Леонтев, С.Л.Рубинштейн);

-назарияи тадбирхое, ки ба муосиргардонӣ ва афзоиши сифати таълим нигаронида шудаанд (А.Н.Леонтев, Л.М.Митина и др.);

-тасаввурот оид ба низом, муносибати шахсият ва фаъолияти нисбати ташкили равандҳои таълим;

-принсипҳои ягонагӣ ва идоманокӣ (В.Г.Афанасев, Л.В.Занков, В.П.Зинченко ва дигарон);

-ғояҳои психологияи гуманистӣ, ки яке аз ҳадафҳои он тарбия ва ташаккули шахсияти эҷодкори солим мебошад ва зарурати худшиносӣ ҳамчун омили калидии рушди шахсиятӣ (А.Маслоу, С.Роджерс и др.);

-назарияи рушди эҷодӣ ва омӯзиши мустақилонаи шахсият (В. И.Андреев, Н.В.Кузмина, В. А.Сластенин, К.Роджерс ва дигарон);

-таҳқиқҳои муҳаққиқони ватанӣ, ки ба масъалаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва рушди кӯдакон ва наврасон, ташаккули ТҲС бахшида шудаанд, (Н.Н.Турсунов, Л.А.Губанова, Д.Каримова, Ф.Ш.Партово, Ш.А.Сафаров, Т.И.Мустафоқулов, Т.Б.Намозов, Ф.А.Курбонов ва дигарон).

Асоси методологии таҳқиқот таълимот дар бораи ягонагии рушди ҷисмонӣ ва равонии шахсият, концепсияи рушди фарҳанги ҷисмонӣ, тандурустӣ, ташаккули ТҲС дар МТМУ мебошад, ки дар пойгоҳи меъёрӣ-ҳуқуқии таҳсилот дар Тоҷикистон таҷассум ёфтааст. Солҳои 2014-2020 дар асоси барномавӣ-методии таълим, тарбия, рушди шахсияти хонандагон ифода ёфтааст.

Пойгоҳи озмоишии таҳқиқот: МТМУ №1,3,4,5,6 шаҳри Кӯлоби вилояти Хатлони Ҷумҳурии Тоҷикистон.

Сарчашмаи маълумот: таҳқиқот ва таълифоти муаллифон ва муҳаққиқони ватанию хориҷӣ, қонунҳо ва санадҳои меъёрии ҳуқуқӣ, натиҷаҳои пурсишу саволномаҳо, суҳбатҳо бо омӯзгорони фанҳои

таълимӣ ва мутахассисони соҳа, маълумотҳо ва натиҷаҳои корҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ.

Заминаҳои эмпирикӣ. Асос ва заминаҳои эмпирикии таҳқиқотро раванди таълим ва таҷрибаи МТМУ ш.Кӯлоб ва Муассисаи давлатии таълимии “Коллеҷи тиббии ш.Кӯлоб ба номи номи Раҳмонзода Р.А” оид ба таълими фанҳои ба тандурустӣ алоқаманд ташкил мекунанд. Ҳангоми иҷрои вазифаҳои пешбинишуда усулҳои назариявӣ ва амалии таҳқиқ истифода шуданд, аз ҷумла: методҳои назариявӣ - бархӯрди низомнок, пешгӯии натиҷаҳо (пешгӯӣ), банақшагирии раванди педагогӣ; методҳои амалӣ: саволномаҳо, методҳои психологии арзёбии ҳолати ангеа ва эҳсосот, пурсишномаҳо (тест), мушоҳида, ташкил ва гузаронидани амалияи педагогӣ, методҳои омории коркарди натиҷаҳои озмоишу таҷрибаҳо, таҳлили натиҷаҳои фаъолияти таълимӣ (маҳсули фаъолият).

Навгониҳои илмӣ таҳқиқот:

-тасдиқ гардид, ки муносибати маҷмӯӣ ба таҳияи муҳтаво ва чорабиниҳо оид ба беҳтар намудани саломатии хонандагон ташаккул меёбад ва онҳо ба ҷамъоварии дониш оид ба тарзи ҳаёти солим мусоидат мекунанд;

- муайян карда шуд, ки дар сохтори таъмини саломатии хонандагон омили педагогӣ ҷузъи таркибии он мебошад, ки моҳияти он ангеаи муҳими тарзи ҳаёти солим дар тарбияи фарзандон, дарки моҳияти фарҳанги солимӣ ва тарзи ҳаёти солим мебошад;

-шароитҳои ташкилию педагогӣ муқаррар карда шудаанд, ки имкон медиҳанд дар асоси муносибати маҷмӯӣ раванди ташаккули тарзи ҳаёти солимро идора карда, дар айни замон ба он муҳити солим таъсир расонад;

-хусусиятҳои муҳити солим ва ташаккули ТҲС барои хонандагони зинаи аввали таҳсилот омӯхта шуда, имконоти он барои ташаккули сифатҳои шахсии кӯдакон дар муҳит ва шароити мактаб мавриди омӯзиш қарор гирифтанд;

-шароитҳои педагогӣ дар асоси таҷрибавӣ муайян ва санчида шуданд, ки ба таъмини муҳити солим ва ташаккули ТҲС дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ мусоидат мекунад.

Нуктаҳои асосӣ, ки барои ҳимоя пешниҳод шудаанд:

-ТҲС - ин сифати маҷмуии сохтори шахсияти хонанда дар марҳилаи ибтидоии таълим мебошад, ки дар он хонандагон ва омӯзгорон як қатор омилҳои муҳими ташаккул, таҳким ва ҳифзи саломатии худро истифода мебаранд, ки аз шаклҳои амалии рафтор ва дониши назариявӣ, ки дар навбати худ ба ҳалли вазифаҳои рӯзмарра, иҷтимоӣ ва тарбиявӣ дар шароитҳои барои саломатӣ мувофиқтар мусоидат мекунад;

- Амсилаи концептуалии баланд бардоштани омодагии хонандагон дар марҳилаи ибтидоии таълими тарғиби ТҲС дар фаъолияти худ таҷассуми сохторе доништа мешавад, ки аз муносибати пурмазмун ба ТҲС, малакаҳои амалӣ ва донишҳои назариявии ҳифз ва нигоҳдории онҳо иборат аст. Ин равиш ба таври сохторӣ тавассути чузъҳои аз ҷиҳати ҳавасмандкунанда арзишманд, зехнӣ ва функционалӣ пешниҳод карда мешавад;

- технологияҳои иҷтимоӣ педагогии ташаккули ТҲС-и хонандагон дар марҳилаи ибтидоии таълим аз маҷмуи чорабиниҳои мақсаднок ва пайвастаи ташаккули ТҲС иборат аст, ки аз таъсири мутақобилаи субъектҳои раванди педагогӣ, аз ҷумла воситаҳои илмӣ ба вучуд меоянд. Онҳо умуман ба баланд бардоштани омодагии хонандагон ба тарғиби ТҲС нигаронида шудаанд;

-раванди барқарорсозӣ ва ташаккули ТҲС таъминоти таълимӣ ва методиро дар бар гирифта, ба мақсад мувофиқ аст, ки низоми мувофиқи раванди таълим, аз мавҷудияти донишҳои мунтазам оид ба ТҲС иборат буда, тарғиби ТҲС, технологияҳои махсуси таълиму тарбияи насли наврасро ба роҳ монад.

Аҳамияти назариявӣ ва амалии таҳқиқот:

-асосҳои илмии мундариҷаи ташаккули тарзи ҳаёти солим дар

раванди таълиму тарбияи хонандагони синфҳои ибтидоӣ муайян карда шуданд;

-натиҷаҳои назариявии тадқиқот ба мо имкон медиҳанд, ки барои ҳалли мушкилиҳои тандурустии донишомӯзони хурдтар равиши муассиртареро таҳия ва амалӣ намоем.

Аҳамияти амалии таҳқиқот аз он иборат аст, ки натиҷаҳои тадқиқот ба муассисаҳои таълимӣ имкон медиҳанд, ки раванди тандурустиро аз нав идора кунанд ва тарзи ҳаёти солимро барои хонандагони хурдсол ташаккул диҳанд.

Дарачаи эътимоднокии натиҷаҳои таҳқиқот тавассути методологияи таҳқиқот таъмин карда шудаанд; истифодаи маълумоти илмӣ ва амалияи рабоншиносии муосир; маҷмуи мувофиқаи методҳои назариявӣ ва таҷрибавӣ, ки ҳамдигарро мукамал ва тасдиқ карданд; истифодаи методҳои мутобиқ ба мавзӯ ва вазифаҳои тадқиқот; санҷиши таҷрибавии ҳулосаҳои асосии диссертатсия; миқдори назарраси маълумоти таҷрибавӣ; истифодаи меъёрҳои аз ҷиҳати илмӣ асоснок барои баҳодиҳии натиҷаи корҳои таҷрибавӣ.

Мутобиқати диссертатсия бо шиносномаи ихтисоси илмӣ. Мавзӯ ва мазмуни диссертатсия ба шиносномаи ихтисоси илмӣ 13.00.01 – Педагогикаи умумӣ, таърихи педагогика ва таҳсилот, аз ҷумла ба банди 3 - Антропологияи педагогӣ (концепсияи тарбия, таълим ва иҷтимоисозии шахс тавассути таълим; низомҳои / шароитҳои / рушди шахс дар ҷараёни таълим, тарбия, омӯзиш;) ва ба банди 5 - Назария ва концепсияҳои тарбия (омилҳои иҷтимоӣ-фарҳангии тарбия: шаклҳо, принсипҳои тарбияи кӯдак дар марҳилаҳои гуногун ба камол расидани ӯ, асосҳои арзиши ташаккули раванди таълим, низомҳои педагогии тарбия;) мувофиқат мекунад.

Саҳми шахсии муаллиф дар он аст, ки дар самти омӯзиш, таҳлили пажӯҳишҳои илмӣ олимони хориҷӣ ва ватанӣ, асосҳои назариявӣ ва амалӣ, таҷрибаи мактаб, имкони таъмини муҳити солим ва ташаккули

ТҲС-и хонандагони синфҳои ибтидоӣ ошкор карда шуд: ташкил ва гузарондани таҷриба. Банақшагирӣ ва истифодаи технологияҳои муосир барои таъмини муҳити солим, ташаккули ТҲС дар асоси принципҳои умумии педагогӣ ва психологӣ нишон дод, ки саломатӣ мушкилоти тиббию равонӣ буда, таъмини он муносибати маҷмуиро тақозо мекунад.

Тасвиб ва амалисозии натиҷаҳои диссертатсия (гузориши нуқтаҳои асосии диссертатсия дар конфронсҳо, маҷлисҳо, семинарҳо ва дигар ҳамоишҳои илмӣ). Нуқтаҳои алоҳида ва натиҷаҳои асосии кори диссертатсионӣ дар маърузаҳо, конфронсҳои солонаи илмӣ-амалии ҳайати профессорону омӯзгорони Коллеҷи омӯзгорӣ ва ДТМИК (2017-2022) мавриди баррасӣ ва муҳокима қарор дода шудаанд. Натиҷаҳои таҳқиқот дар маҷлисҳои кафедраи илмҳои гуманитарии ТМИК (2018-2022) муҳокима карда шудаанд. Ҳамчунин 2 монография ва 5 мақолаи илмӣ дар маҷаллаҳои илмӣ аз ҷониби Муассисаи давлатии «Комиссияи олии аттестатсионӣ»-и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон тақризшаванда нашр гаштааст. Нуқтаҳои алоҳида ва натиҷаҳои таҳқиқотро дар раванди таълими фанҳои педагогӣ ва дигар фанҳои ба тандурустӣ алоқаманд истифода бурдан манфиатнок аст.

Интишорот аз рӯи мавзӯи диссертатсия. Довталаб аз рӯи мавзӯи диссертатсия 7 таълифоти нашршуда дорад (2 монография ва 5 мақолаи илмӣ), ки дар маҷаллаҳои илмӣ нашр шудаанд.

Сохтор ва ҳаҷми диссертатсия. Диссертатсия аз муқаддима, ду боб, хулосаҳо, тавсияҳо барои истифодаи амалии натиҷаҳои таҳқиқот, феҳристи адабиёт иборат аст. Мазмуни диссертатсия дар 195 саҳифаи чопи компютерӣ дарҷ гардидааст.

БОБИ 1. ЗАМИНАҲОИ НАЗАРИЯВИИ ТАЪМИН НАМУДАНИ МУҲИТИ ТАНДУРУСТӢ ВА ТАРБИЯИ ТАРЗИ ҲАӢТИ СОЛИМ ДАР МУАССИСАҲОИ ТАҲСИЛОТИ МИЁНАИ УМУМӢ

1.1. Таъмини муҳити тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим дар хонандагон ҳамчун масъалаи педагогӣ

Дар синни кӯдакию наврасӣ инсон суръати тези инкишофи ҷисмониро аз сар мегузаронад, ки он аз паси худ инкишофи равонию ақлӣ, ахлоқию иродавии ӯро таъмин менамояд. Фаъолияти асабҳо, узвҳои нафаскашӣ, гардиши хун ва устухону мушакҳо такмил ёфта, тансиҳатӣ, солимии равонию ҷисмонӣ пайгирӣ карда мешавад. Дарачаи рушди ҷисмонии кӯдакон ифодагари тансиҳатии онҳо аст. Аз ин рӯ, онро дар хамаи давру замонҳо фарҳанги ҷисмонӣ, маънавӣ, иҷтимоӣ ва равонии кӯдакон меноманд. Тансиҳатӣ ва ташаккули ҳаёти солим тавҷам бо ҳам алоқаманд буда, мустаҳкам ва тақвият бахшидани саломатӣ вазифаи муҳими тарбияи ҷисмонӣ аст.

Дар Қонуни ҚТ «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» оварда шудааст: «тарбияи ҷисмонӣ – қисми таркибии фарҳанг ва соҳаи фаъолияти иҷтимоӣ буда, аз маҷмӯи арзишҳои маънавӣ ва моддӣ дар ҷомеа бавучудода ва истифодашаванда иборат аст, ба таҳкими саломатӣ, инкишофи ҷисмонии инсон, инчунин тарғиби тарзи ҳаёти солим равона кардла шудааст» [77; 22].

Тарзи ҳаёти солим - тарзи ҳаёти инсон аст, ки ба нигоҳ доштани тандурустӣ, пешгирии беморӣ ва тақвияти организми инсон нигаронида шудааст. Тандурустии инсон 60% ё бештар аз тарзи ҳаёт (ғизо, парҳез, фаъолияти ҷисмонӣ, сатҳи ҳаяҷону изтироб, одатҳои бад ва рафтори харобкунанда) вобаста аст.

Дар «Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020» гуфта мешавад, ки

«Дар кори мухофизат ва мустаҳкам намудани саломатӣ, ки аҳамияти аввалиндараҷа дорад, тарзи зисту зиндагии инсон нақши асосӣ мебозад. Ташаккули тарзи ҳаёти солим ва муносибати масъулиятнок нисбат ба саломатии худ ба сатҳи маърифату маданияти аҳоли вобаста мебошад» [23; 4].

Ҳангоми тадқиқи ин масъала муҳаққиқи тоҷик Ш.А.Сафаров зикр мекунад, ки «арзишмандии масъалаи ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагони хурдсол бо далеле тасдиқ мегардад, ки дар солҳои таълим дар мактаб теъдоди мактаббачагони дорои ҳалалдориҳои руҳию равонӣ, қаду комат, биноиш, узвҳои ҳозима, зиёд мешавад, теъдоди тамокукашон, истеъмолгарони маводи муҳаддир ва шаробхӯрон низ дар синни хурди мактабӣ меафзояд» [113;5].

Тарзи ҳаёти солим, тандурустии равонӣ аз даст кашидан аз тамоку ва машрубот, тарзи дурусти хӯрокхӯрӣ, машқи ҷисмонӣ, варзиш ва ғайра иборат аст. Тарзи рафтори тағйирёбанда ба монанди истифодаи тамоку, набудани фаъолияти ҷисмонӣ, парҳези носолим ва истеъмоли машрубот хатари пайдоиши бемориҳои сироятиро зиёд мекунад. Тадқиқотҳо нишон медиҳанд, ки тарзи ҳаёти солим метавонад ба афзоиши ҷашмдошти давомнокии умр оварда расонад. Тадқиқотҳо дар Олмон нишон додаанд, ки бо зиёд шудани давомнокии умр баъд аз 40 солагӣ ба 13-17 соли аввали умр алоқаманд аст. Тадқиқотҳо дар Иёлоти Муттаҳида афзоиш медиҳад, ки давомнокии интизоршавӣ ба дарозумрӣ пас аз 50 сол ба 12-14 сол мерасад [146].

Тибқи маълумоти Созмони умумиҷаҳонии тандурустӣ (СУТ), тарзи ҳаёти солим ба коҳиш додани хатари бемориҳои вазнин ва ғавти бармаҳал мусоидат мекунад. Он тандурустиро беҳтар мекунад, ба инсон дар бисёр ҷабҳаҳои ҳаёт лаззат мебахшад; ба оила кӯмак мекунад. Ба

калонсолон барои ҳаёти солим чор омил аз ҳама муҳиманд: а) тарки тамоку, б) тарки машрубот, в) фаъолияти ҷисмонӣ ва г) хӯрокхӯрии солим. Истифодаи кули онҳо бо афзоиши нерӯи тандурустӣ алоқаманд аст; ба монанди даст кашидан аз маҳсулоте, ки истеъмоли он бо хатари зиёдшавии бемориҳои музмин ва фавт мегардад; доимо дар ҳаракат будан, яъне фаъолнокӣ дар ҳаёти ҷисмонӣ, аз ҷумла иҷрои машқҳои махсуси ҷисмонӣ (масалан, фитнес) бо дарназардошти вижагиҳои синнусолӣ ва физиологӣ, ҳаракати фаъол, даст кашидан аз тарзи ҳаёти зиёд нишастан.

Истеъмоли ғизоҳои сарравған, тамоку ва машруботи спиртӣ, нӯшоқиҳои газдор бо кофеин [147] ба тандурустии репродуктивии мардон таъсири манфӣ мерасонад [148]. Ғизои солим воситаи муҳими пешгирии рушди як қатор бемориҳои сироятӣ мебошад ва ба зиёд шудани давомнокии умри солим мусоидат мекунад [149].

Дар синну солҳои кӯдакӣ, наврасӣ, ҷавонӣ ва баркамолӣ, вазни зиёдтӣ ва фарбеҳӣ бо зиёдшавии фавт ба тамоми сабабҳои зикргардида алоқаманд аст [40].

Ташаккули тарзи ҳаёти солим барои инсон дар се сатҳ сурат мегирад: - иҷтимоӣ, ки таблиғоту ташвиқот ва зиёд намудани донишу тасаввуротҳо; - зерсохторӣ: таъмин будани шароити мушаххас дар самтҳои асосии фаъолияти инсон (мавҷудияти вақти холӣ, воситаҳои моддӣ), назорат ба вазъи саломатӣ; - шахсӣ: низоми арзишҳои маънавию моддӣ инсон, меъёрбандии ҳаёти ҳаррӯзаро фаро мегирад.

«Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020» фарҳанги тандурустӣ ва ё маданияти беҳдоштро чунин маънидод намудаст: «маданияти беҳдошт -

маданияти беҳдоштии фард, ки донишҳои мушаххас, маҳорат, малака, арзишҳои саломатӣ, нуқтаи назар, андеша, эътиқод, шаклҳои ахлоқи ба саломатӣ дахлдорро дар худ таҷассум намуда, ҷузъи маданияти умумии шахсият мебошад ва дар ҷараёни таъсири маърифати тарбиявӣ ташаккул меёбад» [23; 2].

Таърихи ташаккул ва аҳамияти муосири он аз асрҳои гузашта сарчашма мегирад. Дар охири асри XIV рисолаи тиббии асри миёнагӣ «*Tacuinum sanitatis*» ба лотинӣ дар бораи тарзи ҳаёти солим таълиф шуда буд [149]. Прототипи ин китоб метавонад кори олиму муҳаққиқи бағдодӣ ва табиб ибни Бутлон таҳти унвони «*Нигоҳдории тандурустӣ*» бошад [152], ки дар он ба тавсифи хосиятҳои фойданок ва зарарноки намудҳои алоҳидаи ғизо ва гиёҳҳои шифобахш тавачҷӯҳи бештар дода шудааст ва ҳамчунин шароитҳо барои ҳифзи тандурустӣ пешниҳод гаштааст [152].

Дар таърихи афкори илмии халқи тоҷик файласуф ва табиби шинохтаи ҷаҳонӣ Абуалӣ Ибни Сино ҳазор сол муқаддам нақши тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солимро дар шиори «дар тани солим, рӯҳи солим» таъкид намуда буд [101].

Файласуфон ва ҷомеашиносон тарзи ҳаёти солимро як проблемаи глобалии иҷтимоӣ, қисми ҷудонопазири ҳаёти ҷомеа мешуморанд, гарчанде ки худи мафҳуми «тарзи ҳаёти солим» ҳоло ҳам дақиқ муайян карда нашудааст. Дар самти равонӣ ва педагогӣ тарзи ҳаёти солим аз нуқтаи назари шуур, рӯҳияи инсон, ангега ба назар гирифта мешавад. Дигар нуқтаи назарҳо низ мавҷуданд (масалан, биомедикӣ), ки дар байни онҳо хатти қатъӣ вучуд надорад, зеро онҳо ба ҳалли як масъала - таҳкими тандурустии шахс равона шудаанд.

Тарзи ҳаёти солим шартӣ пешрафти ҷанбаҳои мухталифи ҳаёти

инсон, ноил шудан ба дарозумрии фаъол ва иҷрои пурраи вазифаҳои иҷтимоӣ [57], иштироки фаъолна дар фаъолияти меҳнатӣ, иҷтимоӣ, оилавӣ, фароғатӣ мебошад [84]. Тарзи ҳаёти солим ҳамчун як шакли хоси фаъолияти машваратии шахс пайдо мешавад - фаъолияте, ки ба нигоҳ доштан, мустаҳкам ва беҳтар кардани тандурустии ӯ равона шудааст [51].

Ба андешаи муҳаққиқи тоҷик Ф.Ш.Партовоӣ, «Ҳолати муосири ҷомеа, иқтисод, экология ба тандурустӣ ба тариқи мусбат таъсир мерасонад ва вобаста ба ин шумораи муҳассилине меафзояд, ки ба онҳо кумаки махсуси тиббӣ зарур аст, ҳамчунин раванди таълимие, ки тандурустиро ба эътибор мегирад» [100; 3].

Вобастагии тарзи ҳаёти солим бо зиёдшавӣ ва тағйирёбии вижагии ҳаяҷону изтиробҳо дар организми инсон алоқаманд аст, бинобар ин мураккабии ҳаёти ҷамъиятӣ, афзоиши хавфҳои аломатҳои антропогенӣ, экологӣ, психологӣ ва сиёсӣ, ки тағйироти манфиро дар вазъи тандурустӣ ба вуҷуд меоранд, онҳо бо ҳамдигар вобаста мебошанд [139].

Дар солҳои охир ба самти профилактикии тиббӣ, яъне пешгирии бемориҳо, аҳамияти хоса дода мешавад. Ин амал асоси ислоҳоти соҳаи тандурустӣ низ мебошад. То ба имрӯз омилҳои бисёре барои сабабҳои асосии беморшавӣ ва ғавт муқаррар карда шудаанд, ки таҳияи стратегияҳои пешгирикунандаро тақозо мекунанд. Ташаққули тарзи ҳаёти солим дар аҳоли, вобаста аз бисёр омилҳои сиёсӣ, иҷтимоӣ ва биологӣ вобаста буда, он чараёни мураккабу тӯлониест. Вазифаи мақомот фароҳам овардани шароит дар сатҳи давлатӣ ва ҷамъиятӣ барои таҳкими тандурустии мардум ва пешгирии таъсири омилҳои, ки ба тандурустии одамон таҳдид мекунанд, мебошад.

Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни аҳоли яке аз вазифаҳои асосии ҳифзи тандурусти мебошад. Пешбурди тандурусти равандест, ки ба одамон имкон медиҳад, ки тандурусти ва муайянкунандаи онро дақиқ назорат кунанд ва ба ин васила вазъи онҳоро беҳтар кунанд.

Омилҳое, ки ба тандурусти одамон таъсир мерасонанд, зиёд ва вобаста ба пешрафти ҳаёти одамон ва ҷомеа хеле тағйирёбанда мебошад. Дар асри XX дар ҳаёти инсоният дигаргуниҳои кулӣ ба амал омаданд. Ин асри тиллоӣ барои тандурусти мардум буд. Хизматрасонии тиббӣ ба аксари аҳолии кишварҳои олам дастрас гардад; омилҳои хатари беморӣ ва марг ба таври муфассал омӯхта шуданд; барномаҳои мубориза бо бемориҳои сироятӣ таҳия ва амалӣ карда шуда, усулҳои дақиқи ташхис ва усулҳои истифодаи доруҳои нави муассир пайдо шуданд. Зарур аст, ки иродаи сиёсӣ ва кӯшишҳои амалисозии барномаҳои оммавии пешгирикунанда, ташаккули одати тарзи ҳаёти солим ва ба самти дигар гардонидани соҳаи тандурусти барои кор бо одамони солим равона карда шаванд.

Муваффақиятҳои назаррас дар мубориза бар зидди бемориҳои сироятӣ, боло рафтани вазъи иҷтимоӣ-иқтисодии аҳоли дар кишварҳои пешрафта ба таъсири омилҳои нави тандурусти инсонро муайян карданд, ки бештар бо тағйири тарзи зиндагӣ вобастаанд. Ба тӯфайли рушди нақлиёт ва механикони меҳнат дар аксари кишварҳои тараққиқардаи дунё, махсусан аҳоли ба ғизои калориянок дастрасӣ пайдо кард. Ҳамзамон, фаъолияти ҳаррӯзаи ҷисмонӣ коҳиш ёфт. Саноатикунони истеҳсоли тамоку боиси дастрасии васеи сигор гардид ва рушди фаъоли васоити ахбори омма (радио ва телевизион, рӯзномаҳо ва маҷаллаҳо) ба афзоиши таъсири таблиғот ба рафтори

одамон мусоидат намуд (аз ҷумла интихоби хӯрок, сигор ва машрубот). Дар миёнаи асри гузашта афзоиши истеъмоли наврасону ҷавонон аз маводи муҳаддир низ ба мушоҳида расид; тағйири рафтори ҷинсӣ ба амал омад; ҷомеа ба корҳои издивоҷӣ таҳаммулпазиртар гардид.

Дар ҶТ чораю тадбирҳои асосии давлатӣ ва ҷамъиятӣ оид ба пешгирии ғавти бармаҳал ва маъҷубии аҳоли ба чунин масъалаҳо нигаронида шудаанд:

- беҳтар кардани маърифати тиббиву гигиенӣ ва тарбияи аҳоли;
- бунёди низоми самарабахши тадбирҳои мубориза бо одатҳои бад (сӯиистиғода аз машрубот, тамокукашӣ, нашъамандӣ ва ғайра);
- бунёди низоми ҳавасмандгардонии шаҳрвандон ба тарзи ҳаёти солим ва иштирок дар чорабиниҳои пешгирикунандаи одату амалҳои бад;
- ҳавасмандкунии корфармоён барои иштирок дар ҳифзи тандурустии кормандон;
- пешгирии омилҳои хавф барои бемориҳои сироятшаванда;
- мусоид сохтани роҳбарони муассисаҳои низоми таҳсилотӣ барои иштирок дар ҳифзи тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагони мактаб.

Бояд қайд кард, ки тансихатӣ, ё худ саломатии инсон дар ҳамаи даври замонҳо ва синну сол –фарҳанг ва боигарии ҷисмонӣ, равонӣ, маънавӣ ва иҷтимоӣ буда, он вобаста ба мақсаду вазифаҳои фан, тадқиқотҳои илмӣ мавриди таҳлилу баррасӣ қарор гирифтааст. Аз нигоҳи педагогӣ он арзишест, ки инкишофи шахсияти кӯдаку наврасонро таъмин менамояд.

Муҳаққиқи тоҷик Т.Б.Намозов зикр мекунад, ки «Тандурустӣ аз бисёр ҷиҳат вобаста ба тарзи ҳаёти солим аст, дар бораи тарзи ҳаёти солим, дар навбати аввал надоштани одатҳои бад дар назар дошта мешавад. Ин, албатта, зарур аст, аммо умуман шартӣ кофӣ нест.

Муҳимтарин дар тарзи ҳаёти солим - ин эҷоди ғаёломандонаи эҷоди тандурустӣ аст, бо ғароғирии ҷузъҳои он» [96; 3].

Дар хотир бояд дошт, ки ташаккули тарзи ҳаёти солим ва тағйир додани рафтори инсон барои мусоидат ба тандурустӣ аз вазифаҳои ниҳоят мушкил мебошад. Бисёр одамон тамокукашӣ, машрубот, маводи муҳаддир, хӯрокҳои номатлуб ва алоқаи ҷинсии номурааттабу номуназзамро ҳамчун лаззат пазируфтаанд. Ва баръакс, рафтори таблиғкунандаи тандурустӣ (аз қабилҳои хӯрдани хӯрокҳои кам ё шӯр, зиёд кардани кори ҷисмонӣ, истифодаи рифола ҳангоми алоқаи ҷинсӣ) метавонад камтар гуворо ё дилғиркунанда ҳисобида шаванд.

Асоси стратегияи тарзи ҳаёти солим се амсилаи тағйири рафтор - амсилаи боварӣ ба тандурустӣ, назарияи иҷтимоӣ-маърифатӣ ва амсилаи назариявии ғароназарияи (транстеорияи) марҳилаҳои тағйирот мебошанд, ки тибқи онҳо:

-рафтори шахс бо вижагиҳои биологӣ ва психологӣ ё алоқаманд буда, маҷмӯи хосиятҳои маърифатӣ муайян карда мешавад:

-дониш, эҳсосот, эътиқод, арзишҳо, худбаҳодиҳӣ, эътимод ва қобилият алоқаманд мебошанд;

-рафтор дар зери таъсири муҳит ташаккул меёбад ва бо мурури замон тағйир меёбад;

-дар давраҳои муҳталиф омилҳои гуногуни муҳити зист ба рафтори инсон бо роҳҳои гуногун таъсир мерасонанд;

-барои тағйири рафтор қадамҳои муайяне мавҷуданд.

Ғамхорӣ тиббӣ муҳим аст, аммо ин ҳеҷ гоҳ василаи ягонаи таъсир ба тандурустии аҳоли буда наметавонад. Сиёсати иҷтимоӣ-иқтисодӣ, шароити зиндагӣ, имконияти дарёфт ва гирифтани

маълумот ва маданияти аҳоли аҳамияти муҳим доранд. Мавқеъ дар ҷомеа, дараҷаи сарват, касб, маълумот ва ғайра ба тарзи ҳаёти инсон таъсир мерасонанд. Қисми зиёди пешравӣ ва камбудихоӣ шахс аз рӯи вижагиҳои психологӣ ва биологӣ (генетикӣ) ва гендерӣ муайян карда мешаванд. Мутаносибан, барои тағйири рафтори аҳоли, таъсир дар ҳар се сатҳ зарур аст: давлатӣ, ҷамъиятӣ ва инфиродӣ.

Бояд донист, ки раванди тағйир додани рафтори инсон давомнок аст. Он аз якҷанд марҳилаҳои пайдарпай иборат аст: ҳадафи тағйир додани рафтор, омодагӣ ва қабули қарор, муайян ва мушаххас кардани рафтор ва нигоҳдории он. Дар ҳар як марҳила, шахс дар муҳити зист таҳти таъсир қарор гирифта, тағйироти рафторро бозмедорад ба он монанд мешавад ва ё шароити имконият фароҳам месозад.

Принсипи асосии ташаккули тарзи ҳаёти солим дастгирӣ ва афзун кардани дастрасии чизҳои барои тандурустӣ муфид ва маҳдуд ё манъ кардани онҳо, ки ба тандурустӣ зарар дорад. Навъи яқум ба фаъолияти ҷисмонӣ, ғизои хуб, рафтори беҳавфи ҷинсӣ дахл дорад. Дуюм, истифодаи машрубот, тамокукашӣ ва махсусан дар шароити кунунӣ барвақт мубтало шудан ба маводи муҳаддир.

Вижагии хос аст, ки ҳам дастгирии рафтори «солим» ва ҳам монеаи рафтори «таҳдидкунанда» дар сатҳи давлатӣ бо ёрии стратегия ва тадбирҳои умумӣ амалӣ карда мешавад.

Танзими қонунгузорӣ, масалан, манъи пурраи истифодаи маводи муҳаддирро барои мақсадҳои ғайритиббӣ ва ҷавобгариҳои ҷиноятӣ барои паҳн кардани онҳо фаро мегирад. Вобаста ба маҳдудкунии истифодаи нӯшоқиҳои спиртӣ ва тамоку, чораҳои қонунгузорӣ манъи

фурӯши он ба ноболиғон, маҳдуд кардани вақт ва ҷои фурӯш, истеъмол дар ҷойҳои ҷамъиятӣ ва манъи таблиғотро фаро мегиранд.

Намунаҳои чораю тадбирҳои, ки тансиҳатӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дастгирӣ мекунанд, инҳоянд: муайян кардани талабот ба сифати маҳсулоти хӯрокворӣ, дастгирии давлатии тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш, тарбияи ҳатмии ҷисмонӣ дар мактабҳо, ки иҷрои ин амалҳо дар Қонуни ҚТ «Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш» махсус таъкид карда шудааст.

Стратегияҳои иртиботӣ-муоширатӣ ва таълимӣ аз шарҳи омилҳои рафтору амали ба тандурустӣ таҳдидкунанда бо истифодаи васоити ахбори омма дар Интернет, маводҳои намоишӣ, истифодаи маводҳои иттилоотӣ, семинарҳо, баҳсҳо ҳангоми баргузориҳои тренингҳои омӯзишӣ ва ғайра низ вобаста мебошанд.

Тадбирҳои дастгирии тиббӣ-пешгирикунӣ арзёбии омилҳои инфиродии хавф барои ҳама мебошанд; таҳқиқи вазъи саломатии равонию ҷисмонии аҳоли; машварати тағйир додани рафтор ва муносибат ба тарзи ҳаёти шахсӣ; расонидани кӯмаки махсус ба шахсони мубталои майзадагӣ, тамокукашӣ, нашъамандӣ, фарбеҳӣ ва ғайра. Ин чорабиниҳо бояд аз ҷониби духтурони кӯмаки аввалияи тиббию санитарӣ, ҳамчунин мутахассисон ва кормандони марказҳои тандурустӣ, хизматрасонии иҷтимоӣ амалӣ карда шаванд.

Тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар мактаббачагон хусусияти ба худ хос дорад. Тандурустӣ на танҳо барои ҳар як инсон, балки дар тамоми ҷомае дорой ва сарвати бебаҳо мебошад. Мувофиқи анъанани ниёгон, ҳангоми вохӯрӣ, бо наздикон ва одамони азиз, ҷудо шудан аз ҳамдигар, ба онҳо тандурустии хуб ва бардавом таманно

дорем, зеро ин шарти асосӣ ва кафолати зиндагии мукамал ва хушбахтона аст. Тандурустӣ ба мо кӯмак мекунад, ки нақшаҳои худро иҷро намоем, вазифаҳои асосии ҳаётро муваффақона ҳал кунем ва мушкилотро паси сар созем. Ҳар кас мехоҳад қавӣ ва солим бошад, ҳаракат, қувва, неруро нигоҳ дошта бошад ва то ҳадди имкон дарозумр гардад. Ин арзиши асосии ҳаёт аст. Он ба ивази ҳеҷ гуна маблағ харида намешавад. Онро бояд эҳтиёт ва сарфа кард. Ҷавонӣ бояд аз рӯзҳои аввали ҳаёти кӯдакӣ беҳтар сохта шавад. Тарзи ҳаёти солим асоси некӯаҳволӣ ва омӯзиши муваффақонаи ҳар як кӯдак ва наврас мебошад.

Дар даҳсолаи охир дар кишвари мо вазъи тандурустии кӯдакону наврасон беҳтар ташаккул меёбад. Вазъу ҳолат дар ин робита баъзан тағйир ҳам меёбад. Ҳама волидон мехоҳанд, ки ба фарзандони худ кӯдакии хушбахтонаро таъмин кунанд ва ба камолоти ҷисмонӣ ахлоқии онҳо оғози хуб диҳанд. Ҳавасмандии аз ҳад зиёд ба бозихҳои компютерӣ ва намоишҳои телевизионӣ, афзалият ба чипҳо дар зиёфати хонагӣ - ҳамаи ин амалҳои манфӣ мебошад, ки тадриҷан тандурустии фарзандони моро вайрон мекунанд.

Тарбияи тарзи ҳаёти солим барои мактаббачагон яке аз вазифаҳои асосии имрӯзаи волидон аст. Мактаб ҳамчунин ба ташаккули он машғул аст, аммо нақши ҳалкунанда пеш аз ҳама ба оила мансуб аст. Тарзи ҳаёти солими хонандаи мактаб инҳоро фаро мегирад: ғизои дуруст; иҷрои машқҳои ҷисмонӣ; речаи муайяни ҳаррӯза; шустушӯ ва тозагӣ; тарки одатҳои манфӣ, ки онҳоро сифатҳои шахсӣ, иҷтимоӣ ва ҷамъиятӣ арзёбӣ кардан мумкин аст.

Раванди таълими мактаби муосир имрӯз ба омӯзгорон талаботҳои

зеринро пешниҳод мекунад: ба ҳар як мактаббача дар пешрафти вай кӯмак расонанд ва дар навбати худ маҳорату малака, салоҳияти касбии худро рушд диҳанд, мутобиқи ниёзҳои ахлоқӣ ва маънавии ҷомеа ба худтарбиякунӣ машғул гарданд ва ҳамчунин муҳити тарбиявиرو дар муассисаи таҳсилотӣ таъмин намоянд. Иҷрои чунин вазифаҳо, ба мисли пешгирии одатҳои бад ва нигоҳдории тандурустии кӯдакон, ҳавасманд кардани хонандагон ба тарзи ҳаёти солим, муҳиманд, зеро ба самаранокии қору фаъолияти муассисаҳои таҳсилотӣ дар ин самт таъсири мусбат мерасонанд. Тавре ки мусаллам аст, барномаҳои солимгардонӣ бештар ба кӯдакон ҳадафмандона нигаронида мешаванд. Барномаҳои, ки ҷораҳои махсусро барои пешгирии таъсири манфии омилҳои гуногун, таъмин намудани тандурустӣ ва пешгирӣ намудани бемориҳоро фаро мегиранд, назар ба барномаҳои барқарорсозӣ, ки ба ислоҳи нуқсонҳо равона шудаанд, самараноктар мебошанд. Ҳамзамон, ёри тиббии касбӣ дар мактаб низ зарурати воқеӣ дорад, ҳарчанд он танҳо дар дармонгоҳҳо ва беморхонаҳо дастрас аст.

Адабиёти илмии психологӣ-педагогӣ омӯзиши моҳияти мафҳумҳои «тандурустӣ» ва «тарзи ҳаёти солим»-ро низ фаро мегирад.

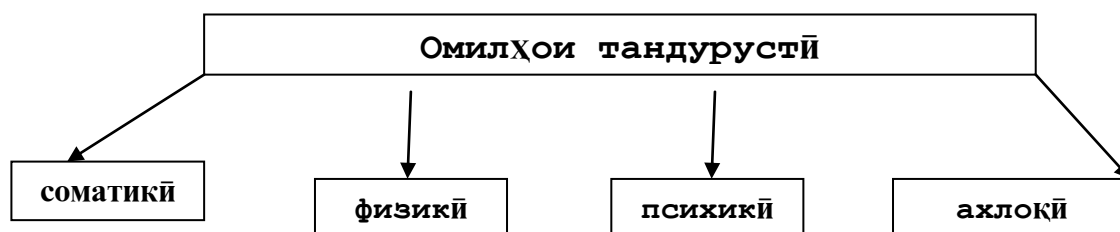
Имрӯз истилоҳи «тандурустӣ», сарфи назар аз таваҷҷӯҳи афзоянда ба тандурустии инсон, маънии васеъ дошта, таърифи мушаххаси илмии ягона мавҷуд нест, инро бисёр тадқиқотҳои олимони машҳури хориҷӣ (Н.А.Агадаян, Н.М.Амосов, И. А.Аршавский, М.Я.Виленский ва бисёр дигарон ва ватанӣ (Ш.А.Сафаров, Т.Б.Намозов ва дигарон) зикр кардаанд.

Тандурустии инсон на танҳо биомедикӣ, балки категорияи психологӣ, педагогӣ, фалсафӣ ва иҷтимоӣ мебошад, ки вобаста ба он

мазмунни концепсияи амалишаванда аз доираи истифодаи ин истилоҳ вобаста аст.

Тибқи маълумоти Созмони Умумиҷаҳонии Тандурустӣ (СУТ), тандурустии инсон ҷузъҳои ҷисмонӣ (соматикӣ), рӯҳӣ (равонӣ, ақлӣ) ва иҷтимоиро фаро мегирад. Муҳаққиқ Г.Л.Апанасенко боварӣ дорад, ки онҳо ба се ҷузъи шахсият - соматикӣ, равонӣ, иҷтимоӣ мувофиқанд. Бар асоси тадқиқоти Н.А.Агадаян, Н.М.Амосова, И.И.Брехман, В.В.Колбанова, ҷаҳор омилро метавон фарқ кард, ки ба тандурустии инсон таъсир мерасонанд (Расми 1).

Расми 1. Омилҳои тандурустӣ.



Омили соматикӣ механизми траектории рушди инсон аст ва инъикоси вазъи солимии организм мебошад. Он ба барномаи биологии рушди инфиродӣ асос ёфта, бо ниёзҳои аввалия миёнаравӣ карда мешавад. Физикӣ ё худ ҷисмонӣ сатҳи рушд ва рушди узвҳо ва низомҳои организмро нишон медиҳад ва он ба захираҳои морфологӣ ва функционалӣ асос ёфтааст. Вазъи соҳаи равонӣ, ки ҳолати орому муътадили умумии рӯҳиро инъикос мекунад, аксуламали мувофиқи рафторро нишон медиҳад, омили равониро ифода мекунад. Ва дар ниҳоят, ахлоқӣ маҷмӯи вижагиҳои ҳавасмандкунӣ ва иттилооти зарурии ҳаёт мебошад, ки асоси онро низом муайян мекунад. Дар айни замон, аз ҷама маъмултарин ва дар айни замон, аксар вақт интиқодшуда

таърифест, ки дар Оинномаи СУТ дода шудааст, ки дар он гуфта мешавад. тандурустӣ ин «... ҳолати беҳбудии пурраи ҷисмонӣ, маънавӣ ва иҷтимоӣ мебошад, на танҳо мавҷуд набудани бемориҳо ва нуқсонҳои ҷисмонӣ аст».

Тибқи нишондоди муҳаққиқи тоҷик Т.Б.Намозов, «...аксари волидайн чунин мешуморанд, ки тарбияи кӯдак ин сирф кори шахсии онҳо мебошад ва нисбати масъалаи муҳими эҳтиром нисбати худ ҳамчун шахсияти тандуруст хунукназарона муносибат мекунад. Дар мавриде, ки тандурустии инсон арзиши олии ҷомеа ва дар маҷмӯъ миллат ҳисобида мешавад. Биноан, мактаб - ҳамчун маркази тарбиявӣ-таълимӣ бояд ба тариқи дуруст корро оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ба роҳ монда, ба ин раванд волидайнро ворид намояд» [96; 6].

Тандурустиро ҳамчун ҳолати мувозинат байни талаботҳои муҳит ва қувваҳои организм низ муайян кардаанд. Муҳаққиқ В.Р.Казначеев менависад: «Аз рӯи тандурустӣ мо раванди нигоҳ доштан ва рушд додани функсияҳои биологӣ, физиологӣ, қобилияти оптималии корӣ ва фаъолияти иҷтимоии шахсро бо давомнокии ҳадди ҳаёти фаъолонаи худ дар назар дорем» [62; 23]. Муҳаққиқ А.Г.Шедрина дар навбати худ, таърифи зеринро медиҳад: «Тандурустӣ як ҳолати ҷудонашавандаи динамикии бисёрҷанбаест, ки дар ҷараёни амалисозии зарфияту захираи генетикӣ дар муҳити мушаххаси иҷтимоӣ ва иқтисодӣ рушд мекунад ва ба шахс имкон медиҳад, ки вазифаҳои биологӣ ва иҷтимоии худро дар сатҳҳои гуногун иҷро кунад» [140; 23].

Бубинем, ки чӣ тавр мафҳуми «тандурустӣ» дар адабиёти илмӣ аз ҷиҳати сифат оварда шудааст. Муҳаққиқ Н.М.Амосов зикр мекунад, ки тандурустӣ аз рӯи миқдоре муайян карда мешавад, ки ҳосилнокии максималии узвҳоро дар нигоҳ доштани маҳдудиятҳои сифатии

функсияҳои онҳо нишон медиҳад [13;123]. Муҳаққиқ В.Р.Казначев мафҳуми тандурустии аҳолиро дар маҷмӯъ як раванди рушди иҷтимоию таърихӣ, қобилияти равонӣ ва биологии наслҳо мешуморад [62;56].

Ғайр аз он, аксари муҳаққиқон нишондиҳандаҳои сохтор, функсия ва мутобиқшавиро ҳамчун меъёри сатҳи тандурустӣ истифода мебаранд ва зикр мекунанд, ки нерӯи шахс аз вазъи тандурустӣ вобаста аст. Ғайр аз он, тандурустӣ шартӣ рушд, яъне талаботи воқеии ҳар як шахс аст.

Дар маҷмӯъ, мо мафҳуми «тандурустӣ»-ро чунин муайян менамоем: раванди низомноку бисёрсатҳаи рушди механизмҳои организм, омилҳои фаъолияти рӯҳӣ ва иҷтимоӣ, ки ҳамкориҳои пурраи одам ва муҳити атрофро таъмин мекунад.

Ҳамин тавр, тандурустӣ асоси ҳаёти инсон, аз ҷумла ҷузъҳои мухталиф мебошад ва ташаккули низом дар байни онҳо психологӣ ва педагогӣ мебошад. Ин ҷузъ ташаккули зарурати тарзи ҳаёти солимро аз кӯдакӣ ташаккул медиҳад.

Муҳаққиқон зикр мекунанд, ки тандурустӣ як ҳамбастагии мувофиқаи сифатҳои биологӣ ва иҷтимоӣ мебошад, ки аз ҷониби муҳити атроф таҳти таъсир қарор мегиранд. Ҳамин тариқ, тандурустии инсон мутобиқи сохтору бандубасти психофизикии шахс, рафтор ва тарбияи ӯ тарзи ҳаёти инфиродӣ мебошад.

Тавре ки мусаллам аст, асосҳои рафтор дар кӯдакӣ зери таъсири волидайн ва мактабҳо гузошта шудаанд. Мушоҳидаҳо нишон медиҳанд, ки омилҳои зерин ба тандурустӣ таъсир мерасонанд: 1) тарзи ҳаёт (50%), 2) муҳити атроф (20%), 3) ирсият (20%) ва 4) таъбабат (10%).

Тарзи ҳаёт категорияест, ки як навъи муайяни фаъолият ва рафтори

инсонро фаро мегирад, ки бо шароити сиёсӣ ва иҷтимоӣ-иқтисодӣ, арзишҳои шахсӣ, вижагиҳои равонӣ ва ғайраҳо муайян карда мешаванд. Тарзи зиндагӣ бо се ҷузъи он тавсиф мешавад: сатҳи зиндагӣ, сифат ва тарзи зиндагӣ.

Дар омӯзиши тандурустӣ равиши шахсиятӣ нақши муҳим дорад, ки ба ҳавасмандӣ, сатҳи фаъолияти тарбиявии хонанда ва ҳамчунин ба сатҳи сифатҳои шаклгирии иродавӣ-ахлоқӣ таъсир мерасонад. Истифодаи усулҳои таъсиррасонӣ дар ҷараёни таълим бояд тамоми паҳлӯҳои шахсияти мураккаби донишомӯз, вижагиҳои инфиродии рушди ӯро ба назар гирад. Дар натиҷа, кӯдак тавассути табдил додани маълумот ба мазмуни пурарзиш, арзишнок ва алоқаманд муносибати шахсро ба предмет ташаккул медиҳад.

Созгорӣ ва мутобиқати иҷтимоӣ ба вижагиҳои дохилии ҳар як кӯдак таъсир расонида, сохтори онро тағйир медиҳад ва ба ин васила раванди мураккаби зиддиятнок мебошад. Мутобиқат дар муҳити иҷтимоӣ имконпазир аст, ки барои ифшои фардияти донишомӯзи хурдсол мусоидат мекунад, он ба шумо имкон медиҳад, ки шахсияти кӯдакро рушд диҳед [64;43].

Дар робита ба ин, омӯзгор ҳамчун миёнарави асосии байни донишомӯз ва муҳити таълимӣ баромад мекунад, масъулиятро барои вазъи тандурустии хонандаро ба дӯш мегирад. Аз ин рӯ, барои омӯзгор донишдони он, ки бо ин ё дигар ихтилолҳои тандурустӣ чӣ гуна баҳо дода мешаванд, чӣ гуна арзёбӣ намудан, ислоҳ кардан, фароҳам овардани шароити мусоид барои барқарорсозӣ ва мустаҳкам намудани тарзи ҳаёти солими хонандаи хурдсол муҳим аст. Илова бар ин, омӯзгор ба хонандагон донишҳои зарурии валеологӣ, яъне дар бораи тансиҳатӣ,

фишангҳои нигоҳдорӣ ва мустаҳкам намудани саломатиро мувофиқи синну сол, аз ҷумла асосҳои гигиена ва тарзи ҳаёти солим медиҳад ва муносибати солимро нисбати тандурустӣ ташаккул медиҳад.

Дар навбати худ, хонандаи хурдсол бо муҳити таълимӣ ҳамкорӣ мекунад. Тавре мусаллам аст, ташаккули шахсияти ҳамоҳанг ва мутавозин бидуни солимии ҷисм ва рӯҳ ғайриимкон аст. Яке аз ҳадафҳои раванди педагогӣ аз ин сабаб тарбияи зарурияти солим буданро ба миён меорад. Омӯзгор ба хонандаи наврас кӯмак мекунад, ки тарзи дурусти нигоҳубини ҷисми худро омӯзад, ҳамаҷониба рушд кунад, муваффақиятро ба даст орад ва муваффақ ба пешравӣ гардад.

Ҳангоми вохӯриҳо бо волидон шахсан, омӯзгор бояд аҳамияти муҳити мусоидро дар оила барои ҳифзи тандурустии рӯҳию ҷисмонии хонанда фаҳмонда диҳад.

