

**МОҲИЯТ ВА МУНДАРИҶАИ
ТЕХНОЛОГИЯИ БАЛАНД БАРДОШТАНИ
САМАРАНОКИИ ТАШАККУЛИ ТАРЗИ
СОЛИМИ ҲАЁТИ МАКТАББАЧАГОН
СУЩНОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ
ТЕХНОЛОГИИ ПОВЫШЕНИЯ
ЭФФЕКТИВНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ШКОЛЬНИКОВ
THE ESSENCE AND CONTENT
OF TECHNOLOGY FOR INCREASING
THE EFFECTIVENESS
OF CREATING A HEALTHY LIFESTYLE
FOR SCHOOLCHILDREN**

Каримова Замира Абдугафуровна, унвонҷӯи кафедраи педагогикаи иҷтимоӣ ва касбии МДТ «ДДХ ба номи акад. Б. Гафуров» (Тоҷикистон, Хучанд)

Каримова Замира Абдугафуровна, соискателъ кафедри соиалъной и профессиональной педагогикаи ГОУ «ХГУ имени Б. Гафурова» (Таджикистан, Худжанд)

Karimova Zamira Abdugafurovna, research worker of Department of Social and Professional Pedagogy, SEI "KSU named after acad. Bobojon Gafurov" (Tajikistan, Khujand),

E-mail: zamira.karimova@mail.ru

Вожаҳои калидӣ: тарзи солими ҳаёт, ташаққул, рушд, мактаббачагон, омузгор, кудаки солим, муҳити солим, бозиҳои миллӣ, адабиети даҳониӣ халқ, технологияи педагогӣ

Масъалаҳои амалигардонии технологияи баланд бардоштани самаранокии ташаққули тарзи солими ҳаёти мактаббачагон, таҳлили моҳият ва мундариҷаи он баррасӣ гардидааст. Қайд шудааст, ки дар марҳалаи муосир тавачҷуҳи ҷомеа бояд ба ташаққули ташиқи воситаҳои тарзи солими ҳаёт равона гардад, ки бештар на ба омилҳои тиббӣ, балки фарҳангӣ, иҷтимоӣ ва экологӣ асос меёбанд. Нақши муҳимро дар ин раванд бояд муассисаҳои таълимӣ бояд иҷро кунанд. Саломатӣ дар низоми таҳсилот ҳамчун мақсад, мундариҷа ва натиҷаи раванди педагогӣ баррасӣ карда шавад. Аз ин лиҳоз, дар мақола оиди технологияи самаранокии ташаққули тарзи солими ҳаёт маълумот дода шуда, қайд шудааст, ки натиҷаҳои озмоиши муқарраркунанда дар тарҳрезии барномаи мақсаднокӣ озмоиши ташаққулдиҳанда ҳамчун нуқтаи ибтидоӣ хизмат карданд, ки ба ташаққули тарзи солими ҳаёт дар мактаббачагон равона гардидааст. Бинобар ин, мақсади асосии озмоиши ташаққулдиҳанда аз санҷидани методикаи коркардишуда ва натиҷабахии он иборат буд. Хулоса карда шудааст, ки бо назардошти ин мақсад вазифаҳои зерини озмоиши ташаққулдиҳанда дар асоси барномаи «Мо тарафдори тарзи солими ҳаёт» муайян карда шуданд: коркард ва ҷорӣ намудани низоми тадбирҳо, ошкор кардани шакли методҳои самаранокии ташаққули тарзи солими ҳаёти мактаббачагон; муайян намудани сатҳи ташаққули тарзи солими ҳаёти мактаббачагон баъди озмоиши ташаққулдиҳанда яққоя бо ошкор кардани динамикаи сатҳи ташаққули тарзи солими ҳаёти мактаббачагон.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование, развитие, школьники, педагог, здоровый ребенок, здоровая окружающая среда, национальные игры, устная литература народа, педагогическая технология

Рассматриваются вопросы внедрения технологии повышения эффективности формирования здорового образа жизни школьников, анализируется ее сущность и содержание. Отмечено, что на современном этапе внимание общества должно быть направлено на формирование и популяризацию средств здорового образа жизни, которые в большей степени базируются на культурных, социальных и экологических факторах, а не на медицинских. Важную роль в этом процессе должны сыграть образовательные учреждения. Здоровье в системе образования следует рассматривать как цель, содержание и результат педагогического процесса. С этой точки зрения в статье представлена информация об эффективной технологии формирования здорового образа жизни, а также отмечено, что результаты формирующего этапа послужили отправной точкой при разработке целевой программы формирующего этапа, которая направлена на обеспечение здорового образа жизни школьников. Поэтому основной целью формирующего этапа была проверка разработанной технологии и ее эффективности. Сделан вывод, что с этой целью на основе программы «Мы поддерживаем здоровый образ жизни» определены следующие задачи эксперимента: разработка и реализация системы мероприятий, выявление эффективных форм и методов формирования здорового образа жизни школьников; определение уровня сформированности здорового образа жизни школьников после тестирования вместе с выявлением динамики уровня сформированности здорового образа жизни школьников.