Бояд зикр кард, ки тарзи ҳаёт як категорияи арзишманд аст, зеро ҳар як шахс мувофиқи хоҳиш ва ниёзҳои худ тарзи муайяни ҳаётро интихоб мекунад ва дар ин робита «самтгирӣ» моҳиятан муҳим аст. Мафҳуми «самтгирӣ» аз нуқтаи назари педагогика метавонад дар ду самт - ҳамчун раванд ва дар натиҷа баррасӣ карда шавад. Мақсаднокӣ дар натиҷаи ба даст овардани дониш ва малака дар соҳаи муайян аст. Самтгирӣ ҳамчун раванд маънои банақшагирии амалҳоро дорад, ки аз нақша оғоз ёфта, ба натиҷа мерасад: муайян кардани ҳадафҳо, интихоби воситаи ноилшавӣ, арзёбӣ дар муқоиса бо нақшаҳо ва ҳадафҳои ҳаёт.

Муносибати арзишӣ нисбати мафҳумҳои «арзиш» ва «эҳтиёҷот» истифода мешавад, ки ягонагии объективӣ ва субъективиро инъикос мекунад. Муносибати арзишнок самти фаъолияти шахсро ба объектҳои пуарарзиш инъикос мекунад. Аз рӯи ҷанбаи педагогӣ тамоюли арзиш

чунин аст: таъмин намудани доираи васеи арзишҳои воқеӣ ба мавзӯи огоҳӣ ва таҷрибаи шахсӣ табдил ёфта, ба ин васила яке аз шартҳои ташаккули шахсиятро ифода мекунад.

Самтҳои арзёбӣ ҳамчун меъёр барои баррасии натиҷаи ташкили раванди таълим, ташаккули низоми муносибатҳои хонандаи хурдсол бо муҳити ихотакарда, ба дигарон ва худ истифода бурда мешаванд.

Унсурҳои тамаркузи арзиш зернизомии маърифатӣ мебошанд, ки дониш ва ақдро фаро мегирад; зернизомии эҳсосотӣ ва эҳсосот; зернизомии рафторӣ, ки амалҳои муайян ва рафтори пайдарҳамиро нисбати объект фаро мегирад [80;32].

Ҳамин тариқ, дар адабиёти илмӣ психологӣ ва педагогӣ тамоюлоти арзишмандӣ ҳамчун ҷузъи муҳимтарини таркиби ҳар як шахсият, ки рафтори ӯро ва вижагиҳои муносибатҳо ба олам муайян мекунад, ҳамчунин воҳиди муҳимтарин ва нисбатан мустақил дар сохтори шахсият тавсиф карда мешавад.

Илова бар ин, тамоюли арзиш вижагиҳои зерин доранд :

- арзишҳои заминаи объективӣ ва субъективӣ дошта бошанд; Агар ҷомеа арзишҳои худро аз нав арзёбӣ кунад, ин маънои онро дорад, ки шахс метавонад самтҳои арзишмандии худро аз нав дида барояд;

-ба таври ҷудогона, тамоюлоти арзиш ҳамчун нишондиҳандаи мустақил аст, ки вижагиҳои сифатии шахсиятро инъикос намекунанд, онҳо баррасӣ карда намешаванд, зеро арзишҳоро танҳо дар робита бо дигар зерсохторҳо метавон баррасӣ кард. Маҳз онҳо метавонанд, ки тамоми сатҳҳои шахсият - диалектикӣ, ҷаҳонбинӣ ва функционалиро ба як низоми динамикӣ пайванданд;

-инъикоси тамоюлоти арзиш ҳадафҳо, идеалҳо, эътиқодҳо, манфиатҳои

онҳо мебошанд. Самтҳои арзёбӣ танҳо он арзишхоро фаро мегиранд, ки шахс онҳоро эътироф менамояд;

- тамоюлоти арзиш як решаи маънавӣ ва фарҳангии шахс мебошад, ки аз рӯи сатҳи ташаккули онҳо сатҳи рушди шахсият ва камолоти ӯ муайян карда мешавад;

-тамоюлоти арзиширо дар зери таъсири омилҳои гуногун ташаккул додан мумкин аст: оила, мактаб, донишгоҳ ва ғайраҳо [94; 34].

Ҳаёти инсон арзиши олии ҷомеа аст. Ҳамин тариқ, маҷмӯи хусусиятҳо, сифатҳо, ҳолатҳо дар шахс на танҳо барои ҳар як фард, балки дар маҷмӯъ барои ҷомеа арзиш мегардад. Ҳамин тавр, ин далел тандурустии ҳар шахсро дар нақши неқӯаҳволии ҷамъиятӣ мегузорад.

Нисбат ба талаботи хонандаи хурдсол дар нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим, зарурати тарғиби огоҳӣ оид ба арзиши тандурустӣ ва ташаккули зарурати тақвият ва такмили он вучуд дорад.

Нақши муҳим дар нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим ҳавасмандгардонӣ дорад. Ҳавасмандӣ ҳамчун низоми равандҳое мебошад, ки барои ҳавасмандгардонии фаъолият масъуланд ва онҳо концепсияеро талаб мекунанд, ки барои такмили ин низом имкон фароҳам меорад. Барои ин муҳаққиқ А.Н.Леонтев эҳтиёҷро ҳамчун як воҳиди ҳавасмандӣ ҷудо мекунад - ҳолати организм, ки эҳтиёҷоти воқеии худро барои изофаи иловагӣ ифода мекунад, ки берун аз он мавҷуд аст [79;11]. Кулли организм бо қувваи якхелаи энергия ва моддаҳои зарурӣ таъмин карда намешавад, бинобар ин, шароити мухталифи вобаста ба норасоии заруриро дар назар дорад. Чунин шароитҳо бо мафҳуми эҳтиёҷот ифода карда мешаванд.

Зарурияти объективии предмет дар ашӣ беруна зоҳир мешавад, ки

мундариҷаи объективӣ дорад. Ният фаъолиятро роҳнамоӣ мекунад ва мавзӯи эҳтиёт аст. Вазифаҳои асосии ангега ташаккули маъно ва ҳавасмандкунӣ мебошанд.

Ҳавасмандии шахс низоми мураккабест, ки ба унсурҳои биологӣ ва иҷтимоӣ асос ёфтааст. Дар ҷараёни ҳаёти инсон сохтори соҳаи ҳавасмандгардонии шахс аз марҳалаҳои ташаккул ва таҳаввул мегузарад. Ташаккулёбӣ раванди мураккабест, ки ҳам зери таъсири омилҳои дохилӣ ва ҳам таҳти таъсири омилҳои беруна рух медиҳад. Тафовутҳои инфиродӣ, ки низоми ҳавасмандкунии одамро ташкил медиҳанд, ба вижагиҳои рафтории ӯ ва вижагиҳои динамикии шахсият, сохтори шахсият таъсири бузург доранд.

Ҳамин тариқ, категорияи тандурустӣ як мушкилоти воқеии педагогӣ мебошад, ки бояд ҳалли худро ёбад.

1.2. Роҳҳо ва воситаҳои таъмин намудани муҳити тандурустӣ ва ташаккули ҳаёти солим дар мактаби муосир

Мувофиқи суханони академик Н.М.Амосов, «тандуруст бошед, шумо саъю кӯшишҳои доимӣ ва муҳимро талаб мекунад. Шумо наметавонед онҳоро бо чизе иваз кунед» [13; 28]. Илми ҷавони босуръат рушдбандаи валеология даъват мекунад, ки самти заруриро барои «кӯшишҳои худ» нишон диҳад.

Валеология (аз латинии valeo - «солимӣ, солим будан») илмест, ки ба тандурустии инсон машғул аст. Аммо муносибат ба тандурустӣ (ва мутаносибан ба тарзи ҳаёти солим), тавре ки мусаллам аст, дар шахс худ ба худ пайдо намешавад, балки дар натиҷаи таъсири муайяни педагогӣ ташаккул меёбад. Аз ин рӯ, дар сохтори дастгирии арзишманди

вазифаҳои ҳаётан муҳим, ҷузъи педагогӣ, ки моҳияти он тибқи И.И.Бреҳман [28;12], иборат аст аз «Маълумоти тиббӣ аз синни хурдсолӣ», ки он имрӯз чун соҳаи махсуси педагогика бо номи педагогикаи табобатӣ-солимгардонӣ арзи вучуд дорад.

Педагогикаи тандурустӣ самти нисбатан нав дар маҷмӯи илмҳо оид ба тандурустӣ ва тиббу табобат мебошад. Мавзӯи асосии он тандурустии насли наврас аст. Дар сохтори таъмини тандурустӣ ҷанбаи педагогӣ ҳамчун омили ҳалкунанда баромад мекунад, ки моҳияти он ташаккули шахсият аз синни барвақти ташаккулдиҳии шакли инфиродии тарзи ҳаёти солим мебошад.

Дар асоси гуфтаҳои боло, мо таърифи валеологии муҳаққиқ Г.К. Зайтсевро пешниҳод хоҳем кард: «Валеология илм (ё соҳаи донишҳои илмӣ) оид ба мудирияти инсон тавассути такмили тарзи ҳаёти ӯ мебошад» [54;58].

Дар асри XXI ҷомеа, мактаб ва оила барои инсонсозӣ талош мекунанд, аз замоне ки арзишҳои озодӣ, адолат, бунёди шахсе, ки ба тандурустиаш беҳавф бошад, зарурати омӯзиши амиқ ва ҳамаҷонибаи тандурустии мактаббачагон ва омилҳои ташаккули он акнун маълум гардид.

Мувофиқи таърифи муҳаққиқ В.В.Колбанов, тарзи ҳаёти солим ин «мудирияти тандурустӣ тавассути рафтори мувофиқ» мебошад, ки ҳуди кӯдак объекти тадқиқот ва предмети назорат мебошад. Ҳамчун як муҳаққиқ ва назораткунанда, кӯдак бояд дар бораи вазъи тандурустии худ дар шакли дастрас амал кунад. Илова бар ҳавасмандкунии тандурустӣ бар эҳтиёҷоти инфиродӣ ва озодии интиҳоб муҳим аст [70;43].

Ташаккули тарзи ҳаёти солим ба шомил гардидани хонандагон ба намудҳои гуногуни нави рафтор, ки барои ӯ муҳим мебошанд, алоқаманд аст, ки ба он дохил мешавад, дақиқаҳои тарбияи ҷисмонӣ дар дарсҳо, дарсҳои тандурустӣ, истифодаи ҷузъи варзишӣ дар дарсҳои гуногун ва дарсҳои махсус ва ғайраҳо. Онҳо тибқи нақшаи таълимӣ ва барномаю китоби дарсӣ дар мактаб таълим дода мешаванд.

Низоми мавҷудаи маориф ба ташаккули тарзи ҳаёти солим на ҳама вақт мусоидат мекунад. Дар мактаб одатан тавсияҳо оид ба тарзи ҳаёти солим барои кӯдакон ба таври тавсифӣ ва категориявӣ пайгирӣ карда мешаванд, ки ин боиси аксуламалҳои мусбат намегардад ва калонсолон, аз ҷумла омӯзгорон, ин қонунмандию муқарраротро хеле кам риоя мекунанд.

Ҳаракат ҳамчун яке аз шартҳои ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандаи синфҳои ибтидоӣ хеле арзишманд аст. Ҳаракат вазифаи пешбари тамоми мавҷудоти зинда аст. Онро ҳамчун зуҳури асосии бадан (ҷисм, организм) ва омили зарурӣ барои рушди мӯътадили талаба ҳисобидан мумкин аст. Физиолог маъруф И.А.Аршавский нақши ҳаракатро, ки аллақай дар давраи ҷанинии рушди кӯдак мавҷуд аст, зикр кардааст. Пас аз таваллуд кӯдак бояд 50 дарсади аз хоб бедории худро дар ҳаракат гузаронад. Бо маҳдуд кардани фаъолияти ҳаракатӣ боздошти рушди равонӣ ва ҷисмонии кӯдакон ба назар мерасад. Таъсири мусбати фаъолияти ҳаракатӣ ба организм, ки афзоиш меёбад, дар беҳтар шудани фаъолияти низоми дилу рағҳо, афзоиши ҳаҷми майна ва ҳолати вазифавии он зоҳир мешавад [19; 86]. Нейрофизиолог Э.М.Козин, ки алоқамандии дараҷаи рушди маҳоратҳои ҳуби ҳаракатии дастҳо ва сатҳи рушди нутқро дар кӯдакон омӯхтааст, пешниҳод намуд,

ки «тамоми асосҳо вучуд доранд, ки дастро ҳамчун узви нутқ баррасӣ кунанд - ҳамчун як дастгоҳи артикулятсионӣ (талаффузкунии овозҳо). Аз ин нуқтаи назар, проексияи даст як минтақаи дигари гуфтугӯии майна аст» [69;77]. Аз як тараф, сатҳи ташаккули малакаҳои маҳорати хуби дастӣ рушди нутқ ва тафаккури кӯдакро муайян мекунад, аз тарафи дигар, истифодаи тарбияи ҷисмонӣ барои дастҳо дар таълим имкон медиҳад, ки рушди нутқ, навиштан ва тафаккури кӯдак алоқаманд карда шавад.

Ҳаракат чузбӣ зарурии ҳама гуна фаъолияти кӯдакон ва ниёзҳои табиӣи биологии он мебошад, ки онро кинезиофилия меноманд. Набудани фаъолияти ҳаракатӣ метавонад ба тандурустии кӯдак зарар расонад. Ин хусусан ҳангоми дохил шудани кӯдак ба мактаб зиёд ба мушоҳида мерасад. Фаъолияти таълимӣи хонанда корест, ки дар заминаи стресси тӯлонии статикӣ, ки бо нигоҳ доштани ҷоиз ва вобаста ба стрессҳои зиёди визуалӣ вобаста карда мешавад. Гузашта аз ин, зарур аст, ки равандҳои рушд ва инкишоф, ки дар бадани кӯдак идома доранд, ёдовар мешаванд, ки аксуламали баланди кӯдаконро ба таъсири гуногун, аз ҷумла фаъолиятҳои таълимӣ муайян мекунанд.

Сарбории муҳаррик омили азими назоратшаванда мебошад, ки таъсири он метавонад ба беҳтаршавии вазифавии низомҳои бадани кӯдак равона карда шавад. Аз ин рӯ, зарурати табиӣи баданро барои ҳаракат қонеъ кардан ва фаъолияти мувофиқи ҳаракати кӯдаконро дар мактаб таъмин намудан лозим аст.

Фаъолияти ҳаракатӣ миқдори умумии ҳаракатҳои гуногун дар як муддати муайян (соат, рӯз) фаҳмида мешавад. Ҳар як давраи синнусолӣ бо сатҳи муайяни ба вучуд омадан ва рушди фаъолияти ҳаракатӣ тавсиф

карда мешавад, ки он ҳам аз ҷиҳати биологӣ ва ҳам зери таъсири омилҳои иҷтимоӣ муайян карда мешавад. Дар марҳилаҳои гуногуни рушд ниёзҳои биологӣ пешсафанд ва дар кӯдакон мунтазам, фаъолияти муҳаррикҳо ташаккул меёбад. Дар байни омилҳои биологӣ, омилҳои ҳаррӯза, мавсимӣ ва синнусолиро фарқ кардан мумкин аст. Фаъолияти ҳаррӯзаи муҳаррик - миқдори ҳаракатҳои тамоми давраи бедорӣ аз ҳол дар давоми рӯз аст. Ба онҳо тамоми намудҳои ҳаракат дохил мешаванд: пиёдагардӣ, давидан, ҷаҳидан, ҳам шудан, партофтан, дошта гирифттан, нигоҳ доштани мувозинат, гаваккашӣ ва ғайраҳо, ки дар барномаи таълимии дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ҳамчун ҳаракаткуниҳои асосӣ такмил дода мешаванд.

Маҳдудияти фаъолияти муҳаррик, вобаста аз дараҷа ва давомнокии таъсир, дар бадан дигаргунҷоро ба вуҷуд меорад, ки он аз мутобиқшавӣ то ба вуҷуд омадани нуқсонҳои оксигенӣ дар узвҳои таъҷилоҳӣ ҳаракатӣ дар бар мегирад. Дар кӯдакон номувофиқатҳои шадид каманд, аммо ҳолати пеш аз патологӣ имконпазир аст. Аломатҳои муайянкунандаи ин ҳолат иборатанд аз: кам шудани муқовимати бадан (организм) ба таъсири манфӣ, паст шудани қобилияти қорӣ, ҳастагӣ, ақибмонӣ дар рушди узвҳои ҳаракатӣ, вазни зиёдӣ, ҳасташавии фаъолияти нутқронӣ, вайроншавии низоми асабу психикӣ ва ғайраҳо дар бар мегирад.

Пешгирии чунин ҳолат, ки он гипокинезия ном дорад, амалигардонии тадбирҳои зеринро фаро мегирад:

-қорӣ кардани речаи рӯзмарра бо назардошти иҷрои талаботи гигиенӣ дар лаҳзаҳои речавӣ мувофиқи синну соли кӯдакон;

-таносуби дурусти ҷузъҳои динамикӣ ва статикӣ дар синф;

-ба ҷараёни таълим ворид кардани шаклҳои гуногуни сарбории

ҳаракатӣ (гимнастика пеш аз дарс, дақиқаҳои варзишӣ ва иҷрои машқҳои ҷисмонӣ).

Ҳадафи гимнастика ё худ варзиш пеш аз дарсҳо фаъол кардани равандҳои метаболикӣ, беҳтаргардони нафаскашӣ, афзоиши қобилияти қорӣ ва шавқу рағбати ташкилии хонандагон мебошад. Гимнастика одатан дар бино ва мавзеи истироҳатии ҳавои тозадошта гузаронида мешавад. Дар синфхонаҳо машқ кардан нохуб аст. Ин ба вайрон шудани микроклимати синф дар натиҷаи баланд шудани ҳарорати ҳаво ва партобҳои антропогенӣ (арақ, микроорганизмҳо) оварда мерасонад. Давомнокии гимнастика барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ 5-6 дақиқа аст. Машқҳо бояд табиатан фаъол бошанд, онҳо ҳамоҳангсозии маҷмӯиро талаб мекунад. Ин машқҳои ҷисмонӣ мебошанд, ки ба мушакҳои камарбанди китф (ҳаракат ва гардиши дастҳо ва сар), қафо, холигоҳ (нишастан ба чор самт), пойҳо таъсир мерасонанд.

Дақиқаҳои варзишӣ барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ хусусиятҳои худро дорад. Ин шакли қор ва тартиби ташкилу гузаронидани онҳо бояд аз ҷониби ҳама омӯзгорон и синфҳои поёни истифода шавад. Вақти оғози дақиқаҳои варзиширо худи омӯзгор муайян мекунад. Беҳтараш тавсия дода мешавад, ки вақти варзиши ҷисмонӣ дар лаҳзаи дар хонандагон мушоҳида кардани нишонаҳои аввалини ҳастагӣ ба роҳ монда шавад. «Бигзор кӯдак каме ҳаракат кунад ва ӯ боз ба шумо даҳ дақиқа диққат медиҳад ва даҳ дақиқа диққати ҷиддӣ, агар шумо тавониста бошед, ба шумо бештар аз як ҳафта дарсҳои нимхуширо фароҳам меорад», омӯзгорон ро ба ғоидаи назарраси чунин истироҳати кӯтоҳ боварӣ кардааст педагоги машҳур К.Д.Ушинский [126;123].

Зухуроти берунаи хастагӣ зиёд шудани шумораи парешонхотирӣ, гум шудани тавачҷӯх ва парешонии диққат, заъиф шудани хотира ва паст шудани қобилияти корӣ мебошад. Шароити бавучудомадаро сабук бояд сабук кард, қобилияти кориро дар кӯдакон барқарор карда, самаранокии дарсро тавассути дохил кардани машқҳои ҳаракатии шиддатнок дар сохтори дарс сабуктар намудан аҳамияти махсус дорад. Хусусан интихоби маводҳои таълимӣ барои дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, забонҳои тоҷикӣ, русӣ, англисӣ, хониш, математика, вақте ки хонандагон муддати дароз дар ҳолати статикӣ қарор доранд, бодикқат будан талаб карда мешавад. Онҳо бояд ҳам мушакҳои калони бадан ва ҳам дастҳо, мушакҳои хурди дастҳо ва ангуштҳо дар бар гиранд. Ин на танҳо имкон медиҳад, ки тағйироти манфиро дар низомҳои физиологии бадан, ки бо таъсири бори статикӣ алоқаманданд бартараф кунад, балки ба рушди мушакҳои хурди даст, беҳтар шудани ҳамоҳангсозии хуби ҳаракатӣ дар ҳама узвҳо, ки барои рушди маҳорати дурусти графикӣ ва пеш аз ҳама малакаҳои хаттӣ заруранд, мусоидат мекунад. Илова бар ин, импульси проприосептивӣ аз ангуштҳо ба фаъол шудани минтақаҳои ассотсиативии мағзи сар мусоидат менамоянд, ки ба рушди нутқ таъсири мусбат мерасонанд.

Дар саросари ҷаҳон дигар дарсҳо (тарбияи меҳнатӣ, санъат, мусиқӣ), вақте ҷойҳои кӯдакон озодтар, васеътар ва имконияти иҷрои машқҳо доранд, дақиқаҳои тарбияи ҷисмонӣ метавонанд камтар бошанд. Аммо, агар онҳо дар дарсҳои 4 ё 5 гузаронида шаванд, яъне дар давраи хеле хастагӣ, тавсия дода мешавад, ки вақти зиёдеро сарфи назар аз навъи фаъолияти таълимӣ, ба истироҳату бозихҳои шавқовар бахшида шаванд.

Барои сабукгардонии ҳаяҷону изтиробҳои статикӣ, ки дар натиҷаи нигоҳдории тӯлонии ҳолати корӣ ба вучуд меояд, чунин машқҳо бояд иҷро шаванд, ки онҳо эҳсоси шодию хурсандӣ кардан мебахшанд. Ба монанди баланд кардани китфҳо, дарозу хам ва ба ҳар тараф (чап, рост, паҳлу, пеш, ақиб гардонидани сар, хам шудан, ним тоб додани тан, рост кардани пойҳо, чандин маротиба нафаси амиқ кашидан ва ғайраҳоро дар бар гиранд.

Машқҳои чашм ҳаракатдиҳии гавҳараки чашмро дар ҳама самтҳо фаро мегиранд. Давомнокии дақиқаҳои ҷисмонӣ одатан 1-2 дақиқаро ташкил намуда, маҷмӯи 4-5 машқро фаро мегирад, ки 4-6 маротиба такрор карда мешаванд. Омезишҳои имконпазири машқҳои гуногун мумкин аст. Масалан, ҳангоми иҷрои машқҳо барои дастҳо шумо метавонед ҳамзамон гимнастикаро барои чашм иҷро кунед, самти ҳаракати дастҳоро тағйир диҳед.

Ҳангоми гузаронидани машқҳои ҷисмонӣ хатоҳои зерин имконпазиранд:

- иҷроиши машқ бо миқдори нокифояи ҳаракатҳо;
- интихоби машқҳо бидуни назардошти навъи фаъолият дар дарс;
- зиёд ё кам шудани давомнокии машқҳо (дараҷаи ҳастагии кӯдакон ба инобат гирифта намешавад).

Тағйирдиҳии ҳаракаткуниҳо барои тандурустии хонандагон муҳим мебошанд. Дар танаффусҳои мактабӣ бозиҳои камҳаракат, миёнаҳаракат ва серҳаракат истифода мешаванд. Тағйироти намудҳои ҳаракаткуниҳо метавонад ба ташаккули малакаҳои ташкили фаъолият, афзоиши миқдори ҳаракатҳои ҷисмонӣ ва ҳамчунин ҳалли масъалаҳои фароғатӣ равона карда шаванд. Истироҳати фаъол ҳангоми танаффус

барои ҳалли вазифаю супоришҳои мушкилтар мусоидат карда метавонад, ки асосан аз таъсири ҷузъи статикӣ будани фаъолияти таълимӣ вобаста аст ва самаранокии раванди таълим аз он вобаста аст, ки он то чӣ андоза дуруст ташкил карда мешавад. Иختисор кардани вақт ва ё маҳдуд кардани рафтуомади хонандагони мактаб зимни тағйир додани речаю тартиби таълим ва танаффусҳо хастагии онҳоро бештар карда метавонад.

Зимни ташкилу созмондиҳии чораю тадбирҳои нақшофаринӣ тамринҳои дигари хонандагони синни хурдсол бояд дар хотир дошт, ки қоидаҳои бозиҳо ҳангоми танаффус бояд хеле оддӣ бошанд ва иштироки ҳамаи кӯдакон бояд то ҳадди имкон зиёдтар бошад.

Дар танаффусҳо набояд иҷозати зиёд намудани иҷрои машқи ҷисмонии хонандагон дода шавад. Бозиҳои шиддатнокии баланддошта барои кӯдакон бениҳоят ҷолибанд, ки онҳо барои зуд ором шудан ва ба корҳои таълимӣ гузаштан имконият намедиханд, ки он дар Тоҷикистон бори аввал аз тарафи Д.И.Каримова дар кӯдакони хурдсол мавриди тадқиқоти илмӣ қарор гирифтаанд, яке аз шароитҳои педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солим ва таъмин намудани муҳити тандурустӣ мебошад [65]. Дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ мо одатҳои майл ба тамокукашӣ, риоя накардан ба қоидаҳои санитарӣ-гигиенӣ, нохун хоидани кӯдак, дағалӣ, ҳангоми муоширату муносибат истифодабарӣ аз алфози қабех, мутеъият ба телефону компютер ва ғайраҳоро мушоҳида кунем, ки онҳо ҷабҳаҳои самтҳои психологӣ, иҷтимоӣ, физиологӣ доранд.

Пешгириши одатҳои бад. Дар рафти кори таҳқиқотӣ маълум гардид, ки волидон ва омӯзгорон одатан аз одати бади нохун хоидани кӯдак шикоят мекунанд. Албатта, ин одат хеле бад аст: ҳам чирку ифлосиҳо

ба даҳон медароянд ва нохунҳо носозгор мешаванд. Намуди нохунҳо нохуш ба назар мерасанд ва ба иҷрои вазифаи муҳофизати ангуштон халал мерасонанд. Якчанд роҳҳое ҳастанд, ки барои аз ин одат раҳой ёфтани кӯмак мекунанд. Барои баъзе кӯдакон, фаҳмондадихӣ бо истифодаи маълумотҳои илмӣ аз тарафи омӯзгор таъсири эҳсосотӣ доранд. Собит шудааст, ки 95% тамоми микроорганизмҳои дар даст мавҷудбуда дар фазо мебошанд. Дар 1 грамм чирку ифлосӣ муҳаққикон 380 миллион микробҳоро ҳисоб кардаанд, ки онҳо сабаби паҳн гардидани бемориҳои сироятӣ, осебёбии саломатии равонию ҷисмонии кӯдакон мегарданд.

Хонандагон ҳамчунин метавонанд мизро бо тасвири микроорганизмҳои дар фазои субунгуалӣ зиндагӣкунанда намоиш диҳанд. Аммо набояд инро фаромӯш кард, ки маълумоти пешниҳодшуда, намоиши миз, муоинаи микробҳои патогенӣ дар назди микроскоп боиси аз байн бурдани ин одат мегардад.

Хонандаи хурдсол то ҳол дар бораи интихоби имконпазири амали арзишманд дарк карда наметавонад. Дар байни кӯдакон одати бади даст расондан ба даҳону чашм, бо дастони худ пӯшонидани рӯйро вохӯрдан мукин аст. Натиҷаи ин амал чунин аст: пӯсти кӯдакон мулоим ва дастҳояшон чиркин аст, микробҳо бо чирку ифлосӣ ба пӯст дароварда мешаванд. Аз ин рӯ, кӯдаконе, ки чунин одат доранд пайваста рӯи худро бо дастҳо молиш медиханд ва дар натиҷа аксар вақт зиштпӯст мешаванд ва равандҳои илтиҳобӣ дар пӯсти рӯй пайдо мекунанд.

Дар чамъбасти гуфтаҳои боло, бояд зикр кард, ки зарурати даст кашидан аз одатҳои бад бояд шарҳи зарари онҳо ба тандурустӣ, таъсири эҳсосотӣ бошад, ки ба ниятҳои солимгардонӣ ва тарбияи

зебоипарастӣ асос ёфтаанд. Барои риояи қоидаҳои гигиенӣ, рад кардани одатҳои бад бояд ташвиқ ва ситоиш карда шавад.

Танзими рафтори кӯдакон низ аҳамияти муҳим дорад. Дар оғози дарс, ҳангоми шарҳ додани қоидаҳои рафтор, бояд гуфта шавад, ки кӯдакон ба чехраҳояшон даст нарасонанд, бо қалам ба дастҳо нанависанд, бо дастони ифлос ба гӯшу чашмҳо даст нарасонанд. Кӯдакон навиштаҳоро ба итмом расонанд, омӯзгор ба онҳо ёдрас мекунад, ки ҳангоми шарҳи омӯзгор бояд кадом бандҳоро иҷро кунанд.

Одати газидану хоидани нохунҳо, қаламҳо ва охири ручкаро хоидан, мӯйро кашидан, лабону дандонҳоро нишон додан, ангуштшуморӣ кардан ва ғайра - метавонад зуҳури асабонияти кӯдакон бошад.

Таваҷҷӯҳи бештар ба одатҳои бад ва носолимие зоҳир намудан лозим аст, ки ташаккули онҳо баъди таҳсил дар синни ибтидоӣ ба одати устувору ногувор мубаддал нагардад.

Омӯзгорон, падару модарон, кормандони тиббӣ таъсири тамокуро ба бадани тамокукаш мунтазам таъкид менамоянд, ки ин бесабаб нест. Тадқиқоте, ки дар бисёр кишварҳои ҷаҳон гузаронида шудааст, зарари азими тамокуро ба тандурустӣ собит кардаанд. Тамокукашӣ хатари саратони шушро ба вуҷуд меорад. Одамоне, ки дар як рӯз аз 10 то 12 сигор мекашанд, саратони шуш 15 маротиба зиёдтар аст ва онҳое, ки 2 қутӣ сигор мекашанд - 30 маротиба зиёдтар гирифтор мегарданд. Ашхосе, ки то 15-солагӣ тамокукаширо оғоз кардаанд, дар муқоиса бо онҳое, ки пас аз 25 солагӣ тамокукаширо оғоз кардаанд, 5 маротиба бештар аз саратони шуш мемиранд.

Дар муддати тӯлонӣ, тамокукашон 13 маротиба зиёдтар аз

гулудард, 12 маротиба - инфаркти миокард ва 10 маротиба - захми меъда азият мекашанд. Ҳар ҳафтумин шахсе, ки муддати дароз тамокукашӣ мекунад, аз фарогирии эндартерит, бемории қиддии рағҳои хун мефавтад. Қузъҳои зарарноки дуди тамоку ба тамоми узвҳои ҳаётан муҳим ва низомҳои узв таъсири манфӣ доранд. Ҳар қадаре, ки шахси калонсол сигор кашад, ҳамон қадар ӯ на танҳо ҳаёташро, балки ҳаёту зиндагии одамони гирду атроф, хусусан, кӯдаконро кӯтоҳ мекунад. Даст кашидан аз тамокукашии муосир назар ба маҳсулоти тамокукашҳои гузашта хеле мушкил аст.

Чаро баъзан хурдсолон тамокукаширо оғоз мекунанд? Олимоне, ки ин масъаларо омӯхтанд, ба хулосае омаданд, ки дар ҷои аввал (тақрибан 30 %) тамоми мактаббачагон тамокукаширо зери таъсири тақлиди рафиқон, ҳамсолон ва кӯдакони калонсол оғоз бахшидаанд.

Ҳангоми тамокукашӣ калонсолон дар ҳузури кӯдакон онҳо тасаввур мекунанд, ки тамокукашӣ ҳамчун меъёри рафтор бошад. Хонандагони хурдсолтар маъмулан ба одати бад зуд майл доранд. Таъкид мешавад, ки дуди тамоку барои кӯдакон махсусан зараровар аст ва аз ин одати бад халос шудан барояш минбаъд хеле душвор мегардад.

Дар ҷои сеюм хоҳиши тақлид кардани кӯдак ба калонсолон мавҷуд аст: омӯзгор, волидайн, ҳунармандону қаҳрамонони маъруфи филм, рафиқони калонсол ва ғайра. Ин хоҳиш бештар дар кӯдакони синну соли миёна ва калон, камтар дар кӯдакони хурдсол мутааллиқ мебошад.

Аз гуфтаҳои дар боло овардашуда бармеояд: мубориза бо тамокукашии кӯдакон бояд дар якҷанд самт ташкил карда шавад. Муҳимтар аз ҳама, самти кӯшишҳои мо дар он аст, ки кӯдакон

сигоркаширо оғоз накунад. Дар бораи хатари тамокукашӣ бояд бо баҳисобгирии хусусиятҳои синнусолии кӯдак шарҳ дода шавад. Фаҳмондадихӣ ба бачаҳо зарур аст, ки то мӯҳлати умри тамокукашон кам шавад ва имконпазирии бемории саратон пешгирӣ карда шавад.

Инчунин зикр кардан лозим аст, ки тамокукашӣ ба таҳсилу тадриси хуб ҳалал мерасонад - хотира заъиф мешавад ва биноиш аксар вақт ҳалалдор мегардад, куллан ба организми рушдбанда таъсири номатлуб мерасонад. Омӯзгорон метавонанд ба хонандагон бо нишон додани растаниҳои ҷавон тасаввуроти равшан ба даст оранд.

Бо ин мақсад муқоиави сабзиши дуниҳоли ҷавонро ҳамчун намуна ба роҳ мондан мумкин аст. Яке ба об гузошта мешавад ва дигаре бо таъсири тамоку. Пас аз 1-1,5 моҳ растаниҳо муқоиса карда мешаванд. Кӯдакон ба осонӣ пай мебаранд, ки миқдор ва андозаи баргҳо, андозаи пояҳои асосии ин растаниҳо гуногун мебошанд. Барои таҷрибаи нуру рӯшноӣ, миқдори моеи обёрӣ бояд якхел бошад. Дар синфхона ин таҷриба баъзан душвор аст, ҷои махсус барои нигоҳ доштани таъсири тамоку лозим аст. Агар дар мактаб синфи табибони ҷавон ё биологҳои ҷавон кор кунанд, пас таҷрибаро дар утоқи биологӣ гузаронидан мумкин аст ва марҳилаи ибтидоии миёна ва ниҳоии таҷриба нишон дода мешавад.

Таҷрибаи бисёр оилаҳо, мактабҳо ва ҳатто шаҳрҳо нишон медиҳад, ки бо вучуди мушкilot, бартарафсозии одати бади тамокукашӣ вазифаи комилан ҳалшаванда аст. Одати дигаре, ки ба тандурустии инсон хеле зараровар аст, истифодаи машрубот аст. Ин одат ҳамчунин ҷанбаҳои мураккаби иҷтимоӣ иқтисодӣ, биологӣ, иҷтимоӣ ва педагогӣ дорад.

Оиди дар синфҳои ибтидоии таҳсилотӣ корҳои тарбиявӣ зидди

одати шаробхӯрӣ фикруи ақидаҳои гуногун вучуд доранд. Маълумоти нишондодаи як гурӯҳи олимони кишвари Россия (Н.И.Малиновская, Н.Б.Каратаев, И.Д.Паронен ва дигарон) нишон медиҳанд, ки ҳар як хонандаи сеюм аллакай машруботро хуб медонад.

Ҷолиби диққат аст, ки ҳуди 67,9% кӯдакони бо машрубот алоқаманд буда, изҳор доштанд, ки шаробхӯрӣ зараровар аст, боқимондаҳо дар ин бора фикри муайяне надоштанд.

Маълум аст, ки кӯдаки синни томақтабӣ анъанаҳои оилавино хуб медонад. Муносибати мусбату манфино ба машрубот дар оилаҳои шумораи зиёди муҳассилини муассисаҳои томақтабӣ ва МТМУ мушоҳида намудан мумкин аст.

Дар баъзе оилаҳо, ҳатто хонаводагҳои фарҳангӣ, дар ҳузури кӯдак шаробхӯрӣ маъмул гаштааст.

Дар тарбияи зидди шаробхорагӣ оила нақши назаррас дорад, аз ин рӯ мактаб бояд ба падару модар дастурҳои аниқ диҳад.

Далелҳои ғамангезро метавон ном бурд, вақте ки баъзе аз одамон ҳатто дар синни 7-10 солагӣ ба истеъмоли машруботи спиртӣ машғул шудаанд.

Речаи рӯзи хонандаи мактаб, ки дар он тақсимои вақт барои фаъолиятҳо (дарс, иҷрои вазифаи хонагӣ, истироҳату фароғат) чудо карда шудааст, ҳамчун омили ташаккули тарзи ҳаёти солим муҳим аст. Агар онро ба инобат гирем, ки валеология ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар байни хонандагон вазифаи асосии худ шуморад, пас речаи рӯзона метавонад ба як намунаи хуби ҳаётгузаронӣ табдил ёбад, зеро таркиби он ба қонеъгардонии ниёзҳои физиологии организм равона карда шуда, ба набзҳои биологӣ ва иҷтимоии ҳаёти инсон мутобиқ аст.

Риояи тартиби муайяни амалҳо рӯзона ва тибқи талаботҳои речаи

рӯз барои ҳаёт ва тандурустии хонандагон бениҳоят муҳим аст. Ин барои дуруст фаъолият кардани низоми асаб ва тамоми организм комилан муфиду манфиатманд мебошад.

Баъзеҳо чунин мешуморанд, ки зиндагӣ аз рӯи речаи қатъӣ ба ташаккули шахсияти озоди кӯдак монеа эҷод мекунад, яъне озодӣ ва мустақилнокии ӯро маҳдуд мегардонад. Қобили қабул донистани ин ақида душвор аст, чунки ҳаёти қариб ҳар як шахс, хоҳ мехоҳад ва хоҳ намехоҳад, дар доираи муайяни вақт, аз ҷиҳати доимӣ ва аксар вақт вобаста бо баҳисобгирии манфиатҳои тандурусти ва тарзи ҳаёт сар мезанад. Сониян, тибқи таърифи фалсафӣ - озодӣ ин зарурати бошуурона аст. Вазифаи валеология, аниқтараш, ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонанда аз рӯи амсилаи низоми оқилонаи истифодаи вақт рӯзона ва истифодаи он алоқаманд аст.

Асоси физиологии речаи ҳаррӯзаро рушди рефлeksi шартӣ дар кӯдак барои муддати муайян ташкил медиҳад. Агар ҳар рӯз дар як вақт хонанда ягон амале иҷро кунад, масалан, хӯрок хӯрад, хоб равад, дарсҳо тайёр кунад ва ғайра, ниҳоят ин метавонад речаи доимию одатшудаи ӯ гардад, ки хасташавии ҷисмонӣ психикӣ пешгирӣ, тандурусти ӯро таъмин менамояд. Пас, ба зудӣ дар ӯ рефлексҳое пайдо мешавад ва дар вақти зарурӣ организмаш барои такрор кардани ҳар рӯз омода мегардад. Чӣ тавре ки физиологҳо таъкид менамоянд, дар соатҳои муайяни рӯз, бадан ба он намуди фаъолият, ки хонанда оғоз мекунад, «мутобиқ» мегардад. Масалан, риоя кардани вақти хӯроки нисфирӯзӣ дар речаи ҳаррӯза ба он оварда мерасонад, ки хӯрок бо иштиҳои бузург хӯрда мешавад, нисбат ба ғизои номатлуб беҳтар; яқбора хоб рафтан ба хобидани тез ва хоби боҳаловат мусоидат

мекунад. Омодагии бадан барои амалисозӣ ҳангоми иҷрои вазифаи хонагӣ вақти «кор кардан»-ро кам мекунад ва кори хонандаро самараноктар мегардонад.

Маълум аст, ки намудҳои гуногуни фаъолияти инсон тавассути фаъолияти низомҳои гуногуни физиологии организм сурат мегирад. Аз ин рӯ, татбиқи речаи рӯзона, бо пайдарпаии пайвастаи намудҳои муайяни фаъолият, барои кор кардани низомҳои физиологии бадан шароити мусоид фароҳам меорад ва ҷараёни тамоми равандҳои ҳаётро осон мекунад.

Ҳамин тариқ, барои он ки речаи ҳаррӯза асоси ҳаёти солими хонанда гардад, шароити зерин зарур аст:

- ҷадвали ҳаррӯза бояд ҳама намудҳои фаъолияти хонандагонро аз субҳ то бегоҳӣ, соатҳои дар мактаб будан ва шомро фаро гирад;
- иҷрои ин фаъолиятҳо бояд бо мурури замон тақсим карда шавад;
- ҳар як фаъолият бояд ба таври мунтазам иҷро карда шавад.

Дуруст ташкил кардани речаи рӯзи хонандаи хурдсол маънои онро дорад, ки ба ӯ вақти кофии хоб, вақти қатъии муайяншуда барои бедорӣ, вақти муқаррарии хӯрокхӯрӣ, вақти муайян барои иҷрои супоришҳои хонагӣ, истироҳату фароғат дар ҳавои тоза, фаъолияти эҷодӣ ва кӯмакрасонӣ ба аъзоёни оила лозим аст.

Дар мактабҳо ва гурӯҳҳои рӯзашон бардавом шароити мусоиди иҷрои речаи рӯзона, вақт барои иҷрои кори фикрӣ ва ҷисмонӣ чудо карда мешавад. Риояи тавсияҳои гигиенӣ ва педагогӣ оид ба гузарондани варзиш, бозиҳо дар ҳавои тоза дар вақти муайяни рӯз натиҷаҳои мусбат медиҳад. Кӯдакон аз хастагӣ, ки дар натиҷаи фаъолияти таълимӣ ба вучуд меоянд, осонтар халос мешаванд; беҳбудии

вазъи тандурустӣ ба назар мерасад, малакаҳои зудтар мустақилона иҷро кардани амалҳо рушд меёбанд ва муваффақиятҳои беҳтар ба даст меоянд.

Ташкили дурусти речаи рӯз барои кӯдаконе, ки ба фаъолияти таълими баъзе рӯзҳо ҳозир намешаванд, душвортар аст. Барои ҳалли ин масъала зарур аст:

-волидонро бовар кунонидан лозим аст, ки кӯдак бо риоя кардани речаи рӯз аҳамияти ҷиддӣ диҳад ва он барои нигоҳ доштани тандурустӣ ва муваффақиятҳои таълимӣ манфиатбахш аст;

-ба кӯдак дар бораи аҳамияти риояи речаи рӯз, дарёфти донишҳои зарурӣ, ба низом даровардани қору амалҳои шахсӣ сӯҳбатҳо гузаронидан муфид аст.

Дар нахустин вохӯрии омӯзгор бо волидон на танҳо шарҳ додани нақшаи рӯз, балки фаҳмонидани талаботи ҳатмии мактабро таъкид кардан зарур аст, ки барои афзоиши қобилияти қори кӯдакон, ҳифзу нигоҳдошт ва таҳкиму тақвияти тандурустии онҳо, ҳамчунин интизом ва сифатҳои иродаи қавӣ зарур аст. Бояд фаҳмонид, ки речаи рӯз асоси илмӣ дошта, он дар асоси таълимоти илмӣ оид ба шаклгирии рефлексҳои шартӣ таҳия карда мешавад.

Дар иҷрои ин амал роҳу усулҳои мухталиф истифода мешаванд. Масалан, ҷадвали «Речаи рӯз» дар тахтаи «Гӯшаи синф» овезон мешавад ва аз волидон хоҳиш карда мешавад, ки бо он шинос шаванд, гиранд ва барои иҷрои он бигзор шароит таъмин кунанд. Дар вохӯрӣ бо волидон тарзу усули тарғиботии нашршударо шарҳу эзоҳ медиҳад. Ин беҳтар аст, аммо аз ҳама муваффақона ва самарабахш ин усули зерин аст: ба падару модарон коғазҳо ва қаламҳо тақсим карда шаванд ва нақшаи

ҳаррӯзаро дикта кунад. Беҳтараш дар шароити ҳозира фиристодан дар шакли паёмакҳои телефонӣ муфиду мувофиқ ва муносибтар аст.

Кӯдаке, ки речаи рӯзмарро иҷро мекунад ё ҳатто барои иҷрои он кӯшиш мекунад, аввалан ҳамду сано ва рӯҳбаландиро талаб менамояд. Сипас татбиқи низом бояд аз ҷониби волидон ва худи кӯдак ҳамчун меъёри рафтор қабул карда шавад. Албатта, волидон, бобою бибиҳо, бародару хоҳарони хурдубузург бояд дар талабот барои кӯдак дар татбиқи низом муттаҳид шаванд. Ин низоми рӯз барои хонандагони синфи якум қобили қабул ва муфид мебошад.

Нақшаи речаи рӯз ва ё низоми рӯзона барои хонандагони басти дуюм низ муҳим аст. Оид ба баъзе нуктаҳои он мулоҳиза меронем. Бархостан аз хоб бояд соати 7 саҳар бошад. Мутаассифона, кӯдакон аксар вақт то соати 8-9 ва ҳатто то соати 10 хоб мераванд. Онҳо бархоста, ба корҳои хонагӣ ва ё бозикунӣ шурӯъ мекунанд ва ин то муддати муайяне идома меёбад ва баъд аз хӯроки нисфирӯзӣ онҳо фавран ба мактаб мераванд. Бедорӣ дер давом мекунад ва кӯдакон тахминан соатҳои 22-и шаб хоб мераванд.

Ҳар як оила ҳамеша хусусиятҳои хоси речаи рӯз дорад. Дар реча вақту лаҳзаҳои муайяно тағйир додан мумкин аст. Масалан, вақти хӯроки нисфирӯзӣ аз 12 то 13 соат гузаронида мешавад, аммо қобили қабул аст, ки ин вақти хӯрокхӯрӣ ба таври қатъӣ риоя карда шавад. Зарур аст, ки вақти тамошои барномаҳои телевизион, наворҳо аз ғитаҳо ва ғайраҳо ба таври қатъӣ танзим карда шавад.

Дар солҳои охир, дар кишвари мо, баробари дигаргуниҳои иҷтимоӣ, иқтисодӣ ва сиёсӣ, принципҳои ахлоқӣ ба таври назаррас тағйир ёфтаанд, ки ин боиси баъзан паҳн шудани майзадагӣ,

нашъамандӣ дар байни ҷавонон, пастшавии якбораи сифат ва давомнокии умр мегардад. Тандурустӣ ҳамчун шарт зарурии ҳузури одамон, беҳбудии ҳамарӯзаи онҳо барои қисми зиёди насли ҷавон ҳамчун муқаррарӣ боқӣ мондааст. Бисёр сиёсатмадорон, ходимони ҷамъиятӣ ва олимони бартарафсозии ин ҳолатро ҳангоми ҷалби кӯдакон, наврасон, ҷавонон ба варзиш, фароҳам овардани шароити педагогӣ барои ташаккули маромнокии мусбат ҷиҳати тарзи ҳаёти солим мебинанд.

Яке аз арзишҳои баландтарини инсон тандурустӣ мебошад. Тандурустӣ вазъи беҳбудии комил аст, ки ҷузъҳои зеринро фаро мегирад: фаъолияти самарабахш, муқовимат ба беморӣ; эътимод ба худ, ки ба қобилияти назорат кардани ҳиссиёт ва андешаҳо асос ёфтааст; хоҳиш ва қобилияти идора кардани тандурустии худ ва ташаккули рафтор бидуни вайрон кардани неқӯахволии дигаронро дар бар мегирад. Муҳаққиқон тарзи ҳаёти солимро омили муҳимтарин дар нигоҳ доштан ва мустаҳкам кардани тандурустӣ меҳисобанд. Тарзи ҳаёти солим ин низоми фардии рафтори инсон мебошад, ки ба ӯ шароити ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва иҷтимоӣ дар муҳити воқеӣ дарозумрии фаъолро таъмин мекунад. Таҳлили адабиёти илмӣ нишон медиҳад, ки ташаккули тарзи ҳаёти солим бо тарбияи ҷисмонӣ алоқаманд аст. Ба маънои васеъ, тарбияи ҷисмонӣ аз ҷониби олимони омӯзгорон, фарҳангшиносон ҳамчун роҳи шинос кардани шахс ба фарҳанги ҷисмонӣ фаҳмида мешавад.

Таҳлили таърихӣ мушкилоти ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагон тавассути тарбияи ҷисмонӣ нишон медиҳад, ки ин масъала дар тамоми раванди ташаккул ва рушди илми педагогӣ муҳим мебошад.

Омӯзгорони маъруф, файласуфҳо, педагогҳои гузашта (Я.А.Коменский, Д.Локк, Ж.Руссо, И.Г. Песталотси) ҳаёти солимро баррасӣ ва арзёбӣ карда, таълими тандурустӣ ва шароити заруриро барои ташаккули шахсияти солим ва тандуруст зикр кардаанд. Ҳалли мушкилоти тандурустии хонандагон ва умуман донишомӯзон яке аз афзалиятҳои низоми таълимӣ мебошад, зеро тибқи концепсияҳои муосир, аҳамияти асосӣ дар ташаккул, ҳифз ва мустаҳкам намудани тандурустии инфиродӣ муносибати бошуурона ба тандурустии худ мебошад. Ин ташаккули авлавияти ҳаётан муҳим барои тандурустии шахсро фаро мегирад ва вазифаи муҳимтарини таълим аст. Дар ин раванд нақши афзалиятдошта ба омӯзгорон дода мешавад, зеро аз нуқтаи назари вазъи иҷтимоӣ ва мақоми касбӣ, онҳо на танҳо таҳвилгари маърифати иҷтимоӣ, балки ҳамчунин таҷассумгари меъёрҳои ахлоқӣ, рафтори арзишманд, тарзи ҳаёти солим ва муносибати муносиб ба тандурустӣ мебошанд. Инҳо ҳамеша шахсиятҳои фаъол ва эҷодкор ҳастанд.

Кору фаъолияти омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ мураккаб ва гуногунранг аст. Ҳангоми тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш омӯзгори тарбияи ҷисмонӣ ба хонандагон тарзи ташаккули фарҳанги ҷисмонии шахсиятро таълим медиҳад, дар бораи роҳи усулҳои соҳиб шудан ба организми солим маълумот дастрас менамояд, тарзи иҷро кардани машқҳо ва идоракунии онро меомӯзонад. Омӯзгор эҳтиёҷоти хонандагонро барои такмили ҷисм ва зебоиофарӣ дар худ бедор мекунад ва ба ин васила онҳоро дар татбиқи тарзи ҳаёти солим роҳнамоӣ менамояд. Бо маслиҳат додан ба хонандагон, шиносӣ бо чорабиниҳои фарҳангӣ, омӯзгор ба иштироки онҳо дар чорабиниҳои ҳифзи

тандурустӣ, ғанӣ сохтани таҷрибаи эҷодӣ, зухури фаъолият ва мустақилият дар ташкили тарзи ҳаёти солим мусоидат менамояд.