Key words: *healthy lifestyle, formation, development, schoolchildren, teacher, healthy child, healthy environment, national games, oral literature of the people, pedagogical technology*

The article examines the issues of introducing technology to increase the efficiency of creating a healthy lifestyle for schoolchildren, analyzing its essence and content. It is noted that at the present stage, society's attention should be directed to the formation and popularization of healthy lifestyles, which are largely based on cultural, social and environmental factors, rather than medical ones. Educational institutions have an important role to play in this process. Health in the education system should be considered as the goal, content and result of the pedagogical process. From this point of view, the article provides information about an effective technology for creating a healthy lifestyle, and also notes that the results of the formative stage served as the starting point for the development of a target program for the formative stage, which is aimed at creating a healthy lifestyle for schoolchildren. Therefore, the main goal of the formative stage was to test the developed technology and its effectiveness. It is concluded that for this purpose, based on the "We support a healthy lifestyle" program, the following tasks of the formative experiment have been identified: development and implementation of a system of activities, identification of effective forms and methods of creating a healthy lifestyle for schoolchildren; determining the level of formation of a healthy lifestyle of schoolchildren after formative testing, together with identifying the dynamics of the level of formation of a healthy lifestyle of schoolchildren.

Дар олами муосир саломатии шахсият яке аз арзишҳои беназири ҷамъият маҳсуб меёбад. Саломатӣ сармояест, ки бидуни он инсон дар ҳаёти касбӣ ва иҷтимоӣ мукамал иштирок карда наметавонад. Ба ақидаи олимон, саломатии мо 50% ба тарзи ҳаёт, 20% ба ирсият, 20% ба муҳит ва танҳо 10% ба омилҳои тиббӣ вобаста аст. Дар Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф» (2013) қайд гардидааст, ки яке аз вазифаҳои афзалиятноки низоми таҳсилот рушди имконияти эҷодӣ, маънавӣ ва ҷисмонии шахсият, ташаккули асосҳои устувори ахлоқ ва тарзи ҳаёти солим, ғайр қардонидани зехн тавассути фароҳам овардани шароит барои рушди шахсият мебошад [1]. Зимнан таъкид шудааст, ки дар муассисаҳои маориф бояд иҷрои тадбирҳои зарурӣ оид ба пешгирии бемориҳо, мустаҳкам кардани саломатӣ, тақомули ҷисмонӣ, таҳриқи тарзи солими ҳаёти муҳассилин, тарбиятирандагон бояд таъмин карда шавад.

Бинобар ин, ивазкунии парадигмаи солимгардонӣ, ҳуди дидгоҳ ба ҳалли муаммоҳои бо саломатӣ алоқаманд заруранд. Таваҷҷуҳи ҷомеа бояд ба ташаккули таълиқи воситаҳои тарзи солими ҳаёт равона гардад, ки бештар на ба омилҳои тиббӣ, балки фарҳангӣ, иҷтимоӣ ва экологӣ асос меёбанд. Нақши муҳимро дар ин раванд бояд муассисаҳои таълимӣ, бояд иҷро кунанд. Саломатӣ дар низоми таҳсилот ҳамчун мақсад, мундариҷа ва натиҷаи раванди педагогӣ баррасӣ карда шавад. Бинобар ин, дар коркарди стратегия ва тактикаи рушди муассисаи таълимӣ саломатӣ яке аз самтҳои афзалиятноки фаъолияти педагогӣ ба шумор меравад.

Аз ин лиҳоз аз тарафи мо доир ба баланд бардоштани самаранокии ташаккули тарзи солими ҳаёти хонандагони муассисаҳои таҳсилоти умумӣ қорҳои таҷрибавӣ-озмоишӣ оид ба муайян кардани моҳият ва мундариҷаи технологияи баланд бардоштани самаранокии ташаккули тарзи солими ҳаёти мактаббачагон гузаронида шуданд.