Ҳамин тариқ, пешбурди тандурустӣ яке аз мушкилоти асосӣ дар таълими хонандагон дар муассисаҳои таълимӣ мебошад. Ҳалли он танҳо дар заминаи пешбурди тарбияи ҷисмонӣ ва таълим имконпазир аст, ки ҳадафи он ташаккули ниёзмандии бошууронаи шахсии хонандагон ба тарзи ҳаёти солим мебошад.

Тағйироти кулӣ дар ҳаёти ҷамъиятию сиёсӣ ва иқтисодии ҷомеаи мо бо сифатҳои нав барои тарбияи одами муосир ҷавобгӯ мебошанд. Офатҳои экологӣ ва иҷтимоӣ, ноустувории ҳодисаҳои сиёсӣ иҷтимоӣ, таҳкими технократизм ва нуқсҳо дар маънавият, хароб кардани пояҳои одатӣ ва дастурҳои ахлоқӣ - ҳамаи ин бӯҳрони воқеии башариро ба вуҷуд овардааст. Ин барои кӯдакон ва наврасон махсусан хавфнок аст, ки баъзан онҳо дар ҳолатҳои бераҳмӣ, ҷинояткорӣ, нашъамандӣ, шаробхӯрӣ дар байни наврасон зоҳир мешавад.

Вазъи тандурустии кӯдакон баъзан ташвишовар шуда менамояд, аз ин лиҳоз, таваҷҷӯҳи афзоянда ба мушкилоти тандурустӣ дар Тоҷикистон аз ҷониби на танҳо кормандони соҳаи тиб, балки тамоми аҳоли комилан мантиқӣ аст.

Таваҷҷӯҳ ба мушкилоти тандурустӣ ҳам дар кишвари мо ва ҳам дар тамоми ҷаҳон сол аз сол меафзояд. Дар Канада, Бритониёи Кабир, ИМА ва Фаронса, тандурустӣ як ҷузъи сиёсати миллӣ мебошад, ки инро барномаҳои тандурустӣ ва тадқиқотҳои миллии иттилоотии тандурустӣ тасдиқ мекунанд. Татбиқи барномаҳои тандурустӣ имконпазир аст, зеро ба амалӣ гардонии онҳо ба дараҷаи тандурустӣ мустақиман аз

муносибати давлат ва шахс вобаста аст. Аз амалияи ҷаҳонӣ оид ба кам шудани афзоиши бемориҳои дилу раг ва онкологӣ (ИМА), вобастагии тамоку ва кам шудани истеъмоли машрубот (Финляндия), коҳиш ёфтани ҷинояткорӣ ва шумораи исқоти ҳамл (Нидерландия, Шветсия) бо сабаби ташаккулёбии дурусти тарзи ҳаёти солим маълуманд. Ин ҳолатҳо ба мо имкон медиҳанд, ки ташаккули тарзи ҳаёти солимро ҳамчун як технологияи самараноки ҳифзи тандурустӣ ва таъмини маҳсулнокии фаъолияти меҳнати инсон арзёбӣ намоем.

Соли 2001 то соли 2006 дар ҳамдастии Вазорати маориф ва илми Ҷумҳурии Тоҷикистон, Вазорати тандурустӣ ва таъминоти иҷтимоӣ, Созмонҳои ғайридавлатӣ, Вазоити ахбори умум, мададу дастгирии намояндагии Созмони Милали Муттаҳид ЮНИСЕФ тадқиқоти махсуси гуногунҷабҳа дар миқёси васеъ оид ба саломатии хонандагони синфҳои 7-9-ро (аз 13-14 то 15-16 сола баргузор намуд [44; 32].

Дар асоси натиҷагирӣ аз тадқиқоти мазкур амалигардони барномаи «Тарзи ҳаёти солим» дар МТМУ пешниҳод ва оғоз гардид. Боиси таассуф аст, ки ташхису таҳқиқи тансиҳати хонандагони синфҳои ибтидоӣ дур аз тавачҷуҳи чунин тадқиқот монда буд. Вазъи тандурустии кӯдакон ба ташхису таҳлил имрӯз дар ҳамаи зинаҳои таҳсилотӣ ниёз ба тадқиқу беҳбудӣ бахшидан дорад.

Афзалияти ҳаёт ва тандурустии инсон ҳамчун як принсипи асосии сиёсати давлатии Тоҷикистон дар соҳаи маориф муқаррар шудааст. Бояд таъкид намуд, ки имрӯзҳо дар муассисаҳои таҳсилотӣ ба тадқиқотҳои илмӣ низоми шиносии кӯдакон бо мушкилоти ташаккул, ҳифзу нигоҳдошт ва таҳкиму тақвияти тандурустӣ эҳтиёҷ доранд. Махсусан дар мундариҷаи маълумоти ибтидоӣ оид ба мушкилоти тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим ба қадри кофӣ таҳия нашудааст,

методологияи амиқу самарабахш оид ба рушди дониш дар бораи тарзи ҳаёти дуруст вучуд надорад. Хонандагони синфҳои ибтидоии МТМУ ҳанӯз маълумоти пурраю зарурӣ дар бораи ҳифзи тандурустӣ надоранд; баъзеи онҳо малакаҳои тарзи ҳаёти солихро соҳиб нашудаанд; Омӯзгорон наметавонанд таъсири омилҳои муҳити зистро ба тандурустии инсон дуруст арзёбӣ кунанд. Ҳалли ин мушкилот кӯшишу ғайрати муҳаққиқону мутахассисони соҳаи тибро дар ҳамдастӣ бо кормандони илмии соҳаи таҳсилоти томақтабӣ ва ибтидоӣ тақозо мекунад.

Таҳлили тамоюлҳои иҷтимоиву фарҳангӣ нишон медиҳанд, ки ҷанбаҳои мухталифи рафтори инсон дар робита ба тандурустии ӯ дар даҳсолаҳои охир аз тарафи олимони тоҷик дар тадқиқотҳои байнисоҳавӣ самарабахш ва арзишманд пайгирӣ карда нашудааст.

Ҳангоми омӯзиши ин мушкилот якҷанд самтҳо дар тадқиқотҳои олимони рус дидан мумкин аст, ки онҳо чунинанд:

- фалсафӣ ва ҷомеашиносӣ (А.П.Бутенко, И.М.Биховская, В.З.Коган, А.В.Лисовский, Л.Я.Рубина, М.Н.Руткевич ва дигарон);

- тиббӣ ва гигиенӣ (Н.А.Агаданян, Н.М.Амосов, В.Е.Апарин, И.И.Брехман, И.В.Давидовский, Ю.Л.Лиситмын, В.П.Петленко ва ғайра);

- психологӣ ва педагогӣ (А.В.Баришева, М.Я.Виленский, П.А.Виноградов, Т.А.Илина, В.М.Минияров, В.А.Сластенин ва ғайра).

Таҳқиқотҳои олимону муҳаққиқони соҳаи педагогика ва психология нишон медиҳанд, ки имконоти мусоиди рушди шахсият дар кӯдакӣ ва наврасӣ ҳастанд (П.П.Блонский, Л.С.Виготский, В.В.Давидов, И.С.Кон, Б.Т.Лихачев, А.В.Петровский, В.А.Сухомлинский, К.Д.Ушинский, С.Т.Шатский, Д.Б.Элкони́н) муҳим мебошанд.

Тағйиротҳое, ки дар ин давра дар организми кӯдакон ва наврасон ба амал меоянд, барои ташаккули малакаҳои асосӣ дар шахсияти кӯдак зарур аст ва омодагии объективӣ-субъективии онҳоро барои ҳаёти ояндаи ҷомеа ифода мекунад. Маҳз дар ҳамин вақт асосҳои мавқеи ояндаи ҳаёти шахс гузошта шуда мешаванд, аз ин рӯ нақши асосӣ дар ташаккули дастурҳои арзишӣ ба низоми мактаб вогузор гаштааст.

Тавре ки таҳлили тадқиқотҳои тиббӣ, психологӣ ва педагогӣ нишон медиҳанд, ҷараёни таълим бояд ду самти пешбари фаъолияти ташкилӣ ва омӯзгорӣ дар ташаккули тарзи ҳаёти солимро таъмин намояд:

-фароҳам овардани шароити муносиби экологӣ - муҳити тандурустию иҷтимоӣ (муносибатҳои гуманистӣ, фазои мусоиди психологӣ, муҳити фаъоли эҷодӣ) тавассути фаъолияти муштарак ва муоширати кӯдакон ва калонсолон дар ҷараёни таълим (Ю.К.Бабанский, А.А.Бодалев, Б.С.Гершунский), В.И.Зверева, В.А.Караковский, А.С.Макаренко, А.В.Мудрик, Н.Е.Шуркова ва ғайра);

-фароҳам овардани шароити дохилӣ барои қонеъ гардонидани талаботҳо (муносибатҳо, эҳтиётот, қобилиятҳо) мувофиқ ба рушди мустақилнокӣ ва худбаҳодиҳии хонандагон тавассути механизми худогоҳӣ, таъйини ҳадафҳо (Г.В.Акопов, Б.Г.Ананиев, Л.И.Божович, Б.С.Братус, Т.М.Давиденко, В.М.Минияров, Б.Д.Паригин, С.Л.Рубинштейн, В. А.Якунин ва ғ.).

Ҳамин тариқ, вазъияти ҳозира бо зиддияти байни огоҳии ҷомеа дар бораи зарурати нигоҳ доштани тандурустӣ ва қобилияти кори шахс, ҳамчун як вижагии муҳими рақобатпазирӣ дар иқтисоди бозорӣ ва номукаммалии низоми маориф (мавҷуд набудани шароити амалии

муносиби ташкилӣ ва педагогӣ), ки ба ташаккули сифатҳои зарурии шахсияти хонандагон мусоидат мекунад, тавсиф карда мешавад.

Нигоҳ доштан ва мустаҳкам намудани тандурустии хонандагон яке аз масъалаҳои ҳалталаб ва мураккаби иҷтимоию педагогӣ мебошад ва ҳалли он тағйир додани ҳадафҳои таълиму тарбияро талаб мекунад. Агар яке аз арзишҳои асосии мутахассиси муосир тандурустии ӯ бошад, пас, албатта, ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагон дар заминаи ворид кардани мундариҷаи фанҳои таълимӣ ва фароҳам овардани шароит барои ташкили раванди педагогӣ дар низоми таълим аст. Таҳлили таъсирҳо ба ташаккули тарзи ҳаёти солими наслҳо имкон медиҳад хулоса барорем, ки ҷомеа ва давлат метавонанд ба ин раванд тавассути низоми таълиму тарбияи муташаккилона таъсир расонанд ва саҳми мусбат дошта бошанд.

Шароити асосии ташкилию педагогӣ барои ҳалли вазифаҳои дар соҳаи маориф гузошташуда беҳтар кардани кор бо хонандагон, омӯзгорон, падару модарон ва гурӯҳҳои гуногуни иҷтимоӣ мебошад. Ин дар асоси омӯзиши муназзам ва ҳамаҷонибаи вазъи тандурустии хонандагон, интихоби мундариҷа, усулҳо ва шаклҳои таълим вобаста аст.

Ҳангоми омӯзиши фаъолияти роҳбарони муассисаҳои таълимӣ дар ш.Кӯлоби вилояти Хатлон, ки дар ибтидо (соли 2017) гузаронида шуд, зимни арзёбии самаранокии фаъолияти муассисаҳои таълимӣ диққати махсус ба натиҷаҳои кори омӯзгорон ва омӯзгорони устохонаҳои таълими истеҳсолӣ (дониш, малака, хонандагон, сатҳи дониш, шумораи хонандагон) дода шуд. Ин, албатта, хеле муҳим аст, зеро аз маҳорати касбии кормандон ва омӯзгорон дар муҳити таълимӣ тавачҷӯҳи

хонандагон ба таҳсилот, вазъи эҳсосотӣ ва дар натиҷа тандурустии онҳо вобастагии зиёд дорад, аммо ҳолати инсон, мавҷудияти шароит барои ташаккули тарзи ҳаёти солими кӯдакон аз ҷониби омӯзгорон ва роҳбарони низоми маориф пурра ва ба тариқи мукамал ба эътибор гирифта намешаванд.

Тавассути роҳандозии саволномаҳо аз пурсидашудагон, танҳо 20 % омӯзгорон, 29 % директорон ва муовинони онҳо 25% мутахассисони дигари соҳа (мушовирон, роҳбарони иттиҳодияҳои методӣ ва дигарон), маълум шуд, ки аз ҷумлаи кормандони пешбари низоми маориф ба вазъи тандурустии хонандагон тавачҷӯҳи хоса медиҳанд, ки ин далелҳо фарзияи зайлро тасдиқ мекунад, ки аксарияти омӯзгорон ба ин масъала ба таври кофӣ ва басанда тавачҷӯҳ надоранд ва вазифаи асосии худ фақат таълим додан ва ташкили баргузори дарсҳо барои хонандаҳо ба натиҷагирӣ аз дарсҳо меҳисобанд.

Омили муҳимтарини ташаккули тандурустии мутахассисони оянда тарзи ҳаёти ӯ мебошад. Риояи консепсияи имконпазирии таъсиррасонӣ ба раванди ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагон, натиҷаи мусбӣ ва меъёрҳои онро чунин арзёбӣ кардан мумкин аст:

- ҳамоҳангсозии маҷмӯи омилҳои биологӣ ва иҷтимоӣ дар шахс, ҳамоҳангсозии оптималӣ, яқпорчагӣ ва ҳамбастагии ин омилҳо;
- асосноккунии гигиении шаклҳои биологӣ ва иҷтимоӣ;
- иҷрои пурраи ӯҳдадорӣҳои иҷтимоӣ аз ҷониби инсон;
- мутобиқсозии фаъолнаи организм ва рӯҳи инсон ба муҳити табиӣ ва иҷтимоӣ.

Тарзи ҳаёт ҷараёни рушди шахсиятро дар ҷомеаи солим инъикос менамояд, ки он на танҳо ба нигоҳ доштан ва мустаҳкам кардани

тандурустӣ, балки ба баланд бардоштани қобилияти шахс барои пурра кор кардан ва иҷро намудани дигар вазифаҳо равона карда шудааст (иҷтимоӣ, илмӣ-назариявӣ, бадеӣ, маърифатӣ, иртиботӣ-муоширатӣ, оилавӣ-хонаводагӣ)..

Зимни таҳлили пешниҳодгардидаи таълимӣ, иҷтимоӣ-фарҳангӣ ва иқтисодӣ шароитҳоро фароҳам овардан мумкин аст, ки низоми маорифро барои ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагон мусоидат намояд.

Нишондиҳандаҳои вазъи тандурустии нохуби баъзе хонандагон метавонанд вобаста бошанд ба бемориҳои умумӣ, бемории шадид, тарки дарсҳо вобаста ба беморӣ, шумораи хонандагони мубталои бемориҳои музмин, фоизи шумораи хонандагони зуд-зуд беморшаванда, шумораи хонандагони ба тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш машғулбуда, мавҷудияти одатҳои бад ва сатҳи пасти тарбияи ҷисмонӣ ва ғайраҳо.

Вазъи тандурустӣ омили муҳим аст, аммо ягона омили ташаккули тарзи ҳаёти солим байни хонандагон нест. Шарти муҳими ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагон болоравии сатҳи донишҳои умумии онҳо шуда метавонад, ки дар ҳама унсурҳои азхудкунии раванди таълим шуда метавонад. Нақши муассисаи таълимӣ дар ҳавасманд кардани шавқу завқи хонандагон ба таҳсил, худомӯзӣ ва рушди кунҷқобӣ бузург аст, ки онро «таҳсилот тавассути ҳаёт» ҳисобидан мумкин аст. Чунин омӯзиш бояд давомдор бошад ва барои ташаккули тафаккури нави шахсияти замонавӣ асос гардад.

Ёдгирӣ, омӯзиш ҳамчун як раванди мукамал бояд бо тартиби муайяне ташкил карда шавад, ки мундариҷаи фанҳои таълимӣ (дониш, малака, фаъолияти касбӣ ва муносибати арзишманд), бо истифодаи

усулҳои таълим ва тарбияро аз худ кунонда шавад. Раванди таълимро метавон мукамал ва муваффақ донист, агар он аз тамоми сатҳҳои омӯзиш иборат бошад, ҳама намудҳои мундариҷа ва дастуруламалҳо дар сатҳи рушди хонандагон ва сатҳи таълим риоя гардад.

Омили муҳими ташаккули тарзи ҳаёти солим, ки дар тамоми ҷабҳаҳои ҳаёти инсон инъикос ёфтааст, масъулияти иҷтимоӣ мебошад. Зеҳни иҷтимоии рушдёфта дар ҳалли вазифаҳои иртиботӣ-муоширатиро психологи шинохтаи ҷаҳонӣ А.Маслоу ҳамчун як намуди махсуси зеҳни инсонӣ тавсиф мекунад, ки инъикоси воқеии ҷаҳони воқеиро таъмин мекунад [86;478].

Аз ин рӯ, фаъолияти низоми маориф дар ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагон набояд бидуни таҳлили рушд ва тарбияи масъулияти иҷтимоӣ баррасӣ карда шавад.

Масъулияти иҷтимоӣ як мафҳуми умумии методологӣ буда, тамоми шаклҳо ва намудҳои масъулиятро фаро мегирад, ки вижагиҳои зухуроти муносибатҳои иҷтимоиро дар ҷомеа тавсиф мекунад. Аммо, бо ҳама гуногунии муносибатҳои иҷтимоӣ дар масъулиятшиносӣ, ҷомеа ду низоми меъёрҳои танзимро дар бар мегирад, ки онҳо маънавӣ ва ҳуқуқӣ буда, махсус таҳия карда шудаанд. Масъулияти иҷтимоӣ на танҳо имконпазир аст, балки бояд ташаккул ёбад ва ин раванд дар ягонагии тарбияи ахлоқӣ ва ҳуқуқӣ сурат гирад.

Барои он ки мутахассиси оянда масъулона амал карда, ҳисси вазифашиносӣ дошта бошад, бояд ҷавобгӯ ба чунин талаботҳо бошад: -донистани ўҳдадорихо, роҳҳо ва василаҳои беҳтарини татбиқи донишу малакаҳо бо дарназардошти натиҷаҳои иҷтимоии онҳо, ки бояд боиси тамаркузи арзишӣ гарданд;

-дар асоси ин донишҳо хонанда бояд тавонад ҳадафҳои воқеӣ гузорад ва онҳоро иҷро кунад;

-дониш ва малакаҳои зарурӣ оид ба тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим дошта бошанд, қобилияти амал карданро бо ин донишу малакаҳо дар амалия соҳиб бошад.

Аслан ниҳодҳои асосии тарбияи тарзи ҳаёти солим барои хонандагон дар низоми маориф оила, муассисаи таълимӣ, муҳити иҷтимоӣ ва фаъолиятҳои махсуси таҳсилотӣ мебошанд (Ю.К.Бабанский, И.С.Виготский, В.А.Сухомлинский).

Ба андешаи мо, барои арзёбии ташаккули тарзи ҳаёти солим хонандагон чунин меъёрҳо интихоб мекунам, ки натиҷаи фаъолияти умумии ҳаётии онҳо ва фаъолияти муассисаҳои таълимиро инъикос намоянд, яъне:

-вазъи тандурустии психикию ҷисмонӣ;

-сатҳи умумии рушди шахсиятӣ;

- дараҷаи иҷрои масъулияти иҷтимоӣ;

Шартҳои асосии ташкилӣ ва педагогӣ бояд муайян карда шаванд, ки ба ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагон дар муассисаҳои таълимӣ мусоидат намоянд. Консепсияи бунёдии ин фаъолият ба пажӯҳиши олимони ватанӣ ва хориҷӣ асос ёфтааст, ки аз инҳои борат аст:

-ташаккул додани мафҳумҳо дар бораи ҳифз ва таҳкими тандурустӣ ва барқарорсозии он дар наслҳои нав танҳо бо таъсиррасонии мақсадноки муассисаҳои таълимӣ имконпазир аст;

-ба ҳифзи тандурустии насли наврас бояд муносибати эҳтиёткорона таъмин карда шавад ва он аз тарафи хонандагон ва падару модарони

онҳо, мутахассисони соҳаи ҳифзи тандурустӣ, маориф, илм, фарҳанг ва воситаҳои ахбори омма дар якҷоягӣ амалӣ карда шавад;

-дар муассисаҳои таълимӣ мунтазам амалӣ кардани назорати тиббӣ ба ҳолати тандурустии хонандагон аз ҷониби кормандони соҳаи тиб на танҳо бо мақсади муолиҷаи бемориҳо, балки дар пешгирии онҳо.

Мундариҷаи таълим ҳама намудҳои фаъолияти инсонро на танҳо азхуднамоии донишҳо дар бораи табиат, ҷомеа, инчунин усулҳои шаклдиҳии малакаҳои амалиро фаро мегирад ва ҳар кас, аз он ҷумла, хонандагон бояд новобаста аз навъи фаъолияте интихоб хоҳанд кард, бояд онҳоро азхуд намоянд.

Ҳамчун асос бояд барномаҳои таълимиро оид ба фанҳои гуногун амалӣ кард, ки онҳо барои ташаккули дониш, малака ва қобилиятҳои хонандагон аҳамияти назаррас доранд ва ҳамчунин дорои имконоти таълимӣ барои тарғиби фарҳанги тандурустӣ ва рафтори гигиениӣ хонандагон мусоидат менамоянд.

Омӯзгорон дар ҷараёни баланд бардоштани тахассуси худ дар бораи ҷойгоҳ ва мақоми дониш дар соҳаи тарзи ҳаёти солим дар ҷараёни умумии фаъолияти педагогӣ, мақсаду вазифаҳо, шаклҳо ва усулҳои кор, вижагиҳои таълимро бо назардошти фарқияти синну сол, фардиёт ва ҷинсият (гендер) тасаввурот пайдо мекунанд.

Ҳангоми тадқиқот сатҳи омодагии омӯзгорон ба тарбияи тарзи ҳаёти солим аз рӯи параметрҳои зерин арзёбӣ карда шуд: донишҳо оид ба асосҳои гигиенаи шахсӣ, донишҳои асосҳои ғизои солим, донишҳои асосҳои тарзи ҳаёти солим, донишҳои бехатарии ҳаёт, қобилияти ташаккули самти тарзи ҳаёти солим, огоҳӣ аз зарурати гузаронидани корҳо оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим дар муассисаҳои таълимӣ.

Мувофиқи меъёрҳои муайян ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар байни хонандагон дар натиҷаи фароҳам овардани шароити зарурии ташкилӣ ва педагогӣ арзёбӣ кардан имконпазир аст.

Давраи синни хурди мактабӣ барои тандурустии инсон давраи хеле ҳассос ва назаррас аст. Аввалан, дар ин давра рушди кӯдак босуръат меафзояд. Дуюм, мутобиқшавӣ ба шароити мактаби ибтидоӣ амалӣ карда мешавад. Сеюм, омӯзиш - ба фаъолияти шадиди зеҳнӣ табдил меёбад, ки бо афзоиши мутавозини мағзи сар ба ҳам алоқаманд аст. Вазъи тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солими пайдошуда ба талабот ва шароити таҳсил дар мактаб вобаста аст. Ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагони синни ибтидоӣ хусусан муҳим аст, зеро дар ин давра ташаккули ҷаҳонбинии аввалини илмӣ дар соҳаҳои мухталифи ҳаёт пешбинӣ мегардад. Аз ҷумла, дар синни хурди мактабӣ ташаккули талабот ба тарзи ҳаёти солим муҳим аст.

Ҳаёти солим ин мафҳуми зухуроти фардии шахсият (ахлоқӣ, дунёи ботинӣ, вазъи моддӣ) дар соҳаҳои фаъолияти гуногун (таълимӣ, маишӣ, иҷтимоӣ, иҷтимоӣ-муоширатӣ) мебошад, ки муносибати худро нисбати худ, ҳодисаҳои ҷамъиятӣ, табиат, бо дарназардошти аҳамияти тандурустӣ инъикос мекунад ва саҳми худро дар нигоҳ доштани он мувофиқ меорад. Субот ва устувории синнусолии организм - ташаббуси бузургтарини шахс дар ҳаёти ҳаррӯза ва кор маҳсуб аст. Ташаккули тарзи ҳаёти солим ин тартиби мақсадноки кӯмак ба кӯдак дар арзиши олии эътироф кардани тандурустӣ, рушди муносибатҳои вобаста ба ӯ ва ворид кардани кӯдакон дар бунёди тандурустӣ мутобиқи қобилият ва имкониятҳои шахсии ӯ мебошад.

Муҳаққиқи рус Г.К.Зайтсев бунёд кардани тарзи ҳаёти солимро бо дарназардошти се принципи асосӣ пешниҳод кардааст [54; 104]:

-Принципи нигоҳ доштани тандурустӣ, ки ба гомеостаз ва қобилияти мутобиқшавии организм асос ёфтааст;

-Принципи мустаҳкам намудани тандурустӣ. Он имконот ва роҳҳои афзоиши натиҷаҳои тандурустии ҷисмонӣ ва психологӣ, механизмҳои амнияти иҷтимоиро баррасӣ мекунад.

-Принципи ташаккули тандурустӣ. Риояи ин принцип ҳамзамон бо дарназардошти ташаккули имкониятҳои ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва маънавии тандурустии кӯдакон таъмин карда мешавад.

Ҳамин тариқ, истилоҳи «тарзи ҳаёти солим» ҳамчун мафҳуми шаклҳо ва усулҳои ҳаёти фаъоли инсон фаҳмида мешавад, ки ба татбиқи пурраи вазифаҳои таълимӣ, меҳнатӣ, иҷтимоӣ ва биологӣ мусоидат менамояд. Он ҳолати мусбати шахс, ки саъю кӯшишҳои ихтиёриро талаб мекунад, дар бар мегирад, имконияти дарк кардани зарурияти иҷрои амалҳо ва рафтор, ки ба ҳифз ва мустаҳкам намудани тандурустии ҷисмонӣ ва рӯҳӣ, барқароркунии фаъолият оварда мерасонад, мусоидат менамояд.

Ғояи тарзи ҳаёти солим барои як хонандаи хурдсол бояд бо назардошти вижагиҳои махсус, аз ҷумла тадбирҳо оид ба ҳифз ва тарғиби тандурустӣ, ташкили фаъолиятҳои, ки ба ҳифзи тандурустӣ нигаронида шудаанд, ҳамчунин истифодаи маҷмӯи чорабиниҳои таълимию тарбиявӣ, солимгардонӣ ва табобатӣ ташаккул ёбад.

Дар робита ба ин, омӯзгор усулҳои гуногун, амсиласозӣ ва тарҳрезии ҷараёни таълимро истифода мебарад, аммо тамоми кӯшишҳо бефоида хоҳанд буд ва ҳуди ӯ намуна шуда натавонад ҳангоми

набудани кори мунтазам.

Раванди таълим дар мактаби муосир имрӯз ба равандҳое чун башардӯстӣ, таълиму тарбия бидуни хушунат таъсир мерасонад, ки онҳо метавонад ба ташаккули муҳити махсуси ҳифзи тандурустӣ мусоидат намоянд. Ин равандҳо сохтори муайян доранд. Инсонисозии ҷараёни таълим танҳо бо кори муттасил, ҳамкориҳои доимии омӯзгорон, хонандагон, падару модарон ва роҳбарияти мактаб имконпазир аст ва дар натиҷа ин раванд ба ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагони хурдсол таъсири мусбӣ мерасонад.

Дар асоси таҳлили адабиёти психологӣ ва педагогӣ, мо принципҳои зеринро барои ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ пешбинӣ карда метавонем:

-принсипи мутобиқати табиӣ ба тарбияи шахсият, ки бо қонунҳои рушди дохилӣ асос ёфтааст;

-принсипи идомаи раванди ташаккули шахсият, ки бо ҳамбастагии мундариҷа, шакл, усулҳо, вижагии ҳамкории педагогиро таъмин намуда аз технологияҳои муосир барои рушди фарҳанги ҷисмонӣ ва маънавии шахс истифода мегардад;

-принсипи ягонаи раванди рушди шахс, ки он ҷабҳаҳои фаъолияти ҳиссӣ, эмотсионалӣ, иродавӣ-ахлоқӣ, маърифатӣ алоқаманд мебошад;

-принсипи муносибати шахсият ба манфиати шахсият равона мегардад, ки бо мақсади ҳифзи тандурустии хонандаи хурдсол ва муносибати инфиродӣ татбиқ карда мешавад;

-принсипи худтанзимкунӣ ва худомӯзӣ, аз ҷумла интихоби бошууронаи самтҳои ҳаёт, марҳилаҳои худогоҳӣ, худмуайянкунӣ, таҳлил ва ҷамъоварии таҷриба, худтанзимкунӣ, ки қули онҳо дар раванди рушд

ва ташаккули тарзи ҳаёти солим такмил меёбанд.

Ҳамин тариқ, мо гуфта метавонем, ки низоми ташаккули тарзи ҳаёти солим ҷанбаҳои зеринро фаро мегирад:

-ичрои ҳадафи раванди таълим, ки худидоракунии хонандагонро дар тарзи ҳаёти солим фаро мегирад;

-мундариҷаи таълим, ки бояд бо назардошти афзалияти арзиши тандурустӣ барои инсон ва дар маҷмӯъ ҷомеа таҳия ва амалӣ гардонда мешавад;

-ташкили мақсадноку самарабахши раванди таълимӣ, ки ба тандурустии кӯдакон таъсири мусбат мерасонад, ҳамчунин омилҳо ва шароити ташаккули тарзи ҳаёти солимро ба инобат мегирад;

-ҳайати омӯзгорон, ки ба талаботи нав онҳо бояд ҷавобгӯ бошанд;

-ташкили тайёр кардани омӯзгорони босалоҳият, ки онҳо донишҳои илмӣ дар соҳаи педагогика, психология, тиб, биология, ҷомеашиносӣ, экология бошанд ва аз роҳу усулҳои самарабахши таъсиррасонӣ истифода бурда тавонад;

-ҳамкории омӯзгорон, психологҳо, кормандони иҷтимоӣ ва тиббӣ ва падару модарони онҳо, ки ба ҳалли масъалаҳои таълим дар асоси баҳисобгирии вижаҳои инфиродӣ ва синнусолӣ, тандурустии ҷисмонӣ ва рӯҳии хонандагон иҷрои вазифаҳои таъминӣ тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солимро таъмин созанд.

Илова бар ин, фароҳам овардани муҳити солимгардонидашуда дар мактаб қабули як қатор чораҳои ташкилиро талаб мекунад, ки онҳоро чунин пайгирӣ намудан мумкин аст:

-таҳия ва татбиқи барномаи махсуси ҳифзи тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим;

-таҳияи нақшаи амал дар асоси барномаи тасдиқшуда, таъйини сана ва иҷрокунандагон;

-таҳия ва татбиқи дигаргуниҳои сохтории зарурӣ (аз нав таъйин кардани вазифаҳо ё ворид кардани ҷойҳои нав);

-ворид намудани тағйироту наwgониҳо оид ба низоми омӯзишу парвариш бо назардошти талаботи тиббӣ;

-таҳияи низоми мониторинг, меъёрҳои арзёбии фаъолияти маъмурияти мактаб, омӯзгорони дарсдиҳанда, роҳбарони синф, сардорони иттиҳодияҳои методии омӯзгорон дар ташаккули тарзи ҳаёти солим.

Омӯзгороне, ки корхоро оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим анҷом медиҳад, бояд дар хотир дошта бошад:

-ташаккули тарзи ҳаёти солими самарабахш танҳо дар доираи ҳадафҳои давлат, мақомоти иҷроияи ҳокимияти маҳаллии давлатӣ, муассисаҳои таълимӣ, ҳар як оила, ҳар як инсон амалӣ гашта метавонад;

-нигоҳ доштани тандурустии хонандагони хурдсол ташаккули муносибати арзишмандро на танҳо дар байни хонандагон ва волидони онҳо, балки дар соҳаҳои маориф, илм, фарҳанг ва кормандони ВАО талаб мекунад;

-омӯзгор ҳамчун шахси асосӣ дар ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандаи хурдсол аст;

-дар мактабҳо назорати мунтазами тандурустии кӯдак аз ҷониби кормандони соҳаи тиб гузаронида мешавад, он на танҳо таъбири бемориҳо, балки пешгирии онҳоро низ бояд фаро гирад.

Тавсияҳои педагогӣ дар асоси баррасии роҳҳои амалисозии таълиме, ки ба ҳифз, нигоҳдошт ва рушди тандурустӣ нигаронида шудааст, буда метавонанд:

- азхудкунии донишҳо дар бораи тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим;
- ворид намудани донишҳои валеологӣ ба мундариҷаи таълим бо роҳи баргараф кардани такрори мазмуни фан;
- таҳия ва дар ҷараёни таълим татбиқ намудани модулҳои гуногуни фосолавӣ, интихобӣ, семинарҳо, тренингҳо;
- гузаронидани чорабиниҳои беруназсинфӣ, ки барои амиқ гардонидани маърифати хонандагон дар бораи нақши тандурустӣ дар ҳаёти инсон таҳия гаштаанд;
- иштироки фаъолонаи мактаббачагон дар чорабиниҳои беруназдарсӣ ва беруназмактабӣ оид ба омӯзиши мавзӯъ ва масъалаҳои омӯзиши тарзи ҳаёти солим.

Муҳаққиқи машҳур В.А.Караковский [64] ва педагоги шинохта В.А.Сухомлинский [123] таъкид кардаанд, ки ҷаҳони ботинии устод, арзишҳо, ҷаҳонбинӣ, беҳбудии рӯҳӣ ва ҷисмонӣ дар интихоби мундариҷа ва усулҳои таълим нақши бузург доранд.

Иттифоқчии омӯзгорон дар ин масъала бояд волидони хонандагон бошанд. Ҳамкории онҳо шартӣ муҳимтарини ташкилӣ ва омӯзгорӣ барои кори муваффақона мебошад. Таъсири мактаб ва оила, ду ниҳоди муҳими иҷтимоӣ, дар сурати ҳамкории муштарак, бештар муассир хоҳанд буд. Барои ҳеҷ кас пӯшида нест, ки имрӯз то андозае ниҳоди оила дар ҳолати бӯҳрон қарор дорад, ки инро пошхурии зиёди оилаҳо ва шумораи афзояндаи оилаҳои номутаносиб (нопурра) тасдиқ мекунанд.

Ҳамзамон, нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим барои мактаббачагон ба муҳити мусоиди равонӣ, машқҳои мунтазами ҷисмонӣ, иҷрои талаботҳои рӯҳона, миқдори муайяни хоб, ғизои дуруст ва ғайра ниёз дорад. Танҳо калонсолон метавонанд ба хонандаи хурдсол барои

риояи ин ҳама шароити душвор кӯмак кунанд.

Шарти дигари муҳими ташкилию педагогӣ дар ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагони хурдсол ин ислоҳоти низоми таҳсилот мебошад, ки имрӯз бояд ҳамчун як ҷузъи тағйирёбандаи таҳсилоти умумӣ, ки барои рушд ва худомӯзӣ пешбинӣ шудааст, баррасӣ карда шавад. Муҳаққиқи рус Н.Е.Шуркова [142] бар он ақидаанд, ки усулҳои таълими ба манфиати шахсият равонашуда дар таълими синфҳои ибтидоӣ имконият медиҳад маҳорату қобилиятҳои маърифатӣ, зеҳнӣ, мусиқӣ ва бадеии хонандагон дастгирӣ ва инкишоф дода шавад.

Маълум аст, ки антропология шахсро маҷмӯи арзишҳои табиӣ, иҷтимоӣ ва фарҳангӣ муайян мекунад. Аз ин рӯ, мо метавонем хонандагонро аз ин мавқеъ дида бароем. Маълум аст, ки рушди хонандаи ҷавон ҳамчун узви ҷомеа бидуни ҷамъоварии арзишҳои фарҳангӣ ғайриимкон аст. Фарҳанг ҷузъи таълим аст, ки тавассути он кӯдак ба ҳаёти иҷтимоӣ дохил шуда, моҳияти худро дарк менамояд ва чун инсонӣ комил ба воя мерасад.

Маҳз дар мактаби ибтидоӣ ташаккули нерӯи эҷодӣ ва маънавӣ сурат мегирад, шахсият ғаёлона рушд мекунад.

1.3. Банақшагирии технологияи муҳити тандурустӣ барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ

Рушди муосири Ҷумҳурии Тоҷикистон бо ислоҳот ва навсозӣ дар соҳаи маориф алоқаманд аст, ки пеш аз ҳама ба ташаккули шахсияти насли наврас дар ҷомеаи муосир равона карда шудааст. Муваффақияту дастовардҳо дар соҳаҳои гуногуни ҳаёт метавонанд барои равона кардани кӯшишҳо ба тарзи ҳаёти солим мусоидат кунанд.

Бисёр омилҳои манфи ба вазъи тандурустии кӯдакон таъсир мерасонанд: бадшавии вазъи экологӣ, пасттар шудани сатҳи зиндагӣ дар кишвар, сатҳу сифати кафолатҳои махсуси хизматрасонии иҷтимоӣ барои кӯдакон дар соҳаҳои рушди маънавӣ ва ҷисмонӣ, норасоии вақт ва маблағ барои волидон чиҳати пурра қонеъ кардани ниёзҳои кӯдакон, зиёд шудани шумораи оилаҳои нопурра.

Дар чунин шароит масъалаи ҳифз ва таҳкими тандурустии кӯдакони синни мактабӣ аҳамияти фавқулодда касб мекунад. Фарзандони имрӯза ояндаи давлат мебошанд. Дар доираи санадҳои меъёрии ҳуқуқии ҳифзи тандурустии кӯдакон ба таҳкими тандурустии кӯдакон ва пеш аз ҳама ташаккули тарзи ҳаёти солим тавачҷӯҳи зиёд дода мешавад.

Мувофиқати вазифаи тадқиқоти мо муайян карда мешавад: зарурати ташкили ҳамкории омӯзгорони самарабахши оила дар самти таъмин намудани муҳити тандурустӣ ва ҷалби хонандагони синни хурди мактабӣ ба тарзи ҳаёти солим.

Роҳҳои татбиқи он чунинанд:

-таъмини муҳити ором ва муътадили эмотсионалӣ, рӯҳияи мусбӣи равонии кӯдак ва беҳбудии иҷтимоиву эҳсосии хонанда;

-интиҳоб ва татбиқи технологияҳои муосири инноватсионӣ;

-чорабиниҳои пешгирикунанда;

-кор бо волидон;

-таъмини ташкили мунтазами фаъолиятҳо оид ба ҳифзи тандурустӣ;

-усулҳо ва воситаҳои татбиқ;

А. Бо омӯзгорон:

-машваратҳо; -сухбати ошкоро; -семинарҳои омӯзишӣ.

Б. Бо волидон: ташкили бастаҳои (папкаҳои) алоҳида; вохӯриҳои волидон; саволу ҷавобҳо; варақаҳо; машваратҳо; иштирок дар чорабиниҳои варзишӣ; банақшагирии намоишгоҳи «Кӯдаки солим»; рӯзҳои машварати инфиродӣ бо волидон, бобою бибихо, духтур, намояндаи маҳалла ва кулли хоҳишмандон дар рӯзи «Дарҳои кушода».

1. Равишҳои асосӣ дар таърифи тандурустӣ. Умуман зеро мафҳуми тандурустӣ ҳамчун ҳолати неқӯаҳволии пурраи ҷисмонӣ, рӯҳӣ ва иҷтимоӣ, на танҳо мавҷуд набудани бемориҳо ва нуқсонҳои ҷисмонӣ фаҳмида мешавад. Ҳамзамон, тандурустии ҷисмонӣ ба ҳолати ҷорӣ қобилиятҳои вазифавӣ узвҳо ва низомҳои бадан ишора мекунад. Тандурустии равонӣ ҳамчун як ҳолати соҳаи равонии инсон ҳисобида мешавад, ки бо эътидоли умумии рӯҳӣ, танзими дурусти рафтор ва вобаста ба ниёзҳои табиати биологӣ ва иҷтимоӣ тавсиф карда мешавад. Тандурустии иҷтимоӣ ҳамчун низоми арзишҳо, муносибат ва ангезаҳои рафтор дар муҳити иҷтимоӣ фаҳмида мешавад.

Ҳамин тариқ, барои рушди пурраи кӯдак ташаккул ва рушди ҳамаи ҷузъҳои тандурустӣ зарур мебошанд.

2. Фаъолияти ҳаракатии кӯдакон. Зарурате ба миён омадааст, ки дар ҳама муассисаҳои таълимӣ барномаи таълиму тарбияи умумии асосӣ барои тарбия ва такмилдиҳии ҳаракаткуниҳо амалӣ карда шавад. Барнома як қатор соҳаҳои таълимиро бояд фаро гирад, ки рушди фарогири кӯдаконро бо назардошти вижагиҳои синну солӣ ва инфиродӣ дар самтҳои асосӣ: ҷисмонӣ, иҷтимоӣ-шахсӣ, маърифатӣ-суханронӣ ва бадеӣ-эстетикӣ дар бар гирад.

Рушди ҷисмонӣ як қатор соҳаҳои таълимро муттаҳид мегардонад: «Фарҳанги ҷисмонӣ», «Тандурустӣ», «Амният».

Аз нигоҳи психофизиологӣ дар кӯдакони синни мактабӣ талабот ба машқҳои ҳаракатӣ хеле зиёд аст, аммо он на ҳама вақт дар сатҳи зарурӣ иҷро карда мешавад. Дар шароити имрӯзаи муассисаҳои таҳсилоти фаъолияти мустақили ҳаракатии кӯдакон ҳам дар оила ва ҳам дар кӯдакистону мактаб торафт маҳдудтар шуда истодаанд: давомнокии дарсҳои таълимӣ бо бартарии ҷойҳои статикӣ меафзояд, кӯдакон вақти бештарро дар бозиҳои компютерӣ, тамошои маводҳои намоишӣ ва бозиҳои компютерӣ бо истифодаи телефонҳои мобилӣ, планшетҳо, телевизион, ки қисми зиёди онҳо на ҳама вақт ба тандурустӣ ва иҷрои вазифаҳои таълиму тарбиявӣ мувофиқат менамоянд. Чунин вазъият сабаби маҳдудияти ҳаракаткунии кӯдакон шудааст, ки он аз нигоҳи тиббӣ ҳамчун мафҳуми гиподинамия тавзеҳ дода мешавад.

Фаъолияти ҳаракатӣ яке аз механизмҳои асосие мебошад, ки татбиқи пурраи барномаҳои вобаста ба тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солимро таъмин мекунад. Кӯдак ҳаракатҳои махсусро зудтар иҷро мекунад, вай зудтар рушд меёбад. Дар 7 соли аввали ҳаёт кӯдак роҳи бузург ва муҳимро дар рушди ҳаракатҳо - аз ҳаракатҳои муқаррарӣ то амалҳои мураккаби ҳаракатӣ (роҳ рафтан, давидан, ҷаҳидан, партофтан ва ғайра) тай мекунад. Машғул шудан ба машқҳои варзишӣ ва бозиҳо мусоидат мекунад. Минбаъд дар зинаи таҳсилоти ибтидоӣ ҳаракатҳо такмил дода мешаванд, ки мақсад, вазифа, роҳу услҳои онҳо мувофиқи хусусиятҳои синнусолии хонандагон дар барномаи таълимии синфҳои ибтидоӣ пайгирӣ мешаванд.

3. Чорабиниҳои пешгирикунанда. Барои ҳифзи ҳаёт ва тандурустии кӯдакон: дар ҳар як муассисаи таълимӣ қоидаҳо ва чорабиниҳои махсуси

таъмини бехатариро бояд қатъиян риоя намоянд. Тандурустии кӯдакон набояд зери хатар қарор гирад; омӯзгорон, роҳбарияти муассисаи таҳсилотӣ дар ҳамкорӣ бо парасторон, ҳамшираҳо ва сардори оила ин ҳамаро бояд назорат кунанд. Қоидаҳои муайян оид ба ҳифзи ҳаёт ва тандурустии кӯдакон, ки онҳо дар Низомномаи намунавии муассисаҳои таҳсилотӣ, ки аз тарафи Вазорати маориф ва илми ҚТ арзёбӣ карда шудаанд, бояд ҳатман риоя ва иҷро карда шаванд. Азназаргузарониҳои техниकी биноҳо бояд мунтазам гузаронида шавад, қоидаҳои бехатарии сӯхтор риоя карда шаванд. Ҳамчунин ба хоҳири ҳифзи тандурустии кӯдакон, макони ҷойгиршавии хонандагонро ба тартиб даровардан лозим аст. Ҳангоми мавҷудияти беморӣ бояд феврал ба мутахассиси тиб хабар дода шавад.

Ҳучраҳое, ки кӯдакон нигоҳ дошта мешаванд, бояд ҳар рӯз рӯбучин ва ҳавои онҳо мунтазам тоза карда шаванд. Дар раванди таълим муассисаҳои таҳсилотӣ бояд на танҳо қобилияти ақлии кӯдаконро рушд диҳанд, ба тандурустӣ таъсири манфӣ нарасонанд, баръакс онро тақвият ва такмил бахшанд.

4. Ташкили гизои оқилона барои рушди ҷисмонӣ, психикӣ, солимии ҷисму рӯҳи бачаҳо хеле муҳим мебошанд. Таъмини пурраи тандурустии кӯдакон бе ғизои оқилона ғайриимкон аст, ки шарти пешрафти ҳамоҳангӣ, рушди ҷисмонӣ ва зеҳнӣ, муқовимат ба сироятҳо ва дигар омилҳои номусоиди экологӣ мебошад. Ба мақсад мувофиқ аст ҳамоҳанг сохтани низоми фаъолияти кӯдакон, ки унсурҳои сихатию саломатиро дар ҳаёти рӯзмарра фаро мегиранд ва ба лаҳзаҳои низом ва чорабиниҳои махсус дохил мешаванд, ки онҳо ваннаҳои ҳавоӣ,

офтобгирӣ, оббозӣ, тарзи дуруст ба тартиб даровардашудаи тарбияи ҷисмонӣ мебошанд.

Ғизонокгардонии хӯроки кӯдакон донишхоро дар бораи зарурати витаминҳо дар организми инсон ва ғизои солим, ки дорои витаминҳо мебошад, афзоиш доданро дар бар мегирад.

Чорабиниҳои профилактикӣ оид ба пешгирии бемориҳо аз инҳо иборат шуда метавонанд: сари вақт муоина ва ташҳиси тиббӣ-психологӣ, ошкор ва ҷудо кардани кӯдаки бемор, риояи қатъии чораҳои карантинӣ, иҷрои талаботҳои гигиенаи шахсӣ ва ҷамъиятӣ, ки метавонанд шумораи кӯдакони беморро дар муассисаи таълимӣ коҳиш диҳанд.

5. Корҳои ҷисмонӣ ва фитнес:

- ташкили низоми мувофиқи фаъолияти ҳаракатӣ мутобиқи вижагиҳои синнусолӣ ва фардии кӯдакон;
- ташаққули ниёзмандии бошуурона ба тарбияи ҷисмонӣ дар кӯдакон;
- шиносоии кӯдакон бо анъанаҳои варзиши миллӣ ва иштирок дар онҳо;
- таъмини тандурустии равонӣ.

Бо фароҳам овардани муҳити мусоиди рушддиҳанда, имконияти мусоид барои муҳити солим, барои инкишофи ҳамаҷонибаи кӯдак шароити зарурӣ эҷод намудан аст, ки сатҳи баланди ҳифзи ҳаёт ва тандурустии онҳоро таъмин менамоянд. Муассисаҳои таълимӣ бояд дорои утоқи тиббӣ, утоқҳои мусиқӣ, толори варзиш, ҳавзи шиноварӣ, утоқи психолог ва терапевт бошанд.

6. Пешгирии фишори зехнӣ воситаи асосии татбиқи мундариҷаи тарбия ва таълим дар синфҳои ибтидоии мактаб нақшаи фаъолияти мустақими таълимӣ мебошад, ки имкон медиҳад маводи барномаро дар

тӯли тамоми соли хониш тақсим кард ва якпорчагии раванди педагогӣ таъмин гардад.

Эҷоди оромишу эътидоли равонӣ дар мактаб барои ҳифз ва таҳкими тандурустии равонӣ ва рушди шахсияти кӯдак хеле муҳим аст. Онро худи омӯзгор (на кӯдакон, тавре ки мо одатан фикр мекунем) дар фазои муайяни синф эҷод мекунад. Неқӯаҳволии эҳсосӣ ба ташаккули мӯътадили шахсияти кӯдак, рушди сифатҳои мусбати ӯ, муносибати дӯстона бо одамони дигар мусоидат мекунад.

Фароҳам овардани шароит барои мутобиқшавии муваффақонаи кӯдакон ба шароит дар давраи мутобиқшавӣ барои кӯдакони нав ба мактаб дохилшаванда хеле муҳим аст. Сатҳи мухталифи омодагии иҷтимоӣ аз сабаби нобаробарӣ дар сатҳи рушди шахсияти кӯдак, вижагиҳои муҳити иҷтимоӣ, шароити тарбия дар оила ва дигар омилҳо вобаста аст.

7. *Корҳои тарбиявӣ:* Ташаккули фарҳанги умумии шахсияти хонандагон, аз ҷумла тарбияи малакаҳои маданӣ ва гигиенӣ ба таҳкими тандурустии кӯдак нигаронида шудааст. Ҳамзамон, он вазифаи муҳими тарбияи маданияти рафтори кӯдакро фаро мегирад. Ғамхорӣ ба тандурустии кӯдакон, рушди ҷисмонии онҳо аз тарбияи муҳаббат ба тозагӣ, поккорӣ ва нигоҳдории тартибот иборат аст. Риояи қоидаҳои гигиенаи шахсӣ, одати назорати тозагии бадан, холигоҳи даҳон ва бинӣ на танҳо дар бораи маданияти кӯдак шаҳодат медиҳанд, балки асоси гигиенӣ нигоҳ доштани тандурустӣ дар тамоми ҳаёт мебошад. Маҳорати тӯлонии зиндагӣ, пеш аз ҳама, аз омӯختани назорат дар бораи тандурустии худ аз айёми кӯдакӣ иборат аст. Он чизе, ки дар кӯдакӣ гум шудааст, ба даст овардан баъдан душвор аст. Аз ин рӯ, афзалияти

таҳсилоти ибтидоии мактабии имрӯза баланд бардоштани сатҳи тандурустии кӯдакон, ташаккули малакаҳои онҳо дар тарзи ҳаёти солим мебошад.

8. *Афзоиши ва такмили донишу маҳорату малакаҳои кӯдакон дар бораи бехатарии ҳаёт*, ки он шартӣ ҳалқунандаи таъмини бехатарии онҳоро таъмин менамояд, аз сини кӯдакӣ оғоз меёбад. Кӯдак ба ҳолатҳои гуногуни хавфноки ҳаёт дучор шуда метавонад. Аз ҳама маъмултарини онҳо тамос бо бегонагон, ки нияти бад нисбати кӯдак доранд, истифода ва ҷарроҳат бардоштан аз ашёву таҷҳизоти барқӣ, дар хона танҳо монда, ба тарсу ҳарос афтодан ва ғайраҳо мебошанд. Барои кӯмак ба худ бояд дониши ибтидоиро оид ба рафтор дар ҳар як ҳолатҳои суҳтор, заминларза, обхезӣ, тундбод ёд додан вазифаи омӯзгору волидон аст.

Мундариҷаи соҳаи таълимии «Амният» барои ноил шудан ба ҳадафҳои таъминсозии асосҳои амнияти ҳаёти худ ва ташаккули заминаҳои огоҳии экологӣ (амнияти муҳити атроф) ва ҷалби кӯдакон ба низоми муносибатҳои иҷтимоӣ тавассути бартарарфсозии мушкилиҳои зерин равона карда шудааст:

- рушди фаъолияти бозикунии кӯдакон;
- шиносӣ бо меъёру қоидаҳо ва унсурҳои маъмулии муносибат бо ҳамсолон ва калонсолон (аз ҷумла унсурҳои ахлоқӣ);
- ташаккули рӯҳияи мусбӣ нисбати худ;
- ташаккули мансубияти ҷинсӣ, оилавӣ, шахрвандӣ, заминаи ахлоқии эҳсоси ватандӯстӣ.

Тарзи ҳаёти солим тарзи ҳаёти шахсест, ки ба пешгирии бемориҳо ва мусоидат ба тандурустӣ нигаронида шудааст.

Тандурустии хонандагони синфҳои ибтидоӣ аз ҷиҳати иҷтимоӣ муайян карда мешавад вобаста ба омилҳо, ба монанди муҳити зист, тандурустии волидайн, саломатию бемориҳои ирсиятӣ, шароити зиндагӣ ва вазъи корӣ дар оила ва дар муассисаи таълимӣ яке аз омилҳои муҳим дар тадқиқоти мо, ки муносибати мусбӣ кӯдаконро ба тарзи ҳаёти солим ташаккул медиҳанд, ин низоми омӯзишу парвариш, аз ҷумла тарбияи ҷисмонӣ, солимии равонӣ ва ҳамчунин чораҳои пешгирикунанда аз бемориҳо бо мақсади ҳифзи тандурустӣ мебошанд.

Ҳадафҳои тарбия намудани тарзи ҳаёти солим мусоидат намудан ба маданияти тандурустӣ, азхудкунии донишҳо ва одатҳои арзишманд, ки онҳо тарзи ҳаёти солимро муайян мекунанд, иборат шуда метавонад. Ин вазифаҳо ҳангоми дарсҳо, мубоҳисаҳо, бозиҳои дар вақти холӣ, иҷрои супоришҳои таълимӣ дар заминаи муносибатҳои оромона ва дӯстона иҷро карда мешаванд.

Тарзи ҳаёти солим дар тадқиқоти мо шакли фаъоли рафтори кӯдакон аст, ки ҳифзи тандурустии равонӣ ва ҷисмониро таъмин мекунад, қобилияти мутобиқшавии организмро баланд мебардорад. Ин фазои мусоиди эҳсосотӣ дар оила, муносибати дӯстонаи волидон ба ҳамдигар ва фарзанд; ин ғизои дуруст ва сари вақт ташкилдиханда, истифодаи машқҳои ҷисмонӣ дар ҳавои тоза, фаъолияти ҳаракатии кофӣ шахс ва албатта рафтори намунавии дурусти калонсолон, муносибати манфии онҳо ба одатҳои бад мебошанд.

Бояд зикр кард, ки зимни мундариҷаи ҷузъҳои таркибии тарзи ҳаёти солим фаъолиятҳои ҳаёти кӯдакони синну соли муайян (меҳнат, таълимгирӣ, бозикунӣ, истироҳату фароғат дар оила ва ҷомеа) тавассути иртиботу муошират бо ҳамсолон, омӯзгорон, падару модарон,

пайвандону наздикон (бобо, бибӣ) ба ҳам алоқаманданд. Ин амсила, ба андешаи мо, ҷанбаи иҷтимоӣ-педагогии раванди ташаккули муҳити тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солимро инъикос менамояд. Ҳамин тариқ, ташаккули тарзи ҳаёти солим тавассути ҳамкориҳои махсуси муташаккилонаи оила ва мактаб имконпазир аст.

Ташкил ва идоракунии чараёни таълим аз тарафи роҳбарияти мактаб, омӯзгорон дар синфҳои ибтидоӣ бояд тавре ба роҳ монда шавад, ки ҳамаи ҷузъҳои низоми педагогӣ, аз ҷумла ҳадаф, мазмуни раванди таълим, усулу воситаҳои истифодашаванда, ҳамчунин шаклҳои фаъолияти омӯзгорон ва хонандагон ба як низоми мукамал муттаҳид карда шаванд, ки он натиҷаи самарабахш дода тавонад. Унсурҳои таълиму тарбия бо ҳам ихтилоф набояд дошта бошанд. Барои ба даст овардани самаранокии таълим бо мақсади ташаккули муҳити тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим бояд муқаррароти асосии назарияи педагогии банақшагири истифода карда шавад.

Банақшагирии педагогӣ кор оид ба тарбия намудан ва ташаккули тарзи ҳаёти солим ин сохтор ва барномаи фаъолияти омӯзгор ва хонанда мебошад. Банақшагирии педагогӣ ба чараёни таълим таъсир расонида, онро ба нақшаи технологӣ табдил медиҳад ва аз ин рӯ идора кардан осонтар аст.

Технологияи педагогӣ як алгоритми муайяни ҳаракатҳои пайдарпай ва доимии унсурҳои ба ҳам алоқаманд ё марҳилаҳои чараёни таълим, барномаи амали иштирокчиёни он мебошад. Ин раванд бо назардошти ғояи умумӣ ба нишондиҳандаҳо ва меъёрҳои дақиқ фаъолияти ояндаро мушаххас мекунад. Марҳилаҳои банақшагири инҳоянд:

-амсиласозии (моделиронии) чараёни омӯзишу парвариш;

-банақшагии ҷараёни омӯзишу парвариш;

-намоиши дастовардҳо.

Ҳамаи ин марҳилаҳо пайдарпай ва ба таври қатъӣ паси ҳам иҷро мешаванд.

Дар марҳилаи амсиласозӣ ғояи умумии зарурати ташкили низоми нави педагогӣ ташаккул меёбад.

Марҳилаи дуюм - банақшагирии педагогӣ, яъне муайян кардани амсила, таҷдиди ҷузъҳои асосии низоми нави педагогиро дар асоси маълумоти бадастомада ва талаботҳои ҷузъии иҷрои амалҳоро фаро мегирад.

Дар марҳилаи сеюм ва охири банақшагирии педагогӣ, бояд низоми амалишавандаро муфассал шарҳ додан зарур аст, то татбиқи лоиҳаро дар амалияи мушаххас дар шароити воқеии муассисаи таълимӣ идома диҳад.

Ҳамин тавр, муҳаққиқ В.И.Гинетсинский марҳилаҳои зеринро дар банақшагирии педагогӣ фарқ мекунад [45; 43]:

-таҳлил ва баҳогузори натиҷаҳои раванди таълим;

-як фарзия, ки робитаи натиҷаҳоро бо шароити воқеии ҷараёни таълим шарҳ медиҳад;

-таҳияи яке аз вариантҳои низоми педагогӣ;

-методологияи андозагирии нишондиҳандаҳои он;

-муқоисаи натиҷаҳои раванди таълим дар низоми педагогӣ;

-таҳлили маълумот ва тасҳеҳи амсилаи низоми педагогӣ мувофиқи омилҳои муайяншуда [45;43].

Банақшагирии педагогӣ дорои як қатор вижагиҳои хос аст: чун қоида, ҳар як марҳила шакли нақшавии худро дорад, яъне ҳуҷҷатест, ки

дар бораи таъсис ва фаъолияти низомҳои педагогӣ тасаввурот медиҳад.

Раванди банақшагирӣ аз се марҳилаи амалӣ иборат аст:

- тадқиқ, ҷамъоварӣ ва таҳлили маълумот;
- кор аз рӯи лоиҳаи таҳияшуда;
- дар амалия татбиқ намудани лоиҳаи таҳияшуда ва арзёбии он.

Ҳамчунин дар ҳар як марҳила метавон марҳилаҳои хурди худро дошта бошад. Омӯзиши пешакии масъала таҳлили мавзӯи омӯхташуда, интихоби шаклҳои банақшагириро фаро мегирад, ки он замина барои таҳияи ҷанбаҳои назариявӣ, методологӣ, моддию техникӣ ва ҳуқуқӣ ҷузъҳои таркибии он мегарданд.

Кор оид ба лоиҳа омӯзиши омилро фаро мегирад, ки дар ин замина муҳим аст; омӯзиши сохтори низом ва ҳамкориҳои унсурҳои он, таҳияи ҳуҷҷат низ аз амалҳои муҳим мебошанд.

Амалисозии лоиҳа дар фаъолияти касбӣ муқаррар намудани озмоиш, натиҷагирӣ аз он аз ҷониби мутахассисон, оптимизатсияи раванди кор ва ғайраро фаро мегирад.

Бояд зикр кард, ки назария ва амалияи педагогӣ заминаи банақшагирии низом ва равандҳои педагогӣ мебошад. Ин раванд ба иҷро гардидани мақсаду вазифаҳои таълиму тарбиявӣ таъмин намудани тандурустии хонандагон имконият медиҳад.

Муҳаққиқ В.М.Монахов навиштааст, ки ҳадафҳо механизмҳои банақшагирӣ мебошанд [91;26], ки инҳоро дар худ ифода менамоянд:

- банақшагирии низоми методологии ҷараёни таълим;
- бунёди чунин як раванди педагогӣ, ки ба ҳадафҳои ҷараёни таълимӣ бештар мувофиқат кунад;
- низоми ташхис ба омӯзгор имкон медиҳад, ки ӯ дар заминаи

мундариҷаи онҳо тафсир диҳад;

-чораҳои пешгирикунандаи мушкилиҳо пайдархам ва мунтазам татбиқ мешаванд, ки ба душвориҳои хонандагон алоқаманданд;

-дараҷаи чараёни рушди маҳорату малакаҳои педагогии омӯзгор;

-мавҷудияти чунин захираҳои инсонӣ, ки технологияи тарҳрезӣшударо татбиқ карда метавонанд.

Чуноне маълум аст, калимаи «банақшагирӣ», «тарроҳӣ», «тарҳрезӣ» аз калимаи латинии «projectus» баромадааст, ки маънояш «пеш дода шудааст», ба маънои илмӣ - нақша, нақшаи хуччатро дар бар мегирад.

Банақшагирӣ дар педагогика тарҳрезии кори таълимию тарбиявӣ дар заминаи талаботҳои барномавӣ-методӣ (стандартҳои таълимии фаннӣ, нақшаҳои таълимӣ, китобҳои дарсӣ, дастуру маводҳои таълимӣ-методӣ ва санҷиши донишҳои илмиро фаро мегирад, ки дар натиҷаи раванди самарабахши кори таълимӣ ба даст оварда мешавад. Банақшагирӣ ҳамчун раванд як шакли инъикоси пешрафта мебошад. Он аз ҷониби муҳаққиқ Н.А.Бернштейн муайян карда шудааст [26; 42].

Мафҳуми инъикоси пешакӣ – ин пешбинӣ, лаззати қаблӣ, пешгӯии натиҷаҳои фаъолият ва рафтори одамон мебошад. Аз ин хотир, ташкили чорабиниҳои таълиму тарбиявӣ дар дарсҳо ва берун аз он, ки мувофиқи шароити мусоид дар ташаккул ва нигоҳдории тарзи ҳаёти солим танзим шудаанд, дар тарҳрезии технологияҳои самарабахши таъсиррасонӣ нақши муҳим доранд. Чунин тарҳсозӣ ва меъёрбандӣ, яъне риояи қоидаю меъёрҳо ҳангоми интихоби шаклҳои ташкилии кор, бартараф кардани изофаи сарбориҳо дар таҳсил, истифодаи чораҳои эҳтиётӣ нисбати бад шудани тандурустии хонандагонро таъмин менамояд.

Равиши марбут ба тандурустӣ равишест, ки дар он воситаҳо, усулҳо ва шаклҳои кор барои ҳалли вазифаҳои муҳими мактаби муосир - ҷорӣ кардани технологияҳои тандурустӣ дар раванди таълим, ки одат ва зарурати тарзи ҳаёти солимро ташкил медиҳанд, истифода мегарданд. Равиши нигаронидашудаи арзишманд шаклҳо, усулҳо ва воситаҳои таъсиррасониро муттаҳид мекунанд.

Масъалаи ҷорӣ намудани технологияҳои таъмини тандурустӣ дар мактабҳо мустақиман ба эргономияи когнитивӣ алоқаманд аст. Ин илмест, ки мавзӯи фаъолияти меҳнати одамон ва раванди татбиқи он мебошад. Ҳангоми банақшагирии шароитҳои, ки барои муҳофизат ва тарғиби тандурустӣ пешбинӣ мешаванд, ҳама ба талаботи эргономӣ бояд риоя намоянд. Илова бар ин, талаботи санитарӣ-гигиенӣ ва тиббӣ мавҷуданд, ки ба ташаккули ҳаҷм ва шиддатнокии маводи омӯхташуда, роҳ надодан, сарбории изофагии таълим талаб мекунанд. Агар банақшагирӣ ба талаботи эргономикӣ ҷавобгӯ бошад, раванди таълимро метавон дорои сифати баланд номид ва он ба тандурустии хонанда таъсири мусбӣ мерасонад.

Муҳаққиқ В.М.Монахов марҳилаҳои зерини рушди технологияро таъкид намудааст [91]:

- асосноксозии назариявии технологияи интихобшуда;
- таҳияи модули дидактикӣ ва тартиби техникий он;
- интихоби заминаҳои методӣ;
- интихоби усулҳои ташхис [91;29].

Ба андешаи мо асоснокии назариявии технологияи таҳияшуда дар марҳилаи ибтидоии кор бояд иборат бошад:

- муайян кардани ҳадафи ташхис, таҳлили фаъолияти хонандагон;

-гузоштани вазифаҳо, омӯзиши вижагиҳои гурӯҳи синнусолии хонандагон;

-интихоби технологияи педагогӣ, ки ба ҳадафҳои гузошташуда ва шароити мавҷуда мувофиқат менамоянд, таҳияи концепсия ва фарзия мувофиқ ба технологияи таҳияшуда;

-таҳияи мундариҷаи ҷараёни таълим дар доираи ин соҳа ва такмилдиҳии мундариҷаи унсурҳои таълим;

-омӯзиши маҳсули раванди таълим дар як сатҳи муайяни рушд, масалан, таъмини тансиҳатӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим.

Азбаски технологияи педагогӣ категорияи протсессуалӣ мебошад, унсурҳоеро зикр кардан мумкин аст, ки дар низоми меъёрӣ муқаррар шудаанд ва робитаи онҳо мантиқи технологияи раванди таълимро инъикос мекунад.

Барномасозии муқаррарӣ, тарҳрезии тамоми марҳилаҳо ва унсурҳои ҷараёни таълим, ки ҳамчун маҷмӯи давраҳои вақту замон фаҳмида мешаванд, модули дидактикӣ номида мешавад. Ба он дохил мешаванд:

-шаклҳои ташкилии корӣ, ки ба ҷараёни дидактикӣ таълимдиҳӣ мувофиқанд;

-вижагиҳои татбиқи корҳои тайёрӣ дар марҳилаи ҷустуҷӯ, яъне омӯзиши малака ва донишҳои мавҷуда ҳангоми кор дар ин модули дидактикӣ.

Омӯзгоре, ки модули дидактикиро таҳия мекунад, бояд:

-тасдиқи омодагии хонандагон ба раванди азхудкунии мундариҷаи нав ва қобилияти онҳо истифода бурдани ин маълумотро амиқ созад;

-маводи зарурӣ барои баҳодихии ҷузъи ҳавасмандкунӣ ва дохил кардани он ба модули нақшавиро таҳия намояд;

- дарсҳои нақшавиро мутобиқи талабот ташкил диҳад;
- фаъолияти мустақили таълимиро қорӣ кунад ва маводи навро бо ёрии бахшҳои таълимии маълумоти таълимӣ пешниҳод намояд;
- маводи мушаххаси таълимӣ, ки барои ба итмом расонидани сатҳи ибтидоии тайёрӣ зарур аст, яъне дар сатҳи асосӣ ва доираи модули дидактикӣ ибтидо ва анҷом додани амалҳои яхжеларо талаб кунад);
- ҳаҷми сарбории хонандагонро санҷидан ва вақти азхуд кардани модули дидактикиро ҳисоб намояд;
- ба баъзе хонандагон имкон фароҳам оварад, ки модулҳои таҳияшуда донишҳои онҳоро васеъ гардонад;
- хатсайри инфиродии қори мустақилонаи хонандагон бо мақсади риояи воқеии маълумоти педагогӣ ва идоракунии қараёни таълим роҳандозӣ гардад.

Дар банақшагирии қараёни таълим ба омӯзгор методикаи интихобкардааш мадад мерасонад. Қараёни таълим бо истифодаи технология ҳамчун як сохтори мушаххаси мантиқӣ дар амалияи ҳар як омӯзгор ташаккул меёбад. Ин сохтор дарсҳоест, ки мувофиқи ҳадафҳои гузошташуда ба гурӯҳҳои бо ҳам алоқаманд тақсим карда мешаванд. Дар ҳар як дарс ба ҳадафе, ки ба миқёси тамоми қараёни таълим мутааллиқ аст, бояд ноил шавад ва ба ин васила як барномаи рушди шахсияти ҳар як хонанда таҳия карда, хотира, тафаккур, нутқ, диққат ва амсоли он сифатҳои шахсиро инкишоф ва тақвият бахшад.

Ҳангоми банақшагирии қараёни таълим, шиносномаи технологӣ як намуди шиносномаи лоиҳавӣ мебошад.

Мақсади асосии харитаи технологӣ аз пешниҳоди ҳамаҷониба ва гуногунҷабҳаи нишондиҳандаҳои асосии қараёни таълим, ки барои

самаранокии он пешбинӣ шудаанд, иборат аст. Ин нишондиҳандаҳо иборатанд аз ҳадафҳо, ташхис, ҳаҷми кори хонагӣ, робитаи мантиқӣ, сохтани модул ва тасҳеҳ додани он.

Муҳаққиқ С.Г.Селевко зикр мекунад, ки истифодаи технология барои сохтани харитаи технологӣ тафаккури гуногуни педагогии омӯзгорро ташаккул медиҳад, ки бо равшанӣ, возеҳии сохторӣ ва услуби методологии худ фарқ мекунад [114; 43]. Ин технология имкон медиҳад, ки дар оянда раванди таълимро дар асоси нигоҳи методологӣ таҳия намояд.

Баҳши банақшагирии технологияҳо як мавзӯи омӯзиш мебошад. Дар фанҳои гуногун, мӯҳлати ҳадди аққали омӯзиши ҳар як мавзӯъ муайян мебошад. Ин низоми дарсҳо қонунҳои раванди таълимро ба таври амиқ нишон медиҳанд. Ҳамин тариқ, ҳар як мавзӯи лоиҳаи омӯзишӣ аз харитаи технологӣ ва маҷмӯи харитаҳои иттилоотӣ иборат аст. Дар навбати худ, таҳияи сохтор ва мундариҷаи вазифаҳо ба ҳалли самараноки масъалаҳои таълим, барномавӣ-методии муайянкардаи иҷрои талаботҳои меъёри давлат, банақшагирии низоми дарсҳо ва вазифаи хонагии хонанда нигаронида шудааст.

Барои амалӣ намудани назорати воқеии сифати азхудкунии донишҳо барои хонандагон маҷмӯи тестҳоро, ки ҷавобгӯи ҳадафҳои муқарраршудаи омӯзиши фан мебошанд, истифода кардан лозим аст.

Марҳилаҳои азхудкунии фарҳанги технологияи нави таълим, инҳоянд:

- баҳисобгирии ҳуҷҷатҳои таҳияшуда;
- таҳриру такмил додани мантиқи модули дидактикӣ;
- тавсифи шарти методологӣ ва ташкилӣ барои расидан ба ҳадафҳо;

-санҷиши лоиҳа ва арзёбии пурраи омӯзиш;

-ислоҳи такрории технологияи таҳияшуда.

Тавре ки мусаллам аст, ҳуди истилоҳи «технология» аз соҳаи саноатӣ гирифта шудааст ва маҳз дар ин соҳа технологияҳои гуногун ва зуд-зуд истифодашаванда таҳия карда шудаанд, ки онҳо зуд босуръат такмил дода мешаванд ва бо ҳамбастагӣ татбиқ мегарданд. Технологияи муосир имрӯз бештар ба технологияи иттилоотӣ мутааллиқ доништа мешавад, ки истифодаи он дар соҳаҳо ва намудҳои гуногуни фаъолиятро таъмин намуда, раванди ноил шудан ба ҳадафҳоро осон мегардонад ва самаранокии истифодабариро афзоиш медиҳад. Ба тӯфайли технологияҳои иттилоотӣ аксари равандҳои истеҳсоли бидуни иштироки доимии одамон сураат мегиранд.

Дар ибтидо истилоҳи «технология» танҳо ҳуди раванди истеҳсолиро тавассути истифодаи воситаҳои гуногуни техникӣ - дастгоҳҳои мошинсозӣ, хатти истеҳсоли ва ғайра дар назар дошт.

Бояд қайд кард, ки технологияҳои мусоидатгари тандурустӣ истифодаи чунин воситаҳо ва усулҳои педагогӣ мебошанд, ки ба ташаккул ва нигоҳдории сатҳи баланди тандурустии мактаббачагон ва рушди фарҳанги арзишӣ ҳамчун маҷмӯи муносибати бошуурокаи қӯдакон ба тандурустӣ ва ҳаёти инсон мусоидат мекунанд. Дар синфҳои ибтидоӣ истифодаи технологияҳои мусоидатгари тандурустӣ ин дастрас намудани дониши тиббӣ, рушди малакаҳои ҳифз ва нигоҳдории дониши тиббӣ, таъмин намудани беҳатарӣ, амният, такмилдиҳии донишҳои тиббӣ-санитарӣ, мустақилона ва самаранок ҳал кардани масъалаҳои тарзи ҳаёти солим ва рафтори беҳатарро дар назар доранд. Ба ибораи дигар, ҳадафи технологияҳои наҷотбахши хонандаи хурдсол ин

фароҳам овардани имконият ба кӯдак барои ҳифзи тандурустӣ, ташаккули дониш, малака ва қобилияти тарзи ҳаёти солим мебошад.

Технологияҳои таълимии ҳифзи тандурустӣ инҳоро фаро мегиранд:

- мачмӯи барномаҳо, усулҳои ташкили раванди таълим, ки ба тандурустӣ зарар нарасонанд;
- тавсифҳои сифатии технологияҳои педагогӣ мувофиқи меъёрҳои таъсири онҳо ба тандурустии хонандагон ва омӯзгорон;
- заминаи технологияи педагогикаи ҳифзи тандурустӣ .

Технологияҳои ҳифзи тандурустӣ дар синфҳои ибтидоӣ вобаста аз ҳадафҳо ва вазифаҳо ба намудҳо гурӯҳбандӣ мешаванд:

- профилактикаи тиббӣ, яъне пешгирӣ намудани бемориҳо;
- технологияҳо барои таъмини тандурустии иҷтимоиву психологии хонандагон;
- ҳифзи тандурустӣ ва такмили маҳорату малакаҳои нав дар ҷанбаи тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим;
- технологияҳои тарзи ҳаёти солим дар синфҳои ибтидоӣ;
- технологияи таълими валеологии волидон.

Ҳар як намудро ба таври муфассал баррасӣ мекунем. Масалан, технологияҳои тиббию профилактикӣ барои нигоҳ доштан ва баланд бардоштани тандурустии хонандагони синфҳои ибтидоӣ бо иштироки доимии кормандони тиб бо назардошти ҳама талабот ва меъёрҳои тиббӣ, ҳамчунин истифодаи дастгоҳҳои тиббӣ кӯмак мекунанд. Дар навбати худ, ба технологияҳои тиббӣ ва пешгирикунанда мансубанд:

- мониторинги баҳодиҳии сатҳи тандурустии хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва таҳия кардани тавсияҳо барои беҳтар кардани тандурустии кӯдакон;

- ташкил ва назорати ғизои мувофиқ ба талаботҳои рушди ҷисмонӣ;
- чораҳои пешгирикунанда аз бемориҳо дар синфҳои ибтидоӣ;
- ташкили муҳити солим дар синфҳои ибтидоӣ.

Технологияҳои варзиш ва фитнес он технологияҳое мебошанд, ки ба рушди ҷисмонӣ ва мустаҳкам намудани тандурустии хонандаи синфҳои ибтидоӣ равона карда шудаанд, яъне:

- рушди сифатҳои ҷисмонӣ ва такмилдиҳии фаъолияти хонандагон;
- машқҳои нафаскашӣ;
- машқу тамрин дар ҳавзҳои оббозикунӣ ва тренажерҳо;
- масҳ ва худмолишдиҳӣ;
- нигоҳ доштани қаду қомат, пешгирии ҳамворшавии кафи пойҳо;
- тарбияи одатҳои маданӣ-гигиенӣ, ҳифзи тандурустӣ ва ғайра;
- обутобдиҳии бадан бо истифода аз об, ҳаво ва офтоб.

Ин технологияҳо бояд аз ҷониби мутахассисони тарбияи ҷисмонӣ ва зерин назорати табибон дар шароит ва шаклҳои махсуси ташкилшудаи корҳои солимгардонӣ истифода шаванд: ҳангоми дарсҳо ва машқҳо, дар чараёни чорабиниҳои беруназсинфӣ оид ба тарбияи ҷисмонӣ, ташкилу баргузори мусобиқаҳо дар ҳамкорӣ бо омӯзгори синф бояд пайгирӣ карда шавад.

Навъи дигари технологияи тандурустии иҷтимоиву равонии хонандаи хурдсол, муоширати солим бо ҳамсолону калонсолон мебошад, ки вазифаи асосии он таъмини суббот ва устувории эҳсосӣ ва тандурустии мусбии равонӣ мегардад. Татбиқи ин технологияҳо бояд аз ҷониби иштироккунандагони раванди педагогӣ табибон, волидон, хонандагон, равоншиносон ва омӯзгорон дар чараёни таълим роҳандозӣ шаванд.

Технологияҳои таълимии ҳифзи тандурустӣ дар синфҳои ибтидоӣ,

пеш аз ҳама, технологияҳо барои тарбияи фарҳанги арзишӣ ё фарҳанги тандурустии хонандагони хурдсол мебошанд. Ҳадафи ин технологияҳо ташаккули муносибати бошуурокаи кӯдак ба тандурустӣ ва ҳаёти шахсӣ, ҷамъоварии дониш дар бораи тандурустӣ ва рушди қобилияти ҳифзу нигоҳдории он, ба даст овардани салоҳияти валеологӣ мебошад. Он имкон медиҳад, ки дар хонандагон мустақилона ва самаранок ҳалли мушкилоти тарзи ҳаёти солим ва рафтори беҳатар, иҷрои вазифаҳои марбут ба таъминоти кӯмаки аввалияи тиббӣ, кӯмаки равонӣ тарбия карда шавад.

Дар педагогикаи синфҳои ибтидоӣ намудҳои муҳимтарини технологияҳо технологияҳои таълим ва тарбияи шахсиятро фаро мегиранд. Принсипи пешбари чунин технологияҳо бо назардошти шахсияти кӯдак, баҳисобгирии рушди ӯ, бо назардошти имкониятҳо ва афзалиятҳои кӯдакон дар мундариҷа ва намуди фаъолиятҳо дар раванди таълиму тарбия ба назар гирифта мешавад. Ташкилу баргузори раванди педагогӣ бо тамаркуз ба шахсияти кӯдак буда, он табиатан ба пешрафту шукуфоии ӯ, таъмини тандурустӣ мусоидат мекунад.

Технологияҳои таълими валеологии падару модарон - ин ба азҳудкунӣ ва баландбардории донишу тасаввуротҳои доираи технологияе мебошад, ки ба доираи фаҳмишҳои валеологии падару модарони хонандагони хурдсол, ба даст овардани салоҳияти маънавӣ ва таълиму тарбияи онҳо таъмин мегардад. Таълими валеологии волидайн бояд ҳамчун як раванди муттасили таълими валеологии ҳамаи аъзоёни оила ва пайвандону наздикон ҳисоб карда шавад.

Дар айни замон бисёр технологияҳои ҳифзи тандурустӣ мавҷуданд. Дар синфҳои ибтидоӣ технологияҳои ҳифзи тандурустӣ бештар дар

соҳаҳои зерин истифода мешаванд:

- технологияҳо барои нигоҳдорӣ ва тарғиби тандурустӣ;
- технологияҳои таълими тарзи ҳаёти солим;
- технологияи ислоҳнамоӣ дар рушди равонию ҷисмонӣ.

Ба андешаи мо, интиҳоби технологияҳои самарабахши таълим дар синфҳои ибтидоӣ ба як қатор омилҳо вобаста аст, ки онҳоро чунин арзёбӣ намудан мумкин аст:

- намуди муассисаи таълимӣ (МТМУ, гимназия, литсей);
- шароити мушаххаси муассисаи таҳсилотӣ (ҳайати омӯзгорон, таъминоти моддӣ ва таҷҳизоти таълимӣ);
- ташкили муҳити солим дар хонавода ва мактаб;
- таъминот ба барномаҳои, ки омӯзгорон бо истифодаи онҳо кор мекунанд;
- нишондиҳандаҳои тандурустии кӯдакон, ки аз тарафи табибон пешниҳод ва пайгирӣ карда мешаванд;
- маҳорат ва қобилияти касбии омӯзгорон.

Муфассалтар технологияҳо барои нигоҳдорӣ, тарғиби тандурустӣ ва намудҳои онҳо баррасӣ мекунем.

Машқҳои дарозмуддаттар ва чандирӣ муҳиманд, ки барои хонандагони ҳолати заъифдошта тавсия дода мешаванд. Машқҳо бояд на камтар аз сӣ дақиқа пас аз хӯрок иҷро шаванд. Онҳо мунтазамӣ - ҳафтае ду маротиба дар майдонҳои варзишӣ, толорҳои мусиқӣ ё дар ҳавои тоза иҷро карда мешаванд.

Мунтазам дар давоми дарс, аз ду то панҷ дақиқа таваққуфҳои худлаҳзаҳои дамгирӣ бо истифодаи машқ-ҳаракаткуниҳо, ки мақсади онҳо пешгирии мондашавии онҳо мебошад. Машқҳо вобаста ба намуди ҳаракаткуниҳо метавонанд ҳаракатдиҳии дасту панҷаҳо, гардиш додани

сар, машқҳои гимнастикӣ барои чашм, нафаскашӣ ва ғайраҳо бошанд.

Дар бораи бозиҳои серҳаракатӣ ва варзишӣ, ки дар рафти дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ё дар доираи талаботи барнома барои мустаҳкам азхудкунии тарзи иҷроӣ ҳаракату амалҳо пешбинӣ мешаванд, ҳангоми гаштугузор дар толори варзишӣ ё ҳавои кушод баргузор шуданашон мумкин аст. Ин машқҳо метавонанд ҳаррӯза бошанд ва бозиҳо бояд бо дарназардошти синну соли хонандагон, бо назардошти ҷой ва вақт интихоб карда шаванд.

Гимнастикаи ангуштҳо барои хонандагон хеле зарур ва самарабахш аст. Он махсусан барои хонандагони мушкилоти нутқдошта муфид хоҳад буд. Қулай аст, ки онро дар вақти дилхоҳ ва дақиқаҳои дамگیرӣ бо истифодаи бозиҳои ангушти гузаронида шаванд.

Иҷроӣ гимнастикаи чашм барои сабук кардани хастагӣ ва пешگیرӣ кардани осебҳои узви бинӣ хеле муҳим аст. Он ҳар рӯз дар ҳолати зарурӣ иҷро карда мешавад. Омӯзгорон аз воситаҳои гуногуни аёнӣ истифода мебаранд.

Гимнастикаи нафаскаширо ҳангоми ташкили шаклҳои гуногуни корҳои тарбияи ҷисмонӣ истифода бурдан мумкин аст. Ҳангоми иҷроӣ ин машқҳо муҳим аст, ки ҳавои дохили бино, синфхона тоза карда шавад, омӯзгор, волидон, табиб бояд дар бораи зарурати гигиенаи холигоҳи бинӣ ва даҳон маълумоти дақиқ ва дастрас диҳад.

Гимнастикаи ислоҳӣ, аз ҷумла маҷмӯи машқҳо барои ислоҳ ва бартарафсозии ҳолатҳои эмотсионалӣ, ба монанди афсурдаҳо, мондашавии психологӣ, руҳафтадагӣ ва ғайра истифода мешаванд, ки онҳо ягонагии таъсир ба руҳ ва ҷисми хонандагонро таъмин менамояд.

Гимнастикаи ортопедӣ ба машқҳои варзишии ислоҳӣ монанд аст

ва барои кӯдаконе, ки кафи пойҳои ҳамвор доранд, ҳамчунин барои пешгирии он тавсия дода мешавад. Барои интихоби машқҳо, роҳу усулҳои истифодабарии онҳо бо духтур маслиҳат кардан зарур аст.

Технологияҳои таълими тарзи ҳаёти солимро ба амалҳои зерин мансуб дониш мумкин аст:

1.Тренингҳо-машқҳои гуногун бо истифодаи бозиҳои проблемавӣ ва психотерапевтӣ, ки дар вақти холии хонандагони хурдсол гузаронида мешаванд. Вақт маҳдуд нест ва намуд,роҳу усулҳои истифодаи онҳо ба вазифаҳои дар назди омӯзгор гузошташуда вобаста аст.

2.Машқи тамринҳои иртиботӣ-муоширатӣ на бештар аз як ё ду маротиба дар як ҳафта барои сӣ дақиқа ба нақша гирифта мешаванд ва мувофиқи нақшаи муайян аз чанд қисм сохта мешаванд. Он сӯҳбатҳо, бозиҳо дар ҳавои кушод, муколама, рассомӣ, амсиласозӣ ва ғайраро дар бар мегирад.

3.Машқи тамринҳои ҷисмонии махсус дар давраи эпидемияи шамолхӯрӣ, зуком дар тирамоҳ ё баҳор, бо риояи техникаи махсус, истифода бурдан мумкин аст. Он хусусан барои кӯдаконе, ки аксар вақт бо шамолхӯрӣ бемор мебошанд, муассир аст. Дар ин ҷо омӯзгор бояд маводи аёниро истифода барад.

Илова ба истифодабарии технологияҳои номбаршуда барои таълими тарзи ҳаёти солим дар синфҳои ибтидоӣ технологияҳои ислоҳии тандурустиро истифода мебаранд. Намудҳои онҳоро ба таври муфассал баррасӣ мекунем.

Технологияи истифодабарии мусиқӣ дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ё дар дарсҳои махсус, ки ба сабукгардонии ҳаяҷону изтироб ва баланд бардоштани муқовимат ба афсурдаҳоӣ, изтиробнокӣ, руҳафтадагӣ нигаронида шудааст, истифода бурда мешавад;

-табобат ё худ равондармонӣ, ки махсус бо сеанс гузаронида мешавад ва он на бештар аз сӣ дақиқаро ташкил менамояд;

-технологияҳои ивазшавии баромади рангҳо, ки онро дар дарсҳои махсус ташкилшуда ҷаззобу дилкаш шиддатнокии сарбории ҷисмонӣ психикӣ бартараф карда мешавад ва рӯҳияи эҳсосии хонандаи хурдсол бештар мегардад.

Истифодаи мунтазами тамоми спектри технологияҳои ҳифзи тандурустӣ дар ниҳоят ангезаи қавӣ барои тарзи ҳаёти солим дар кӯдакро ташкил медиҳад.

Истифодаи технологияҳои педагогии номбаршудаи солимгардонӣ самаранокии раванди таълимро баланд бардошта, барои омӯзгорон ва падару модарон барои нигоҳ доштан ва мустаҳкам намудани тандурустӣ дар шароити муайян нигаронида мешавад. Ҳамин тавр, дар як муассисаи таълимӣ бояд:

-шароити мусоид барои истифодаи технологияҳои гуногун муҳайё карда шаванд;

-барои муайянсозии шиддатнокии таъсироти технологияҳои таълимӣ мониторинги мунтазами тандурустии хонандагони хурдсол гузаронидашуда, ба онҳо тағйироти зарурӣ ворид карда шаванд;

-муносибати хуб ва иштироки ҳар як хонанда ба истифодаи технологияҳо таъмин карда шавад;

-дар байни омӯзгорон ва волидони кӯдакон ангезаи мусбат ташаккул ёбад.

Ҷазои дӯстона дар синф низ барои тандурустии равонии хонанда нақши муҳим дорад. Заминаи мусбӣ эҳсосӣ шартӣ муҳим барои машқу тамрини самаранок мебошад.

Машқҳои ҷисмонӣ метавонанд бо ворид кардани унсурҳои

гуногуни ҳаловатбахш, ба монанди ҳамоҳангсозии мусиқӣ, хондани шеърҳо, бозиҳои шавқовар, машқҳои варзишӣ, машқҳои узвҳои сенсорӣ арзишманд ва шавқовар карда шаванд. Омӯзгори синфҳои ибтидоӣ бояд донанд, ки чӣ тавр афсурдаҳои ва зухуроти онҳоро пешгирӣ кардан мумкин аст. Илова бар ин, дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ дар давоми соли таҳсил омӯзгор метавонад таъсири мусбат ба тандурустии хонандаи синфи ибтидоӣ расонад. Машқҳои ҷисмонӣ ба кӯдакон кӯмак мерасонанд, ки истироҳат кунанд, эҳсосотро пушти сар намоянд, диққатро аз як намуди фаъолият ба намуди дигар гузаронда, барои солимии равонию ҷисмонии худ мусоидат намоянд.

Пас аз машғулияти тарбияи ҷисмонӣ хонандагон бештар фаъол мешаванд, мутамакконидаани диққати онҳо осонтар мешавад ва шавқу рағбати минбаъда ба таълимгирӣ бавучуд меояд. Ҳамин тавр, тарбияи ҷисмонӣ қисми муҳими технологияҳои ҳифзи тандурустӣ дар синфҳои ибтидоӣ мебошад. Бо истифодаи технологияҳои таълимӣ омӯзгор на танҳо дарс медиҳад, бинчунин муҳити ҳавасмандӣ ва ҳамоҳангиро таъмин менамояд, ки дар он фаъолияти маърифатии хонандагон ташкил, идора ва баҳодиҳӣ карда мешавад.

Вижагиҳои истифодаи технологияҳои таълимӣ ва самаранокии онҳо ба эҷоди усули куллан нави таълим мусоидат мекунанд. Техника ва технология фарқиятҳои асосӣ доранд, афзалиятҳо ва нуқсонҳои онҳо назаррасанд. Масалан, аксари методикаи таълими фанҳои алоҳида таъсири шахсии омӯзгорро ба хонандагон мушоҳида карда мешавад ва ҳамчунин он имкон медиҳад, ки фаъолият ва муносибати эҷодӣ ба раванди таълим таъмин гардад. Технологияи таълимӣ ба баланд шудани самаранокии ҷараёни таълим равона карда мешавад.

Хулосаҳои боби якум

Пешгирӣ, ҳифз ва устувории тандурустии хонандагон, ҳамчунин хавасмандгардонии онҳо ба тарзи ҳаёти солим дар ҷараёни таълим вақт ва муносибати махсусро талабмекунад. Дар ин раванд камбудихои назаррас дар синфҳои муосир дида мешавад, ки яке аз онҳо диққати ҷиддӣ надодан ба барномаҳои солимгардонии хонандагони синфҳои ибтидоӣ аст.

Омӯзиш ва таҳлили адабиёти илмии психологӣ ва педагогӣ нишон медиҳад, ки ба омӯзиш ва тавзеҳи моҳияту мазмуни мафҳумҳои «тандурустӣ» ва «тарзи ҳаёти солим» гуногун мебошанд ва то ҳол онҳо таърифи мушаххасе надоранд. Ҳар як тадқиқотчи мувофиқи мақсаду вазифаҳои тадқиқотии худ ин мафҳумҳоро тавзеҳ медиҳад. Дар заминаи омӯзишу таҳлил ба андешаи мо, тандурустӣ - ҷараёни фаъолияти бонизоми бисёрҷабҳаи ҷисм мебошад, ки он ҳамбастагии пурраи инсонро ба муҳит таъмин менамояд, дар ин ҷараён рушди психикию ҷисмонӣ амалӣ гардида, мувофиқи сохтори психологӣ тарзи ҳаёти шахсии фард, рафтору мавқеи иҷтимоии ӯ роҳандозӣ мегардад.

Муҳити мактаб ба тандурустии хонандагон таъсири калон мерасонад, аз ин рӯ вазифаи муҳим ташкили таълими мутобиқ ба синну соли хонандагон воситаи асосӣ аст, ки он самарабахшии кори таълиму тарбиявӣ ва ҳамзамон ба рушди ҳамаҷонибаи шахсияти хонанда мусоидат мекунад. Омӯзгор миёнарави асосии байни хонанда ва муҳити таълимӣ мебошад, ки барои тандурустии равонию ҷисмонии кӯдак масъул аст.

Алоқамандии байни тандурустӣ ва тарзи ҳаёт дар илми валеология мафҳуми «тарзи ҳаёти солим»-ро ифода мекунад. Имрӯз тарзи ҳаёти солим ҳамчун мафҳуми шаклҳо ва усулҳои ҳаёти фаъоли инсон фаҳмида мешавад, ки ба татбиқи пурраи вазифаҳои таълимӣ, меҳнатӣ, иҷтимоӣ ва биологӣ мусоидат менамояд; онҳо ҳолати равонию ҷисмонӣ ва саъю

кӯшишҳои ихтиёриро талаб мекунанд, ки барои дарк кардани натиҷаи амалҳо ва рафтор, ҳифз ва мустаҳкам намудани тандурустии ҷисмонӣ ва равонӣ, барқароркунии фаъолият оварда мерасонад.

Омӯзгор бояд бо истифода аз чораҳо оид ба ҳифз ва тарғиби тандурустӣ, як қатор чорабиниҳои таълиму тарбиявӣ ва тиббӣ-табобатиро роҳандозӣ намуда, дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ ғоя, андешаро дар бораи тарзи ҳаёти солим ташаккул медиҳад; истифодаи усулҳои мухталиф, амсиласозӣ ва банақшагирии ҷараёни ҳаёти шахсият, намуна будан, нигоҳ доштани кори низомнокро меомӯзонад.

Принсипҳои ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ аз инҳо иборат буда метавонанд:

-принсипи мувофиқат кардани раванди таъмину тарбияи шахсият ба қувваю тавонмандии организм бо дарназардошти қонунҳои рушди дохилӣ асос ёфтааст;

-принсипи ҳамбастагии мундариҷа, шакл ва усулҳо, вижагии ҳамкориҳои педагогӣ ва технологияҳо, ки он рушди фарҳанги ҷисмонӣ ва маънавии шахсияти талабаро дарбар мегирад;

-принсипи ягонагӣ дар раванди рушди шахсе, ки он ҷабҳаҳои рушди шахсият - эҳсосотӣ, ҳассосӣ ва маърифатро дар бар мегирад;

-принсипи муносибати фардӣ-шахсиятӣ, ки он бо мақсади ҳифзи тандурустии хонандаи хурдсол татбиқ карда мешавад;

-принсипи худтанзимкунӣ ва худомӯзӣ, аз ҷумла интихоби бошууронаи самтҳои ҳаёт, таҳлил ва ҷамъоварии таҷриба, худтанзимкунӣ, худидоракунӣ дар раванди рушд ва ташаккули тарзи ҳаёти солим.

Гуфтан мумкин аст, ки ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагон тавассути амалисозии ҳамгиروي илми валеология, таъмин намудани робитаи байнифанӣ, таҳия ва татбиқи барномаҳои нави таълимӣ, дохил кардани ёрирасони тиббию педагогӣ ба қору фаъолияти

МТМУ ва беҳтар намудани кор бо омӯзгорон ва падару модарон оид ба тарғиби тарзи ҳаёти солим ва ҷалби онҳо ташкил карда мешаванд.

Ташкил ва идоракунии раванди таълим ба он равона шудааст, ки хама ҷузъҳои низоми педагогӣ, аз ҷумла ҳадаф, мазмуни раванди таълим, усулу василаҳои истифодашуда, ҳамчунин шаклҳои фаъолияти омӯзгорон ва хонандагон ба як низоми интегралӣ муттаҳид карда шаванд, ки онҳо дар шароити ҳамкориҳои самарабахш фаъолият хоҳанд кард ва унсурҳо ба ҳам зид нестанд. Бо ин раванд - банақшагирии талаботҳои барномавии таълимӣ ва фаъолияти омӯзгор ва хонандагон нақши муҳим дорад.

Технологияи педагогӣ як алгоритми муайяни ҳаракатҳои пайдарпай ва доимии унсурҳои ба ҳам алоқаманд ё марҳилаҳои ҷараёни таълим, барномаи амали иштирокчиёни он мебошад.

Дар банақшагирии технологияҳои ҳифзи тандурустӣ ташкили равандҳои таълимӣ дар дарс ва ҷорабиниҳои беруназсинфӣ, ки мувофиқи шароит онҳо ба ташаккул ва нигоҳдории тарзи ҳаёти солим равона карда мешаванд. Онҳо дар навбати худ нақши муҳим доранд.

Ҷараёни таъмин намудани муҳити тандурустӣ равишест, ки дар он воситаҳо, усулҳо ва шаклҳои қору амал барои ҳалли вазифаҳои муҳими мактаби муосир - ҷорӣ кардани технологияҳои тандурустӣ дар раванди таълим равона карда мешаванд. Он дар навбати худ одат ва зарурати тарзи ҳаёти солимро ташаккул медиҳанд,

Технологияҳои ҳифзи тандурустӣ дар мактабҳо бо назардошти асосҳои эргономияи маърифатӣ ҷорӣ карда мешаванд. Он як соҳаи илм аст, ки мавзӯи меҳнати одамон ва ҷараёни татбиқи онро меомӯзонад.

Кор бо технологияҳои ҳифзи тандурустӣ воситаҳо ва усулҳои педагогиро фаро мегирад, ки ба ташаккул ва нигоҳдории сатҳи баланди тандурустии хонандагон, тарбияи фарҳанги арзишӣ ҳамчун маҷмӯи

муносибати бошуурокаи кӯдак ба тандурустӣ ва ҳаёти инсон мусоидат мекунад. Вижагии истифодаи онҳо дар синфҳои ибтидоӣ марбут ба азхудкунии дониш дар бораи тандурустӣ, ташаккули малакаҳои ҳифз ва нигохдории тандурустӣ, мустақилона ва самаранок ҳал намудани мушкилоти тарзи ҳаёти солим равона карда шудааст.

Технологияҳои таълимии ҳифзи тандурустӣ инҳоро фаро мегиранд:

- амалигардонӣ ва истифодаи барномаҳо, усулҳои ташкили раванди таълим, ки ба тандурустии хонандагон мусоидат менамоянд;
- технологияҳои педагогии мувофиқ ба тандурустии хонандагон ва устодон;
- асосҳои технологияи педагогикаи тандурустӣ.

Илова бар ин, технологияҳои ҳифзи тандурустӣ вобаста аз ҳадафҳо ва вазифаҳо ба намудҳо гурӯҳбандӣ мешаванд:

- профилактикаи тиббӣ;
- беҳбудии некӯахлоқии психологӣ;
- тандурустии омӯзгорон ;
- технологияҳои таълимии муҳити солими синфҳои ибтидоӣ;
- таълими валеологияи волидон.

Технологияи педагогӣ ва шаклҳои ташкили чорабиниҳо бо хонандагон, омӯзгорон ва волидонро фаро мегирад ва танҳо истифодаи маҷмӯи технологияҳои ҳифзи тандурустӣ дар ниҳоят анғезаи қавӣ барои тарзи ҳаёти солимро ташкил медиҳад.

Гузашта аз ин, истифодаи технологияҳои педагогии ҳифзи тандурустӣ самаранокии ҷараёни таълимро баланд мебардорад, ба ташаккули тамоюлҳои арзишӣ барои нигоҳ доштан ва мустаҳкам кардани тандурустӣ мусоидат мекунад.

Истифодаи технологияҳои ҳифзи тандурустӣ дар раванди таълимии синфҳои ибтидоӣ ба хонандагон имкон медиҳад, ки дар фазои

таълимӣ ва иҷтимоӣ ба муваффақият мутобиқ шаванд.

Ҳамин тариқ, нақши асосӣ дар технологияи таълим тавассути воситаҳои алоҳида хеле муҳим аст. Мо гуфта метавонем, ки имрӯз яке аз вазифаҳои муҳимтарин ва таъхирнопазирӣ омӯзиши вижагиҳои истифодаи технологияҳои педагогӣ - ҷустуҷӯи роҳҳои истифодаи воситаҳои таълимӣ дар раванди таълим ва таъмин намудани самарабахшии онҳо дар ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагону омӯзгорон, волидону аҳли ҷома.

муассири ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ мебошад. Технологияҳои иҷтимоӣ-педагогӣ дар бисёр ҷиҳатҳо ба ҳалли мушкилоти хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар ҳифзу таҳкими тандурустии худ ва роҳандозӣ намудани тарзи ҳаёти солим мусоидат мекунанд. Ин муносибати ҳамаҷонибаест, ки технологияҳои иҷтимоӣ педагогӣ имкон медиҳанд, ки на танҳо вазифаҳои ҳифзи тандурустии хонандагони синфҳои ибтидоӣ аз оқибатҳои таҳдидомез ё патогенӣ, балки вазифаҳои ташаккул ва таҳкими тандурустӣ, ташаккули омодагӣ ба тарзи ҳаёти солим, ғанӣ кардани донишҳои назариявӣ дар бораи тарзи ҳаёти солим ва маҳорату малакаҳои амалӣ низ кӯмак карда шаванд.

Дар доираи таҷрибаи амалии раванди кори таълиму тарбиявӣ, яке аз вижагиҳои фарқкунандаи ин амалият дар таълим намудани тандурустии хонандагони синфҳои ибтидоӣ мебошад. Ташкили илмӣ, асоснокии иҷрои вазифаҳои психологӣ, педагогӣ ва методии раванди ташаккули тарзи ҳаёти солим солим ҳамчун шартҳои хатмии иҷрои вазифаҳои тарбиявӣ, ки МТМУ ба фазо ва муҳити тандурустӣ алоқаманд аст омӯзгорон, табибон, мутахассисон, хонандагон ва падару модарон ба иҷрои вазифаҳои марбут ба ҳифзи тандурустиро ҳамоҳанг месозанд. Масъулияти муштарак барои натиҷаҳои бадастомада дар ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни хонандагони мактабҳои миёна вазифаи сохтору ниҳодҳои зиёди ҷомеа мебошад.