Натиҷаҳои озмоиши муқарраркунанда дар тарҳрезии барномаи мақсадноки озмоиши ташаккулдиҳанда ҳамчун нуқтаи ибтидоӣ хизмат карданд, ки ба ташаккули тарзи солими ҳаёт дар мактаббачагон равона гардидааст. Бинобар ин, мақсади асосии озмоиши ташаккулдиҳанда аз санҷидани методикаи коркардшуда ва натиҷабахшии он иборат буд. Бо назардошти ин мақсад вазифаҳои озмоиши ташаккулдиҳанда муайян карда шуданд: коркард ва қорӣ намудани низоми тадбирҳо, ошкор кардани шакли методҳои самаранокии ташаккули тарзи солими ҳаёти мактаббачагон; муайян намудани сатҳи ташаккули тарзи солими ҳаёти мактаббачагон баъди озмоиши ташаккулдиҳанда якҷоя бо ошкор кардани динамикаи сатҳи ташаккули тарзи солими ҳаёти мактаббачагон. Марҳалаи ташаккулдиҳандаи қори озмоишӣ аз санҷиши барномаи машғулиятҳои беруназсинфӣ оид ба курси «Мо тарафдори тарзи солими ҳаёт» иборат буд.

Аз тарафи мо барномаи машғулиятҳои беруназсинфӣ оид ба курси «Мо тарафдори тарзи солими ҳаёт», коркард карда шуд, ки ба ташаккули тарзи солими ҳаёти мактаббачагон дар раванди фаъолияти беруназсинфӣ ҳамчун соҳаи маҳсуси ҳаёти эҷодии ҳар як мактаббача равона гардидааст. Дар ин маврид мафҳуми «фаъолияти беруназсинфӣ» низоми машғулиятҳо ва муоширати хонандагонро дар мактаб баъди дарсҳо фаро мегирад. Фаъолияти беруназсинфиро мо ҳамчун қисми таркибии раванди томи таълиму тарбия дар мактаб ва яке аз шаклҳои муҳими ташкили фаъолияти баррасӣ менамоем, ки ба ташаккули тарзи солими ҳаёт дар вақти қорӣ аз дарс нигаронида шудааст. Гуногунии ҳаддалимкони фаъолияти, ки ба тарзи солими ҳаёт нигаронида шудааст, ғайрирасмӣ будани иштирок дар он, самтгирӣ ба шавқу рағбат ва қобилияти хонандагон принципҳои муҳимтарини ташкили он мебошанд. Маҳз фаъолияти беруназсинфӣ зимни ташкили дурусти он дар ҳар як мактаббача тасаввуроти навро

дар бораи худаш, имконияти татбиқ ва собит кардани худ, аз сар гузаронидани эҳсоси комёбӣ, ҳис кардани фоидаоварии худ, боварӣ ба нерӯҳои худро фароҳам меорад, ки дар ниҳояти қор, сабабгори ташаккули роҳи инфиродии тарзи солими ҳаёт дар мактаббача гардида, худтарбиякунии тарзи солими ҳаётро фаъл мегардонад, барои ҷалб кардани мактаббачагон ба фаъолияте мусоидат менамояд, ки ба омӯзишу таҳқиқи муаммоҳои бо тарзи солими ҳаёт алоқаманд равона шудааст.

Барномаи машғулиятҳои беруназсинфӣ «Мо тарафдори тарзи солими ҳаёт» низоми томи ташаккули тарзи солими ҳаёти мактаббачагонро дар раванди фаъолияти беруназсинфӣ бо назардошти сатҳи муайяни инкишофи ҷисмонӣ, равонӣ, иҷтимоӣ ва эҳтиёҷоти асосии онҳо амалӣ менамояд, ки ҳоси ҳар як синнусоли мактабӣ мебошад. Барномаи коркардшуда ташаккули унсурҳои бо ҳам алоқаманди тарзи солими ҳаётро таъмин менамояд: саводнокӣ оид ба тарзи солими ҳаёт, идрокӣ тарзи солими ҳаёт ва рафторе, ки ба он мувофиқ аст. Ба ғайр аз ин, барномаи машғулиятҳои беруназсинфӣ «Мо тарафдори тарзи солими ҳаёт» бо назардошти хусусиятҳои маҳаллӣ коркард шуда, ба ташаккули тарзи солими ҳаёти мактаббачагон бо воситаҳои педагогикаи халқии тоҷик: эҷодиёти шифоҳии халқ, бозихҳои мардумии тоҷик, анъанаҳо, расму оинҳо нигаронида шудааст.

Мақсадҳои барномаи машғулиятҳои беруназсинфӣ оид ба курси «Мо тарафдори тарзи солими ҳаёт» инҳоянд: фароҳам овардани ангеҷаи тарзи солими ҳаёт; ташаккули воситаи инфиродии худтакмилдиҳии ҷисмонӣ, худтанзимкунии равонӣ ва рафтори ҷинсӣ; таълими методҳои худшиносӣ, худназорат ва барномарезии фаъолияти худ оид ба мустаҳкам кардани саломатӣ; парваридани шавқу рағбат ба анъанаву оинҳои халқ, эҷодиёти шифоҳии халқ, ки хусусиятҳои тарбияи тарзи солими ҳаётро дар насли наврас дар оила ошкор мекунанд; ҷалб кардан ба фаъолияти таҳқиқотӣ дар соҳаи ташаккули тарзи солими ҳаёт ва тарбияи инсонии солим.