Ҳадафи асосии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар МТМУ таъмин намудани ҳавасмандии хонандагони синфҳои ибтидоӣ барои тарзи ҳаёти солим, мусаллаҳ кардани онҳо бо дониш, маҳорату малакаҳо барои нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим мебошад. Ҳамзамон, мо таъмини устуворӣ дар низоми «МТМУ - ҳадамоти иҷтимоӣ ва тандурустӣ»-ро ҳамчун самти афзалиятнок арзёбӣ менамоем. Ташаккули

тарзи ҳаёти солим барои истифодаи оқилонаи захираҳои организм чихати дохил шудан ба фазои таълимии МТМУ имконият фароҳам меорад.

Агар мо ташаккули тарзи ҳаёти солимро аз чихати ҳифзи тандурустии хонандагони синфҳои ибтидоӣ ба назар нагирирем - ин хатои равшани методологӣ мебошад. Тандурустиро дар сатҳи ба даст овардашуда «нигоҳ доштан» зарур ва онро минбаъд устувору такмил додан вазифаи асосӣ мегардад. Кӯдаконро аз таъсири манфии муҳити зист муҳофизат карда, таъсири зараровари раванди таълимро ба тандурустии хонандагони синфҳои ибтидоӣ коҳиш дода метавонем.

Дар низоми таълимии МТМУ-хадамоти иҷтимоӣ ва тандурустӣ дорои имконоти воқеӣ барои таъсири мусбӣ ба тандурустии хонандагон мебошад. Он имконият дорад ташаккулдиҳии донишу тасаввуроти тандурустии хонандагонро таъмин намояд. Бо истифода аз ин имконотҳо ба мо муяссар шуд, ки вазифаи асосии таълими хонандагони МТМУ - тайёр кардани онҳоро ба тарзи ҳаёти солим, мустаҳкам намудани саломатиро пайгирӣ намоем.

Истифодаи технологияҳои иҷтимоӣ ва педагогӣ барои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар фазои таълимии МТМУ дар асоси риояи як қатор принципҳои, ки самаранокии ин фаъолиятро таъмин мекунанд, сурат гирифт. Номгӯи ин принципҳо дар асоси таҳлили адабиёти илмӣ оид ба проблемаи таҳқиқот ва ҳолати воқеии раванди ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар МТМУ дар боби якум муайян карда шуданд. Ин принципҳо вобаста ба мақсаду вазифаҳо зиёданд, зеро шумораи онҳо ба таври номутаносиб буда, онҳоро дар доираи маҳдуди тадқиқоти диссертатсионӣ тасвир кардан ғайриимкон аст. Ба ақидаи мо, ин принципҳо танҳо хусусияти ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар МТМУ инъикос мекунанд. Ҳамчунин онҳо метавонанд барои ташаккули раванди тарзи ҳаёти солим дар дигар низомҳои

таълимии шабеҳ истифода шаванд. Дар байни онҳо мо принципҳои зеринро меҳварӣ ҳисоб мекунем: 1) принципи зарар - осеб нарасонидан ба сатҳи тандурустии донишомӯз; 2) афзалиятнокӣ ва самаранокии таълим; 3) принципи ягонагии чорабиниҳои таълимӣ, тарбиявӣ ва тандурустӣ; 4) принципи давомдор ва муттасилӣ; 5) принципи муносибати хуб бо хонандагон; 6) принципи ба инобат гирифтани вижагиҳои синнусолӣ; 7) принципи салоҳияти тиббӣ ва равонӣ; 8) афзалияти таъсироти мусбӣ; 9) афзалиятнокии истифодаи усулҳои фаъоли таълим; 10) принципи омезиши самти ҳифзи тандурустӣ ва таълим; 11) принципи мунтазам омезиши ташаккули масъулият дар ҳифзи тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим; 12) принципи натиҷагирӣ ва баҳодихӣ ба тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим.

Татбиқи принципҳои тавсифшуда асоси фаъолияти технологияҳои иҷтимоӣ педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байни хонандагони муассисаҳои таҳсилотӣ дар низоми МТМУ мебошад.

Мундариҷаи технологияи иҷтимоӣ педагогии «Муҳити тандурустӣ» ба ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагони синфҳои ибтидоии МТМУ ва ташаккули рушди тандурустии ҳар як хонанда нигаронида шудааст. Бо назардошти мундариҷаи технологияи солими муҳити атроф, мо мавҷудияти ҷузъҳои зеринро чудо мекунем: мақсаднокӣ, иттилоотӣ ва ташкилӣ.

Ҳадафи асосии татбиқи технологияи «Муҳити тандурустӣ» ташкили чунин муҳит дар МТМУ буд, ки ба шахсияти хонандагони синфҳои ибтидоӣ ҳамаҷониба таъсир расонида, дар фазои таълимии МТМУ барои мавҷудияти муҳити солим ва амалигардонии ҳамаҷонибаи он шароит бояд фароҳам оварад.

Чанбаи ташкилии татбиқи технологияи маҷмӯи тадбирҳо фаро мегирад, ки барои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони

синфҳои ибтидоӣ шароити мусоидро таъмин намуда, барои солимии хонандагони МТМУ таъсири мусбат мерасонад.

Мо вазифаҳои ҷорисозии технологияи ҳифзи муҳити солимро чунин арзёбӣ намудем:

-ба даст овардани маҳорату малакаҳои пешгирии бемориҳо ва одатҳои бад аз ҷониби хонандагони синфҳои ибтидоӣ аз ҳисоби ӣҷрои вазифавии таълимӣ;

-афзоиши омодагии равонӣ барои муқобилат ба ҳолатҳои афсурдаҳо;

-ташкили фаъолияти ҷисмонии хонандагони синфҳои ибтидоӣ, пешгирии ғайрифаволи, камҳаракатии ҷисмонӣ;

-ташкили истеъмоли самарабахшу мақсадноки ғизо барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ ҳангоми истироҳат;

-пешгирии ихтилоли патологӣ ё худ бемориҳо, ки ба ҷараёни ташкили таълим вобастаанд («бемориҳои мактабӣ»).

Ҳалли ин мушкилот барои расидан ба ҳадаф мусоидат менамояд – яъне таъмин кардани муҳити тандурустӣ ва ташаккулу рушди тарзи ҳаёти солимии хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар низоми МТМУ.

Яке аз ҳадафҳои асосии ҳаёти омӯзгорони имрӯза ташаккул ва рушди муҳити солимии таълимӣ мебошад, ки дар он хонанда тарзи ҳаёти солимро пеш мебарад. Муҳити ҳифзи тандурустӣ дар мактаб ба ҳар як хонанда имкони воқеии гирифтани маълумот ва ҳифзи ҳуқуқи манфиатҳои ӯро фароҳам меорад.

Вазифаҳои асосии ноил гардидан ба мақсадҳои дар боло зикршуда иборатанд аз:

-беҳтар кардани сатҳи сарбории таълимии ҳар як хонанда;

-гузаронидани низоми ҷорабиниҳои солимгардонӣ;

-татбиқи низоми ҷораҳои пешгирикунанда аз ҳасташавӣ ва бемориҳо ва

таъмин намудани рушди ҷисму равони хонандагон;
 -ташкили чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ;
 -ташаккули фазои мусоиди маънавӣ ва равонӣ дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ ва ҳайати омӯзгорон.

Кор оид ба ташаккули тарзи ҳаёти солим ташкили шаклҳои зерини чорабиниҳоро фаро гирифта метавонад:

- Баргузориҳои -рӯзҳои таълиму тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш;
 -ташкили сафарҳо ва сайёҳатҳо;
 -фаъолияти бахшҳои гуногуни чорабиниҳои варзишӣ дар мактаб;
 -гузаронидани сӯҳбатҳо дар бораи тарзи ҳаёти солим;
 -фаҳмонида додани аҳамият ва зарурияти таъмини ғизои дуруст ва босифат дар мактаб ва хона;
 -гузаронидани муҳокима оид ба маърифат ва тарбияи ҷинсӣ;
 -назорати интизоми хонандагон дар муассисаи таҳсилотӣ;
 -гузарондани муоинаи солонаи тиббӣ дар ҳамкорӣ бо табибони ва дармонгоҳ;
 -ташкили раванди таълиме, ки ба кам шудани сарбории таълимӣ мусоидат мекунад;
 -ташкили сайругашт бо хонандагони мактаб дар ҳавои тоза;
 -дастраскунии маводҳои намоишӣ оид ба хатари майзадагӣ, тамокукашӣ ва нашъамандӣ;
 -мусоидат намудан ба беҳдошт ва зиёдшавии теъдоди дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ;
 -ҷорӣ намудани либоси ҳатмии хонандагон, ки ба синну сол, хусусиятҳои синнусолӣ ва арзишҳои миллӣ мувофиқ аст;
 -таъмини риояи қоида ва меъёрҳои санитарӣ дар ташкили раванди таълим, ҳифзи меҳнат ва меъёрҳои беҳатарӣ;
 -бо хонандагон оид ба риояи қоидаҳои беҳатарӣ аз сӯхтор, истифодаи

бехатарии техникаи маишӣ, риояи қоидаҳои ҳаракат дар роҳ, муҳофизати меҳнати фикрӣ ҳангоми дарсҳо, иштирок намудан дар бозиҳои варзишӣ тибқи талаботҳои барномаи тарбияи ҷисмонӣ, риоя намудани қоидаҳои рафтори хонандагон дар мактаб ва чораҳои эҳтиётии бехатарӣ;

-ташкили таълими ҳамҷонибаи волидайн бо истифода аз маводҳо оид ба «Сехри экрани кабуд», «Бехатарӣ ҳангоми кор бо компютер» ва ғайраҳо.

Имрӯз масъалаи ҳифзи тандурустии хонандагон дар мактаб хеле мубрам аст. Шиддати донишомӯзии хонандагон вобаста ба зиёдшавии маълумотҳо хеле баланд аст, ки омили заъифтар шудани тандурустӣ ва афзоиши мушкилиҳои мухталиф дар ҳолати равонию ҷисмонии хонандагон шуда метавонад.

Дар маҷмӯъ амсилаи намунавии муҳити тандурустиро чунин тасвир кардан мумкин аст.

Расми 2 . Амсилаи ташкил ва татбиқи муҳити тандурустӣ.



Чуноне аз амсилаи ташкил ва татбиқи муҳити тандурустӣ дида мешавад, он аз 11 ҷузъи таркибии ба ҳам алоқаманд иборат буда, яке ба

дигаре вобаста мебошанд. Дар маҷмӯъ сохтори муҳити тандурустӣ аз чунин ҷузҳои тасвиршудаи вобаста ба ҳамдигар таркиб ёфтааст: дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ; - корҳои тандурустӣ-тасҳеҳӣ; - иттилоот оид ба тандурустӣ дар дарсҳо, ки онро корҳои маълумотӣ-маърифатӣ низ номидан мумкин аст; - хадамоти психологӣ, ки он ёрии психологӣ бо хонандагон, омӯзгорон ва волидонро дар бар мегирад - корҳои беруназсинфӣ - дарсҳои иловагӣ оид ба тандурустӣ; - риояи меъёрҳои санитарӣ-гигиенӣ; - кор бо волидайн. Ба ибораи дигар, таъсирбахшии онро дар маҷмӯъ тамоми низоми ҷузҳои фароҳам овардани муҳити тандурустӣ таъмин менамояд. Истифодаи яке аз аз ин ҷузҳои таркибӣ наметавонад дар алоҳидагӣ таъсирбахш ва пурра мукаммалу самаранок бошад.

Вобаста ба осеббинии сатҳи тандурустии хурдсолон, зарурати ташкили дарси тарбияи ҷисмонӣ бо таваҷҷӯҳ ба ҳалли вазифаҳои солимгардонӣ бе вайрон кардани ҷузҳои таълимию тарбиявии ин чараён зарур аст. Аз ин рӯ, дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ба ташкили омилҳои ҳифзи тандурустӣ диққати махсус бояд дод.

Тарбияи малакаҳои маданӣ-гигиенӣ хонандагони синфҳои ибтидоӣ барои ташкили кор ва истироҳати оқилона, мувофиқати дурусти машқҳои ҷисмонӣ раванӣ дар машғулиятҳои гуногуни амалӣ мавқеи муҳимро фаро мегирад: риояи гигиенаи организм ва либос, риояи талаботи низом ва қоидаҳои санитарӣ дар муассисаи таълимӣ хеле муҳим аст.

Қисмати хеле муҳими тарбияи ҷисмонӣ рушди қобилият ва малакаҳои ҳаракатии хонандагон, рушд ва такмили фарҳанги берунии рафтор аст, ки он дар қобилият, тезкорӣ, суръати аксуламалҳои муҳарриқӣ, ҷусту чолоқӣ, хушёрӣю зирақӣ зоҳир мегардад.

Тарбияи ҷисмонӣ дар муассисаи таълимӣ ба сатҳи тандурустии ҷисмонии хонандагон таъсир мерасонад. Технологияҳои ҳифзи

тандурустӣ муносибати мукамалро барои беҳтар кардани саломатии хонандагон тақозо мекунад. Маҷмӯи чорабиниҳои ҳифзу тақвияти тандурустӣ дар доираи дарсу машғулиятҳои тарбияи ҷисмонии мактаб амалҳои зеринро фаро мегирад:

-гузарондани ташҳиси рушду инкишофи ҳамаҷонибаи саломатии равонию ҷисмонии хонандагон;

-ташкили машғулиятҳои таълими мувофиқ бо таваҷҷӯҳ ба саломатии хонандагон;

-тарғиби тарзи ҳаёти солим ба хонандагон;

-истифодаи машқҳо барои пешгирии бемориҳо ва мондашавии хонандагон дар дарсҳо.

Технологияҳои ҳифзи тандурустӣ маҷмӯи чораҳоест, ки алоқамандӣ ва таъсири мутақобилаи ҳамаи омилҳои муҳити таълимиро, ки ба ҳифзи тандурустии кӯдак дар тамоми марҳилаҳои таълиму рушди он нигаронида шудааст, фаро мегирад.

Вобаста ба ин, чорӣ гардидани барномаи нави таълими ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти ҚТ ба мазмуни қисми назариявӣ ва амалии дарси тарбияи ҷисмонӣ таъсири хосе дорад. Дар китобҳои дарсӣ шумораи супоришҳои назариявӣ ва амалиро зиёд карданд, намудҳои гуногуни машқҳо барои рушди қувват, қобилият, суръат зиёд шуданд, шумораи машқҳое, ки шавқмандии хонандагонро ба ин фан ташаккул медиҳанд, афзоиш ёфтанд, технологияҳои тақвияти тандурустӣ фаъолтар истифода мешаванд.

Дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ омӯзгорон на танҳо мушкилоти ташкили фаъолияти ҷисмонии хонандагонро ҳал мекунанд, балки пайдоиши беморӣ ва амрози гуногунро пешгирӣ мекунанд, зеро нигоҳ доштан ва мустаҳкам намудани тандурустии ҷисмонӣ мустақиман ба фаъолияти ҷисмонии хонандагон вобаста аст.

Бо сабаби зиёд шудани шумораи дарси тарбияи ҷисмонӣ (3 соат дар як ҳафта) ва тағйир ёфтани мундариҷаи дарсҳо (ҳар дарс «роҳи нави тандурустӣ» чунин технологияҳои ҳифзи тандурустӣ, ба монанди технологияҳои ҷисмонӣ фаъолона татбиқ мешаванд. Қорӣ гардидани технологияҳои ҳифзи тандурустӣ мусоидат менамоянд ба рушди пуртоқатӣ, қобилияти таълимӣ, устуворӣ, суръати ҳаракаткунӣ ва дигар сифатҳои иродавӣ-ахлоқӣ..

Аз рӯи вижагии амалкунӣ технологияҳои зерин фарқ мекунанд:

- технологияҳои ҳавасмандкунанда: онҳо ба хонандагон имкон медиҳанд, ки қувваҳои шахсии организмро фаъол созанд, захираҳои онро барои баромадан аз ҳолати номатлуб истифода баранд;
- технологияҳои муҳофизатӣ ва пешгирикунанда, ки онҳо иҷрои меъёрҳо ва талаботҳои санитарӣ ва гигиенӣ, маҳдудгардонии сарбории зиёдотӣ, истифодаи таҷҳизоти муҳофизатӣ ва дастгоҳҳои муҳофизатӣ дар толори варзишӣ, ба истиснои ҷароҳатбардориро ташкил медиҳанд;
- технологияҳои ҷубронкунӣ-безараргардонӣ: дақиқаҳои ҷисмонӣ (иҷрои машқҳои ҳаракатии ҷисмонӣ), таваккуфҳои ҷисмонӣ, ки таъсири манфии мондашавии психикиро безарар мекунанд;
- технологияҳои иттилоотӣ ва таълимӣ ба хонандагон, ки сатҳи саводнокиро баланд бардошта, онҳо барои нигоҳубини самаранокии тиббӣ заруранд.

«Тарбияи ҷисмонӣ бидуни рисолат» принсипест, ки муассисаҳои таълимии моро роҳнамоӣ мекунад. Аз ин рӯ машқҳои ҷисмонӣ дар ду самт ташкил карда мешаванд:

- синфҳои калон ё худ синфҳо бо теъдоди зиёди хонандагон (дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ва кор дар сексияҳои варзишӣ пас аз соати дарсӣ баргузоршаванда);

-дарсҳои шаклҳои хурд, ки ба сохтори речаи рӯзи мактаб ворид карда шудаанд (гимнастикаи шиносӣ пеш аз дарс, дақиқаҳои тарбияи ҷисмонӣ ва истироҳати ҷисмонӣ, машқҳои ҷисмонӣ дар танаффуси калон).

Фаъолияти муҳаррикии хонандагон аз машқҳои ҳаррӯзаи пагоҳирӯзӣ, яъне пиёда рафтан, тағйиротҳои ҳаракат, таваккуф дар речаи ҳаррӯза ва дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ иборат аст.

Ҷанбаи муҳими фаъолияти ҳифзи тандурустӣ проблемаи шуғли беруназсинфии кӯдакон, фароғат ва таҳсилоти иловагӣ мебошад. Аз ин рӯ, мактаб барои нигоҳ доштан ва мустаҳкам намудани тандурустии кӯдакон на танҳо дар соатҳои таълимӣ, балки баъд аз дарс низ тамоми шароитҳо дорад.

Ҷорабиниҳои асосии ҳифзу тақвияти тандурустӣ иборатанд аз:

- ҷорабиниҳои оммавии варзишӣ ва фароғатӣ-варзишӣ;
- корҳои тарбиявӣ бо хонандагон дар ташаккули фарҳанги муносибат ба тандурустии онҳо;
- ташаккули тавачҷӯҳи устувори хонандагон ва талабот ба тарбияи мунтазами ҷисмонӣ, варзиш ва малақаҳои тарзи ҳаёти солим;
- рушди шахсияти кӯдак тавассути таълими маҷмӯӣ ва лоихавӣ дар асосҳои тарзи ҳаёти солим.

Дар методикаи таълими тарбияи ҷисмонӣ вазифаи асосӣ ин аст: истифодаи ҳатмии бозиҳо ва машқҳои фароғатӣ дар синф, ки ба ҳавасмандкунии маърифатӣ ва сатҳи тарбияи ҷисмонии хонандагон таъсири ҳавасмандкунанда мерасонад.

Аз ин рӯ, дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ ба ташаккули тарбия ва шаклгирии фарҳанги ҷисмонии хонандагони хурдсол ҷойгоҳи махсус дода мешавад. Тавачҷӯҳ ва шавқу ҳаваси хонандагон дар синфҳои ибтидоӣ тавассути истифодаи бозиҳо, машқҳои умумии инкишофдиҳанда,

саволҳо ва иҷрои супоришҳо дар дарсҳо дастгирӣ карда мешаванд. Бозиҳои ҷолиб ва иҷрои супоришҳои амалӣ, баргузори мусобикаҳо диққати кӯдаконро ба худ ҷалб мекунад, онҳоро аз ҷиҳати ҷисмонӣ тақвият мебахшад ва барои машғул шудан ба варзиш хизмат мекунад.

Принсипҳои асосии ташкили муҳити солим барои кӯдакон иборатанд аз:

- бо баҳисобгирии вижагиҳо ва имконоти инфиродии ҳар як хонанда;
- ташаккули масъулияти хонандагон барои тандурустии онҳо;
- мусоидат ба ташаккули муносибати шахсии хонандагон ба мушкилот оид ба нигоҳ доштан ва ҳифзи тандурустии онҳо.

Тавре, ки таҷриба нишон медиҳад, тандурустии кӯдакон аз муҳити зист дар муассисаи таълимӣ вобастагии зиёд дорад, аз ин рӯ истифодаи технологияҳои ҳифзу тақвияти тандурустӣ ба ҳифз ва таҳкими тандурустии кӯдакони синну соли мактабӣ мусоидат мекунад.

Дар марҳилаи омодагӣ ба тарҳрезии муҳити солим дар синфҳои ибтидоӣ озмоиши санҷишӣ гузаронида шуд, ки мақсади он ҷамъоварии маълумот барои тарҳрезии барномаи стратегии рушди мактаб, ҳамчунин ташхис, ислоҳ ва пешгӯии раванди таълим буд.

Маҳсулнокии фаъолияти омӯзгорони мактаб дар ташаккули тарзи ҳаёти солим барои як хонандаи хурд бо усулҳои ташхиси психологӣ ва педагогӣ баҳо дода шуд. Дар озмоиш хонандагони синфҳои 3 МТМУ-и ш.Кӯлоб иштирок карданд.

Дар маҷмӯъ фаъолияти муассисаҳои таълимиро дар робита бо алоқамандии хонандагон, волидайн ва омӯзгорон нисбати ҳифз ва тақвияти тандурустӣ чунин нишон додан мумкин аст (ҷадвали 1).

Ҷадвали 1. Фаъолияти муассисаҳои таълимӣ доир ба ҳифз ва тақвияти тандурустии хонандагон.

Хонандагон

1.Эҷоди шароитҳои берунаи мувофиқ ва муносиб		
Иҷроиши талаботи санитарӣ-гигиенӣ	Фазои неки иҷтимоӣ-психологӣ	Технологияҳои муҳити тандурустӣ
<p>Дар хонандагон ташаккули малакаҳои тарзи ҳаёти солим ва муносибати масъулони нисбати тандурустии худ</p> <p>1.Ба воситаи мазмуну мундариҷаи фанҳои таълимӣ;</p> <p>2.Ба воситаи чорабиниҳои беруназсинфӣ;</p> <p>3.Вориднамоии курсҳои факултативӣ;</p> <p>4.Даъвати мутахассисони хадамоти иҷтимоӣ ва тандурустӣ.</p>		
Омӯзгорон		
Анғезаи коллективи педагогӣ нисбати проблемаи тандурустӣ	Такмили таҳассус	Афзоиши масъулият
Тренингҳои психологӣ	Гурӯҳи тандурустӣ	Азхудкунии методикаи гузаронидани ташҳиси технологияҳо ва машғулиятҳо аз мавқеи таъсири онҳо ба тандурустӣ
Семинарҳои педагогӣ-психологӣ	Машғулиятҳо бо мутахассисони хадамоти иҷтимоӣ ва тандурустӣ	Азхудкунии технологияҳои шахсиятӣ-самтгирӣ ва технологияҳои эҷоди муҳити тандурустӣ
Волидайн		
Чалб барои иштирок дар раванди таълимӣ	Омӯзонидани падару модарон оид ба масъалаҳои тандурустӣ	Машғулиятҳои мутахассисони хадамоти иҷтимоӣ ва тиббӣ

Барои арзёбии ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандаи синфҳои ибтидоӣ меъёрҳои зерин интихоб карда шуданд, ки натиҷаи фаъолияти умумии ҳаётии хонандагон ва фаъолияти муассисаи таълимиро инъикос мекунанд:

- маърифатӣ (таълимӣ);
- мобилӣ (сатҳи ҳавасмандӣ);
- фаъолнокӣ (ҳолат ва динамикаи тандурустӣ).

Дар рафти кори тадқиқотӣ инчунин нишондиҳандаҳои омӯзишӣ интихоб карда шуданд, ки аз инҳо иборат буданд: натиҷаҳои ҳозираи вазъи тандурустии хонандагон, ки дар натиҷаи санҷиши тиббӣ муайян карда шудаанд.

Ёдгирӣ, омӯзиш яке аз вижагиҳои намоёни психологӣ ва педагогии ҷараёни таълими ҳар як хонанда ва тамоми мақомоти муассисаи

таҳсилотӣ мебошад, ки арзишҳои он барои арзёбии дастовардҳои мушаххаси хонандагон дар соҳаи таълим истифода мешаванд.

Барои доштани нишондиҳандаҳои сатҳи таълимии хонандагони синфҳои ибтидоӣ доир ба вижагии истифодаи амалии хонандагон маълумоти ибтидоӣ дастрас кардан лозим аст.

Шакли ташкилии чорабиниҳои ҳифзи тандурустӣ кори назоратӣ аз болои онҳо мебошад, ки чунин амалҳои санҷиширо фаро мегирад:

- муайянкунии сатҳи мувофиқати (меъёрҳои давлатӣ ё барномаи таълимӣ, ки аз ҷониби Вазорати маориф ва илми ҚТ тасдиқ карда шудааст ва он аз хонандагон иҷроӣ ҳатмиро талаб мекунад;
- пешниҳод намудани супоришҳои таълимӣ дар сатҳи мураккабтар (сатҳи супоришҳои олимпиадавӣ, омӯзиши амиқи фанҳо), ки аз хонандагон қобилияти маҳорати эҷодӣ ва креативнокиро талаб мекунад;
- супоришҳо дар сатҳи осоншудаи маводи омӯзишӣ (сатҳи ғояҳои умумӣ дар бораи таҷриба, сатҳи концептуалӣ, асосӣ), ки аз хонандагон баҳисобгирии имконоти тавоноиро талаб мекунад.

Мӯҳтавои супоришҳои тестӣ аз ибтидо (аввали соли хониш) бояд маводи асосиро инъикос намояд, ки дар он ҷараёни омӯзиши мавзӯҳои асосии фанни таълимӣ дар давоми соли хониш бунёд карда мешавад.

Мӯҳтавои супоришҳои тести ниҳой (охири сол) бояд оид ба дониш, маҳорату малакаҳои тандурустӣ бояд таъзияи донишҳои асосии мавзӯҳои асосии соли хонишро инъикос намояд.

Супоришҳои тестӣ - дар сатҳи душворӣ бояд фарқ кунанд ва онҳо дар самтҳои зерин таъия, дастрас ва иҷро карда шаванд;

- концептуалӣ, асосӣ (барои ҳама хонандагон дастрас ва ҳатмист);
- меъёрӣ-барномавӣ (барои ҳама хонандагон ҳамчун нишондиҳандаи қарори омӯзгор оид ба фармоиши иҷтимоӣ пазируфтани аст);
- мушкилтар (тафаккури ғайримуқаррариро талаб мекунад).

Низоми баҳогузори ба тариқи зайл истифода мешавад: барои кори дуруст иҷрошуда - 1 ҳол; сатҳи муқаррарӣ - 2 ҳол; пешрафта - 3 ҳол.

Пас аз гузаронидани санҷиш ҳолҳои ҳонандагон дар ҷадвали ҳисоб карда шуданд:

-сатҳи баланд - 7-12 ҳол;

-сатҳи миёна - 5-6 ҳол;

-сатҳи паст - камтар аз 4 ҳол.

Нуқтаҳои дар марҳилаи назоратӣ гирифташуда дар ҷадвали зерин оварда шудаанд.

Ҷадвали ҳоли маълумоти ибтидоӣ дар бораи баҳодиҳии омӯзиши ҳонандагони синфҳои ибтидоӣ, марҳилаи назоратӣ, синфи 3

Ҷадвали 2. Синфи 3 «А».

№	Синф	Ному насаб	Ҳолҳои барои вазифаҳои дарачаҳои меъёрӣ	Ҳолҳои барои вазифаҳои дарачаҳои эҷодӣ	Баҳои ҷамъбасти муваффақият
1	3 «А»	Дилорой Муҳаббат	3	3	6
2	3 «А»	Айниддини Шухрат	4	5	9
3	3 «А»	Анораи Сайид	5	6	11
4	3 «А»	Иброҳими Расул	2	2	4
5	3 «А»	Давлати Сафар	3	3	6
6	3 «А»	Марвориди Ҷаббор	3	3	6
7	3 «А»	Зикруллои Ҳамид	6	4	9
8	3 «А»	Анисаи Абӯбакр	3	2	5
9	3 «А»	Абдуллои Муътабар	2	2	4
10	4 «А»	Баргигули Шамсулло	3	3	6
11	3 «А»	Баҳроми Музаффар	2	0	2
12	3 «А»	Бурӣ Муҳаммадзода	3	3	6
13	3 «А»	Марямаи Абдулло	2	3	5
14	3 «А»	Муҳиббулои Зубайдулло	1	2	3
15	3 «А»	Қутбияи Акрам	4	1	5
16	3 «А»	Ҷамариддини Файзулло	5	1	6
17	3 «А»	Фотимаи Асадулло	6	6	12
18	3 «А»	Ардашери Шариф	3	2	5
19	3 «А»	Дониёри Самад	6	4	10

20	3 «А»	Валӣ Сайфулло	1	5	6
21	3 «А»	Аламшо Сафаралӣ	4	4	8
22	3 «А»	Саодати Амрулло	4	0	4
23	3 «А»	Убайди Шариф	4	1	5
24	3 «А»	Раҳими Асадулло	2	3	5
25	3 «А»	Авази Раҳмат	2	4	6
26	3 «А»	Ибодати Рамазон	3	3	6

Ҷадвали 3. Синфи 3 «Б».

№	Синф	Ному насаб	Нуктаҳои таъйин кардани санадҳои меъёрӣ ва дараҷаҳои	Холҳо барои вазифаҳои дараҷаҳои	Баҳои ҷамъбасти муваффақи
1	3 «Б»	Мираҳмади Шариф	3	5	8
2	3 «Б»	Диловари Мирзо	5	5	10
3	3 «Б»	Иброҳими Самад	5	6	11
4	3 «Б»	Мӯсои Рамазон	2	6	8
5	3 «Б»	Ардашери Баҳодур	5	3	8
6	3 «Б»	Каромати Самадшоҳ	5	3	8
7	3 «Б»	Илҳоми Ҷалил	6	4	9
8	3 «Б»	Алишери Ҷӯра	3	2	5
9	3 «Б»	Далери Шариф	2	2	4
10	3 «Б»	Олими Аҳмадшоҳ	3	3	6
11	3 «Б»	Раҳматуллои Шамсулло	2	0	2
12	3 «Б»	Иршоди Баҳром	3	3	6
13	3 «Б»	Карими Қадрулло	2	3	5
14	3 «Б»	Ергаши Маҳмуд	1	2	3
15	3 «Б»	Валӣ Рашид	4	1	5
16	3 «Б»	Шамсияи Рӯхулло	5	1	6
17	3 «Б»	Нигинаи Шириншо	4	7	11
18	3 «Б»	Юнуси Раҳим	3	2	5
19	3 «Б»	Баргигули Шамшод	6	4	10
20	3 «Б»	Анораи Раҳим	4	5	9
21	3 «Б»	Оламгули Шодӣ	4	5	9
22	3 «Б»	Шамъигули Аламшо	4	2	6
23	3 «Б»	Саодати Раҳматулло	4	3	7
24	3 «Б»	Зулфияи Мақсуд	3	3	6
25	3 «Б»	Момагули Қадам	4	4	8
26	3 «Б»	Хуморбии Рустамшо	3	4	7
28	3 «Б»	Сафинаи Рустам	5	5	10
28	3 «Б»	Дилороми Қосим	3	4	7

29	3 «Б»	Саъбугули Боқир	4	4	8
----	-------	-----------------	---	---	---

Ҷадвали 4. Синфи 4 «А». Марҳилаи 2, синфи 4

№	Синф	Ному насаб	Холҳо барои вазифаҳои пойгоҳи дарачаҳои меъёрӣ ва	Холҳо барои вазифаи дарачаҳои эҷодӣ	Баҳои ҷамъбастии мувафаккият
1	4 «А»	Дилороми Саъдулло	4	3	8
2	4 «А»	Ойимгули Ҳайдар	5	5	10
3	4 «А»	Аноргули Валӣ	5	6	11
4	4 «А»	Ибодати Раҳмат	2	2	4
5	4 «А»	Дилбари Самад	4	4	8
6	4 «А»	Мавҷигули Рустам	3	3	6
7	4 «А»	Салимаи Сарвар	7	4	13
8	4 «А»	Мавлудаи Ташриф	3	2	5
9	4 «А»	Лайлои Лашкар	3	3	6
10	4 «А»	Ризои Маҳмуд	3	3	6
11	4 «А»	Сайёраи Самад	2	2	4
12	4 «А»	Сумангули Тағоймурод	3	3	6
13	4 «А»	Маҳбубаи Маҳмуд	3	3	6
14	4 «А»	Парвинаи Салим	2	2	5
15	4 «А»	Қумрии Қамар	6	3	9
16	4 «А»	Робияи Эмом	6	2	8
17	4 «А»	Сайидшои Сухайл	6	6	12
18	4 «А»	Алидоди Сӯфӣ	4	2	6
19	4 «А»	Далери Дилшод	6	4	10
20	4 «А»	Лутфуллои Латифмурод	2	3	5
21	4 «А»	Алиаҳмади Бухорӣ	5	5	10
22	4 «А»	Алишери Алидод	4	0	4
23	4 «А»	Мирзои Муродалӣ	4	1	5
24	4 «А»	Муродалии Сайид	4	3	7
25	4 «А»	Арафаи Диловар	3	4	7
26	4 «А»	Илҳоми Шералӣ	4	2	6

Ҷадвали 5. Синфи 4 «Б»

№	Синф	Ному насаб	Холҳо барои вазифаи пойгоҳҳои дараҷаҳои меъёрӣ	Холҳо барои вазифаи дараҷаи эҷодӣ	Баҳои ҷамъбастии муваффақии яг
1	4 «Б»	Мирзои Бегмад	4	4	8
2	4 «Б»	Майраи Саъдулло	4	7	11
3	4 «Б»	Иброҳими Исроил	6	7	13
4	4 «Б»	Мирзоалии Мирзомаҳмуд	2	6	8
5	4 «Б»	Аслами Сайидҷаъфар	5	3	8
6	4 «Б»	Кенҷамои Афғон	6	2	8
7	4 «Б»	Эмои Сайид	6	4	9
8	4 «Б»	Алишерӣ Ҷӯра	4	2	6
9	4 «Б»	Гулшани Бегмурод	2	2	4
10	4 «Б»	Олияи Маҳмаддовуд	3	3	6
11	4 «Б»	Рамазони Раҳим	2	2	4
12	4 «Б»	Исломи Эгам	3	3	6
13	4 «Б»	Қосими Карим	3	4	7
14	4 «Б»	Қурбони Олим	1	2	3
15	4 «Б»	Бозори Ғулӯм	4	1	5
16	4 «Б»	Латофати Насриддин	6	1	7
17	4 «Б»	Нигинаи Усмон	4	7	11
18	4 «Б»	Юсуфи Шодӣ	3	2	5
19	4 «Б»	Боқирӣ Рамазон	7	4	11
20	4 «Б»	Шералии Амралӣ	4	5	9
21	4 «Б»	Оламгули Сайидақбар	4	5	9
22	4 «Б»	Раҳимаи Лашкаршо	5	1	6
23	4 «Б»	Ҳамроҳони Ҷалил	4	3	7
24	4 «Б»	Ҷӯрахони Ризо	2	4	6
25	4 «Б»	Рӯзимади Тоҳир	4	4	8
26	4 «Б»	Турсуни Мирзо	2	5	7
28	4 «Б»	Ҳайруллои Тоҳир	6	5	11
28	4 «Б»	Рамазони Акбар	7	4	11
29	4 «Б»	Ёқуби Сайид	5	5	10

Сипас, дар ҳар як синф дараҷаи таълим тибқи ҷадвали рӯҷаҳои меъёрҳои ошкор карда шуд:

Сатҳи баланд - нишондиҳандаҳои баланд ва миёна зиёда аз 70% -ро ташкил медиҳанд;

Сатҳи миёнаро дар синф 20% хонандагон ташкил намуданд, аз нишондиҳандаи паст болотар ҳисобида шуданд.

Сатҳи паст – парокандаю ноустувории нишондиҳандаҳои инфиродӣ ташкил мекард, ки маҷмӯи онҳо бо сатҳи пастӣ бештар аз 10% муаррифӣ мешавад.

Умуман, таҳлили натиҷаҳо бартарияти сатҳи миёнаи таълимро дар синфҳои таҷрибавӣ нишон дод.

Ғайр аз он, саволномаи тестӣ гузаронида шуд, ки мақсади он муайян кардани дониши кӯдакон дар бораи тарзи ҳаёти солим ва сохтори организм буд. Мо се сатҳи донишро дар бораи тарзи ҳаёти солим дар кӯдакони синфҳои ибтидоӣ муайян кардем:

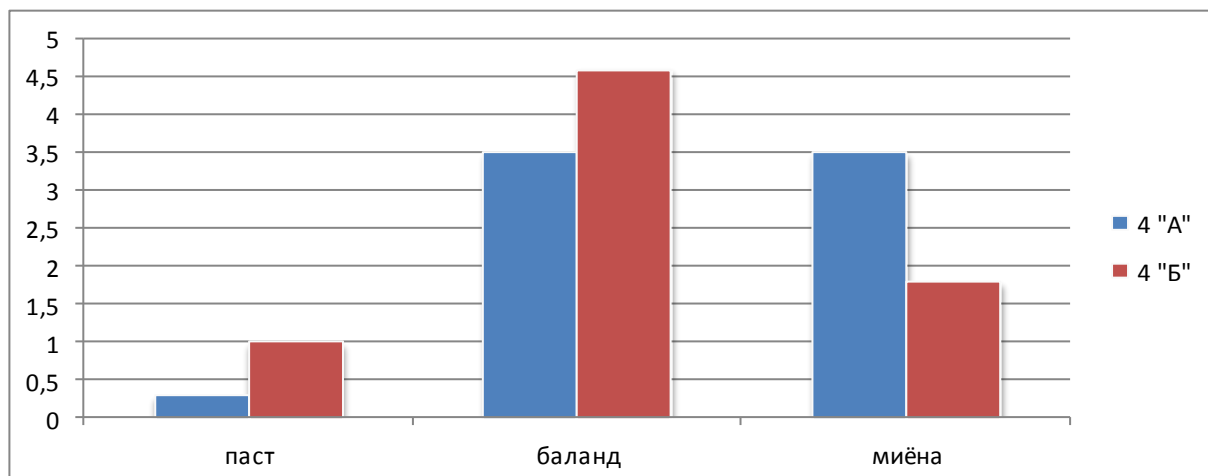
Сатҳи баланд бо - 12-15 ҳол ва кӯдак дар бораи арзиши тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим тасаввурот дорад. Кӯдак ба саволҳои гузошташуда дилпуруна, возеҳ ва пурра ҷавоб медиҳад. Ҳама узвҳои организм ва узвҳои асосиро номбар менамояд, мекушад онҳоро дар низомҳо муттаҳид кунад. Арзиши тандурустиро эътироф мекунад, дар бораи пайдарҳамии тарзи ҳаёти солим тасаввурот дорад.

Сатҳи миёна бо - 9-11 ҳол ва кӯдак ба саволҳо ба таври боваринок ё пурра ҷавоб намедиҳад. Номҳои узвҳои организм, махсусан узвҳои дарунаро пинҳон мекунад. Дар низом, узвҳо танҳо бо ёрии ишора ё саволҳои пешин муттаҳид мешаванд. Андешаҳо дар бораи тарзи ҳаёти солим маҳдуданд, мушаххас нестанд. Ў арзиши тандурустиро мефаҳмад, аммо бо душворӣ арзёбӣ мекунад, ки чӣ қор кардан лозим аст, то бемор нашавад.

Сатҳи паст - 6-8 ҳол, кӯдак қисмҳои алоҳидаи организмро номбар мекунад, донишгари номҳои узвҳои дохилӣ номуайян аст. Тандурустиро ҳамчун ҳолати муқобили беморӣ муайян мекунад. Ў наметавонад шарҳ диҳад, барояш мисоле овардан зарур аст, ки нисбати тандурустии худ ғамхорӣ кунад.

Натиҷаҳои тадқиқот нишон доданд, ки сатҳи миёнаи донишҳои кӯдакон дар дараҷаи сатҳҳо бартарӣ доранд. Кӯдакон аксар вақт ба кӯмак дар шакли маслиҳат ё саволҳои ёрирасон пешрафта ниёз доранд. Аз 54% ва 70% чунин хонандагон мутаносибан дар синфҳои 4 «А» ва 4 «В» таҳсил менамоянд. Дар сатҳи аз 2% ва 9% хонандагон соҳиби сатҳи баланди донишҳо оид ба сохтори организм доранд ва мо онро дар

диаграмма тасвир намудем.



Диаграммаи 1. Натиҷаҳои саволномаю пурсиш оид ба ошкорномаи дараҷаи донишҳо нисбати сохтори организм

Ҷузъи фаъоли тарзи ҳаёти солим дар асоси таҳлили маълумотҳои идораи тиббии мактаб муайян карда шуданд, ки онҳо нисбатан ҷабҳаи тиббӣ-солимгардонӣ доштанд.

Сатҳи рушди ҷисмонӣ яке аз нишондиҳандаҳои мутобиқшавии кӯдак ба фаъолияти муқаррарии ақлонӣ ва ҷисмонӣ буда, аз нуқтаи назари нишондиҳандаҳои антропометрия ва физиологияи организми ӯ бояд ба хусусиятҳои синнусолӣ ва фардии шахсӣ мувофиқат намояд.

Нишондиҳандаҳои зерини рушди ҷисмонии хонандаро зикр кардан мумкин аст: -ҳолати умумии организм; -нишондиҳандаи фаъолияти узвҳои нафаскашӣ; - нишондиҳандаи фаъолияти низоми эндокринӣ; - нишондиҳандаи фаъолияти узвҳои биноӣ. Ҳамаи нишондиҳандаҳо аз ҷадвали баҳисобгирии инкишофи ҷисмонӣ ва асабу психикии ҳар як хонанда аз тарафи кормандони тиббӣ ба варақаи (дафтарчаи) тиббӣ қайд карда мешаванд. Натиҷаҳои ҷамъбастишуда барои ҳар яке аз омилҳо дар ҷадвали 6 оварда шудаанд.

Ҷадвали 6. Дараҷаи рушди ҷисмонии хонандагони синфҳои ибтидоӣ.

Нишондиҳандаҳо	Дараҷаҳо
Нишондиҳандаи кувватнокии бадан (ҷисм)	Дараҷаи нохуб/доштани иллат
Нишондиҳандаи ғунҷоиши ҳаётии шушҳо	Дараҷаи нохуб/доштани иллат
Нишондиҳандаи фаъолияти низоми дилу рағҳо	Дараҷаи кофӣ
Нишондиҳандаи андом (қомат)	Дараҷаи нохуб/доштани иллат
Нишондиҳандаи биноиш	Дараҷаи кофӣ

Аз рӯи натиҷаҳои таҳқиқот гурӯҳи кӯдакони муҳтоҷ ба ғамхорӣ махсус муайян карда шуд, ки онҳо тақрибан 8% хонандагони синфҳои ибтидоиро ташкил медиҳанд. Барои чунин хонандагон назорати духтури оилавӣ тавсия дода мешавад, вай дар ҳамкорӣ бо мутахассисони махсус табобату солимгардониро таъмин менамояд. Ин тадқиқотҳо дар Низомномаи намунавӣ дар бораи чорабиниҳои идонаи «Рӯзи тандурустӣ» дар МТМУ нишон дода шудааст, ки аз қисматҳои зерин иборат аст:

1. Муқаррароти умумӣ.

Барномаи чорабинӣ дар якҷоягӣ бо волидайн хонандагон, муовини директор оид ба корҳои тарбия, мутахассиси валеолог, омӯзгори таҳсилоти иловагӣ, психолог, омӯзгори синф, омӯзгор и тарбияи ҷисмонӣ ва машварати табиб таҳия карда мешавад.

Чорабинӣ дар шаш моҳ як маротиба дар байни хонандагони синфҳои ибтидоӣ баргузор мегардад.

Барои ҳавасмандкунии машғулиятҳои беруназсинфӣ ташкилот маблағҳоро аз фонди шахрӣ истифода мебарад.

2. Мақсад ва вазифаҳо.

Мақсад: мусоидат намудан ба муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ.

Вазифаҳо: -фаъол гардонидан ва қонеъ намудани эҳтиёҷоти варзишӣ ва фароғатии шахс; -ташаккули донишҳои валеологӣ дар хонандагони

синфҳои ибтидоӣ;-тарбияи фарҳанги маънавии хонандагон;-ташаққули малакаҳои ҳаёти беҳатар.

3.Шакл ва мундари ҷаи чорабинӣ.

Барномаи ҳар як чорабинӣ бо назардошти вимаҷаҳои вазъи тандурустии хонандагон дар асоси таҳлили маълумоти тиббӣ аз ҷониби духтур (табиб) бояд танзим карда шавад.

Шаклҳои эҳтимолии «Рӯзи тандурустӣ»-ро ташиқил кардан мумкин аст, ба монанди: -бо усули варзишӣ роҳ рафтан дар майдончаҳои варзишӣ; -сайёҳат ба боғи мактаб ба огуши табиат (боғу гулгаштҳо) (вобаста ба шароит; -сафарҳои алоҳидаю ҳадафмандона; машқҳо дар ҳавзи шиноварӣ;-мусобиқаҳои варзишӣ ;сайругашт.

4.Ҳуқуқ. Ҳар як омӯзгор ва падару модари хонандаи МТМУ ҳуқуқ дорад, ки дар ташиқили ҷашну чорабиниҳои варзишӣ, фарогатӣ-истироҳатӣ, таълиму тарбиявӣ ширкат варзанд, фикру пешниҳодҳои худро оид ба ин чорабинӣ ва худӣ барнома баён кунанд.

5.Вазифаҳо.

Дар чорабинӣ бояд ширкат варзанд:-хонандагон, мазмуни «Рӯзи тандурустӣ» барои азхудкунии барномаи таълимӣ таъсир мерасонад;- омӯзгори синф, ки барои ҳаёт ва тандурустии кӯдакон масъул аст;- таҳиягарони барномаи чорабинӣ ба миқдори на камтар аз се нафар.

Воқеъбинона будани барнома дар баҳодиҳӣ ба вазъи тандурустии хонандагон бо натиҷаҳои ташиқисҳои тиббӣ тасдиқ карда мешаванд. Дар натиҷаи ташиқисҳо хонандагони мутааллиқ ба “гурӯҳи махсуси эҳтиёчманд ба мададу дастгирии мактаб” муайян мешаванд. Таҳқиқот имкон медиҳад, ки ҷанбаи педагогӣ дар ҳалли масъалаҳои ҳифз ва рушди тандурустии хонандагони хурдсол дар асоси ҳулосаҳои таҳлилӣ муайян карда шаванд.

Фаъолият ба мавҷудияти ҳолат ва динамикаи тандурустӣ (беҳдошту муътадил гардидани тандурустӣ алоқаманд мебошад. Он ташаккули ниёз ба тандурустии шахсии хонандагони синфҳои ибтидоиро дарбар мегирад.

Сатҳи ҳавасмандӣ дар хонандагони синфи 3 бо истифода аз саволнома муайян карда шуд, ки саволҳо ба ду бахш тақсим карда шуданд ва онҳо ангезаҳои маърифатӣ ва ангезаҳои иҷтимоиро ифода менамуданд. Натиҷагирӣ аз саволҳо дар ҷадвали 7 ифода ёфтаанд.

Ҷадвали 7. Ҷузъҳои ангеза (мотиватсия).

Ангезаҳо	Ҷузъҳо
Маърифатӣ	Ангезаҳои васеи маърифатӣ, ки ба азхудкунии донишҳои нави арзишӣ равона шудаанд
	Ангезаҳои маърифатӣ, ки ба даст овардани донишҳои арзиширо роҳнамоӣ ва муайян мекунанд
	Ҳавасмандӣ ба худшиносии шахсӣ, ки боиси такмилдиҳӣ ва ҳавасмандгардонӣ ба худбаҳодиҳӣ барои интихоби усулҳои гирифтани донишҳои арзишӣ равона мегарданд.
Иҷтимоӣ	Ангезаҳои васеи иҷтимоӣ, ки хоҳиши гирифтани донишҳои барои ҷомеа муфидро дар бар гирифта, дарк кардани зарурати тарзи ҳаёти солим, ҳисси масъулият барои тандурустии худро ба вучуд меорад.
	Ангезаҳои мавқеӣ, ки хоҳиши гирифтани мавқеи муайян дар ҳаётро доранд, тасдиқ аз тарафи дигарон эътироф шуданро соҳиб мегарданд.

Пас аз ҳисоб кардани натиҷаҳо маълум шуд, ки сатҳи ангезаҳои иҷтимоӣ нисбатан зиёдтар бартарӣ доранд. Ҳавасмандии иҷтимоии хонандагони синфҳои ибтидоӣ баландтар аст, аммо хонандагони мактаб на ҳама вақт бошуурона дарк мекунанд, ки барои чӣ бояд супоришҳои омӯзгорро иҷро кунанд. Манфиатҳои маърифатӣ таъсири омӯзгор зоҳир мешаванд ва ҳангоми тамоми шудани дарс қариб хоҳиш меёбанд. Вижагии ҳавасмандкунии хонандагони хурдсол аз он иборат аст, ки онҳо талош мекунанд, то талаботи омӯзгорро бечунучаро иҷро кунанд,

бинобар ин нақши омӯзгор дар зиёд кардани ҳавасмандӣ, аз ҷумла дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ хеле муҳим аст.