Бо назардошти мақсадҳои барнома вазифаҳои машғулиятҳои беруназсинфӣ оид ба курси «Мо тарафдори тарзи солими ҳаёт» муайян карда шуданд: ташаккули асосҳои рафтори гигиенӣ; таъмини худинкишофдиҳии ҷисмонӣ ва равонӣ; тарбия кардани муносибати манфӣ нисбати одатҳои зараровар (тамокукашӣ, истеъмоли машрубот, маводи мухаддир); дар мактаббачагон парваридани эҳсосоти масъулияти шахсӣ барои рушди дурусти организм дар заминаи ғизои солим; ба мактаббачагон омӯзонидани коркард ва риояи речаи инфиродии рӯз бо ошкор кардани аҳамияти он барои саломатии инсон; шинос кардани наврасон бо қонунияти физиологӣ ва психологӣ, хусусиятҳои балоғати ҷинсии писарон ва духтарон; ба наврасону хонандагони синфҳои боло фаҳмонидани асосҳои биологӣ, психологӣ ва иҷтимоии ҳисси меҳру муҳаббати инсонӣ.

Мундариҷаи барнома аз 7 қисм иборат аст:

1. Худ ва дигаронро бишинос.
2. Речаи рӯз.
3. Ғизои солим.
4. Гигиенаи бадан.
5. Пешгирии тамокукашӣ, майпарастӣ, токсикомания ва нашъамандӣ.
6. Рушди ҷисмонӣ ва обутоби организм.
7. Фарҳангу солимии ҷинсӣ.

Қисми якуми барномаи машғулиятҳои беруназсинфӣ «Худ ва дигаронро бишинос» чунин вазифаҳоро ба миён гузошт: шинос кардани мактаббачагон бо сохту амалкарди организми инсон; ба мактаббачагон ёрӣ расонидан барои татбиқи дарки худ дар зухуроти гуногун, ҳис кардани худ, сифатҳо, имконияту таассуроти худ; ошкор кардани хусусиятҳои тарбияи бачагон дар оилаи тоҷик. Дар ин қисм ба чунин ҷанбаҳо тавачҷуҳи махсус зоҳир карда мешавад: малакаҳои ҳамкорӣ ва ғамхорӣ нисбат ба саломатӣ; худрефлексия, ки дарки ҷиҳатҳои мусбӣ ва норасоихоро имкон дода, бо фаҳмиши амиқи атрофиён ва муносибат ба саломатии инсон ҳамчун арзиши бузургтарини ҳаёт зич алоқаманд аст; маҳорати идора кардани руҳияи шахсӣ ва атрофиён; қобилияти мустақилона, бидуни зарар ба саломатӣ баромадан аз вазъияти низоъ, бо зоҳир кардани муносибатҳои неки инсонӣ дар заминаи принсипи «Одам ба одам - дӯст».

Қисми дуюми барномаи машғулиятҳои беруназсинфӣ «Речаи рӯз» ба амалисозии вазифаҳои зерин равона гардид: ба мактаббачагон омӯзонидани коркарду риояи речаи инфиродии рӯз бо ошкор кардани аҳамияти риояи он барои саломатии инсон тавассути иқтибоси зарбулмасалу мақолҳо; ташаккул додани одати тарҳрезии ҳаёти худ дар мувофиқат бо речаи ба синну солашон мувофиқ, ки қоршоямии сатҳаш баландро дар машғулиятҳои таълимӣ таъмин намуда,

хасташавиро пешгирӣ мекунад. Ин масъаларо бо ташкили речаи оқилонаи мактаббача дар хона бомуваффақият ҳал метавон кард: иҷрои вазифаи хонагӣ, кори буруназсинфӣ ва беруназмактабӣ, машғулият дар мутобиқ бо қобилияти худ, хоб, речаи ҳаракат, ғизои солим, обутобдихӣ ва гигиенаи шахсӣ.

Вазифаҳои қисми сеюми барномаи машғулиятҳои беруназсинфӣ «Ғизои солим» аз инҳо иборатанд: дар мактаббачагон ташаккул додани тасаввурот оид ба таъсири ғизо ба саломатии инсон; ошкор намудани мазмуни зарбулмасалу мақолҳои тоҷикӣ дар бораи ғизохӯрии солим ва дуруст; ҳосил намудани қобилияти фарқ кардани маҳсулоти ғизоии асосӣ ва кам истеъмолшаванда аз рӯйи арзиши ғизоӣ ва энергетикӣ онҳо; омӯзонидани риояи қоидаҳои гигиена дар раванди нигоҳдорӣ, омодакунӣ ва истеъмоли ғизо. Ҳамчунин дар мактаббачагон ҳосил намудани малақаҳо ва одатҳои зерин муҳим аст: мустақилона тайёр кардани хӯрокҳои миллии одӣ бо назардошти арзиши ғизоии маҳсулоти таркиби онҳо; риояи қоидаҳои гигиена ва техникаи бехатарӣ; риояи қоидаҳои одии этикет; бошуурона аз таркиби ғизо ихтисор кардани маҳсулоти номатлуб; фаҳмидани зарурати ғизохӯрии мунтазам.

Қисми чоруми барномаи машғулиятҳои беруназсинфӣ «Гигиенаи бадан» ба ҳалли чунин вазифаҳо нигаронида шуд: дар мактаббачагон ҳосил намудани эҳсоси зарурати риояи қоидаҳои гигиенаи шахсӣ бо ошкор намудани зарбулмасалу мақолҳои тоҷикӣ дар бораи аҳамияти риояи гигиенаи шахсӣ барои саломатии инсон; бо назардошти балоғати ҷинсӣ зоҳир кардани таваччуҳи махсус ба гигиенаи узвҳои таносул; ташаккул додани маҷмӯи малақаҳои манфиатбахши дақиқкорӣ ва озодагӣ, ки пеш аз ҳама, ба ҳифзу мустаҳкамкунии саломатии мактаббачагон нигаронида шудааст.

Қисми панҷуми барномаи машғулиятҳои беруназсинфӣ «Пешгирии тамокукашӣ, майпарастӣ, токсикомания ва нашъамандӣ» ба ҳалли чунин вазифаҳо равона гардидааст: шиносӣ бо гуфторҳои мутафаккирони тоҷик дар бораи зарари тамоку, машрубот ба саломатии инсон; дар мактаббача ташаккул додани малақаҳои худмуҳофизат (тасодуфан нахӯрдани доруи номаълум; тамокукашӣ, эҳтиёт шудан аз муомила бо нашъаманд, майпараст); напазируфтани эмотсионалии шаклҳои «нашъамандона»-и рафтор ва нишон додани намунаи нақши мусбат; ташаккули мавқеи ғаёлонаи ҳаётии худ, ки ташаккули доираи шавқу рағбатҳоро имкон медиҳад; тарҳрезии муносибатҳои мусбат бо одамон бидуни воситаҳои ботили муошират, аз ҷумла, сигор, қадах; маҳорати ҷимояи нуқтаи назари худ дар ҳама гуна вазъият.

Қисми шашуми барномаи машғулиятҳои беруназсинфӣ «Рушди ҷисмонӣ ва обутоби организм» ба ташаккули ангезаи бошуурона, эҳтиёҷ ба иҷрои машқҳои асосии ҷисмонӣ дар заминаи бозихҳои мардумии серҳаракат, ки суботкорӣ, ирода, мақсаднокӣ, ҷасорат, худидоракунӣ, қобилияти худбаҳоидиҳиро рушд намула, ба ҳифзу мустаҳкамкунии саломатии мактаббачагон мусоидат мекунад. Дар ин фасл ба обутобдихӣ аҳамияти махсус дода шудааст, ки яке аз воситаҳои баланд бардоштани коршоямӣ, пешгирии бемориҳо, баланд бардоштани сатҳи муқовимати организм ба бемориҳо мебошад. Вазифаи ин фасл дар мактаббачагон ташаккул додани дарки зарурати истифодаи омилҳои табиӣ (офтоб, ҳаво, об) ва хусусиятҳои иқлимӣ Тоҷикистон дар мустаҳкамкунии саломатии худ буд.

Қисми ҳафтуми барномаи машғулиятҳои беруназсинфӣ «Фарҳангу саломатии ҷинсӣ» чунин вазифаҳоро ба миён гузошт: шинос кардани наврасон ва хонандагони синфҳои боло бо қонунияти физиологӣ ва психологӣ, хусусиятҳои балоғати ҷинсӣ; ташаккули донишҳои зарурӣ оид ба бемориҳои, ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ сироят мекунад, бо равона кардани диққат ба тамоюлҳои манфие, ки алоқаи ҷинсии барвақт ба миён меорад ва натиҷаи густариши ақидаҳои либералӣ оид ба муносибатҳои ҷинсӣ байни ҷавонон мебошад; ташаккул намудани тасаввурот оид ба дӯстӣ ва муҳаббат тавассути шинос кардани мактаббачагон бо гуфторҳои мутафаккирон, шоирон ва нависандагони тоҷик.