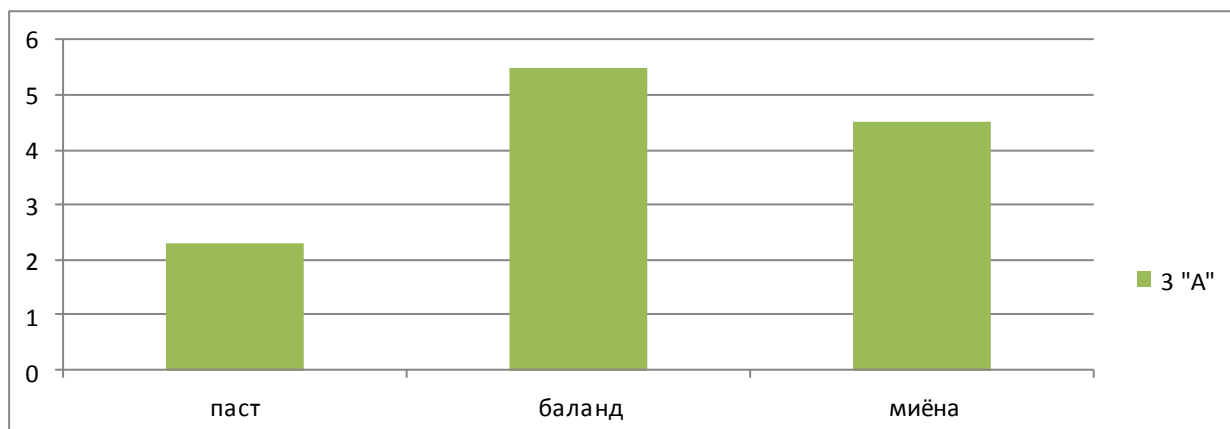
Гузашта аз ин, унсури фаъолият бо истифодаи усули «Сатҳи дониши хонандагон оид ба меъёрҳои фарҳангӣ дар соҳаи тандурустӣ»-и муҳаққиқ Н.С.Гаркуша гузаронида шуданд. Ҳадафи ин методика муайян намудани сатҳи дониши хонандагон доир ба меъёрҳои фарҳангӣ дар соҳаи тандурустӣ мебошад. Хонандагон ба як қатор саволҳо оид ба иштирок дар сексияҳои варзиш, хондани адабиёт ва тамошои барномаҳо дар мавзӯи тандурустӣ, истеъмоли витаминҳо, хоҳиши машғул шудан ба дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, риояи тартиби қабули ғизои рӯзона, одатҳои бад ва машқҳо посух доданд. Холҳо дар асоси ҷавобҳо бо саволҳо дода шуданд ва онҳо чунин арзёӣ гардиданд: хонандагоне, ки соҳиби холҳои баландтар гардидаанд (160 то 130), сатҳи баланди дониши меъёрҳои фарҳангӣ дар соҳаи тандурустиро соҳиб мебошанд. Ин натиҷа нишонаи аломатҳои шахсии фаъоли ҷисмонист, ки соҳибони он тандурустии худро мустақилона ҳифз карда метавонанд.

Дараҷаи миёна ба натиҷа ба холҳои пасттар (125 то 90) мувофиқат карданд. Хонандаи хурдсол дар бораи тарзи ҳаёти солим дониши зиёд надорад, аммо онҳо эътиқоддоранд, ки минбаъд донишу малакаҳои амалии нигоҳдорӣ ва беҳдошти тандурустиро аз худ карда метавонанд.

Хонандагон, ки донишҳои онҳо дар сатҳи паст қарор дорад соҳиби камтар аз 85 хол гардиданд, набудани низоми маълумоти ибтидоӣ дар бораи тандурустӣ, тарзи ҳаёти солим ва ҳавасмандӣ ба ҳифзи тандурустии шахсии онҳоро нишон медиҳад ва хонанда аксар вақт қоидаҳои асосии гигиенаро сарфи назар мекунад.

Боиси таассуф аст, ки фақат 2% хонандагони синфҳои ибтидоӣ мавриди кори озмоишӣ қарорёфта (тахқиқшавандагон) соҳиби сатҳи баланди меъёрҳои фарҳангӣ тандурустӣ, 38% дар сатҳи миёна ва 60% дар сатҳи паст қарор доштанд. Мо онро дар диаграммаи 2 ба таври зайл

тасвир намудем.



Диаграммаи 2. Натиҷаҳои гузаронидани методика барои ошкорнамоии азхудкунии меъёрҳо дар соҳаи тандурустӣ.

Ҳамин тариқ, натиҷаҳои кори омӯзишӣ-таҷрибавӣ имкон доданд, ки дараҷаи нокифоя ташаккулёфтаи тарзи ҳаёти солимро дар хонандагон муайян карда, зарурияти ҷорӣ кардани технологияҳои педагогикаи тандурустӣ ва усулҳои нави тақмили минбаъдаи равандҳои таъмини муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти умумӣ тарҳрезӣ намоем. Кори озмоишии ташаккулдиҳандаро пайгирӣ намоем.

2.2. Банақшагирии муҳити тандурустӣ дар синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ: ташкилу баргузорию корҳои озмоишии ташаккулдиҳанда

Мутаассифона, дар солҳои охир, омӯзгорон мустақиман бад шудани вазъи саломатии кӯдаконро мушоҳида кардаанд: аз се як ҳиссаи махсусан толибилмони синфҳои чорум мушкилӣ дар заъиф гардидани кори узви бинӣ ва теъдоди муайян бемориҳои музмин доранд. Ва дар пеш ин ҳол як марҳилаи душвортаринро интизор аст: МТМУ бо бори сарбории зиёди таълимӣ ва мушкилиҳо дар камолоти ҷисмонии кӯдакон, ки онҳоро кам кардан мумкин нест, дучор шудааст.

Маълумотҳо оид ба гигиена ва ҳифзи тандурустии кӯдакон ва наврасон чунин вазъу ҳолатро нишон медиҳанд: танҳо 90% хатмкунандагони мактабҳо ба гурӯҳи одамони комилан солим тааллуқ доранд. Афзоиши назарраси сарбории таълимӣ дар муассисаҳои таҳсилотӣ ва дарсу машғулиятҳо бидуни пайгирӣ аз тандурустии хонандагон, дар эҳтимолияти зуҳури афсурдаҳолӣ, ҳастагӣ дар якҷоягӣ бо вайрон шудани вазифаҳои иммунӣ ва гормоналӣ, муковимати камтар ба бемориҳо ва дигар амроз вучуд дошта метавонанд. Маълум аст, ки қисми муайяни хонандагон баъди хатми МТМУ таҳсилро дар дигар муассисаҳои таълимӣ идома медиҳанд ва баъд ба кор сар мекунанд. Ва мусаллам аст, ки шахси дорои мушкilotи ҷиддии саломатӣ наметавонад комилан ва саодатмандона зиндагӣ кунад ва барои беҳбудии Ватан самарабахш кор кунад. Таҳқиқотҳои илмии муосир оид ба таъмин намудани муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим имкон медиҳанд, ки омилҳои хавф дар мактабро бо дараҷаи кам шудан оварда, таъсиррасонӣ ба тандурустии хонандагон беҳтар карда шавад, аз инҳо иборат шуда метавонад:

1. Тактикаи педагогии рафъи афсурдаҳолӣ ва ҳаяҷону изтироб дар хонандагон;
2. Бартарафсозии номутобиқатии метод ва технологияҳои таълим бо синну сол ва қобилиятҳои иҷроиши вазифавии хонандагони мактаб;
3. Риоя накардани талаботи асосии физиологӣ ва гигиении ташкили раванди таълиму тарбия;
4. Баланд бардоштани сатҳи саводнокии волидон дар масъалаҳои ҳифзи саломатии кӯдакон;
5. Бартарафсозии мушкилиҳо дар низоми мавҷудаи тарбияи ҷисмонӣ;

6. Афзунгардони донишу маълумотҳои вазифавии омӯзгорон дар масъалаҳои ҳифз ва тарғиби тандурустӣ;

7. Ташкилу баргузори мунтазами чорабиниҳои мунтазам дар ташаккули арзишҳои тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим.

Аз рӯи номгӯи мазкур зарурати тағйири ҷиддии шаклҳо, усулҳо ва технологияҳои низоми маориф ба хотири ҳифз намудани ояндаи кишвар ба миён меояд, ки иҷрои ин вазифа тадқиқотҳои комплекси тиббӣ-психологӣ ва педагогӣ-иҷтимоиро талаб мекунад.

Технологияи педагогӣ (аз забони юнонӣ - санъат, маҳорат, қобилият; таълим) - маҷмӯи махсуси шаклҳо, усулҳо ва воситаҳои, ки дар ҷараёни таълим ба таври мунтазам дар асоси талаботҳои психологӣ ва педагогии эътирофшуда истифода мешаванд. Технологияи педагогӣ ҳамеша ноил шудан ба натиҷаи пешбинишудаи вазифаҳои таълимӣ дар заминаи қоида ва меъёрҳои қабулшуда оварда мерасонад.

Технологияҳои ҳифзи тандурустӣ дар муассисаи таълимӣ чорабиниҳои мунтазам ташкилёфтаи ҳифзи тандурустии кӯдакон ва омӯзгорон мебошанд.

Технологияҳои таълимии ҳифзи тандурустӣ маҷмӯи барномаҳо, усулҳои ташкили раванди таълим мебошанд, ки ба тандурустии иштирокчиён бояд зарар нарасонанд.

Технологияҳои ҳифзи тандурустӣ пешниҳод мекунанд, ки саъю кӯшиши омӯзгорон, психологҳо, табибон ва мутахассисони дигар барои ҳифз ва таъмини саломатӣ ва ташаккули муносибати арзишманд ба он равона карда шаванд.

Таснифоти зиёди технологияҳои муосири ҳифзи тандурустӣ мавҷуданд. Онҳо самтҳои умумӣ доранд, ки аз инҳо иборат мебошанд:

1. Технологияҳои нигоҳдорӣ ва таблиғи тандурустӣ (ритмопластика, таваққуфоти динамикӣ, машку тамринҳои варзишӣ,

истироҳату фароғати арзишманд, технологияҳои тарбияи эстетикӣ, гимнастика барои чашм, машку ҳаракатдиҳии ангуштон, нафаскашӣ, нигоҳдории ҳолати рӯҳбаландӣ, муоина ва машқҳои ортопедӣ);

2.Технологияҳои таълими тарзи ҳаёти солим (тарбияи ҷисмонӣ, машғулшавӣ бо бозиҳои варзишӣ (тренингҳои бозӣ ва терапияи бозӣ), бозиҳои иттилоотӣ-муоширатӣ, худмасҳкунӣ).

3.Технологияҳои ислоҳӣ (арт-терапия, технологияҳои таъсиррасонӣ бо истифодаи мусиқӣ, терапияи тахайюлӣ, технологияҳои таъсири рангҳо, технологияҳои ислоҳи рафтор, психогимнастика, психомиметика, ритмикаи гуфтугӯ).

Хеле муҳим аст, ки ҳар як технологияи аз тарафи омӯзгор дар дарс истифодашаванда самти солимгардонӣ дошта бошад ва он ба фаъолиятҳои ҳифзи тандурустӣ алоқамаанд карда шавад, дар ниҳоят ангезаи қавӣ барои ташаккули тарзи ҳаёти солим, рушди мукаммали солимии равонию ҷисмониро таъмин намояд.

Ба андешаи мо, вобаста аз шакл ва усулҳои кор, технологияи ҳифзи тандурустӣ дар муассисаи таълимӣ метавонад чунин бошад:

-технологияҳои тиббӣ ва гигиенӣ (масалан, хизматрасонии тиббӣ ба зонандағони МТМУ);

-тарбияи ҷисмонӣ ва технологияҳои тандурустӣ (рушди суръати самти ҳаракатдиҳандаю қобилияту тобоварӣ, пуртоқатӣ, хушёрию зиракӣ, чусту чолокӣ, ки онҳо дар дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ) амалӣ карда мешаванд;

-технологияҳои экологӣ, ки мақсади асосии онҳо фароҳам овардани шароити мӯътадили зиндагӣ ва фаъолияти кӯдакону омӯзгорон мебошад);

-технологияҳои таъмини беҳатарии ҳаёт (онҳо на танҳо дар дарсҳо, инчунин дар фаъолияти ҳаррӯзаи хонандагон татбиқ карда мешаванд);

-технологияҳои таълимии ҳифзи тандурустӣ (татбиқи онҳо танҳо дар сурате имконпазир аст, ки агар ҳама омӯзгорону волидон масъулияти ҳифзи тандурустии кӯдаконро дарк намоянд ва дорои сатҳи баланди салоҳиятмандӣ дар ин соҳа бошанд).

Тартиби татбиқи технологияро метавон ба тариқи зайл пешниҳод кард:

-усулҳои ҷудоғонае, ки барои ҳифзи тандурустӣ нигаронида шудаанд. Масалан, таъмин намудани хӯроки гарми саривақтӣ;

-технологияҳои ҷудоғона, ки ба пешгирии нуқсон дар узви биноӣ, ҳолати руҳонӣю равонӣ осебпазир ва ғайра нигаронида шудаанд;

-истифодаи ҳамгироии технологияҳо.

Вазифаи технологияҳои ҳифзи тандурустӣ аз сатҳи баланди саломатӣ нисбати хонандаи синфи ибтидоӣ, ташаккули фарҳанги тандурустӣ иборат аст, пас шаҳодатномаи маълумот – шаҳодатнома барои ҳаёти мустақили хушбахтона буда, он гувоҳи тавоноии наврас барои тандурустӣ ва муҳофизати тандурустии одамони атроф аст.

Принсипҳо ва вижагиҳои фарқкунандаи технологияҳои ҳифзи тандурустӣ, аз инҳо иборат шуда метавонад:

-ҳамкорӣ бо хонандагон бар хилофи авторитаризм;

-самтгирии антропосентрии ҷараёни таълим бар хилофи дидактосентрӣ;

-фардикунонии таъсиррасонӣ ба шуур, ҳиссиёт ва рафтори хонандагон;;

-хусусияти эҷодӣ дар ҷараёни таълим;

-истифодаи усулҳо ва шаклҳои ғайроғонаи таълим;

-тамаркуз ба пешгирии ҳастагӣ;

-истифодаи фасеҳ ва ҳамоҳангшуда аз ҷониби омӯзгор аз имкониятҳои визуалӣ ва шунавоӣ барои интиқоли иттилоот ба хонанда;

-ташкили соатҳои рӯзгордорӣ.

Дар ҷараёни татбиқи технологияҳои ҳифзи тандурустӣ, ташкили фазои марказии тандурустӣ, ки зухурот, соҳаҳо, роҳҳо ва равандҳои татбиқи технологияҳои таълимии тандурустиро фаро мегирад, муҳим аст.

Вижагиҳои фазои ҳифзи тандурустӣ дар мактабҳо ташкил медиҳанд:

-заминаи мусбӣ, ба он равандҳо ва захираҳо, қобилиятҳои ташкилӣ ва моҳиронаи низоми педагогӣ, ки на танҳо ба ҳифз, балки ба ташаккул, баланд бардоштани нерӯи тандурустии хонанда сахм мегузоранд;

-заминаи инноватсионӣ ва эҷодӣ барои ташаккул ва татбиқи тамоми кӯшишҳо, ки ба баланд бардоштани самаранокии хизматрасонии тиббӣ бо истифодаи ҳадди аксари муносибати инфиродӣ ба ҳар як хонанда равона карда шудааст;

-диққати худро ба ҷалби ҳуди хонандагон ба фаъолиятҳо оид ба муносибгардонии ин фазои таъминкунаандаи тандурустӣ, ки он як барномаи таълимиест барои хонандагон, ки калонсолон аз таъсири зараровар ба тандурустӣ онҳоро ҳимоя мекунанд.

Унсурҳои эҷоди муҳити тандурустӣ метавонанд аз инҳо иборат бошанд:

-ароматерапия, яъне таъсиррасонӣ бо истифодаи бӯйҳои латифу ҷаззоб;

-тиббӣ фитотерапия. Тоҷикистон аз гулу гиёҳҳои шифобахш бой аст ва тандурустии хонандагонро бо истифодаи онҳо таъмин намудан;

-видеоэкология - таъсири тасвирҳои аёнии муҳити зисти одам, ки дар он манзараҳои нотақрору зебои табиат робитаи олами набототу ҳайвонот инъикос ёфтааст;

-таносуби рангҳо, ки дар ҳаёти худ инсон онҳоро дар бо ҳам мувофиқаткунонӣ дарк мекунад, аз онҳо ҳаловат мебарад;

-арт-терапия (терапияи тахайюлӣ, терапияи бозӣ, терапияи лӯхтак, терапияи рақс, изотерапия ва ғайра);

-муҳити эҳсосии дарсу машғулият, ҷузъи хандаоваронаи он (бисёриҳо дар бораи «ханда ба тандурустӣ таъсири мусбӣ мерасонад мегӯянд);

-фарҳанги суҳанронии омӯзгор: возеҳият, пайдарҳамӣ, ифоданокӣ, дурустӣ ва дигар сифатҳо;

-воситаҳои ғайришифоҳӣ барои муошират: қиёфа, имову ишора, ҳаракатҳои бадан ва ғайра.

Зикр кардан бамаврид аст, ки сатҳи баланди ташаккули муҳити тандурустӣ дар МТМУ ба хонандагони мо дар фаъолияти ҳамарӯзаи онҳо кӯмаки чиддӣ мерасонад. Дар тамоми зинаҳои фароғат боғҳои тобистонаи истироҳатӣ-фароғатӣ мавҷуданд, ки шумораи зиёди растаниҳо доранд. Барои фанҳои таълимӣ утоқҳои махсус, осорхонаҳои либосҳои мардумӣ ва ҳунарҳо, осорхонаҳои таърихӣ фаъолият мекунанд, ки омӯзгор метавонад аз кули онҳо барои васеъ намудани донишу тасаввуротҳои хонандагон, шарҳу эзоҳ додани аҳамияти тандурустӣ дар ҳаёти одамон истифода барад. Ранҳои ҷолдиб, олами растаниҳо, боғоти гулзори хушҳаво, нигораҳои осорхона - ҳамаи ин дар ҳама давр барои кӯдакон дастрасанд ва дар барои оромии хуби таҳсил мусоидат мекунанд. Муносибати мусбӣи эҳсосотӣ ва сатҳи баланди фарҳангии омӯзгорон ҳамчунин ба фароҳам овардани сатҳи зарурии эътидоли равонӣ барои кӯдак дар мактаб мусоидат мекунад.

Талабот ба дарсу машғулиятҳо оид ба тандурустӣ аз инҳо иборатанд:
 -мебел ва шароити гигиенӣ дар синфхона: муътадил ҳарорат ва тозагии ҳаво, оқилона ташкил кардани ҷои нишастии хонандагон дар синфхона ва таъмин кардани рӯшноии табиӣ, дуртар аз шавқун ва ҳовоҳои ногувор будани синфхона, мувофиқат кардани теъдоди хонандагон ба

меъёри талаботҳои низомномаи намунавии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ;

-ивазсозии намудҳои фаъоли таълимӣ. Меъёр дар як дарс 4-7 намуд.

-давомнокии миёна ва басомади гузаришҳои намудҳои гуногуни фаъолиятҳои таълимӣ. Меъёри пешбинишуда - 7-10 дақиқа;

- истифода бурдан аз методҳои интерактивӣ дар раванди таълим: кор дар гурӯҳ, баҳсу мунозира, саволу ҷавоб, таҳлили ҳолатҳои гуногуни зиндагӣ ва ғайраҳо.

-аз усули бозиҳои таълимӣ, нақшофарӣ истифода бурдан;

-вобаста ба мақсаду вазифаҳои дарс ва мавзӯи омӯхташаванда истифодабарӣ аз усулҳои интихоби озоди мавзӯъ (гуфтугӯи озод, интихоби тарзи иҷрои амал, усули ҳамкорӣ бо омӯзгор ва шарикдарсон, хонандагон дар нақши омӯзгору омӯхтану баҳодихӣ ба корҳои амалии шарикдарсон, муҳокимаи гурӯҳӣ, семинар, хонанда ҳамчун муҳаққиқ, худбаҳодихӣ, арзёбии мутақобила ва ғайраҳо истифода бурда мешаванд.

Маҳал ва давомнокии истифодаи васоити ташкил ва табиқи муҳити тандурустӣ ба қобилияти омӯзгор вобаста буда, барои истифодаи онҳо дар оғоз ва интиҳои кор аз имкониятҳои зерин истифода бурдан мумкин аст:

-нишастии хонандагонро зерин назорат гирифта, мувофиқи мақсад, вазифа ва хусусияти мавзӯи омӯхташаванда ҷойи нишастро бо навбат тағйир додан;

-зерин назорат гирифтани доимӣ қарор додани талаботҳои гигиенӣ-санитарӣ, психологӣ, педагогӣ ва методӣ ба дарс, ки онҳо низ ба тандурустии хонандагон таъсир мерасонанд. Сухбат бо хонандагон, омӯзгорон ва волидон нишон дод, ки дар давоми корҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ муносибати фардиро шахсияти ба ҳар кӯдак роҳандозӣ карда мешавад ва имконият медиҳад, ки вижагиҳои кӯдак ба инобат гирифта

шаванд, барои \bar{u} роҳи инфиродии рушд бо назардошти тамоми чанбаҳо ва манфиатҳои кӯдак таҳия карда шавад.

Аз барномаҳои таълимӣ ва китобҳои дарсии синфҳои ибтидоӣ якҷанд мавқеъро зикр кардан мумкин аст, ки барои ташаккули тарзи ҳаёти солим дар кӯдакон мусидат мекунад. Хонандагон қолиби ғизои мувофиқро тавассути ташкили номгӯи муайяни ғизоҳои солим доништа мегиранд. Ҳолати санитарии нигоҳдории маводи хӯрокворӣ, риояи қоидаҳо ва технологияи коркарди маҳсулот, риояи меъёрҳои ғизои табиӣ бояд аз тарафи кормандони тиббӣ ва омӯзгорӣ назорат карда мешавад. Ҳуҷҷатҳои дахлдор пур карда шуда, мувофиқи онҳо хӯрокдихӣ ба хонандагон таъмин мегардад.

Бо мақсади пешгирии вайронкунии тандурустии рӯҳию равонии хонандагон корҳои психодиагностика, психокоррекция ташкил карда мешаванд. Барои кӯдакон ва падару модарон машваратҳо баргузор мегарданд. Дар моддаи 7 Қонуни ҚТ «Дар бораи масъулияти падару модар дар таълиму тарбияи фарзанд» таъкид карда мешавад, ки «падару модар бояд барои ҳифзи саломатӣ, ташаккули ҷисмонӣ, ахлоқӣ ва маънавии фарзанд шароит муҳайё намоянд» [76;13].

Корманди тиббии мактаб ба пешгирии сироятҳои шадиди роҳи нафас машғул мегардад. Ин ҳамчунин ба фаъолияти ҳубу самараноки хонандагон дар МТМУ мусоидат мекунад, ки дар он ҷо тамоми кӯдакон дар як сол ду маротиба курси пешгирии бемориҳо ва барқароршавии тандурустиро мегузаранд.

Дар мактаб азназаргузаронии тиббии солона гузаронида мешавад, ки самтҳои зеринро фаро мегирад: нишондиҳандаҳои динамикии беморшавии шадид ва музмин, ҷароҳатбардорӣ, шумораи рӯзҳои таҳсил дар натиҷаи беморӣ ва ташҳиси тандурустии ҷисмонӣ. Дар асоси таҳлил ва баҳодихӣ ба он барномаҳои тандурустии хонандагон тартиб дода мешаванд.

Барои нигоҳ доштани тандурустии ҷисмонии хонандагон дар муассиса риояи шароити санитарӣ ва гигиениии таълим мунтазам назорат карда мешавад, ки онҳо:

- риояи қоидаҳои нишасти хонандагон;
- ҳолати мебели мактаб;
- таъмиру тармими ҳолати биноҳо ва таҷҳизоти онҳо;
- талаботи иҷроии қадвали таълимӣ.

Ҷорӣ намудани технологияҳои варзишӣ ва фитнес тавассути ташкили низоми мувофиқ барои ҳаракаткунӣ бо хонандагон амалӣ карда мешавад:

-дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ (2 соат дар як ҳафта ва дарсҳо дар ҳудуди мактаб ба шабакаи дарсҳо дохил карда мешаванд (1 соат дар як ҳафта));

-назорати ҷиддии дарс ва мувофиқат кардани онҳо бо талаботҳои психологӣ-педагогӣ (гуногунии фаъолият, шаклҳои ташкилӣ, мундариҷаи соатҳои варзишӣ);

-ба хонандагон имконият дода мешавад, ки бепул бо сексияҳои варзишӣ (бассейн, гӯштин, волейбол, футбол, теннис) машғул шаванд.

Ҳар як омӯзгор дар татбиқи принципҳои педагогикаи ҳифзи тандурустӣ фаъолона иштирок мекунад. Барои барҳам додани таъсири манфии ҷараёни таълим ба тандурустии кӯдакон, таҳлили дарсҳо ва фаъолиятҳо аз ҷиҳати таъсири онҳо ба тандурустӣ зарур аст.

Ҳангоми таҳлили дарс бешубҳа бояд ба масъалаҳои эътибор дода шавад, ки ин мавзӯ ба он тааллуқ дорад. Мавзӯҳои дараҷаи якум ё дуоми мушкил бояд 1-2 дарс дода шаванд. Ин метавонад ҳалалдоршавиро дар ҳолати вазифавии низоми марказии асабии хонандагон коҳиш диҳад. Таъсири аз ҳама зиёди дарсҳои меҳнатӣ ва

санъати тасвирӣ, инчунин дар соатҳои тарбияи ҷисмонӣ, соатҳои сеюм ва чорум ба назар мерасад.

Ҳар як дарс бояд асосҳои физиологӣ дошта бошад, яъне он ба равандҳои ҳаёт дар бадан (организм) мувофиқат кунад. Омӯзгорон дар мактаб бояд қонуниятҳои физиологии инкишофи кӯдаконро ба ҳисоб гиранд. Агар кӯдак бидуни ҳаракат 40-45 дақиқа дар як ҷой шинад ба ихтилолҳо дар бадан дучор мегардад. Ба монанди руқуд дар рағҳо; ҳалалдор гардидани микросхема; вайрон кардани таъминоти хун ва энергияи сутунмӯҳра ва майна.

Барои баҳо додани дарс аз нуқтаи назари меъёрҳои физиологии он чунин меъёрҳо ба мисли сатҳи вентилятсия ва тағйирёбии ҳарорат истифода бурдан мумкин аст. Ҳангоми кор дар як хонаи номатлуб захролудшавӣ бо маҳсулоти метаболикӣ руҳ медиҳад, гипоксия (камбудии оксиген) ҳуҷайраҳои бадан, бахусус дар ҳуҷайраҳои мағзи сар ба амал меояд.

Ҳангоми таҳлили дарс омӯзгор бояд ба масъалаҳои психологии чараёни таълим диққат диҳад ва то чӣ андоза таъсиррасонӣ ба инкишофи психики кӯдакон мувофиқат мекунад, ба ҳисоб гирад, кӯшиш намояд ҳолати ноҳубу ногувор дар дарс вучуд надошта бошад; тарзи пешгирии фишороварӣ ва изтиробнокии муайян карда шавад, кӯшиш бояд кард, ки пайгирӣ карда шавад, ки он заминаи эҳсосоти мусбӣ, калиди тандурустии рӯҳӣ мебошанд, ба даст оварда шудааст.

Ҳангоми таҳлили дарс ба мавҷудияти муҳити хуби маънавию психологӣ, ҷаззобият ва ҳаловатбахш будани он барои хонандагон дарс диққат дода шавад. Табассум кардан азхуд кардани хушҳолию қаноатмандии интиҳоб ва риоя намудани омӯзгор, аввал салом додан ва ҳатто тарзи либоспӯшию ҳаракатҳои оромона метавонад ба муҳити солими тандурустӣ дар синф таъсир расонад.

Тақсими «нақшҳои психологӣ» бояд ба назар гирифта шавад. Агар омӯзгор дарсро аз мавқеи «Волидайн» гузаронад (матни таҳрирӣ, матни тайёр, пешниҳоди яктарафаи мавод), пас хонанда нақши «Кӯдак»-ро иҷро мекунад. Дар ин сурат кӯдак бояд ё ҳифз кардани кӯтоҳмуддат ё пурра рад кардани дарсро ҳимоя кунад.

Меъёрҳои дарси муваффақ аз ҷиҳати таъсири он ба тандурустии хонандагон чунинанд:

- норасоии ҳастагӣ дар байни хонандагон ва омӯзгор;

- муносибати мусбӣи эҳсосотӣ (аз хонандагон хоҳиш кардан лозим аст, ки рӯҳияи худро бо қалам бо рангҳои гуногун, тасвир намуда, бо усулҳои баҳо додан ба ҳолату вазъиятҳои дохилисинфӣ;

- қаноатмандии хонандагону омӯзгор;

- хоҳиши идомаи кор;

Инро тавассути мусоҳиба бо хонандагон ба даст овардан мумкин аст.

Бояд зикр кард, ки технологияҳои таълимии ҳифзи тандурустӣ метавонанд дар амал татбиқ карда шаванд, агар ҳуди омӯзгорон дар чараёни ҳифзи тандурустӣ фаъолона иштирок кунанд.

Тавассути мусоҳиба бо омӯзгорон мо тавонистем маълумоти ҷолибро ба даст оварем: 79% омӯзгорон ба вазъи тандурустии худ баҳои қаноатбахш доданд; -57% омӯзгорон оилаи худро ҳамчун арзиши олии баҳогузори мекунанд ва онро омили таъсиррасон ба тандурустии шахсӣ меҳисобанд. Инчунин 34% омӯзгорон мавқеи иҷтимоӣ, 7% некуаҳволии моддӣ ва 4% соҳиби мансабу вазифа шуданро низ омили муҳими тандурустӣ номиданд. Ба омӯзгорон саволи зерин пешниҳод карда шуд: «Нисбати тандурустии хонандагон бояд кӣ масъул бошад?». 74% омӯзгорон ҷавоб доданд – «волидон», 20% - «кормандони тиббӣ, падару

модарон, омӯзгорон», 4% - «кормандони тиббӣ», 3% - «кормандони тиббӣ, падару модарон».

Мундариҷа ва шаклҳои фаъолияти таълимӣ, албатта, ба тандурустии хонандагон осеб расонида метавонанд; технологияҳои педагогӣ бояд чунин ташкили ҷараёни таълимро таъмин кунанд, ки ҳам ба рушди равонӣ ва ҳам ба ҷисмонии кӯдакон муваффақ бошанд. Аз ин рӯ, омӯзгорони мактаб бояд донанд, ки банақшагирии раванди таълим ва мавзӯҳои дарсӣ бо дарназардошти вазъи саломатии хонандагон ба роҳ монда шаванд.

Бо истифода аз усулҳои таҳиякардаи муҳаққиқ В.Ф.Базарний, ки ӯ технологияи муосири намоишӣ ва пеши назар овардани донишу маълумотҳоро (ба таври визуалӣ) тавсия менамояд, метавонанд дар ҳифзи кори узвҳои бинои кӯдакон сахми назаррас гузоранд. Ба омӯзгорон тавсия дода мешавад, ки бо кӯдакон ҳарчи зиёдтар маводҳои дидактикӣ истифода бурда, фазои беҳавфро барои кори узвҳои бинои таъмин намоянд. В.Ф.Базарний нуқтаи муҳими кор дар усули «уфуқҳои визуалӣ»-ро дар тарзи нишастани кӯдакон ҳисоб мекунад. Барои ҳар як кӯдак масофаи кори визуалии инфиродии ӯ бояд муайян карда мешавад. Ин амал ба ҳар як кӯдак имконият медиҳад ҷои нишастии худро ҳамчун фазои омӯзишӣ қарор дода, самти ҳаракату амалҳои таълимии худро қабул намояд. Чунин одат имконият медиҳад ӯ масофаи тахтаи синф, ҳаҷму ранги маводҳои дидактики намоиширо барои худ интихоб намуда, хангоми дидани онҳо донишу тасаввуроти худро амиқу васеъ гардонад.

Омӯзгор метавонад малакаҳои тарзи ҳаёти солим ва муносибати дуруст ба тандурустиро дар кӯдакон мустақиман дар синф рушд диҳад.

Омӯзгор дар дарсҳои забони модарӣ дар синфи якум ба кӯдакон дуруст навиштани калимаҳоро аз тахтаи синф пешниҳод мекунад: ташаккур, субҳ ба хайр, шаби хуш, салом, мебахшед, илтимос, ва

айраҳо, ки онҳо ифодагари одоби салом, хушмуомилагӣ буда, навиштан, бо оҳанги равон, овози маҳин хондани онҳо ҳам барои кӯдакон ва ҳам барои омӯзгор ҳаловатбахш аст. Кор бо чунин мафҳумҳои пурасрору ҳаловатбахш ба саломатии равонии кӯдакон таъсири мусбӣ расонда, ба шаклгирии одоби муошират мусоидат мекунад.

Инчунин омӯзгор ҳангоми шинос намудани хонандагони синфҳои иштидоӣ бо матнҳо доир ба тандурустӣ, корҳои луғатомӯзӣ, иҷрои супоришҳои амалӣ оид ба интиҳоби калимаю ҷумлаҳо оид ба тандурустӣ метавонад пешниҳод намояд:

- калимаеро номбар намоед, ки ба воситаи онҳо изҳори миннатдорӣ менамояд (раҳмат, ташаккур, саломат бошед, сипосгузорам);

- ба пайвандону рафиқон (дугона, ҳамсинф, ҳамсоя, омӯзгор, духтур, ба дигарон чӣ тавр изҳори тандурустӣ менамояд (дар дафтарадон дар шакли ҷумла нависед);

-нақл тартиб диҳед: «Саломатӣ чист?; Мо худро бояд аз чӣ муҳофизат намоем?», «Одати хуб кадом аст?», «Одати бад чист?» ва ғайра, суҳбат оид ба речаи рӯзи ман».

Ташкилу баргузори мубоҳисаҳо дар мавзӯҳои «Гигиенаи шахсӣ чист?», «Тозагии муҳити зист», «Барои чӣ мо дар тобистон зиёдтар бемор мешавем?» ва ғайраҳо.

Дар «Гӯшаи синфӣ» мунтазам ҷой додан ва иваз намудани матнҳо аз эҷодиёти классикон ва адибони муосири тоҷик низ яке аз воситаҳои муҳими таъсиррасонӣ ба таъмин намудани тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим мебошад. Махсусан, дар хониши беруназсинфӣ истифодаи матнҳои адабӣ оид ба тандурустӣ хеле зиёд имконпазир аст.

Дар ҳамаи дарсҳои забони модарӣ зарбулмасалу мақолаҳои тоҷикӣ воситаи муҳими таъсиррасонӣ ба тандурустӣ мебошанд. Халқи тоҷик дар ҳазинаи бои худ чунин зарбулмасалу мақолаҳое дорад, ки дарк намудани мазмуни онҳо ба хурдсолони мактабӣ дастрас аст. Ба монанди «Тозагӣ - гавари саломатист!», «Тани сиҳат – боигарии инсон!»,

«Саломатӣ – гавҳари бебаҳо!». Инчунин одату анъанаҳои миллиро оид ба ҳифзи тандурустӣ, тарзи ҳаёти солим истифода бурдан аз аҳамият холи нест.

Дар китобҳои дарсии «Забони модарӣ» барои синфҳои 1-4 синфҳои ибтидоии МТМУ аз тарафи олимон, мутахассисони варзидаи Тоҷикистон М.Лутфуллоев, Ф.Шарифзода, И.Абдуллоев ва дигарон таҳия ва дастраси омӯзгорон карда шудааст, ба масъалаи истифодаи арзишҳои маънавий-ахлоқии халқи тоҷик дар раванди таълиму тарбия диққати махсус дода шудааст. Вобаста ба имконият ва хусусиятҳои синнусолии хонандагон матнҳо оид ба тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим хеле зиёд тавсия гардидаанд. Аз омӯзгорон истифодаи мақсаднок ва интихоби роҳу усулҳои фаъоли таълим талаб карда мешавад ва ин масъала тадқиқоти махсуси психологӣ-педагогиро талаб менамояд.

Аз ҳамаи гуфтаҳои боло ба хулосае омадан мумкин аст, ки дар МТМУ қор дар ҷараёни таълими ҳамаҷузҳои технологияҳои ҳифзи тандурустӣ дар сатҳи хуб қарор дорад. Албатта, ин рӯанд наметавонад боздошта шавад ва ҳатто каме суст гардад, зеро сифати зиндагии шаҳрвандони ҷомеаи мо ва бунёди муваффақонаи ояндаи мамлакат аз сифати қорҳои мо дар таъмин намудани тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим барои насли ҷавон вобаста аст.

Дар шароити муосир арзиши тандурустӣ дар стратегияи рушди маорифи миллий яке аз самтҳои афзалиятноки инсондӯстии он буда, барои некӯаҳволии маънавий, ахлоқӣ, иҷтимоӣ ва психофизиологӣ, шарт ва заминаи ташаккули ҳамаҷонибаи шахсият хизмат мекунад. Амсилаи муосири таҳсил тамаркузи диққатро аз ташаккули дониш, қобилият ва малакаи хонандагон ба рушди комили шахсият равона месозад. Дар чунин шароит аҳамияти иҷтимоӣ, психологӣ ва педагогии таъмини

тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагон дар чараёни фаъолияти таълимии онҳо муносибати арзишнокро талаб менамояд.

Тибқи таҳқиқоти илмӣ, имрӯз тақрибан 25-30% кӯдаконе, ки ба синфи якум меоянд, дар вазъи тандурустиашон нуқсонҳо ва ё норасоӣҳо доранд. Дар давраи таҳсил дар мактаб шумораи кӯдакони солим ба маротиба камтар мешавад. Дар аксари кишварҳои дар ҳолати рушд қарордошта имрӯз танҳо 3% кӯдакон солим ҳастанд. То охири таҳсил дар мактаб, зиёда аз нисфи хонандагон мубталои бемориҳои гуногун ҳам мешаванд. Ин ҳолат бо як қатор омилҳои объективӣ ва субъективӣ вобастагӣ дорад. Ноустувории рушди иҷтимоӣ доираи васеи таҳдидҳои берунӣ ва дохилиро ба вучуд меорад: низоъгароӣ ва хушунат, шиддати эҳсосотӣ дар ҳамбастагии байниҳамдигарӣ вучуд доранд, ки кулли онҳо мушкилоти амнияти психологӣ ва солимии равонию ҷисмонии субъектҳоро ба вучуд меорад.

Вазъияти нави иҷтимоӣ, иқтисодӣ, фарҳангӣ баланд бардоштани арзишмандии тандурустиро талаб менамояд, чунки танҳо шахси солим комилан қодир аст, ки худтанзимкунии фаъоли рафтор, фаъолгардони барномаҳои инфиродии тарзи ҳаёти солим ва фаъолияти истеҳсолию эҷодиро роҳандозӣ намояд. Вазифаҳои ташаккул, тақвият ва нигоҳдории тандурустии инсон дар фазои шиддатноки иттилоотӣ ва энергетикӣ, фароҳам овардани муҳити экологӣ ва эҳсосии муошират ва меҳнат буда, он ҳалли мушкилотҳои зиндагӣ ба инсон мадад мерасонад. Муваффақияти инсоният дар оянда мустақиман аз татбиқи ин ҳадаф вобаста хоҳад буд. Ҳамин тариқ, тарбияи бошууроноии арзишҳои тарзи ҳаёти солим ва тандурустӣ на танҳо аҳамиятнок, балки омили пешбари таъмини рушди устувори ҷомеа ва муносибатҳои ҷамъиятӣ мегардад.

Имрӯзҳо равандҳои инноватсионӣ дар соҳаи маориф дар ҳама ҷузъҳои таркиби тамоми намудҳои фаъолияти педагогӣ инъикос

гардидаанд: ҳадафҳои таълим ва вазифаҳои низомҳои таълимӣ тавсеа ёфта, вазифаҳои нигоҳ доштан, мустаҳкам кардан ва рушди тандурустии хонандагон ва тарғиби тарзи ҳаёти солим ҳал шуда истодаанд. Ташаккули тарзи ҳаёти солим яке аз самтҳои афзалиятноки сиёсати давлат буда, амалигардонии он дар раванди таълим вазифаи МТМУ мебошанд. Дар Қонуни ҚТ «Дар бораи маориф» махсус таъкид карда шудааст.

Ташаккули шароити махсуси педагогӣ, ки рушди психологию ҷисмонии саривақтии кӯдаконро таъмин мекунад, яке аз вазифаҳои таъхирнопазир дар назди омӯзгорон мебошад. Инчунин дар назди хонанда вазифа гузошта шудааст, ки худидоракунии ҳаёти шахсӣ ва фаъолияти таълимиро ҳамчун як низоми тасдиқкунандаи ҳаёт омӯзад. Ин мақсад танҳо он вақт имконпазир мегардад, ки ҳамкорию ҳамдастии ҳамаи ниҳодҳои иҷтимоӣ/ кӯдакистон, мактаб, оила, дигар муассисаҳои иҷтимоӣ, давлатӣ ва ҷамъиятӣ оид ба тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим таъмин карда шавад. Татбиқи ҳадафҳои гузошташуда такмил додани равишҳои ташаккулёфта ва дар амалия татбиқшудаи ташкил ва мундариҷаи раванди таълим, рушди технологияҳои нави тандурустӣ, оқилона истифодабарии шароитҳои педагогӣ талаб менамояд. Иҷрои ин вазифа танҳо дар сурате амалӣ мегардад, ки муҳити махсуси иҷтимоии тиббӣ, ки мувофиқи қобилият ва эҳтиёҷоти кӯдак таъмин карда шавад ва шахсро бе рушди солиму тандурустӣ ҳавасманд гардонад.

Доҳил намудани таъмини муҳити тандурустӣ ва мундариҷаи тарзи ҳаёти солим ба як қатор фанҳои таълимӣ имкон медиҳад, ки ин раванд ба болоравии фарҳанги тандурустии хонандагон ва падару модарони онҳо таъсир мерасонад. Камолоти иҷтимоии хонанда, ки қобилияти пешбурди тарзи ҳаёти солимро фаро мегирад, зиндагии ӯро бо

хамгиرويи бомуваффақият дар «калонсолӣ» ва тавонмандиро дар оянда таъмин мекунад.

Мафҳуми «эҷоди муҳити тандурустӣ» ё худ «таъмини муҳити тандурустӣ» метавонад ба маънои «ташқил кардан», «фароҳам овардан» истифода шавад ва ҳамчун падидаи фаъол, раванди махсус, ки бо худшиносӣ ва ташаккули мавқеи шахсии тандурустӣ алоқаманд аст, тафсир карда шавад.

Истилоҳи «Фаъолияти солимгардонӣ» ба эҷоди тандурустӣ ҳамчун хусусияти сифатан нав ишора мекунад, аз ин рӯ ин ибора ҳам маънои фаъолиятро нигоҳ медорад ва он фаъолиятхоро оид ба ташаккул ва беҳтаргардонии тандурустӣ (аз нигоҳи эҷоди сифати нави тандурустӣ) дар бар мегирад.

Ҳамин тариқ, эҷоди муҳити тандурустӣ ҳамчун як мафҳуми васеътар ҳифзи тандурустӣ, беҳбудии тандурустӣ, ташаккули тандурустӣ ва нигоҳубинии тандурустиро фаро мегирад. Инчунин он ба ташаккули таҷрибаи зиндагии шахс, азхуд намудани дониш, маҳорату малакаҳои ҳифз ва рушди тандурустӣ хизмат менамояд.

Стратегияи бунёди тандурустиро метавон бо пайдарҳамии мантиқии зерин муаррифӣ кард: аз азхудкунии донишҳои асосӣ ва маҳорату малакаҳои фаъолияти таълимӣ тавассути худшиносӣ, ташаккул ва такмили худогоҳӣ - муайян кардани ҳолату вазъияти тандурустии шахсӣ азхуд кардану истифодабарии технологияҳои шифобахши инфиродӣ.

Афзалиятҳои бунёдии бартарафсозии мушқилотҳо дар эҷоди муҳити тандурустӣ дар ҷараёни муносири таълим инҳоянд:

-муносибати маҷмӯӣ ба тандурустӣ, ки дар он тандурустии ҷисмонӣ ва равонӣ бо арзишҳо, мақсадҳо ва эҳтиёҷоти баландтарини инсон дар заминаи психологияи гуманистӣ ва парадигмаи гуманистӣ ба раванди

таълим робита дорад;

-рушди кӯдаки солим чун меъёр ва манбаи зарурии «сармои инсонӣ»;

-бунёди тандурустӣ, ки на ҳамчун маҷмӯи чорабиниҳои таълимӣ ва солимгардонӣ ва пешгирӣ намудани номуназамӣ дар инкишоф, балки раванди мураккаб ва рушдбанда бо назардошти сатҳи инфиродӣ ҳисобида мешавад;

-омодагӣ ба иҷрои фаъолиятҳои солимгардонӣ, ки ин васила ва шартҳои асосӣ барои ташаккули шахсияти иштирокчиёни ҷараёни таълим мебошад.

Ба андешаи мо, шароити психологӣ ва педагогии эҷоди муҳити тандурустӣ инҳоянд:

-ташаққул додани шахсияти хонандагон дар муассисаи таълимӣ (дар машғулиятҳои таълимӣ ва машғулиятҳои беруназсинфӣ) таъмини намудани муҳити солими ташаққулдиҳанда, ки арзишҳои тандурустиро тарғиб мекунад ва амалкарди мутақобилаи тарафайнро таъмин мекунад.

Яке аз самтҳои навсозии низоми маорифи ватанӣ фароҳам овардани шароити мусоид барои таълим ва тарбияи кӯдакони дорони тандурустии комил мебошад. Мавҷудияти мушкилот дар раванди таълим аз сабаби суст рушд ёфтани фаъолияти фикрию зеҳнӣ мегардад. Кӯдакон ба шароити махсуси солим эҳтиёҷ доранд, ки он бояд дар навбати аввал МТМУ таъмин карда шаванд. Ин раванд объекти мураккаби роҳбарӣ ва идоракунии равандҳои кори таълиму тарбиявӣ барқарорсозию мустаҳкамкунии тандурустӣ, иҷтимоишавӣ ва ислоҳсозии нуқсонҳои дар рушди кӯдаконро талаб менамояд.

Иҷрои ин вазифаҳо муносибати сифатан навро аз роҳбарияти МТМУ талаб мекунанд, то онҳо дар худ ҳамаи хизматрасониҳои

педагогӣ, психологӣ, тиббӣ ва иҷтимоиро ҳамоҳанг созанд ва муҳити хифзу нигоҳдошти тандурустиро барои таълим ва тарбия эҷод намоянд.

Маҳз ҳамин ҳолат, зарурияти дар асоси талаботҳои пешрафти ҷомеа, тадқиқотҳои илмии самарабахши МТМУ-ро талаб менамояд, ки он ба таҳлилу таҳлил, муайян кардани ҳадаф, банақшагири, ташкил ва назорату баҳодихӣ ба бурду боҳти фаъолияти муассиса ва кормандонро талаб менамояд.

Проблемаҳои банақшагири дар низоми маориф ба таълифоти илмии муҳаққиқон Б.С.Гершунский, В.С.Безрукова, Э.С.Заир-Бек, Ю.А.Конаржевский, В.С.Лазарев, А.М.Моисеев, А.А.Орлов мавриди баррасӣ қарор гирифтаанд, ки онҳо асоси назариявии раванди банақшагириро ташкил менамоянд.

Асоси илмии татбиқи муқаррароти хифзу нигоҳдошти тандурусти дар МТМУ, назарияҳои иҷтимоӣ доир ба ин масъала ва офиятбахшии кӯдакони дорои эҳтиёҷоти махсус дар тадқиқоти муҳаққиқон Т.А.Власов, В.И.Лубовский, М.С.Певзнер, И.М.Шипитсина ва дигарон баррасӣ ва арзёбӣ карда шудаанд.

Барои омӯзиши паҳлӯҳои гуногуни тандурусти хонандагон муҳимтарин тадқиқотҳо дар кишвари Русия мансуб ба муҳаққиқон Э.Н.Вайнер, Г.К.Зайтсев, О.В.Головин, Е.М.Казина, С.В.Ким, М.Смирнова, И.М.Туревский ва дигарон мебошанд.

Дар тадқиқотҳои илмии солҳои охир масъалаҳои гуногуни мудирият, хифзи тандурусти, банақшагирии фаъолият баррасӣ мешаванд, аммо тарҳрезии муҳити тандурусти ҳамчун вазифа ва таъйиноти мудирияти МТМУ мавзӯи омӯзиши махсус қарор нагирифтааст.

Тағйироти иҷтимоӣ иқтисодӣ дар тамоми соҳаҳои ҳаёт дар кишвари мо ба тағйири тамоюли арзишнок дар соҳаи таҳсилот оварда

расонид. Гузариш ба парадигмаи арзишмандии тахсилот ва афзалияти он дар рушди шахсиятро дар ҳама равандҳои таълим тасдиқ мекунад. Ҳадафи асосии таълим на миқдори донишу малакаҳои азхудкардашуда, балки рушди ҳамаҷониба, гуногунҷанбаи шахсият ва имконияти тавонмандии асосии он - тандурустӣ мебошад. Тандурустӣ ҳам барои ҷомеа ва ҳам барои ҳар як инсон арзиши олии эътироф мегардад. Ин муқаррарот дар ҳама ҳуҷҷатҳои бунёдии соҳаи маориф инъикос ёфтаанд.

Дастовардҳои олимону муҳаққиқони рус барои рушди назария ва амалияи раванди таълимии солимгардонӣ заминаи мустаҳками илмӣ эҷод кардаанд (А.М.Амосов, В.Ф.Базарний, М.М.Безруких, Н.К.Смирнов, А.Г.Шедрин ва ғайра). Ҳамзамон, дар низоми маориф вазъияте ба вуҷуд омадааст, ки бидуни ҳалли мушкилоти воқеии мавҷудаи тандурустии хонандагон чараҳои самарабахши таълиму тарбия ғайриимкон аст.

Тибқи мулоҳизаҳои бисёре аз коршиносони рус (В.Н.Касаткин ва дигарон), мактаб ҷои беҳтаринест барои ташаккули тарзи ҳаёти солим ва татбиқи барномаҳои байнисоҳавӣ оид ба тандурустӣ. Аммо технологияҳои каммасраф, ба таври низомнок, ба ҳам алоқаманд, ба таври ҷудогона татбиқшаванда, мутаассифона, тандурустии кӯдаконро ҳама вақт беҳтар карда наметавонанд.

Таҳлили чорабиниҳои ҳифзу нигоҳдошти тандурустии хонандагони МТМУ нишон медиҳад, ки дар аксари мактабҳо ҷамъоварии маълумотҳои илмӣ дар бораи вазъи тандурустии кӯдакон, коркард ва таҳлили бисёрҷониба вуҷуд надорад. Ҳатто шумораи камтари мактабҳо вазъи муҳити зисти кӯдаконро таҳлил мекунанд. Ҳангоми интиҳоби шаклҳо ва усулҳои ин кор мактабҳо, чун қоида, на аз рӯи мушкилоти муассисаи таълимии худ, балки ба тамоюлҳо ва самтҳои умумии ин кор диққат медиҳанду ҳалос. Теъдоди ками мактабҳо дар асоси маҷмӯи ва

низомнок фаъолиятҳои худро доир ба тақвияти тандурустӣ ва фароғату истироҳати хонандагон пайгирӣ мекунанд.

Яке аз самтҳои дигари тақмили ташкили раванди таълимии ҳифзу тақвияти тандурустӣ дар мактаб ин гузариш ба тарҳрезии технологияи фаъолияти ҳифзи тандурустӣ мебошад, ки бартариҳои равишҳои меъёрӣ ва ташхисиро фаро мегирад.