Барномаи коркардшудаи машғулиятҳои беруназсинфӣ оид ба курси «Мо тарафдори тарзи солими ҳаёт» имкон медиҳад, ки роҳҳои асосии ташаккули тарзи солими ҳаёт дар шакли методҳо, воситаҳои гуногуни фаъолияти тарбиявӣ муайян карда шаванд, ки ба ташаккули самараноки тарзи солими ҳаёти мактаббачагон мусоидат мекунад. Зимнан дар назар бояд дошт, ки маҳз педагогикаи халқи тоҷик тасаввуроти дар давоми асрҳо шаклгирифтаи инсонро дар бораи арзишҳои абадӣ - саломатӣ, хушахлоқӣ, меҳнатдӯстӣ, некӯаҳволӣ, ташаббускорӣ, оиладорӣ инъикос менамояд.

Дар ташаккули тарзи солими ҳаёти насли наврас мувофиқи анъанаҳои тоҷикон оила мавқеи назаррас дорад. Оила шартӣ муҳими муошират, рӯзгордорӣ, инкишофи фарҳангӣ ва фарогирандаи вақти асосии фароғати калонсолону бачагон мебошад. Имрӯз тариқи баргараф кардани ҷозибҳои марҳалаи қаблӣ ва пайдо кардани тафаккури нав мо мебинем, ки бисёр чизҳои

гузашта аз даст дода шуданд. Бинобар ин, ба қисми машғулиятҳои беруназсинфӣ «Худ ва дигаронро бишинос» мавзӯи «Тарбияи тарзи солими ҳаёти бачагон дар оилаи тоҷик» ворид карда шуд, ки чунин самтҳои асосиро дарбар гирифт: шаклҳои рафторе, ки қоидаҳои ахлоқ, муносибати эҳтиромонаро нисбати ниёгон, волидайн, хешовандон, атрофиён ба миён меоранд: хушмуомилағӣ, меҳмондӯстӣ, таҳаммулпазирӣ, ёрии байниҳамдигарӣ, сабру таҳаммул ва ботамкинӣ хангоми низоъҳо, дурусткорӣ; сифатҳои хоси духтарон ва писарон; дар бачагон ташаккул додани эҳтиҷ ва маҳорати зоҳир кардани тавачҷуҳ ба аъзои оилаи худ; иҷрои речаи ҳаёти оила; ба тартиб даровардани ҷойи кори худ; риояи гигиенаи манзил ва ғ..

Дар байни халқи мо шаклҳои маъмулу хоси муносибатҳо байни одамон, одоби хӯрокхӯрӣ, тартибу воситаҳои тайёр кардани он, вақти истеъмоли, одатҳои гигиенӣ ва эстетикаи рӯзгордорӣ вучуд доранд. Ин воситаҳои ҳифзу мустаҳкамкунии саломатии насли наврас дар тӯли ҳазорсолаҳо ташаккул ёфта, аз насл ба насл тариқи эҷодиёти шифоҳии халқ, анъанаву оинҳо, бозиҳои миллӣ интиқол ёфтаанд. Ба ғайр аз ин, ба тарбияи тарзи солими ҳаёти насли наврас шароити географӣ ва иқлимӣ Тоҷикистон таъсир расонида, бешубҳа, дар интиҳоби шаклҳо, методу воситаҳои кори тарбиявӣ нақш мегузоранд.

Шаклу методҳои педагогии ташаккули тарзи солими ҳаёти мактаббачагон байни ҳамдигар алоқаманданд, пеш аз ҳама, аз он ҷиҳат, ки методҳо дар шароити шаклҳои муайяни тарбия ҳамон воситаҳои фаъолияти якҷояи мактаббачагону педагогҳо мебошанд, ки ба туфайли онҳо шакл ва маънову мазмун пайдо карда, бо ёрии онҳо мактаббачагон на танҳо донишхоро азхуд мекунанд, балки воситаи шаклҳои ба мақсад мувофиқи рафторро меомӯзанд. Ҳамин тавр, ташаккулу рушди тарбияи тарзи солими ҳаёт дар мактаббачагони Тоҷикистон бояд бо таърихи бисёрасра, ҳаёт, рӯзгор ва фарҳанги халқамон зич алоқаманд бошанд.

Аз ин ҷо, дар раванди кори беруназсинфӣ оид ба ташаккули тарзи солими ҳаёти мактаббачагони хурдсол мо шаклу методҳои самаранокро муайян кардем: методи шифоҳӣ, методи бозӣ (дидактикӣ, сюжетдор, нақшдор), иншои афсонаҳо дар бораи тарзи солими ҳаёт, машқҳои махсус, тестгирӣ, анкетагирӣ, идҳои варзиш (дар заминаи бозиҳои серҳаракат), «Саёҳат ба кишвари тарзи солими ҳаёт».

Дар бачагони синни хурди мактабӣ эҳтиёҷоти мураккаби биологӣ барои худинкишофдиҳӣ ва худшиносӣ, бозӣ ва тақлид афзалият дошта, бо назардошти ин навъҳои асосии фаъолият барои онҳо бозиҳои гуногун, эҷодиёти дастӣ ва лафзӣ мебошанд, зимнан шартӣ ҳатмӣ он аст, ки ба бачагон озодии интиҳоби воситаҳои қонунгардонидани эҳтиёҷоти худ дар ин навъҳои фаъолият фароҳам оварда шавад. Яъне тамоми мундариҷаи кори тарбиявии тарзи солими ҳаёти мактаббачаи хурдсол бояд барои ӯ воситаи ноилшавӣ ба мақсадҳои бозӣ ва эҷодии худ гардад. Дар ин ҳолат фарогирии ғайриихтиёри малакаҳои асосии фаъолияте таъмин мегардад, ки ба тарзи солими ҳаёт, ташаккули донишҳои зарурии ибтидоӣ оид ба тарзи солими ҳаёт нигаронида шудааст.

Машғулиятҳои фаъолона ва гуногуни беруназсинфӣ, ки дар шакли бозӣ гузаронида мешаванд, қобилияти худидоракунии мактаббачаи хурдсолро бо бартараф кардани хусусиятҳои синнусолӣ имкон медиҳад. Тавассути шакли бозии фаъолият мактаббачагони хурдсол донишхоро оид ба тарзи солими ҳаёт тезтар ва мустаҳкам азхуд мекунанд, дар онҳо муносибати мусбат ба тарзи солими ҳаёт шакл мегирад. Ба инкишофи сифатҳои мактаббачагон, мисли пурқувватӣ, ҷолоқӣ, пуртоқатӣ, ҷасорат, тамкинӣ, суботкорӣ ба андозаи назаррас бозиҳои миллии серҳаракат («гуштингири», «чиллаку лоф», «тездавак», «ҳисобкунак» ва ғайра) мусоидат мекунанд. Тавассути бозиҳои халқии миллӣ хонандагони хурдсол бо анъанаву оинҳои халқӣ шинос мешаванд, сурудҳо, зарбулмасалу мақолҳоеро азхуд мекунанд, ки бо саломатӣ ва тарзи солими ҳаёт алоқаманданд. Бозиҳои халқӣ яке аз воситаҳои самараноки инкишофу ғайригардонидани нутқи бачагон мебошанд. Дар ҳар як бозӣ амале анҷом дода мешавад, ки кӯдак сухан меронад. Масалан, зимни гузаронидани машғулиятҳои беруназсинфӣ «Худ ва дигаронро бишинос» мо бозии лафзӣ «Ҳисобкунак»-ро истифода бурдем, ки хонандаи хурдсолро бо рӯзгору маишати тоҷикон шинос карда, дар бораи олами атроф тасаввурот медиҳад, барои ба хотир гирифтани номҳои узвҳои бадан ёри мерасонад. Дар раванди бозӣ ба хотир гирифтани мафҳумҳои нав оид ба тарзи солими ҳаёт, фарогирии маҳорати тарзи солими ҳаёт бештар самаранок сурат мегирад, зеро дар ин маврид тамоми таҳлилқунандаҳо - бинӣ, шунавоӣ, моторӣ-ҳаракатӣ, ломисавӣ иштирок мекунанд.

Дар силсилаи машғулиятҳои беруназсинфӣ бозиҳои нақшдор, сюжетдор ва дидактикӣ (дар заминаи афсонаҳои тоҷикӣ, мисли «Гурги нодон ва хурӯсаки далер», «Рӯбоҳ ва Лаклак», «Рӯбоҳи маккор», «Кали зирак» ва ғ.) васеъ истифода шуданд. Унсурҳои асосии бозии нақшдор

вазъияти тахайюлӣ, сужетӣ, накшофарӣ буданд. Зимни банақшагирии чунин бозӣ вазифаи он бояд муайян карда шавад, ки ба тарзи солими ҳаёт нигаронида шудааст, низое ошкор гардад, ки заминаи сужетро ташкил дода, онро равона месозад. Дар раванди бозии сужетию накшофарӣ хонандаи хурдсол тасаввуроту фаҳмиши худро дар бораи тарзи солими ҳаёт чамъбаст ва васеъ намуда, амиқ мегардонад. Ин ҳар як иштирокчии онро дар шароити кори мустақилона ворид намуда, ба ин васила, имкон медиҳад, ки онҳо малақаҳои муташаккилии ҳақиқӣ ва ҷустуҷӯи эҷодии воситаи инфиродии тарзи солими ҳаётро зохир намоянд. Бозӣҳои дидактикӣ ба сафарбар кардани тамоми донишҳои мактаббачаи хурдсол оид ба тарзи солими ҳаёт, тез қабул кардани қарорҳо дар вазъияти ғайримуқаррарӣ, мутаноқиз, зохир кардани зиракӣ ва дар натиҷа бурд қардан мусоидат мекунанд.