Дар тадқиқоти олимони рус (С.М.Десятова, В.К.Волкова, Н.А.Голикова, Т.В.Римкувен, В.М.Чимарова) ба ташкили низомҳои таълимии ҳифзи тандурустӣ ва рушди ҳадамоти барқарорсозӣ, моҳияти валеология таваҷҷуҳи хоса зоҳир карда шудааст, ки онҳо равиш ва унсурҳои самти валеологии ҷараёни таълимро ҳадаф қарор додаанд. Дар таълифоти муҳаққиқон Н.П.Абаскалова, Р.И.Айзман, Е.Н.Вайнер, В.В.Колбанов, И.Г.Татарникова асосҳои ташкили кор дар самти ташаккули муносибати арзишнок ба тандурустиро таҳия намуда, вижаҳои марказҳои солимгардонии муҳитро барои хонандагон ошкор кардаанд ва фаъолияти валеологии омӯзгоронро асоснок намудаанд.

Дар робита ба масъалаҳои мазкур ба андешаи мо роҳандозии ҷорабиниҳои зерин метавонанд таъсиррасонии муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим мусоидат кунанд:

-баланд бардоштани донишҳои назариявӣ дар соҳаи педагогика, тиб, гигиена, ки барои иҷрои ин вазифа дар толориҳо бо истифодаи доираи васеи шунавандаҳо, лексияҳои педагогӣ, машваратҳо, тренингҳо, телефони боварӣ бо иштироқи мутахассисон - духтурон, психологҳо, мураббӣҳои варзиш, ҳуқуқшиносон, намояндагии кумитаи кор бо оилаи назди мақомоти идоракунии давлатӣ, шӯроҳои занону духтарони муассисаҳои таҳсилотӣ, фаъолон ва дигарон;

-чалби падару модарон дар ҷараёни таълим (шӯрои волидони синф, мактаб, шӯрои парасторони мактаб) ва ғайра;

-ташкилу баргузори вохӯрӣ бо адибон, шахсони шинохтаи кишвар, собиқадорони меҳнат, кормандони тиб, шоиру нависандагон, варзишгарон ва ғайраҳо;

Ҳамкори муштарак (чорабиниҳои истироҳатӣ, чорабиниҳои фарҳангӣ-фароғатӣ, варзишӣ ва сайёҳӣ, ба мисли «Рӯзҳои оила», «Рӯзҳои модарон», «Рӯзҳои тандурустӣ», «Падарам, модарам ва ман - оилаи варзишӣ», дарсҳои муштарак дар бахшҳои варзиши гурӯҳҳои тандурустӣ) дар таъмин намудани муҳити тандурустӣ, муносибати мусбати ҳар як иштирокчӣ ба тансиҳати худо пайвандон аҳамияти калон дорад.

Дар Қонуни ҚТ «Дар бораи маориф» таъкид гардидааст, ки «дар системаи маориф имкон дорад «хадамоти давлатии психологӣ, тиббию омӯзгорӣ амал кунад» [75;19].

Илова ба кор бо омӯзгорон ва падару модарони хонандагони мактаб, махсусан, хонандагони синфҳои ибтидоӣ ташкили маркази тиббию педагогӣ барои ҳалли мушкилоти ташаккули тарзи ҳаёти солим аҳамияти калон дорад. Заминаҳои фаъолияти маркази тиббӣ – педагогӣ дар МТМУ пешгирӣ, ташхиси барвақтӣ ва табобати тамоюл ба вазъи тандурустии кӯдакон ва ташаккули низоми технологияҳои ҳифз ва нигоҳдошти тандурустии кӯдакон мебошад.

Инчунин ҳадафи асосии ин марказҳо дар амал татбиқ намудани самти биотиббӣ дар соҳаи маориф мебошад, ки вазифаҳои ҳифз, мустаҳкам ва рушди тандурустии мактаббачаҳоро тавассути технологияҳои биомедикӣ иҷро мекунанд. Ниёз ба маркази тиббию педагогӣ дар МТМУ ин таъмин намудани дастрасии саривақтии ёриҳои тиббӣ ба мактаббачагону омӯзгорон ва имкони амалигардонии амалиёти тиббӣ бидуни ҳалал расонидан ба чараҳои таълим, назорати доимӣ ва давомдори и эҳтиёҷ табобату солимгардонӣ мебошад.

Кормандони маркази тиббӣ-педагогӣ бояд усулҳои пешгирӣ, ташхис ва барқарорсозии тандурустӣ, тақвияту комилсозии онро пешниҳод намоянд.

Дар раванди кори тадқиқотӣ ҳаҷми муайяни кор бо хонандагон анҷом дода шуд. Аз тарафи мо барномаи махсус таҳия ва ҷорӣ карда шуд, ки мундариҷаи он ба концепсияи рушди тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим асос ёфтааст. Ҷараёни амалигардонии барнома азҳудкунии низоми мафҳумҳои бунёдии валеология, ки моҳияти мушкilotи тандурустӣ ва рушди онро ошкор менамояд, дар бар гирифтааст.

Мазмуни мафҳуми «тандурустӣ» тавассути низоми мафҳумҳои «тандурустии ҷисмонӣ», «тандурустии равонӣ», «тандурустии иҷтимоӣ», «омилҳои тандурустӣ», «тарзи ҳаёти солим» ва ғайраҳо ошкор карда шудаанд.

Барномаи таҳияшуда барои шинос кардани хонандагон бо асосҳои мувофиқгардонии муносибати мутақобилаи инсон бо атроф ва муҳити иҷтимоӣ, бо риояи принципҳои ҳифзи тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим таҳия шуданд.

Барномаи таҳияшуда барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар маҷмӯъ ташаккули донишро аз рӯи масъалаҳои зерин фаро мегирад:

-принципҳои ҳифзи муҳити зист аз нуқтаи назари ҳифзи тандурустӣ ва нигоҳ доштани тарзи ҳаёти солим;

-таносуб бо риояи қоида ва меъёрҳои санитарӣ ва гигиенӣ;

-усулҳои пешгӯӣ ва беҳтар кардани шароити зиндагӣ, кор ва истироҳат ба хонандагону омӯзгорон;

-муносибатҳои аз ҷиҳати экологӣ босубот бо табиат ва муҳити зист дар вақти истироҳату фаъолияти ҳаррӯзаи корӣ.

Хонандаи ҷавони донишандӯз аз валеология малакаҳои

ташаккул медиҳад, ки барои тандурустии худро арзёбӣ намудан мусоидат намуда, дар як вақт омилҳои меросгириро ба назар гирад, тарзи зиндагии худро тағйир диҳад, ба сифати муҳити зист таваҷҷӯҳ зоҳир намояд, аз ҳаёт таҷриба гирад ва ҳангоми пеш омадани мушкилотҳо онҳоро бартараф созад, вазъиятҳои гуногунро таҳлил намояд. Ба андешаи мо, татбиқи ин барнома метавонад ба нигоҳдории тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим мусоидат кунад.

Барномаи мазкур ҳамчунин самти фаъолияти тарбияи валеологиро фаро мегирад, ки тамоми низоми фаъолияти амалии кормандони педагогию тиббии МТМУ фаро мегирад.

Дар барнома шакли ташкили дарсҳо асосан фаъолиятҳои гурӯҳиро дар бар гирифта, ба рушди коллективизм ва огоҳӣ аз вижагии ҳар як шахс мусоидат мекунад ва ҳамчунин ба рушди маҳоратҳои иртиботӣ-муоширатӣ мадад мерасонад. Ҳамзамон, барномаи таҳияшуда барои ташкили фаъолияти инфиродӣ ва эҷоди имконоти васеъ фароҳам меорад. Тахти роҳбарии омӯзгор мактаббачагон метавонанд дар соҳаи валеологӣ тадқиқот гузаронанд ва ҳамчунин физиология, гигиена, психология ва экологияро омӯзанд.

Дар амалигардонии барнома иштирокчиён - хонандагону омӯзгорон имкон доранд, ки мустақилона корҳои назариявӣ ва амалӣ гузаронанд:

-санчиш, баҳодихӣ на танҳо ба сатҳи дониш, маҳорату малакаҳо, ҳамчунин вазъи тандурустии худ;

-озмоишҳо бо иштироки хонандагону омӯзгорон;

-навиштани эссе (иншои мухтасар), омода кардани гузоришу маърузаҳои илмӣ аз тарафи омӯзгорон, кормандони тиббӣ.

Вазифаи муҳимтарини барнома ташаккули фазои мусбати эҳсосотӣ дар байни хонандагони хурдсол мебошад, ки он дар ҳайрат ва

шубҳа, лаззат аз тандурустӣ, шодию хурсандӣ аз натиҷаи фаъолияти ҷисмонӣ ва иҷтимоӣ ва фаъолияти эҷодро дар назар дорад.

Ҳамчун асос, мо фанхоеро интихоб кардем, ки қобилияти азхудкунии дониш дар бораи тарзи ҳаёти солими хонандагонро барои омӯхтани фанҳои биология, химия, физика, адабиёт, таърих, асосҳои бехатарии ҳаёт, асосҳои худидоракунии ҳаёт, тарбияи ҷисмонӣ ва ғайраҳо дар синфҳои 5-9 омода месозад.

Бояд зикр кард, ки биология яке аз фанҳои афзалиятноки омӯзишӣ дар мактаб мебошад, ки дар он омӯхтани аксари донишҳо ва маҳорату малакаҳо дар бораи тарзи ҳаёти солим, ташаккули тамоюли арзишманд барои ҳифзи тандурустӣ ва ташаккули сифатҳои шахсии иҷтимоӣ, ки пешгирӣ ва муқовимат ба рафтори асоҷсиалӣ кӯмак мерасонанд. Биология асосҳои ҳаёт, гигиенаи ҷамъиятӣ ва шахсиро фаро мегирад, дар бораи таъсирот ба организм ба маводи муҳаддир, психотропӣ, машрубот ва никотин, тарбияи фарҳанги ҷинсӣ, мубориза бар зидди ВИЧ-СПИД ва ғайраҳо маълумот медиҳад.

Бояд ба ҳисоб гирифт, ки дар Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф» кормандон соҳаи маориф вазифадор карда шудаанд, ки кӯдакону наврасонро аз аъмоли зӯровариҳои ҷисмонӣ рӯҳӣ ҳимоя намоянд, дар бобати пешгирии истеъмоли машрубот ва моддаҳои нашъаовар кор баранд [75;33].

Сатҳи ибтидоии омӯзиши валеология ҳамчун натиҷаи ҳатмии омӯзиши барнома тавассути фаҳмондадиҳии мафҳумҳои «дониш ва малака» ифода карда мешавад. Ҳатмкунандаи мактаби ибтидоӣ бояд кодир бошад, ки алоқаи байни тандурустӣ ва омилҳои ба таъсирунанда (хусусиятҳои ирсӣ, муҳит, тарзи ҳаёт, ғизо, фаъолияти ҷисмонӣ ва ғайра)-ро барқарор карда тавонад: вазифаҳои таъйинотӣ (функционалӣ) ва вазифавии организми худро донанд; истифодаи

донишҳо дар бораи тандурустӣ ва омилҳои ба он вобаста ва тарзи ҳаёти солимро огоҳ бошад.

Натиҷаи баландтарини тарбияи валеологӣ бояд муносибати масъулиятнок ба тандурустии шахсӣ ва тандурустии дигарон ҳисобида шавад.

Муносибати масъулиятнок ба тандурустӣ зухуроти зерини шахсиятро фаро мегирад:

- дарк кардани тандурустӣ ҳамчун арзиши олии умуминсонӣ;
- доштани дониш, маҳорату малака ва одатҳои нигоҳдорӣ ва мустаҳкамкунии тандурустӣ;
- мавқеи фаъоли иҷтимоӣ дар маҳорати бартарафсозии мушкилот оид ба нигоҳдорӣ ва рушди тандурустӣ, мубориза бо бемасъулиятӣ ва фориғболӣ. Аҳамияти дониш, маҳорату малакаҳои бадастоварда бо қобилияти истифода бурдани онҳо муайян карда мешавад.

Дар марҳилаи ташкили кори таҷрибавӣ, озмоишӣ дар доираи барномаи таҳиякардаи хеш ба хонандагони синфҳои ибтидоии МТМУ-и ш.Кӯлоб мавриди истифода қарор додем. Хонандагони синфҳои 4 барномаи «Дарсҳои тандурустӣ»-ро омӯхтанд, ки барои ба даст овардани сатҳи ибтидоии таҳсилоти валеологӣ дар хонандагони хурдсол равона карда шуда буданд.

Ҳангоми таҳияи нақшаи «Дарси тандурустӣ» ва мундариҷаи он на танҳо вижагиҳои синнусолии хонандагон, ки қобилияти равонӣ ва физиологӣ ва сатҳи омодагӣ ба дарк кардан ва азхудкунии донишҳои арзишмандро муайян мекунанд, ба ҳисоб гирифта шуданд, ки инчунин фаъолияти мактаб ва ҷузъи давлатии таҳсилоти миёнаи умумӣ низ мавриди тавачҷух қарор дода шуданд. Мундариҷаи таълим ҳамчун як миқдори муайяни таҷрибаи ҳаёт, ки дар раванди анъанавии педагогии муассисаҳои таълимӣ ба хонандагон интиқол дода мешавад, омодагии

пешакӣ барои таълими дониши валеологӣ ҳисобида шуд.

Ҳадафи кори муваффақонаи омӯзгорро муваффақияти эҷоди шароити тиббӣ, психологӣ, иҷтимоӣ ва педагогӣ, ташаккули фарҳанги гигиении кӯдак дар доираи барномаи мактабӣ номидан мумкин аст. Аз истифодаи барномаи таҳия ва амалишуда омӯзишу ҳалли масъалаҳои масъалаҳои зеринро фаро мегирад: мустаҳкам намудани тандурустии кӯдак, беҳтар кардани рушди психологӣ ва ҷисмонӣ, муҳофизати тандурустӣ.

Тарбияи ҷисмонии кӯдакон, мусаллаҳ кардани онҳо ба донишҳои ибтидоӣ, азхудкунии маҳорату малака ва ёдгирии мустақилонаи ташаккули зарурати такмили кори узвҳои бадан, баланд бардоштани ҳисси ғамхорӣ ба тандурустӣ ва одатҳои тарзи ҳаёти солимро дар бар мегирад.

Вазифаҳои тарбияи гигиении мактаббачагони хурдсол аз ташаккули фарҳанги тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим, азхудкунии низоми мафҳумҳои, ки ба огоҳии кӯдак дар бораи «Ман»-и ӯ, қобилияти организм ва вобастагии тандурустии ӯ аз амал ва одатҳои мусбат нигаронида шудаанд, иборат мебошанд.

Илова бар ин, ҳислати гуногунҷабҳа ва байнисоҳавӣ доштани донишҳои бунёдӣ низ ба инобат гирифта шуданд. Табиати ҳамгирошудаи валеология дар амсилаи барномаи пешниҳодшуда инъикос ёфтааст. Қабули мафҳуми тандурустӣ ҳамчун як таълимоти гуногунҷабҳа ҳангоми таҳияи барнома ба ҳисобгирифта шуда, кӯшиш карда шудааст, ки ҳама паҳлуҳои моҳият ва он тавзеҳ дода шавад.

Принсипҳои, ки дар мундариҷаи барнома ба онҳо таъия менамоянд, аз инҳо иборат мебошанд;

-принсипи умумии методологӣ, ки он муайян кардани мундариҷа, шаклҳо ва усулҳои ҷараёни таълимро дарбар мегирад;

-принсипи алоқамандии тафаккур ва фаъолият, ки сатҳи баланди

мустақилият, ташаббус ва эҷодкори хонандагонро фаро мегирад;

-принсипи возеҳият, яъне аниқ, фаҳмову дастрасии донишҳо;

-принсипи мурағабӣ ва пайғирона - дар ҳамбастагии дониш, малакаҳо зоҳир мешавад;

-принсипи такрор ва тадриҷан такмил ёфтани дониш, маҳорату малакаҳои ҳифзи тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим;

-принсипи дастрасӣ ва фардиқунонӣ;

-принсипи давомдории тандурустӣ, ки қонунҳои бунёдии педагогикаи табобати ҳамчун чараҳои маҷмӯӣ истифода мекунад;

-принсипи даврият - пайдарпаии такрору такмилдиҳии донишҳо дар дарсҳо;

-принсип бо баҳисобгирии вижаҳои синну соли ва фардии хонандагон;

-принсипи омӯзиши фаъл (фаълнокии хонанда) - истифодаи шаклҳо ва усулҳои фаълони таълим;

-принсипи ташаккули масъулият дар байни хонандагон барои тандурустии худ ва атрофиён;

-принсипи пайвастагии назария бо амалия - хонандагонро водор мекунад, ки дониши худро барои татбиқ, нигоҳдорӣ ва тарғиби тандурустӣ дар амал истифода намоянд;

-принсипи ҳамгирӣ (интеграция) - робита бо мундариҷа, дарсҳои забони модарӣ (дар ҳамгирӣ бо хондану навиштан, математика, забони хориҷӣ, табиатшиносӣ, меҳнат ва фаъолияти мусаввирӣ, тарбияи мусиқӣ ва тарбияи ҷисмонӣ) - ро фаро мегирад.

Барнома қисмҳои назариявӣ ва амалӣ дорад. Ҳадафи бахши назариявӣ барнома аз таъмин кардани миқдори ҳадди ақали дониши зарурӣ доир ба вижаҳои сифатҳои шахсӣ, вазъи тандурустии шахсӣ, сабабҳои вайроншавӣ ва костагии қори узвҳои бадан, нақши онҳо дар ҳаёти инсон ва ғайраҳо дар бар мегирад. Қисми назариявӣ барнома

имконият медиҳад дар хонандагон тафаккур ва амалҳои фикрронӣ инкишоф дода шавад. Онҳо бояд ёд гиранд, муқоиса намудан, хулоса баровардан, муайянкунии сабабу оқибати осебёбии тандурустӣ ва ғайра.

Ҳар як дарси назариявӣ чор марҳиларо фаро мегирад:

- иттилоот барои баррасии мақсаду вазифаҳо;
- тахайюл (хаёл кардан ва тасаввур кардани масъалаҳои иҷроӣ иттилооту маълумотҳо);
- барои рушди фарҳанги тафаккур ва азхудкунии фарҳангу одатҳои ахлоқӣ;
- психо-гимнастика (варзишҳои рӯҳию равонӣ ҳангоми иҷроӣ супоришҳо).

Мақсади бахши амалӣ аз он иборат аст, ки кӯдак дар чараёни фаъолияти амалӣ имкони аз сар гирифтани ҳолатҳои гуногуни эҳсосотӣ дошта бошад. Танҳо дар ин сурат кӯдакон батадриҷ барои муҳофизат ва мустаҳкамкунии тандурустии худ ва тадбирҳои мушаххасу мақсаднокро андешаронӣ менамоянд.

Назария бояд бо амалия алоқаманд ва дурустии он тасдиқ карда шавад ва дар навбати худ назария аз амалия баҳрабардорӣ ва рушд намояд. Дониш меҳвари асосии азхудкунии таҷриба гардида, дар фаъолияти шахсӣ донишҳои нав бештар мустақил ва дар амал татбиқ карда шаванд.

Мазмуни барнома маҷмуи маълумотро дар бораи мушкилоти экологӣ ва валеологии марбут ба тандурустӣ фаро гирифт. Миқдори дарсҳо – 16 ҳадди аққал, ки дар он имкон дорад таъсир ва тағйирот дар рафтор ба даст оварда шавад. Банақшагирии мавзуи барномаи таҳияшуда дар мисоли банақшагирии кор дар синфи 3 дар ҷадвали 8 оварда шудааст.

Ҷадвали 8. Банақшагирии мавзӯӣ дар синфҳои 3 тибқи барномаи махсуси таҷрибавӣ-озмоишӣ оид ба таъмин намудани муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим.

№	Бахшҳо, мавзӯҳо	Таблод и соат	Мақсади дарсу машғулиятҳо	Мазмуни дарсу машғулиятҳо
1.	Ман рушд меёбам. Дарси амалӣ: муайян намудани дарозшавии қад, зиёдшавии вазн ва тағйирёбии мавқеи иҷтимоӣ	2 соат	Омӯзонидани таҳлил намудани дигаргунӣ, ки дар организм ҳангоми ба воя расидан ба вучуд меоянд. Баланд бардоштани ҳисси худшиносӣ ва ҳавасмандгардонӣ ба инкишофи минбаъди ҷисмонӣ ва равонӣ	Шинос намудан ба усулҳои муоинаи андропометрӣ: андозагирии инкишофи ҷисмонӣ бо метр (сантиметр) килограмм. Истифодаи машқҳои психологӣ (психогимнастика)
2	Дӯстони беҳтарини ман: 1.Тозагӣ. 2.Сифатҳои иродагӣ. 3.Варзиш	2 соат	Ба хонандагон ёд додани речаи рӯз ва таъкид намудани иҷроӣ ҳатмии қоидаҳои санитарӣ-гигиенӣ. Шарҳ додани нақши соҳибиродагӣ дар иҷроӣ машқҳои варзишӣ ва тақвияти ҷисм.	Чӣ бояд кард, ки ҳар як талаба ба шахси солиму пурқувват табдил ёбад. Аз хонандагон талаб кардани тартиб додани нақшаи кӯтоҳ дар мавзӯҳои «Дастони тоза, дандонҳои солим ва дӯстони ман». Пешниҳод намудани «Ту бо рафиқат чӣ тавр ёри таъҷилӣ расонида метавонӣ». Омӯзгор одатҳои бадро ба тахтаи синф навишта аз онҳо чӣ тавр даст кашиданро аз хонандагон ба таври интихобӣ мекурсат
3.	Дӯстони худро чӣ тавр интихоб намудан мумкин аст. Аз рӯи кадом сифатҳои шахсӣ	2 соат	Бо истифода аз мисолҳои ҳастии ҳаррӯзаи хонандагон таҷрибаи шахсӣ, намунаҳо аз адабиёти бадеӣ,	Сухбат дар бораи киро дӯсти хуб ва ё бад ҳисобидан мумкин аст? Такроран хондани шеърҳо дар бораи дӯстӣ. Таҳлили вазъият ва ҳолатҳои

	дӯстро интиҳоб кардан мумкин: Одатҳои хуб ё бад нақӯкорӣ ё ҳасудхӯрӣ, саховатмандӣ ё ҳасисӣ		филмҳои тасвирии мазмун одатҳои хуб мустаҳкам намудани донишу тасаввуротҳои оид ба сифатҳои хуби ахлоқӣ, шарҳу эзоҳдиҳии мафҳумҳои ҳасис, саховатманд...	махсус аз ҳаёти кӯдакон. Истифодаи зарбулмасалу мақолҳо, интиҳобу номбар кардани калимаҳои ҳаммаъно ва зидмаъно оид ба дӯстӣ, бадӣ, некӣ ва ғайраҳо.
4.	Падару модар, бобою бибӣ ва бародарону хоҳаронам, ман хушбахт ҳастам. Мо ҳамдигарро дӯст медорем, ба якдигар ёрӣ мерасонем. Тандурустии оилаи мо боигарии мост.	2 соат	Васеъ ва мустаҳкам намудани донишу тасаввуротҳои кӯдакон оид ба оила, муносибатҳои дохилиоилавӣ, аҳамияти оила дар ҳаёти инсон ва нақши ҳар як аъзои оила дар таъмин намудани солимии равонию ҷисмонии пайвандон.	Пешниҳод намудани таҳияи нақли кутоҳ дар бораи худ, падар, модар, машғулиятҳои шавқовари оилавӣ. Бозии таълимӣ: Бо кадом суҳанҳо ва чӣ тавр мо пайвандонамонро ба зодрузашон табрик менамоем, ҳангоми беморӣ дар ҳаққи онҳо чӣ тавр ғамхорӣ кардан мумкин то тезтар сихат гарданд. Бозии таълимии бо ҳамдигар иброз кардани «Суҳанҳои сеҳрнок»
5.	Одатҳои бад гуфта кадом одатҳоро мегӯем! Дарси амалӣ: одатҳои бад дар калонсолон кадомҳоянд? Ҳамсолону кӯдакони хурду бузург кадом одатҳои бадро доранд? Аз одатҳои бад чӣ хел халос шудан мумкин аст?	2 соат	Васеъ намудани тасаввуротҳои кӯдакон доир ба одатҳои бад дар калонсолону хурдсолон, роҳу усулҳои бартараф намудани онҳоро ба таври дастрас бо истифодаи мисолу далелҳо шарҳ додан тарбия намудани ҳисси масъулиятшиносӣ дар иҷрои қоида, меъёрҳои ахлоқ, одоби муошират.	Пешниҳод намудани вазъияти махсус: 1.чашматонро пушед ва ба ёд ореду баъд бигӯед: дар калонсолон кадом одатҳои бад вучуд дошта метавонанд? Худатон кадом одатҳои бад ва хуб доред? 2.Ба кадом талаботҳои гигиенӣ риоя накардан одати ба даст ва он чӣ оқибат дорад? 3.Ба тадурустии мо кадом одатҳои хубу бад

				таъсир мерасонанд? Таҳлили шеърҳо, зарбулмасалу мақолаҳо оид ба тандурустӣ, одатҳои хубу бад.
6.	Ман ва саломатии ман. Чисми ман аз кадом узвҳо иборат аст ва онҳоро чӣ тавр ҳифз намоям, тақвиятбахшӣ, ба кадом қоидаҳо бояд риоя намоям, дар бораи онҳо боз бояд чихоро донам ва чӣ тавр доништа гирам.	2 соат	Додани аввалин тасаввуротҳо дар бораи он ки ҳисми мо аз узвҳои алоҳида иборатанд, ки мувофиқи вазифаашон ба узвҳои хурокхӯрӣ, шунавоӣ, бинӣ ва ғайраҳо чудо мешаванд. Солимию кори онҳо ба тарзи ҳаётии инсон алоқаманд буда, ифодагари тандурустии мо мебошанд.	Сухбат дар мавзӯи «Речаи рӯз»-ро иҷро кардан чӣ аҳамият дорад. Ба кадом қоидаҳои хурокхӯрӣ бояд мо риоя намоем? Чистонҳо дар бораи узвҳои бадан (гӯш, чашм, панҷа, дандонҳо ва ғайра). Ба хонандагон пешниҳод намудни ба хотир овардан ва тартиб додани чистонҳо дар бораи меваҳо, сабзавотҳо, ҳодисаҳои табиӣ ва ғайра.
7.	Ман худамро дӯст медорам ва мунтазам ба варзиш машғул мешавам, ба речаи рӯз итоат мекунам, қоидаҳои тозагиро риоя намуда, ҳангоми беморӣ тез ба духтур муроҷиат намуда, гуфтаҳои ҷиро иҷро мекунам.	2 соат	Васеъ ва мустаҳкам намудани донишу маълумотҳо оид ба сифатҳои шахсии равонию ҳисмонӣ дар хонандагон ва тарбия намудани маҳорати худбаҳодиҳии мусбӣ, мустаҳкамкунии маҳорату малақаҳои қоидаҳои шустушӯӣ, нигоҳубинии чашм, гӯш, бинӣ, дандон, пусти бадан, рахти хоб, мӯй, либосу	Сухбат аз рӯи расмҳо: Дар кадом ҳолатҳо мо ҳароҳат бардошта ва ҳатто маъюбу бемор шуда метавонем? Нақлҳо аз таҷрибаи шахсӣ. Бозии таълимии «Қадам узвҳо чуфтанд ва қадами аз онҳо тоқа?» Сухбат дар мавзӯи «Барои чӣ, қай, чӣ тавр бояд мо шустушӯӣ намоем?» Баҳс: мо бо мадади гӯш, чашм, пушт, бинӣ ва забон чихоро доништа мегирем? Бозии ангуштӣ ба хонандагони шармгину қамҷуръат.

			пойафзол, доимо ҳамкорӣ намудан ба духтур ва иҷрои талаботҳо оиди муоинаю ташхиси тиббӣ, психологӣ, педагогӣ.	Тамошо кардан ва таҳлили наворҳои намоишӣ.
8.	Оё мо барои тандурустии худ мадад расонида метавонӣ? (дарси санҷишӣ-ҷамъбасти)	2 соат	Ба хотир овардан ва васеъ намудани донишу маълумотҳо оид ба тандурустии шахсӣ, тарзи ҳаёти солим	Кӯдаконро ба гурӯҳҳо тақсим намуда, ба ҳар як гурӯҳ пешниҳод намудани ба хотир овардан ва иҷрои бозиҳои дидактикӣ. Тамошо ва муҳокимаи наворҳои арзишманд аз дарсу машғулиятҳои пешина. Машварату маслиҳат дар бораи мавзӯҳои дарсҳо, машғулиятҳои оянда, ҷалб намудани кӯдакони фаъол, омӯзгорони синфҳо, мактабҳои дигар ба дарсу машғулиятҳо. Тафтиши дониши хонандагон бо истифодаи саволномаи хаттӣ, ҳавасмандкунии маънавӣ ба дарсу машғулиятҳои минбаъда.
	Ҷамагӣ:	16 соат		

Бояд қайд кард, ки банақшагирии мавзӯи мазкур метавонад мақсад, мазмун ва усулҳои ташкилу баргузорию худро тағйир диҳад. Ҳар як омӯзгор метавонад дар асоси баҳисобгирии синнусол, сатҳи донишу тасаввуротҳо ва шавқу рағбати хонандагонро таҷдиди назар намуда, тақмили тақвият бахшад. Инчунин, тақмили тақвият бахшидани раванди банақшагирии иҷроӣ барнома собиқаи корӣ, маҳорати эҷодкорӣ ва

салоҳиятмандии омӯзгор, ҷалб карда тавонистани табиб, волидон, психологӣ ба ин раванд алоқаманд аст.

Дар синфхонаҳо хонандаи хурдсол на танҳо дониш, малакаи валеологиро ба даст меорад, балки бо кӯмаки омӯзгор дониши худро дар соҳаи гигиенаи шахсӣ, ҷамъиятӣ ва мактабӣ такмил медиҳад ва он барои ташаккули тарзи ҳаёти солим замина мегардад. Барои ноил шудан ба ин ҳадаф, ҳангоми ташкили дарсҳои валеология вижагиҳои синну соли кӯдакон, эҳтиёҷоти онҳо ба рушди худ, хусусиятҳои бозикунӣ, тақлидкории онҳо ба назар гирифта мешаванд.

Дар ташаккули тарзи ҳаёти солим дар байн усулҳо ва шеваҳои зерин самаранок мебошанд:

- усули таҷрибавӣ;
- бозии маърифатӣ;
- усули таълимӣ;
- усули бозӣ;
- усули рақобат;
- усулҳои фаъоли таълим ва ғайра.

Яке аз усулҳои таълими валеологии хонандаи синфҳои ибтидоӣ усули таҳияи лоиҳа мебошад. Дар педагогика, усули таҳияи лоиҳаҳо ҳамчун роҳи ташкили раванди педагогӣ дар асоси робитаи байни омӯзгор ва хонанда эътироф карда шудааст. Амалисозии лоиҳа марҳилаҳои иҷроӣ қорҳои амалӣ буда, он барои ноил шудан ба ҳадафҳо арзишманд ҳисобида мешавад.

Усули дигари баланд бардоштани дониш, маҳорату малакаҳои хонандагон ва ташаккули тарзи ҳаёти солим ин омӯзонидани иҷроӣ ҳатмии талаботҳои гигиенаи шахсӣ мебошад.

Масалан, дар раванди дарсҳо тибқи талаботҳои барномаи таҳияшуда усулҳои зеринро фаро мегиранд:

- Мубоҳиса дар мавзӯи «Дастҳои тоза, дандонҳои солимро мо дӯст

медорем», суҳбат дар мавзӯи «ҳангоми зарурият, масалан, чароҳатбардорӣ ба рафиқ, дугона чӣ тавр ёрии аввалинро расонидан мумкин.

-Тартибдодани нақл аз рӯи расм: «Аз кадом одатҳои бад даст кашидан лозим аст.

Чунин дарсҳо барои муваффақона ҳал намудани як қатор мушкилиҳо кӯмак мекунанд.

Ҳангоми таҳияи нақшаи дарсу машғулиятҳо мо интихоби озод ва пурмаъноӣ тарзи ҳаёти солимро тавассути рушди амалҳои тафаккур, одоби муошират, анъанаҳои мактабӣ ба назар гирифтаем.

Самаранокии барномаи махсус ва методикаи он бо як қатор нишондиҳандаҳо озмоиш карда шуд, аз ҷумла: сатҳи пастшавии изтиробнокии омӯзгору хонандагон; Ҳаловатбахшии истироҳату таъсири онҳо, ҳолати равонии омӯзгор ва муҳассилин; -азхудкунии донишҳои арзишманд аз тарафи кӯдакон ва баланд бардоштани фарҳанги арзишии омӯзгор.

92 % кӯдакони дар тадқиқот озмудашаванда (респондентҳо) ба дарсҳои валеология шавқу завқу тавачҷуҳи зиёд доштанд.

Ҳамин тариқ, мо корҳои таҷрибавӣ-озмоиширо оид ба банақшагириии муҳити солимгардонӣ ва таъмини тандурустӣ дар синфҳои ибтидоӣ дар ҳамкорӣ бо омӯзгорон баргузор намудем. Инчунин таъмин намудани назорати тиббӣ-педагогӣ ба тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим ташкил карда шуд.

2.3. Ҷамъбаст ва таҳлили натиҷаҳои таҳқиқоти таҷрибавӣ-озмоишӣ

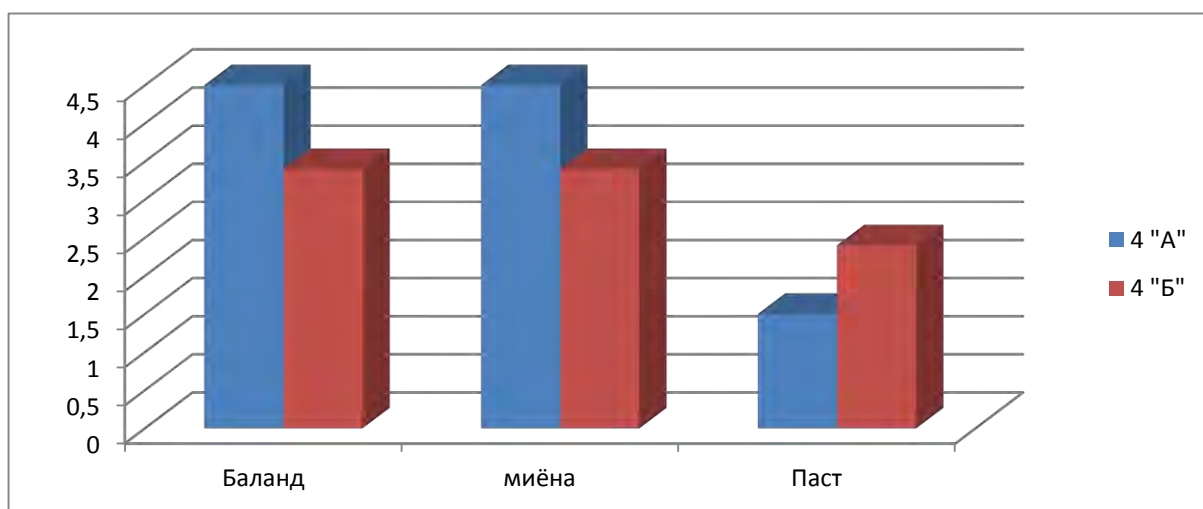
Дар марҳилаи назоратии қори тадқиқотӣ (соли таҳсили 2017-2018) ташҳиси такрорӣ ташаккулёбии тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои 4-ум гузаронида шуда, таҳлили муқоисавӣ натиҷаҳои ба дастмада роҳандозӣ гардид.

Марҳилаи такрорӣ назоратӣ чунин натиҷаҳоро ба бор овард:

теъдоди донишомӯзоне, ки дараҷаи баланди донишомӯзиро нишон доданд, ба 5% афзоиш ёфт; онҳое, ки дараҷаи миёнаро соҳиб буданд, ба андозаи 4% зиёд гаштанд. Ҳамин тариқ, теъдоди хонандагон бо дараҷаи пасти донишомӯзӣ ба ҳисоби миёна ба 9% коҳиш ёфт.

Баъди омӯзиши барномаи дар боло зикргардида такроран тест-пурсишномаи «Оё ту организми худро медонӣ?» гузаронида шуд. Натиҷаҳои саволнома нишон доданд, ки дар хонандагони синфҳои 4 «а» бо андозаи 50% ва дар синфҳои 4 «б» сатҳи донишҳои хонандагон боло рафтанд. Дар гурӯҳи хонандагони дар сатҳи пасти донишомӯзӣ қарор доштанд, 15% болоравии донишҳо мушоҳида гардид, ки мо онро дар диаграммаи 3 бо таври зайл тасвир намудем.

Барои муайян кардани динамика дар таркиби фаъолият, мо боз ҳамроҳи раваншиносон усулҳои методии арзёбии тамоюлҳои арзишии шахсро истифода бурдем. Сатҳи ҳавасмандии хонандагон бо азхудкунии донишҳо оид ба тандурустӣ ва ҳаёти солим дар синфи 4 тағйир ёфт. Масалан, фоизи мавҷудияти ангеҷаҳои васеи маърифатӣ, ки ба азхудкунии донишҳои нав нигаронида шудаанд ва ҳамчунин ангеҷаҳои худҳоӣ, ки боиси такмилдиҳии мустақили роҳҳои дарёфти дониш шудаанд, 15% афзоиш ёфтааст.

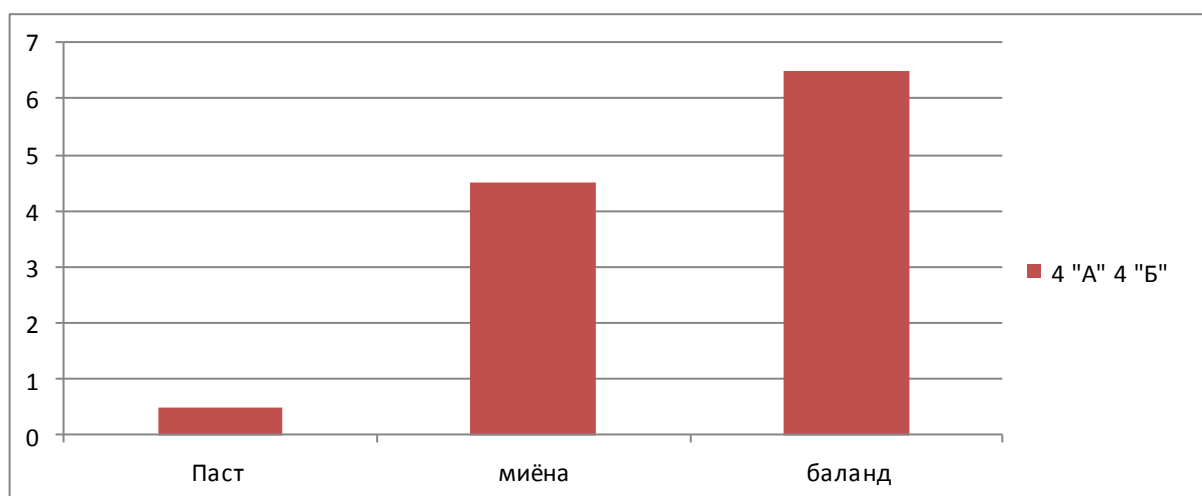


Диаграммаи 3. Натиҷаҳои саволномаи такрорӣ оид ба ошкорнамоии донишҳо дар бораи сохтори организм.

Пас аз омӯхтани барнома хонандагон ба масъалаҳои гуногуни марбут ба тарзи ҳаёти солим таваҷҷӯҳи ҷаҳол зоҳир намуданд. Қобили зикр аст, ки сатҳи ангеҷаҳои иҷтимоӣ баланд боқӣ мондааст, ки бо таъсири омӯзгори мақсадноки дар ин давраи синну соли алоқаманд аст.

Методикаи «Сатҳи дониши хонандагони мактабҳо дар бораи меъёрҳои фарҳангӣ дар соҳаи солимӣ», ки аз ҷониби муҳаққиқи рус Н.С.Гаркуша барои муайян кардани тағйирот дар сатҳи азхудкунии меъёрҳои фарҳангӣ дар соҳаи тандурустӣ дар байни хонандагони синфҳои ибтидоӣ таҳия гаштааст, истифода бурда шуд. Мо натиҷаҳои зеринро ба даст овардем: шумораи хонандагон бо сатҳи баланди дониши меъёрҳои фарҳангӣ дар соҳаи тандурустӣ 18% ва ба ҳисоби миёна 6% зиёд шуд. Нишондиҳандаи сатҳи паст аз 60 то 35% тағйир ёфт (Диаграммаи 4).

Илова бар ин, пас аз омӯхтани барномаи махсус, мо сатҳи омодагиро дар донишҳои валеологӣ арзёбӣ кардем. Онҳо сатҳи баланди донишро дарёфт карданд - 64%, сатҳи миёна - 26% ва сатҳи паст - 10%-ро ташкил доданд. Дониши хонандаи синфҳои ибтидоӣ дар 65.5% кӯдакон изтиробнокиро сабук гардонд.



Диаграммаи 4. Натиҷаҳои такроран гузаронидани методика барои ошкорнамоии азхудкунии меъёрҳои фарҳангӣ дар соҳаи тандурустӣ.

Мо ҳамчунин муҳокимаи мушкилоти ташаккули тарзи ҳаёти солим ва шароити педагогиро, ки ба ин мусоидат мекунанд, чамъбаст кардем. Натиҷаи кори чамъбасти дар ҷаласаи назди директорони МТМУ, Шурои педагогӣ ва конронсҳои илмӣ-амалӣ бо иштироки волидон, табибон баррасӣ ва муҳокима гардид. Тавре ки тадқиқот нишон дод, омӯзгорон ҳамчунин муносибати худро ба тарзи ҳаёти солим тағйир доданд. Дар 93% омӯзгорон нобоварӣ ва сатҳи изтиробнокӣ нисбати тандурустии хонандагон коҳиш ёфтааст.

Бо сабаби он, ки марҳилаи арзёбии вазъи тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар муддати кутоҳ баргузор шуд (2016-2017), дар бораи дигаргуниҳои назаррас дар сатҳи тандурустии ҷисмонии хонандагони хурдсол сухан рондан ҳанӯз барвақт аст. Таҳсилро идома додан ва ҳамчунин барномаҳои гуногуни пешгирӣ аз бемориҳо ва таъмини муҳити тандурустӣ, ки мо якҷоя бо маркази тиббӣ ва таълимии МТМУ пешниҳод кардем, минбаъд бояд идома дода шаванд.

Тавре ки натиҷаҳои таҷриба тасдиқ мекунанд, пас аз омӯзиш ва амалигардонии барнома хонандагони хурдсол малакаҳои зарурии валеологиро ҳосил намуданд, ки ба онҳо дар оянда барои пешгирии бемориҳо ва арзёбии вазъи тандурустиашон кӯмак хоҳад кард. Донишҳои бадастомада ба ташаккули фазои мусбии эҳсосотӣ дар байни хонандагон, рушди қобилияти барқарор кардани робита байни тандурустӣ ва омилҳои ба он таъсиркунанда (хусусиятҳои модарзодӣ, таъсири муҳит, тарзи зиндагӣ, ғизо, фаъолияти ҷисмонӣ ва ғайра мусоидат мекунанд; барои рушди иҷроиши организми худро муайян кардан мадад мерасонад; барои истифодабарии донишҳо дар бораи тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим кӯмак мекунад. Корҳои минбаъда оид ба ташаккули ҳавасмандӣ ба ҳифзи тандурустӣ ва ташаккулёбии тарзи ҳаёти солим ва раванди кори педагогӣ гардида, дар омӯзгорону хонандагон бояд бо мақсади муносибати масъулиятнок ба тандурустӣ

хизмат намояд. Онҳо огоҳӣ ёбанд ва эътимод дошта бошанд, ки арзиши олии ҳаёти инсон аст. Барои минбаъд такмилдиҳии малака ва одатҳои нигоҳ доштан ва мустаҳкам кардани тандурустӣ, ҳамчунин аз ҷиҳати иҷтимоӣ фаъол будан, мавқеи махсуси зиндагӣ кӯшиш намоянд, ки он барои бартараф кардани мушкилиҳо мадад хоҳад расонид.

Хулосаи боби дуюм

Самти асосии ворид намудани технологияҳои муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар ҳамаи муассисаҳои таҳсилоти миёна тибқи талаботҳои «Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар ҚТ барои солҳои 2011-2020» муайян карда мешаванд, ки амалигардонии он вазифаи кормандони соҳаи маориф, муассисаҳои таълимӣ - солимгардонӣ, падару модарон ва кулли аҳли ҷомеа мебошад.

Таҳлили асосҳои назариявии истифодабарии технологияҳои таълимӣ нишон медиҳад, ки онҳо ҷабҳаҳои гуногуни таъсиррасонӣ ба таъмин намудани муҳити тандурустӣ, ташаккулдиҳии тарзи ҳаёти солим доранд. Онҳо ба иҷро намудани вазифаҳои иҷтимоӣ - таъмин намудани тандурустӣ, пешгирии бемориҳои, мустаҳкамкунии саломатии хонандагон ва иҷрои вазифаҳои педагогӣ - тарбия, таълим ва ташаккулдиҳии шахсияти насли наврас дар ҳамаи давраҳои синнусолӣ аз он ҷумла дар синфҳои ибтидоии МТМУ равона карда шудаанд.

Вазифаҳои асосии ҷорисозии муҳити тандурустӣ дар синфҳои ибтидоӣ аз иҷрои талаботҳои Стандартҳои фаннии таълимӣ, нақшаҳои таълимӣ, барнома, китобҳои дарсӣ дар ҷараёни таълим ва ташкилу баргузориҳои корҳои беруназсинфӣ бармеоянд. Ташкил ва тадбиқи муҳити тандурустӣ сохтори ба худ хос дошта он маҷмӯи ҷорабиниҳои таълимӣ - тандурустӣ, маълумотдиҳӣ - маърифатӣ, дарсҳои тарбияи ҷисмонии махсус ташкилкардашуда ва лаҳзаҳои варзиши пешгирикунандаи ҳасташавии хонандагон дар дарсҳо, иттилоотдиҳӣ оид ба тандурустӣ дар дарсҳо ва корҳои беруназсинфӣ, дарсҳои иловагӣ оид ба тандурустӣ ва

фаҳмондадиҳии риояи қоидаю меъёрҳои санитарӣ - гигиенӣ, корҳои методӣ байни омӯзгорон ва ҷалб намудани волидон, табибон, психологҳоро ба тадбиқи муҳити тандурустиро дар бар мегирад.

Ташкил ва роҳандозии муҳит солим барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ принцип ва хусусиятҳои ба худ хосро дорад, ки онҳо баҳисобгирии хусусиятҳои синнусолӣ ва имкониятҳои шахсии хонандагон, донишгари қонуниятҳои инкишофи психофизиологӣ, таъсиррасонии мунтазам ва давомнок ба ҳифзи намудану тақвият бахшидан ба тандурустии ҳар як талабаро дар ҳамкорию ҳамдастии омӯзгорон, волидон, табибонро талаб менамояд.

Шакли ташкил ва баргузори чорабиниҳои ҳифзи тандурустии хонандагон гуногун буда, мақсади он назорат намудан ба сатҳи саломатии равонию ҷисмонӣ, баҳодихӣ ба дониш, маҳорату малакаҳои хонандагонро оид ба организми худ, тандурустии шахсӣ, ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар бар мегирад. Дар рафти тадқиқот маълум гардид, ки дар марҳилаи назорати сатҳи дониши хонандагони синфҳои 3 ва 4 дар сатҳи баланд, миёна ва паст қарор доранд. Ҳамчунин, рушди ҷисмонии онҳо низ аз рӯи нишондиҳандаҳо ва дараҷаҳо аз ҳамдигар фарқ мекунад. Ба ҳавасмандии хонандагон барои тандурустӣ ангеҷаҳои (мотивҳои) маърифатӣ ва иҷтимоӣ таъсир мерасонанд. Ин вазъият моро водор сохт тарҳрезӣ ё худ банақшагирии муҳити тандурустӣ дар синфҳои ибтидоии муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумиро баргузор намоем, ки мақсади он муайянкунӣ, ташкилу баргузори корҳои озмоишии ташаккулдиҳандаи дониш, маҳорату малакаҳо оид ба таъмин намудани муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим аст.

Технологияи таълимии ҳифзи тандурустӣ маҷмуи барномаҳо, усулҳои ташкили раванди таълим мебошанд, ки бояд ба тандурустии хонандагону омӯзгорон таъсири мусбат расонад. Технологияи ҳифзи тандурустӣ дар муассисаҳои таълимӣ гуногун буда, онҳо усулҳои таъсиррасонии психологӣ, педагогӣ, табобатӣ - тандурустӣ, фарҳангӣ - истироҳатӣ, иҷтимоӣ - таърихро дарбар мегиранд. Дар ин раванд ҷорӣ

намудани технологияи ташкили дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ, машғулиятҳои варзишӣ, ташкили дуруст ва саривақтии ғизо, таҷҳизонидан ва риоя намудани талаботҳои санитарӣ - гигиенӣ, психологӣ, педагогӣ ва методӣ ба дарсҳо ва ғайраҳо нақши муҳим доранд.

Дар тарбия ва таъмин намудани муҳити арзишманди тандурустӣ, ташаккули тарзи ҳаёти солим дар дарсҳо истифодабарии арзишҳои маънавии ҳалқи тоҷик - намунаҳо аз асарҳои бадеӣ, зарбулмасалу мақолаҳо, ҷисмонӣ, бозии таълимӣ, саволу ҷавоб, маводҳои намоишӣ, таъмин намудан ба таҷрибаи иҷтимоии хонандагон, пешниҳод намудани ҳолатҳои махсуси проблемавӣ, муҳоҷимӣ, ташкили кори фардӣ гурӯҳӣ ва ғайраҳо нақши назаррас доранд.

Бартарафсозии мушкилиҳо дар таъмин намудани муҳити тандурустӣ ва ташкилу баргузори чорабиниҳои солимгардонӣ, банақшагирии онҳо дар як қатор тадқиқотҳои олимони рус пайгирӣ карда шудаанд. Мо ба мақсади амалигардонии концепсияи шахсии худ барномаи махсуси тарбияи валеологӣ таҳия намудем ва онро амалӣ гардонидани исбот намудем, ки ташаккули фарҳанги тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим донишҳои кӯдакон оид ба организми инсон, тарзи ҳаёти солим, ки ба гигиенаи шахсият иҷтимоӣ, саломатии ҳудуд дигарон, ҳодисаҳои нохуши ҷароҳатбардорӣ ва ёрии аввалини таъҷилӣ, пешгири ва бартарафсозии одатҳои бад асос меёбанд, мураккаб ва гуногунсоҳа буда, онҳо барои минбаъд омӯхтани асосҳои илмҳои дигар таҳкурсии шуда метавонанд.