Мушоҳидаи фаъолияти мактаббачагон дар машғулиятҳои беруназсинфӣ, истифодаи шакли методҳои гуногуни ташаккули тарзи солими ҳаёт дар мактаббачагон бо назардошти муҳити психологию педагогии ташкили ин раванд, натиҷаҳои анкетагирӣ, тестгирӣ, худтаҳлилқунии тарзи солими ҳаёт ба мо барои гузаронидани ташҳиси натиҷаҳои машғулиятҳои беруназсинфӣ, сатҳи аз ҷониби хонандагон азхудқунии маводи назариявӣ, ташаккулёбии маҳорату малақаҳо, идроки тарзи солими ҳаёт ва рафтори ба он мувофиқ ва гузариширо ба марҳалаи дигари озмоиши ташаккулдиҳанда имкон дод.

ПАЙНАВИШТ:

1. Қонуни Ҷумҳурии Тоҷикистон «Дар бораи маориф».- Душанбе,2013.
2. Мачидова, Б. Истифодаи зарбулмасал ва мақолҳо дар таълим ва тарбияи кӯдакон /Б.Мачидова А., Иматова Л.-Душанбе1999.-37с.
3. Мустафоқулов, Т. Асосҳои психологияи педагогӣ ва синнусолӣ /Т.Мустафоқулов, М.Назруллоева.-Кӯлоб,1993.-192с.
4. Намозов, Т.Б. Формирование здорового образа жизни у учащихся старших классов в условиях семьи и школы в период независимости/Т.Б.Намозов.-Душанбе: Ирфон, 2019.- 100с.
5. Нестерова, Л.В. Воспитание представлений о здоровом образе жизни у школьников в условиях сельского района. Дис. ... канд. пед. наук/Л.В.Нестерова. -Шуя., 2000.-121с.
6. Партовов, Ф. Педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у воспитанников интерната: дисс. на соискание учёной степени канд.пед.наук /Ф.Партовов.- Душанбе, 2010.-175с.
7. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов/ Под редакцией В.Н.Касаткина.-М.: Линка- пресс, 1998.-336 с.
8. Региональная программа пропаганды здорового образа жизни. Разработка программы Съюзан Шапиро. - Душанбе, 1994.
9. 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.
- 10.Стратегияи миллии рушди маориф дар Ҷумҳурии Тоҷикистон дар давраи то соли 2030.- Душанбе,Ирфон. 2020.
- 11.Тарбияи кудаки солим. Мураттибон Турғунова З.К., Мансурова В.Ш.. Дастури методӣ барои кормандони муассисаҳои томактабӣ ва падару модарон. –Душанбе, 2008.-80с.
- 12.Тарзи ҳаёти солим. Дастур барои омӯзгорони синфҳои 7-9-уми мактабҳои таҳсилоти миёнаи умумӣ.-Душанбе, 2008.-192с.

REFERENCES:

1. Law of the Republic of Tajikistan "On Education". - Dushanbe, 2013.
2. Majidova B. The use of proverbs and sayings in education and upbringing of children / B. Majidova A., Imatova L. - Dushanbe 1999.-37p.
3. Mustafakulov T. Basics of pedagogical and age psychology / T. Mustafokulov, M. Nazrullova.- Kulob, 1993.-192 p.
4. Namozov TB. Formation of a healthy lifestyle of senior students in family and school conditions in the period of independence /T.B. Namozov.-Dushanbe: Irfon, 2019.- 100 p.
5. Nesterova L.V. Raising ideas about a healthy lifestyle among schoolchildren in a rural area. dis. ...cand. ped. Sci. -Shuya., 2000.-121 p.
6. Partov F. Pedagogical conditions for the formation of the foundations of a healthy lifestyle among boarding school students: diss. for the academic degree of Candidate of Pedagogical Sciences / F. Partov.-D., 2010.-175 p.

7. Pedagogy of health. Program and methodological guide for primary school teachers./ Edited by V.N. Kasatkin.-M.: Linka-press, 1998.-336 p.
8. Regional program for promoting a healthy lifestyle. Program development by Susan Shapiro. - Dushanbe, 1994.
9. Safarov Sh.A. Pedagogical foundations for the formation of a healthy lifestyle for primary schoolchildren using Tajik national outdoor games: dissertation for the academic degree of Candidate of Pedagogical Sciences/Sh.A.Safarov.-Dushanbe, 2008.-163p.
10. National strategy of education development in the Republic of Tajikistan until 2030. - Dushanbe, Irfan. 2020.
11. Raising a healthy child. Authors: Turgunova Z.K., Mansurova V.Sh. Methodical guide for employees of preschool institutions and parents. -Monday, 2008.-80 p.
12. Healthy lifestyle. Manual for teachers of 7-9 grades of general secondary schools.-Dushanbe, 2008.-192p.