Таҷрибаи банақшагирии мавзӯи барномаи махсуси таҷрибавӣ - озмоишӣ ва оид ба дарсҳои тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим нишон доданд, ки хонандагони синфҳои ибтидоӣ маҷмуи муайяни дониш, маҳорату малакаҳои валеологиро азхуд намуда, дар қалби ҳаррӯзаи худ барои таъмин намудани тандурустии шахсӣ, азхудкунии таҷрибаи тарзи ҳаёти солим истифода бурда метавонанд. Инчунин, дониш, маҳорату малакаҳои азхудкарда барои ташаккули фазои муҳити

мусбати эҳсосотӣ дар байни хонандагон, рушди маҳорату қобилияти барқарор кардани робитаи тандурустӣ ба омилҳои ба он таъсиркунанда мусоидат менамояд.

ХУЛОСА

Таъмин намудани муҳити солимии маънавӣ ва тандурустии маънавию ҷисмонии насли наврас ва дар онҳо ташаккулдиҳию тарзи ҳаёти солим дар ҳамаи зинаҳои таҳсилот вазифаи муҳими омӯзгорон, волидон, табибон ва кулли аҳли ҷомеа буда, заминаҳои меъёрӣ - ҳуқуқии он дар як қатор ҳуҷҷатҳои қабулкардаи Ҳукумати ҚТ муайян карда шудаанд. Чунки тандурустии комил заминаи асосӣ барои шахсияти комил буда, ба ин раванд омилҳои зиёди иҷтимоӣ, иқтисодӣ, фарҳангӣ, экологӣ, демографияи кишвар таъсир мерасонанд.

Ҳифз намудан ва такмил додани фарҳанги тандурустӣ, пешгири кардан аз бемориҳо, ташаккули тарзи ҳаёти солим ба ғояҳои фалсафӣ, психологӣ, педагогӣ ва тиббӣ таъсия намуда вобаста ба талаботҳои пешрафти ҷомеа, таъсири омилҳои табиӣю иҷтимоӣ, омилҳои таъсиррасонӣ мунтазам тадқиқу баррасиро талаб менамояд. Махсусан, беҳдошт ва тақвияти тандурустии хонандагони синфҳои ибтидоӣ, ки давраи хеле муҳим ва ҳассос дар рушди инсон мебошад, дар ташаккули тарзи ҳаёти солим вазифаи асосии омӯзгорон дар ҳамдасти бо волидону табибон мебошад. Аз ин рӯ, дар илми муосир он на танҳо мушкилоти корҳои таълимӣ - солимгардонӣ, инчунин масъалаи мураккаб ва печидаи педагогӣ низ мебошад.

Тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим ҷанбаҳои муҳталифи ҳаёти инсонро дарбар гирифта он барои чун шахси фаъолу инсонии арзишманд ба воя расидани кӯдакону наврасон мусоидат менамояд. Мактабу оила, омӯзгорону волидон, табибон дар асоси баҳисобгирии омилҳои таъсиррасон ба тандурустӣ ва ҳаёти солим рафтор ва муносибати мусбати хонандагонро нисбати тандурустии шахсии хонанда тарбия намуда, тадбирҳои психологӣ, педагогӣ, тиббиро барои ташаккули тарзи ҳаёти солим мавриди истифодабарӣ қарор медиҳанд. Кулли омилҳои тандурустиро барои тарбия ва ташаккули шахсияти кӯдакон созгорӣ ва

мутобикати иҷтимоии онҳо пайгирӣ менамояд.

Бояд қайд кард, ки масъалаи таъмини тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонанда таърихи ба худ хос дошта, он дар тадқиқотҳои илмии олимони хориҷию ватанӣ, мероси классикони адабиёти тоҷик, педагогикаи халқӣ мавқеи хоса дошта, як соҳаи илми педагогика - педагогикаи таъбатӣ ва тандурустиро ташкил медиҳад. Дар шароити кунунӣ бошад зиёд шудани сарбории таълимии хонандагон, маҳдуд гардидани фаъолияти ҳаракатӣ, махсусан дар МТМУ воқеъ дар шаҳрҳо, ки бачаҳо ба қадри кофӣ ба ҳаракатҳои зарурӣ ҳангоми иҷрои корҳои ҷисмонӣ кам машғул мешаванд, зеро таъсири технологияи иттилоотӣ - иртиботӣ зиёдтар дучори афсурдаҳолиро изтиробнокӣ мегарданд ва ҳамаи онҳо ба рушди равонӣ ҷисмонӣ онҳо таъсири номатлуб мерасонанд.

Омӯхтан ва таҳлили адабиёти илмӣ, методӣ ва таҷрибаи омӯзгорони синфҳои ибтидоӣ нишон медиҳад, ки камҳаракатӣ ба низомии кори бадани кӯдакон таъсир расонида, сохтори тандурустӣ осебпазир мегардад, ки барои бартарафсозии онҳо омӯзгорон аз роҳу воситаҳои гуногун истифода мекунанд:

-такмил додани фаъолияти ҳаракатӣ ба воситаи таҳия ва иҷрои рӯзи рӯз, ки он асосҳои психологӣ, педагогӣ ва физиологӣ худро дорад;

-ҳаракатҳои варзишӣ пеш аз дарс ва дақиқаҳои варзишӣ дар раванди дарсҳо барои болоравии ҳолати эҳсосотӣ ва пешгирии хасташавӣ;

-пешгирии одатҳои бад, ки онҳо дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ якранг нестанд бояд аз нигоҳи тиббӣ, психологӣ, педагогӣ, физиологӣ хусусиятҳои ба худ хоси зоҳиршавӣ доранд;

-беҳдошт ва самарабахшии дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ таъмин намудан дар заминаи такмили тақвияти маҳорат ва салоҳияти касбии педагогӣ;

-дар раванди таълим додани дониш ва тасаввуротҳо оид ба

организми инсон ва ҳавасмандгардонии хонандагон ба ҳифз ва такмилдиҳии тандурустии хуҷу дигарон, дар заминаи донишҳо, маҳорату малакаҳо ташаккули тарзи ҳаёти солим;

-барномаҳои махсуси валеологиро коркард ва амалӣ карда болоравии сатҳи фарҳанги тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар байни хонандагону волидонии онҳо таъмин намоянд;

-банақшагирии технологияи муҳити тандурустӣ барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ дар доираи талаботҳои санадҳои меъёрий - ҳуқуқӣ ва заминаҳои барномавӣ - таълимӣ воситаи асосии иҷрои мақсаду вазифаҳои таъмин намудани тандурустӣ ва ташаккули ҳаёти солим буда, он вижаҳои ба худ хос дорад ва асоси фаъолияти таълиму тарбияи омӯзгор аст. Ҳангоми банақшагирии шароитҳои педагогии муҳофизат ва тарғиби тандурустӣ пешбинӣ карда мешаванд, ки он аз талаботҳои барномавӣ бармеояд.

Масъалаи ҷорӣ намудани технологияҳои педагогии таъминкунандаи муҳити тандурустӣ барои хонандагони синфҳои ибтидоӣ дарбар мегирад;

-пешгирии намудани бемориҳо;

-тахмин намудани тандурустии иҷтимоӣ психологӣ хонандагону омӯзгор;

-ҳифзи тандурустӣ ва такмилдиҳии дониш, маҳорату малакаҳои нав, ки дар раванди таълими фанҳо, корҳои берунасинфӣ мусоидаткунанда ба шаклгирии тарзи ҳаёти солим;

-технологияи баландбардории фарҳанги тандурустӣ ва донишҳои валеологӣ волидон;

-вазнинӣ ва такмилдиҳии ҳаракаткунӣ, ки он ба дарсҳои тарбияи ҷисмонӣ роҳандозӣ гардида, хусусияту имконият, тансиҳатӣ ва шавқу рағбати ҳар як кӯдак ба ҳисоб гирифта мешавад.

Истифодаи технологияҳои педагогии номбаршудаи солимгардонӣ самаранокии раванди таълимро таъмин намуда, дар муассисаҳои таҳсилотӣ имконият медиҳад хонандагон ба фазои таълимӣ ва иҷтимоӣ

бомуваффақият мутобиқ гарданд. Технологияи педагогии таъмин намудани муҳити тандурустӣ ва принципҳои умумии педагогӣ асос ёфта, он дар навбати аввал осеб нарасондан ба сатҳи саломатии хонандагон, таъмин намудани афзалиятнокӣ ва самарабахшии раванди таълим, ягонагии чорабиниҳои таълиму тарбиявӣ ва табобатӣ - тандурустӣ, мутаассил ва давомнокии таъсиррасонии тиббӣ - педагогӣ, таъмин намудани муносибати арзишманд ба хонандагон ва баҳисобгирии хусусиятҳои синнусолию фардии ҳар як кӯдак, салоҳиятнокии тиббӣ, психологӣ, педагогии омӯзгор афзалиятнокии истифодаи усулҳои таълим, назорату санҷиш ва баҳодихӣ ба тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солимро талаб менамояд. Усулҳо ва шаклҳои гуногуни кор оид ба таъмин намудани муҳити тандурустӣ ва ташаккули ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ мавриди истифодабарӣ қарор гирифтаанд, ки онҳо сохтори муҳити тандурустиро ташкил дода, омӯзгорон аз он вобаста ба шароити имкониятҳо дар раванди кори таълиму тарбиявӣ бо таври эҷодӣ истифода мекунанд.

Маҷуи чорабиниҳо оид ба ҳифзи тақвияти тандурустӣ дар доираи дарсу машғулиятҳои тарбияи ҷисмонӣ амалӣ гашта имрӯз зарурияти такмили тағйирдиҳии мундариҷаи онҳо ба миён омадааст. Махсусан дарсу чорабиниҳои тарбияи ҷисмонӣ бояд ба қобилияту маҳорати донишомӯзӣ, сифатҳои ҷисмонӣ (пуртоқатӣ, чусту чолокӣ, хушёрӣю зиракӣ, тавонмандӣ) ва иродавӣ-ахлоқии хонандагони хурдсол таъсири мусбӣ расонанд.

Дар марҳилаи омодагӣ ба тарҳрезӣ ва амалигардонии кори таҷрибавӣ-озмоишӣ маълум гардид, ки дар синфҳои ибтидоии МТМУ-и шаҳри Кӯлоб усулҳои гуногуни ташҳиси тиббӣ, психологӣ ва педагогии тансихати хонандагон пайгирӣ карда мешаванд, ки дар ин раванд хонандагон, омӯзгорон ва волидон фаъолона иштирок менамоянд. Тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим тибқи рушди фаъолияти таълимӣ, сатҳи ҳавасмандӣ ба беҳдошти тандурустӣ ва фаъолнокии баҳодихӣ карда мешавад.

Истифодабарии супоришҳои тестӣ ба мо имконият дод донишҳои хонандагони синфҳои 3-юм ва 4-умро оид ба арзиши тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солимро дар сатҳи баланд, миёна ва паст баҳодихӣ намуда чорабиниҳои озмоиширо ташкилу баргузор ва онҳо натиҷагирӣ намоем. Инчунин, дараҷаи рушди ҷисмонии хонандагон аз рӯи нишондиҳандаҳои асосӣ муайян карда шудаанд, ки то чӣ андоза онҳо ба меъёрҳо мувофиқат менамоянд.

Дар асоси баҳисобгирии натиҷаи марҳилаҳои 1-ум ва 2-юми хонандагони ниёзманд ба назорати тиббӣ психологӣ, педагогӣ равона карда шуда маҷмӯм чорабиниҳо таълиму тарбиявӣ ва солимгардонӣ роҳандозӣ карда шуданд. Ба монанди ташкилу баргузори «Рӯзи тандурустӣ дар МТМУ» паҳн намудани донишҳои волеологӣ бо волидон ва ғайраҳо.

Маълум гардид, ки ба ҳолат ва беҳдошти муътадил гардидани тандурустӣ дар кӯдакон мавҷудияти ҳавасмандӣ нақши муҳим дорад ва хонандагон ба тандурустӣ ба мавҷудият ва амалкарди ангезаҳои (мотиватсия) маърифатӣ ва иҷтимоӣ алоқаманд аст. Таҳлили натиҷагирӣ нишон дод, ки ангезаҳои иҷтимоӣ нисбати ангезаҳои маърифатӣ зиёдтар эътироф карда мешавад, ки он мутааллиқ ба хусусиятҳои синнусоли гузаштани кӯдак аз давраи синни хурди мактабӣ ба наврасӣ, яъне хоҳиши ҳамчун шахсият тавонманд, солим, ҷисман рушдёфта эътироф гардидани кӯдак алоқаманд аст. Набояд фаромӯш кард, ки хатми таҳсилу тадрис дар синфҳои ибтидоӣ ин гузариш ба зинаи нисбатан баландтари инкишофи синнусолии равонию ҷисмонӣ-айёми наврасӣ, қадами аввал ба мустақилнокӣ, камолоти синнусолии баландтари мактабӣ, мустақилнокӣ дар ҳаммонандкунии (идентификатсия) ҷинсӣ омодагӣ ба маҳоратҳои психофизиологӣ ва мавқеи нави иҷтимоӣ мебошад.

Мутаассифона солҳои охир беҳдошти равонию ҷисмонии хонандагони синфҳои ибтидоӣ як қатор мушкилоту душворихое ба миён омаданд, ки онҳо дар сустшавии осебии узвҳои бинӣ, номукамал

инкишоф ёфтани узвҳои нутқронӣ, шунавоӣ, такагоҳи - ҳаракатӣ, гирифтورشавиҳо ба бемориҳои музмин, тез хасташавӣ мавриди фаъолияти таълимӣ ва ғайраҳо зохир мегарданд.

Маълум гардид дар таҷрибаи амалӣ ва тадқиқотҳои илмӣ зарурияти тахмин намудан ё худ эҷод кардани муҳити тандурустӣ мавриди истифодабарӣ қарор гирифта метавонанд. Эҷоди муҳити тандурустӣ истифодаи унсурҳои зеринро дарбар гирифта метавонад, ки онҳо низ метавонанд воситаи муҳими ташаккули тарзи ҳаёти солим барои хонандагон гардад:

- таъсиррасонӣ бо истифодаи бӯйҳои ҷаззобу латиф (ороматтерапия);
- табобат бо истифодаи гулу гиёҳҳои шифобахш;
- таъсиррасонӣ ба воситаи тасвири табиат ва муҳити зист, манзараҳои нотакрори олами растаниҳо, ҳайвоноту паррандаҳо;
- фарҳангу маданияти суҳандонӣ ва имою ишора (тариқи шифохӣ ва ишора) табобат ба воситаи мусиқӣ, бозикунӣ;
- фаъолияти фароғатӣ-варзишӣ ва истироҳату фарҳангӣ ва ғайраҳо.

Яке аз омилҳои муҳими муҳити тандурустӣ риояи қоидаҳои санитарӣ - гигиенӣ ва иҷрои талаботҳои психологӣ - педагогӣ ба дарс, истифодаи методҳои ҳамфаъоли (интерактивӣ), ки онро фаъолнокӣ ва пешгирии хасташавии хонандагонро таъмин менамоянд, ки арзишмандии онҳо дар рафти кори тадқиқотӣ тасдиқ гардидаанд.

Стратегияи бунёди муҳити тандурустиро метавон бо пайдарҳамии мантиқии зерин муаррифӣ кард: азхудкунии донишҳои асосӣ ва маҳорату малақаҳои фаъолияти таълимӣ тавассути худшиносӣ (ман ва саломатии ман) ташаккул ва такмили худогоҳӣ (муайянсозии ҳолату вазъияти тандурустии шахсӣ), азхудкунии роҳу усулҳои ҳифз ва такмилдиҳию истифодабарии технологияҳои тандурустӣ дар муҳити МТМУ ва хонавода.

Ба андешаи мо роҳандозии чорабиниҳои махсус ташкил карда метавонанд ба амалисозии муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим мусоидат карданд:

-баланд бардоштани сатҳи донишҳои тиббӣ, психологӣ ва педагогии омӯзгорон ва волидайн;

-ташкилу баргузори вохӯрӣ, сӯҳбат, баҳсу мубоҳисаҳо бо шахсони шинохтаи адабиёт, санъат, табибон;

-ҳамкори муштараки омӯзгорон, хонандагон, табибон ва волидон дар ташкилу баргузори чорабиниҳои маърифатӣ, таълиму тарбиявӣ, варзишӣ - фарҳангӣ, истироҳатӣ - фароғатӣ;

-ташкилу роҳбарӣ ба гурӯҳҳои тандурустӣ ва марказҳои тиббӣ-педагогӣ, ки дар онҳо бештар ба кӯдакони талабот ва имкониятҳои махсуси таҳсилотӣ ва саломатидошта диққати махсус дода мешаванд ва ғайраҳо.

Дар раванди кори тадқиқотӣ амалӣ гардонидани барномаи махсуси азхудкунии мафҳумҳои бунёдии соҳаи валеология, ки дар он моҳияти тандурустӣ, мушкилот ва роҳҳои бартарафсозии он мавқеи асосиро дар назар дошт, собит намуд, ки дар раванди омӯзиши фанҳои таълимӣ, ташкилу баргузори чорабиниҳои солимгардонии равонию ҷисмонӣ дар хонандагони синфҳои ибтидоӣ тасаввуротҳо, донишҳо, маҳорату малакаҳои ҳифз ва тақвият бахшидани тандурустӣ, ташаккули тарзи ҳаёти солимро таъмин намудан имконпазир аст.

Барномаи «Дарсҳои тандурустӣ» аз қисмҳои назариявӣ ва амалӣ иборат буда, амалӣ гардонидани он ба тарзи арзишманди банақшагирии мавзӯӣ иборат аз 16 дарсро ташкил кард. Дар натиҷа дар 92% кӯдакон озмудашаванда дар марҳилаи кори таҷрибавӣ - озмоишии ташаккулдиҳанда ба тандурустӣ, тарзи ҳаёти солим дар заминаи донишҳои валеологӣ ҳавасмандӣ, таваҷҷуҳ зиёд гаштанд.

Чамъбасти ва таҳлили кори тадқиқотии мо нишон медиҳад, ки дар ҳар як марҳила (омӯзиши вазъи тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим, ташаккулдиҳӣ ва назоратӣ) хонандагону омӯзгорон ва волидон кӯшиш намуданд дар заминаи донишҳои пештараю навин муносибати худро ба тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим такмил дода, онро чун арзиши беҳтарини ҳаёти худ, одамони атроф ва кулли инсоният

эътироф намуданд.

Дар раванди тадқиқи мавзӯъ як қатор мушкилоту монеаҳо оид ба таъмин намудани муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоии МТМУ ба миён омаданд, ки онҳо заминаҳои обективӣ (гуногун будани сатҳи донишу тасаввуротҳо доир ба тандурустӣ ва тарзи ҳаёти солим дар хонандагону омӯзгорон) ва субективӣ (муносибати озмудашавандагон ба шароиту имкониятҳои педагогии таъмин намудани муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим) алоқаманд буданд. Инчунин, набудани маълумоти оморӣ оид ба вазъи тандурустии хонандагон мувофиқи синну сол (аз синфи 1 то 4), норасоии маводҳои таълимӣ, кам будани тавачҷуҳи сарварони МТМУ, табибон, волидон ба масъалаи тадқиқшаванда гуфтан мумкин аст, ки болоравии меъёри сарбории таълимии донишомӯзон ва дигар омилҳо зарурияти таҳлилу тадқиқи минбаъд масъалаи мазкурро ба миён меорад.

Тавсияҳо оид ба истифодаи амалии натиҷаҳои таҳқиқот:

Чамъбаст ва хулосаҳои натиҷаҳои тадқиқот чунин тавсияҳои психологӣ педагогиро эҷод намуд, ки бояд минбаъд ба болоравии сатҳи таъминоти шароитҳои педагогии таъмин намудани муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагони синфҳои ибтидоии МТМУ-и Тоҷикистон мусоидат намоянд:

1.Вақти он расидааст, ки дар МТМУ ба интихоб ва таъмин намудани шароитҳо ба фаъолияти кории мутахассисони тиб аз тарафи мақомоти иҷроияи ҳокимияти маҳаллӣ, вазорату раёсати маориф, сарварони мактабҳо диққати ҷиддӣ дода шавад. Дар ҳуҷҷатҳои тавсиявӣ мақом, вазифа ва уҳдадорихои кормандони тиббии муассисаҳои таҳсилотӣ оид ба таъмин намудани муҳити тандурустӣ, ташаккули тарзи ҳаёти солим дар ҳамдасти бо омӯзгорону волидон арзёбӣ карда шавад;

2.Вазорати маориф ва илм дар ҳамкорӣ бо вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии ҚТ, барои хонадагону волидон, табибону омӯзгорон, табибони муассисаҳои таҳсилотӣ дастурҳои таълимӣ, тиббӣ ва методӣ

оид ба ҳифзи тандурустии равонию ҷисмонии хонандагон таҳия ва дастрас намоянд.

3.Стандартҳои таҳсилоти, барномаҳои таълимӣ ва китобҳои дарсӣ таҷдиди назар карда шуда, ба масъалаи ташаккулдиҳии донишҳо, маҳорату малакаҳои валеологӣ диққати ҷиддӣ дода шаванд.

4.Дар таҳияи заминаҳои барномавӣ-методи таҳсилоти ибтидоӣ ба таҷрибаи педагогикаи халқӣ оиди ҳифзи тандурустӣ, тарзи ҳаёти солим диққати ҷиддӣ дода шавад, ки он яке аз омилҳои таъсиррасонӣ ба шуур, ҳиссиёт ва рафтори ахлоқӣ, ташаккулдиҳии фарҳанги тандурустӣ мебошад.

5.Мувофиқи мақсад аст, ки раванди эҷоди муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагон дар асоси назарияи шахсиятӣ - фаъолиятмандона тадбиқ карда шавад. Иҷрои вазифаҳои ҳифзу тақвият бахшидани тандурустӣ чун зарурияти ҷамъиятӣ ва талаботи шахсӣ барои ноил гардидан ба мавқеи арзишмандӣ иҷтимоии шахсияти ҳаматарафа инкишофёфта баррасӣ карда шавад.

6.Технологияи тандурустӣ оид ба мутобиқсозии шахсияти хонанда ба шароити тағйирёбандаи иҷтимоӣ дар таҳсил ташаккули мавқеи фаъол, иҷрои бошууронаи амалу рафтор, худмуайянӣ ва дигар сифатҳои шахсӣ мувофиқат намоянд.

Ҷорӣ намудани шароити ташкилӣ - педагогӣ барои таъмини муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим, ки дар раванди тадқиқот оғоз намудем минбаъд идома хоҳад ёфт, ки он ба тақмил додани донишҳо, маҳорату малакаҳо бо истифодаи технологияҳои муосир равона карда мешавад.

РҶҶҲАТИ АДАБИЁТ

1. Абдуллоева, Р.Х. Эстетическое воспитание старшеклассников общеобразовательных школ Таджикистана в процессе внеклассной работы: АКД/Р.Х.Абдуллоева.-Душанбе,2004.-25с.
2. Абдусамадзода, Б.А.Асосҳои педагогии таъмини муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим.- Душанбе : «Матбаа», 2022.-159 с.Абдусамадзода, Б.А.Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагон ҳамчун масъалаи педагогӣ/Б.А.Абдусамадзода//Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (маҷаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2074-1847), 4/3 (203).-Душанбе: 2020.-С.277-283 (ба забони тоҷикӣ).
3. Абдусамадзода, Б.А.Баъзе масъалаҳои муҳити тандурустӣ ва хонандагон/Б.А.Абдусамадзода//Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (маҷаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2074-1847), 4/3 (203).- Душанбе: 2020.-С. 261-265 (ба забони тоҷикӣ).
4. Абдусамадзода, Б.А.Шароитҳои педагогии ташаккули тарзи ҳаёти солими хонандагон/Б.А.Абдусамадзода//Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (маҷаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2074-1847), 4/3 (203).- Душанбе: 2020.-С. 282-287 (ба забони тоҷикӣ).
5. Абдусамадзода, Б.А.Талаботҳои асосӣ барои ташкили тарзи ҳаёти солими муҳассилин/Б.А.Абдусамадзода//Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (маҷаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2074-1847), 4/3 (203).- Душанбе: 2020.-С. 264-268 (ба забони тоҷикӣ).
6. Абдусамадзода,Б.А.Технологияи ташаккули тарзи ҳаёти солим/Б.А.Абдусамадзода//Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (маҷаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2074-1847), 4/3 (203).- Душанбе: 2020.-С. 262-268 (ба забони тоҷикӣ).
7. Агаджанян, Н.А. Резервы нашего организма/Н.А.Агаджанян, Т.Ф. Акбашев//Проблемы педагогической валеологии: сб. науч. трудов.- М., 2014.- 345с.
8. Айзман Р.И. Здоровье ребенка эпицентр современного

образования/Р.И.Айзман//Тез. докл. межрег. н.-практ. конф. «Валеологические аспекты образования».-Барнаул, 1996.-С.12-14.

9. Алферова, В.П. Как вырастить здорового ребенка/В.П.Алферова.-Л.: Медицина,1991.

10. Алямовская, С.Н. Как воспитать здорового ребенка/С.Н.Алямовская.-М., 1993.

11. Амонашвили Ш.А. Педагогика здоровья/Ш.А.Амонашвили, А.Г.Алексин.-М.:Педагогика,1990.

12. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М.Амосов.-М.:Фис,1987.-342с.

13. Алимӣ, Ҷ.Мушкилоти педагогӣ/Ҷ.Алимӣ, А.И. Даминова[Матн].-Душанбе, «Эр-Граф», 2015. -224с.

14. Амонов, Н.Қ. Асосҳои психологияи муоширати педагогӣ/Н.Қ Амонов [Матн]. -Душанбе,2003.-186с.

15. Апанасенко, Г.Л.Здоровье:методология и методика количественной оценки/Г.Л.Апанасенко//Тезисы докл. Всесоюзн. конфер. «Здоровье и функциональные возможности человека» (13-15 дек. 1985 г).-М.,1985.

16. Апанасенко, Г.Л. Охрана здоровья:некоторые проблемы теории и практики/Г.Л.Апанасенко/Валеология. Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья.-СПб.:Наука,1993.

17. Апанасенко,Г.Л.Физическое развитие детей и подростков/Г.Л.Апанасенко.-Киев:Здоров'я, 1985.-79с.

18. Аршавский,И.А.Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития/И.А.Аршавский:Изд-во:М.:Наука,1982г.-336с.

19. Асозода, Б.Дж. Влияние физического воспитания на социализацию детей дошкольного возраста в семье: Диссер. На иискание учюст. Канд.пед.наук/Б.Дж.Асозода.-Душанбе 2018.-2012с.

20. Асозода, Б.Ҷ.Саломатӣ ва тарбияи ҷисмонии кудакони сини томактабӣ дар оила. Дастури таълимӣ-методӣ/Б.Ҷ.Асозода, 2018.-62с.

21. Баранов, А.А. Системный подход в предупреждении важнейших заболеваний детей и подростков/А.А.Баранов, С.И.Паламарчук, С.А.Ананьин, И.С.Власова//Тез. докл. Всесоюзной науч. конфер.-М, 1984.-С.144-145
22. Барномаи миллии ташаккули тарзи ҳаёти солим дар Ҷумҳурии Тоҷикистон барои солҳои 2011-2020.-Душанбе, 2011.
23. Барышева, Н.В. Организационно-педагогическая система развития физической культуры личности/Н.В.Барышева.-Самара, 1997.-265с.
24. Барышева, Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни/Н.В.Барышева, П.А.Виноградов, В.И.Жолдак.- Самара, 1997.
25. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активность/Н.А.Бернштейн.- М., 1990.-432с.
26. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Психологические исследования/Л.И.Божович.- М.: Просвещение, 1968.-261с.
27. Брехман, И.И. Валеология наука о здоровье. 2-ое изд., доп., перераб./И.И.Брехман.-М.: Физкультура и спорт, 1990.-208с.
28. Брехман, И.И. Введение в валеологию науку о здоровье. 2-ое изд., перер и доп./И.И.Брехман.-М.: Ф и С, 1990.
29. Брехман, И.И. Философско-методологические аспекты проблемы здоровья человека/И.И.Брехман //Вопросы философии.-1982.- № 2.-С.48-53.
30. Булгакова, М. Б. Здоровьесберегающие технологии на уроках в начальной школе и во внеурочное время/М.Б.Булгакова//Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук.-2010. №1.
31. Быков, Е. В. Интеграция образовательных и здоровьесберегающих технологий в образовательном процесс/Е.В.Быков//Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки.-2009.-№4 (137).

32. Веракса, Т.С. От рождения до школы [Текст]: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Т.С.Веракса /под ред. Н. Е.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.-3-е изд. испр. и доп.-М.: Мозайка-Синтез,2012.-336с.
33. Виленский, М.Я. Здоровый образ жизни учащейся молодежи как условие культурной жизнедеятельности/М.Я.Виленский//Физическая культура основа здорового образа жизни.-М,1995.
34. Виленский, М.Я. Процессуальные характеристики формирования здорового образа жизни учащейся молодежи/М.Я.Виленский/Мат. Всерос. конф. Самара, 1996.-С.10-12.
35. Виноградов, П.А. Актуальные проблемы развития физической культуры и формирования здорового образа жизни населения России/П.А.Виноградов.- М.:Из-во Физи-ческ. культура и спорт,1995.
36. Виноградов, П.А. Социокультурные аспекты пропаганды здорового образа жизни физической культуры и олимпизма/П.А.Виноградов//Социокультурные аспекты физической культуры и здорового образа жизни.-М.:Советск. спорт,1996.-С.21-23.
37. Воронсова Т.В. Тарзи ҳаёти солим. Машғулиятҳо доир ба малакаҳои ҳаётӣ. Дастур барои хонандагони синфи 7-уми мактабҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ/Т.В.Воронсова.- Душанбе, 2008.-88с.
38. Воронсова, Т.В. Тарзи ҳаёти солим.Машғулиятҳо доир ба малакаҳои ҳаётӣ. Дастур барои хонандагони синфи 8-уми мактабҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.-Душанбе, 2008.-88с.
39. Воронсова,Т.В. Тарзи ҳаёти солим. Машғулиятҳо доир ба малакаҳои ҳаётӣ. Дастур барои хонандагони синфи 9-уми мактаби таҳсилоти миёнаи умумӣ/Т.В.Воронсова.-Душанбе, 2010.-88с.
40. Воспитание детей в игре. Пособие для воспитателя детского сада. Составители А.К.Дондаренко,А.И.Матусие.-М., 1983-192с.
41. Выготский, Л.С. Педагогическая психология/Л.С.Выготский.- М.: Педагогика,1991.

42. Гаджиев, Р.Д. Взаимодействие семьи и школы в формировании здорового образа жизни младших школьников: АКД/Р.Д. Гаджиев.- Душанбе, 2007.- 27с.
43. Глобальное исследование здоровья школьников. Национальный отчет. - Душанбе, 2007.- 32 с.
44. Гинецинский, В.И. Основы теоретической педагогики: учеб. пособие/В.И. Гинецинский.- СПб., 1992.- 342с.
45. Гиппенрейтер, Ю.Б. Психология мотивации и эмоций/Ю.Б. Гиппенрейтер Ю.Б.- ЧеРо, 2002.- 451с.
46. Гордеева, Т.О. Мотивация достижения/Т.О. Гордеева.- М.: Смысл, 2005.- 324с.
47. Губанова, Л.А. Поддержать здоровье детей актуальная задача/Л.А. Губанова/Имрӯз ва фардои миллат. - Маҷмӯаи мақолаҳо. - Душанбе: «Сифат», 2008.- С.59-61с.
48. Губанова, Л.А. Школа здоровья и формирование здорового образа жизни учащихся/Л.А. Губанова//Имрӯз ва фардои мактаб. Маҷмӯаи мақолаҳо.- Душанбе: «Сифат», 2008.- С.62-65.
49. Давлатов, М. Оила ва рушди шахсияти фарзандон/М. Давлатов.- Душанбе: «Ирфон», 2018.- 224с.
50. Дружилов, С.А. Здоровый образ жизни как целесообразная активность человека/С.А. Дружилов//Современные научные исследования и инновации.- 2016.- № 4.- С.654-648
51. Дуркин, П.К. Проблемы формирования здоровья. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования здорового образа жизни/П.К. Дуркин//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2004. - №2.- С.55-58.
52. Зайтметов, Х.А. Психологияи умумӣ/Х.А. Зайтметов.- Хучанд: «Ношир», 2017.- 240с.
53. Зайцев, Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: АДД/Г.К. Зайцев.- СПб., 1998.
54. Зарбулмасалҳои машхур. Мураттиб Б. Тилавов.- Душанбе,

1983.-229с.

55. Зимняя, И.А. Ценностно-мотивационные ориентации в современной России (К проблеме мониторинга качества образования)/И.А.Зимняя.-М., 2000.-88с.

56. Изард, К. Психология эмоций/К.Изард.-Санкт-Петербург,1999.-463с.

57. Изуткин,Д.А. Формирование здорового образа жизни/Д.А.Изуткин//Советское здравоохранение,1984,№11.-С.8-11

58. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы/Е.П.Ильин.-СПб.:Питер,2002.-451с.

59. Ильяшенко, А. Образование в области здоровья и укрепление здоровья среди детей, подростков и молодежи в России/А.Ильяшенко.-М.,1999.

60. Казначеев, В.П. Очерки и практики экологии человека/В.П.Казначеев.- М.:Наука,1983.-260с.

61. Казначеев,В.П. Валеология социальный заказ/В.П.Казначеев,Н.А.Склянова/Образование в области здоровья и укрепление здоровья среди детей, подростков и молодежи в России.-М., 1999.-С.54-55.

62. Казначеев, В.П. Основы общей валеологии. Учебное пособие/В.П.Казначеев,Н.А.Склянова.-Новоросибирск: из-во НИПКРО,1998. -80с.

63. Караковский, В. А. Воспитательная система школы:Педагогические идеи и опыт формирования/В.А.Караковский.-М.,1991.-521с.

64. Каримова, Д.М.Дидактические возможности профилактики вредных привычек дошкольников средствами коллективного гуманного воспитания: автореф. дисс. канд. пед.наук/Д.М.Каримова.-Душанбе,2019.-21с.

65. Каримова, И., Ниёзмухаммедова, Ю.Ашурова, Б.Девоншоева. Тарзи ҳаёти солим. Китоб барои дарсҳои тарбиявии

хонандагони синфҳои 3-юми муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.-
Душанбе: «Маориф», 2017.-104с.

66. Кетько, С.М.Единство рефлексии, мотивации и адаптации в сознании личности/ С.М.Кетько//Психологическая наука и образование.-
№ 1.-2010.-С. 56-60.

67. Климчук, В. А. Тренинг внутренней мотивации/В.А.Климчук.-Санкт- Петербург.-Речь,2005.-76с.

68. Козин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека/Э.М.Козин, Н.Г. Блинова,Н.А.Литвинова.-М.:Владос,2000.-
346с.

69. Колбанов, В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения/ В.В. Колбанов.-СПб.: ДЕАН,1998.-232с.

70. Кон, И.С. Открытие «Я»/И.С.Кон.-М.: «Политическая литература», 1978.-387с. Конвенция о правах ребенка.Принята 44-й сессии Генеральной ассамблеи ООН/Международная защита прав и свобод человека//Сб.документов.-М., 1990.

71. Конвенция о правах ребенка. Принята 44-й сессии Генеральной ассамблеи ООН//Международная защита прав и свобод человека//Сб. документов.-М., 1990.

72. Конституцияи (Сарконуни) Ҷумҳурии Тоҷикистон.-
Душанбе:»Ирфон», 2012.-36с.

73. Консепсияи миллии маълумоти Ҷумҳурии Тоҷикистон (Матн)//Ахбороти вазорати маорифи ҶТ.-Душанбе:2003.

74. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф»[Матн].-
Душанбе,2013.

75. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи масъулияти падару модар дар таълиму тарбияи фарзанд».-Душанбе, 20011.-16с.

76. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон “Дар бораи тарбияи ҷисмонӣ ва варзиш”.-Душанбе, 2007.-22с.

77. Курбонов, Ф.А.Формирование здорового образа жизни у учащихся старших классов в современных условиях

общеобразовательной школы: на материалах общеобразовательных школ Республики Таджикистан: АКД/Ф.А.Курбонов.-Душанбе, 2012.-26с.

78. Леонтьев, А.Н. Потребности, мотивы и эмоции/А.Н.Леонтьев.-М.:Изд-во Моск. ун-та,1971.-40с.

79. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка/М.И.Лисина.-М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж, 1997.-384с.

80. Лутфуллоев, М.Асосҳои таълими ибтидоии забони модарӣ/М.Лутфуллоев. Нашри 2.-Душанбе:»Собириён», 2007.-264с.

81. Лутфуллоев, М.Дидактикаи муосир/М.Лутфуллоев[Матн].-Душанбе: Маориф ва фарҳанг, 2001.-337с.

82. Луғати тафсирии истилоҳоти педагогика.-Душанбе,1988

83. Мартыненко, А.В. Формирование здорового образа жизни молодежи/А.В.Мартыненко, Ю.В.Валентик,В.А.Полесский и др.-М.: Медицина,1988

84. Мартынов, С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. Советы практического врача-педиатра: Книга для воспитателей и родителей/С.М.Мартынов.-М.: Просвещение,1991.-223с.

85. Маслоу, А. Мотивация и личность/А.Маслоу.-Евразия,1999.-478с.

86. Мачидова,Б.А.Педагогикаи томактабӣ.- Ҷ.1/Б.А.Мачидова[Матн].-Душанбе:Ирфон,2011.-222с.

87. Мачидова, Б. ,Иматова,А. Истифодаи зарбулмасал ва мақолиҳо дар таълим ва тарбияи кӯдакон/Б.Мачидова,А.Иматова.-Душанбе1999.-37с.

88. Мастюкова, Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст)/Е.М.Мастюкова.-М., 1997.-304 с.

89. Методы исследования и оценки физического развития детей и подростков: Методические рекомендации/Сост.:О.И.Черемисина и др.-Новосибирск:НГПУ,1996.-39с.

90. Монахов, В.М. Аксиологический подход к проектированию

педагогической технологии/В.М.Монахов.-М.: «Педагогика», 1997, № 6.
- С.26-31.

91. Морозов, В.О. Педагогические условия формирования валеологических ориентаций школьников: дис. на соиск. степ, кан.пед.н/В.О.Морозов.- Оренбург,1998.

92. Мустафокулов,Т.И. Пути совершенствования физического воспитания дошкольников в условиях жаркого климата: автореф. канд. дисс. пед.гаук./Т.И.Мустафокулов.- М.,1978.-27с.

93. Мустафокулов, Т., Гарзуллоева М..Асосҳои психологияи педагогӣ ва синнусолӣ/Т.Мустафокулов, М.Назруллоева [Матн].- Кӯлоб,1993.-192с.

94. Намозов, Т.Б.Формирование здорового образа жизни у учащихся старших классов в условиях семьи и школы. Период д независимости/Т.Б.Гамозов.-Душанбе: «Ирфон», 2019.- 100с.

95. Намозов, Т.Б.Социально-педагогические основы формирования здорового образа жизни у учащихся старших классов общеобразовательных школ Таджикистана: АКД/Т.Б.Намозов.- Душанбе,2012.-26с.

96. Никанорова, Т.С. Здоровячок [Текст]: Система оздоровления дошкольников/под. ред. Т.С.Никанорова,Е.М.Сергиенко.-Воронеж:ЧП Лакоценин С.С.,2007.-96с.

97. Николаев, Ю.М. О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности/Ю.М.Николаев//Теория и практика физической культуры.-1997.№ 6.-С.2-10.

98. Санитария ва гигиена. Модули таълимӣ барои омӯзгорони синфҳои 1-4-уми муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ. - Душанбе, 2014.- 75с.

99. Партово, Ф. Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у воспитанников интерната: дисс. на соискание учёной степени канд.пед.наук/Ф.Партово.-Д.,2010.-175с.

100. Петленко, В.П. Основы валеологии/В.П.Петренко.-1998.-433с.

101. Петрова, Н.Ф. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной школы/Н.Ф.Петрова//МНКО.2013. №6 (43).

102. Попова, Э.С.Педагогические условия формирования здорового образа жизни/Э.С.Попова, Т.Н.Хаирова, Л.Б.Дижонова, Л.Н.Слепова//Успехи современного естествознания.-2013.-№ 10.-С.213-213

103. Ратенко, С.Е.Здоровьесберегающие технологии в образовательной среде С.Е.Ратенко//Концепт.2015.-№7.

104. Раҳимов,Х. Нуров А. Педагогика/Х.Раҳимов, А.Нуров [Матн]. - Душанбе: Ҳумо,2007.-447с.

105. Раҳмон, Э. Суханронӣ ба муносибати Рӯзи дониш дар Донишгоҳи давлатии тиббии Тоҷикистон/Э.Раҳмон.-Душанбе,01.09.2018.

106. Раҳмонов,Э.Ш.Тоҷикон дар оинаи таърих.Китоби 1.Аз Ориён то Сомониён/Э.Ш.Раҳмон [Матн].-Лондон,2001-221с.

107. Расулов, Д. Дидактика (дастури таълимӣ)/Д.Расулов, Д.Ғафурова [Матн].-Душанбе,2013.-233с.

108. Расулов, Д.Педагогика (назарияи тарбия)/Д. Расулов, Л.Сайидахмадов [Матн].-Душанбе,2009.-267с.

109. Стратегияи миллии рушди маориф то соли 2020.-Душанбе, 2010.

110. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии/С.Л.Рубинштейн//Акад. пед. наук СССР.- М.:Педагогика,1989.-521с.

111. Сангинов,Б.К. Формирование интереса к физической культуре и спорту у учащихся общеобразовательных учреждений Республики Таджикистан: авотреф. дисс. на соиск.уч.ст.канд.пед.наук.- Душанбе, 2019.-27с.

112. Сафаров, Ш.А. Педагогические основы формирования здорового образа жизни младших школьников средствами таджикских

национальных подвижных игр: диссертация на соискание ученой степени канд.пед.наук/Ш.А.Сафаров.-Душанбе, 2008.-163с.

113. Селевко, Г.К.Современные образовательные технологии:учебное пособие/Г.К.Селевко.-М., Народное образование,1998.-234с.

114. Слостенин, В.А.Педагогика. Инновационная деятельность/В.А. Слостенин, Л.С.Подымова.-М.:Магистр,1997. -224с.

115. Слостенин,В.А.Педагогика/В.А.Слостенин.- :Академия,2007.-567с.

116. Смирнов, И.Н. Здоровье человека как философская проблема/И.Н.Смирнов//Вопросы философии.-1985.-№7.-С.81-83.

117. Смирнов, И.Н. Здоровье человека: новые условия новые требования/И.Н.Смирнов//Общественные науки и здравоохранение.-М.: Наука,1987.-С.17-32.

118. Смирнов, Н.К. Задачи валеологии в контексте проблем общества и системы образования/Н.К.Смирнов//Материалы первой Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы валеологии в образовании» (Москва, 20-22 февр. 1997 г). М, 1997.-С.16-24.

119. Смирнова, М.А. Деятельность общеобразовательных учреждений по созданию педагогических условий социализации учащихся: дис. на соиск. степ, к.п.н./М.А.Смирнова.-Самара,1999.-179с.

120. Современный ребенок. Энциклопедия взаимоотношения/Под ред. А.Я.Варги.-М, 2006.-640с.

121. Сухарев, А.Г. Двигательная активность и здоровье детей и подростков/ А.Г. Сухарев.-М.:Медицина,2000.-321с.

122. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям/В.А.Сухомлинский.- Киев: Рад. школа, 1988.-271с.

123. Тарбияи кудаки солим. Мураттибон Турғунова З.К., Мансурова В.Ш.. Дастури методӣ барои кормандони муассисаҳои томактабӣ ва падару модарон. –Душанбе, 2008.-80с.

124. Тарзи ҳаёти солим. Дастур барои омӯзгорони синфҳои 7-9-уми мактабҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.-Душанбе, 2008.-192с.
125. Ушинский, К.Д. Избр. соч. в 2-х томах. Т. 1 /К.Д.Ушинский.-М.,1974.
126. Ушинский, К.Д. Педагогические сочинения, в 6-ти т./К.Д.Ушинский.-М.,1988.
127. Философский энциклопедический словарь.-М.:ИНФРА-М,1999.-839с.
128. Черникова, Н.А. Основные направления педагогических исследований оптимизации процесса обучения/Н.А.Черникова//Модернизация профессионального образования в условиях интеграции: проблемы обеспечения качества.-Изд-во СибАДА,2005.-С. 48-50.
129. Чумаков, Б. Н. Валеология/Б.Н.Чумаков.-М.:РПА,1997.-246с.
130. Чумаков, Б.Н. Валеология/Б.Н.-М.,1997.-245с.
131. Чусов, Ю.Н. Закаливание школьников. Пособие для учителя/Ю.Н.Чусов.-М.:Просвещение,1985.
132. Шарипов В.Д. Педагогические условия формирования физических способностей школьников на основе спортивных игр: автореф. дисс. на соиск.уч.ст.канд.пед.наук.-Душанбе, 2020.26с.
133. Шарифзода, Ф., Каримова, И.Х.,Сулаймонӣ,С. Пешгирии хушунат дар хонавода ва мактаб. Дастури илмию методӣ барои коркунони соҳаи маориф.-Душанбе : «Ирфон», 2015.-128с..
134. Шарифзода,Ф., Файзалиев, Ч. Ҳикмати афкори педагогии ниёгон.-Душанбе: «Ирфон», 2012.-402с.
135. Шацкий, С.Т. Бодрая жизнь. Пед. соч. в 4 т. т.1/С.Т.Шацкий.-М.,1962.
136. Шибкова, Д.З. Наука быть здоровым.Учебное пособие для учащихся/Д.З.Шибкова.-Челябинск:Юж.-Уральск, кн. из-во,1997.

137. Широкова, Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении [Текст]: учебное пособие/Г.А.Широкова.- Изд-во. Феникс ,2009.-222с.
138. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни/В.Р.Шухатович//Энциклопедия социологии.-Мн.:Книжный Дом,2003
139. Щедрина, А.Г., Мельникова В.Н. Валеология наука о здоровье/А.Г.Щедрина,В.Н.Мельникова//межрегиональный симпозиум «Медицинские и педагогические проблемы валеологии.- Новосибирск,1996.
140. Щедрина, А.Г. Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни как основа валеологии и педагогики/А.Г.Щедрина.- Новосибирск, 1996.
141. Щуркова, Н.Е. Образ жизни, достойный человека, его формирование у школьника (Методическое пособие для педагогов школы)/Н.Е.Щуркова.- Смоленск,1995.
142. Щуркова, Н.Е. Практикум по педагогической технологии/Н.Е.Щуркова. -М. : Пед. общество России,1998.-249с.
143. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию/В.А.Ясвин.-М.:Смысл,2001.-365с.
144. Ячменникова, Т. С. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе/Т.С.Ячменникова//Муниципальное образование: инновации и эксперимент.-2011.-№5.
145. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population (англ.)//Circulation (англ.) русск. Lippincott Williams & Wilkins
146. Elena Ricci, Paola Viganò, Sonia Cipriani, Edgardo Somigliana, Francesca Chiaffarino. Coffee and caffeine intake and male infertility: a systematic review// Nutrition Journal. -2017-06-24.- Т.16, вып.1. -ISSN 1475-2891.
147. Gustavo Luis Verón, Andrea Daniela Tissera, Ricardo Bello,

Fernando Beltramone, Gustavo Estofan. Impact of age, clinical conditions, and lifestyle on routine semen parameters and sperm kinematics//Fertility and Sterility.-2018-07. -Т.110, вып. 1.- С.68-75.e4. -ISSN 0015-0282.

148. Kuanrong Li, Anika Hüsing, Rudolf Kaaks. Lifestyle risk factors and residual life expectancy at age 40: a German cohort study//BMC Medicine. -2014-04-07.-Т. 12, вып. 1. - ISSN 1741-7015.

149. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population (англ.)//Circulation (англ.)русск..-Lippincott Williams & Wilkins (англ.) русск., 2018-07-24. -Vol. 138, iss. 4. - ISSN 1524-4539 0009-7322, 1524-4539.

150. Forbes, Andrew; Henley, Daniel; Henley, David (2013). 'Tacuinum Sanitatis' in:Health and Well Being: A Medieval Guide. Chiang Mai: Cognoscenti Books.

151. Wickersheimer,E. «Les Tacuini Sanitatis et leur traduction allemande par Michel Herr», Bibliothèque d’Humanisme et Renaissance 12

**МУҚАРРАРОТИ АСОСИИ ДИССЕРТАТСИЯ ДАР ИНТИШОРОТИ
ЗЕРИНИ МУАЛЛИФ ИНЪИКОС ЁФТААНД:**

1. Мақолаҳои дар маҷаллаҳои илмӣ тақризшавандаи феҳристи пешниҳоднамудаи ҚОА - и назди Президенти Ҷумҳурии Тоҷикистон ба таъб расида:

[1-А]. Абдусамадзода, Б.А.Ташаккули тарзи ҳаёти солим дар хонандагон ҳамчун масъалаи педагогӣ / Б.А.Абдусамадзода / Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (маҷаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN - 2413-516X), 4/3 (203).-Душанбе: Сино,2020.-С.188-192.

[2-А]. Абдусамадзода, Б.А.Баъзе масъалаҳои муҳити тандурустӣ ва хонандагон / Б.А. Абдусамадзода // Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (маҷаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2413516X), 4/3 (203).-Душанбе: Сино,2020. - С. 246-250.

[3-А]. Абдусамадзода,Б.А.Шароитҳои педагогии ташаккули тарзи

хаёти солими хонандагон/Б.А.Абдусамадзода//Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (мачаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2413-516X), 4/3 (203).-Душанбе: Сино,2020. - С.342-346.

[4-А]. Абдусамадзода, Б.А.Талаботҳои асосӣ барои ташкили тарзи ҳаёти солими муҳассилин/Б.А.Абдусамадзода//Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (мачаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2413-516X), 4/3 (203). - Душанбе: Сино,2020 - С.262-266.

[5-А]. Абдусамадзода, Б.А.Технологияи ташаккули тарзи ҳаёти солим/Б.А.Абдусамадзода//Паёми Донишгоҳи миллии Тоҷикистон (мачаллаи илмӣ). Силсилаи педагогика (ISSN -2413-516X), 4/3 (203).- Душанбе: Сино,2020. - С.282-288.

II. Маводи дар мачаллаю нашрияҳои дигар ҷопшуда:

[6-А]. Абдусамадзода, Б.А. Муҳити тандурустӣ ва муассисаҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ. /Б.А.Абдусамадзода.-Душанбе.-2020.-68с.

[7-А]. Абдусамадзода, Б.А. Асосҳои педагогии таъмини муҳити тандурустӣ ва ташаккули тарзи ҳаёти солим. - Душанбе: «Матбаа»,2022.- 159 с.