



# ACADEMIC SPECTRUM

2026-yil 4-son

Ilmiy-metodik jurnal  
Научно методический журнал  
Scientific and Methodical Journal

ISSN

3093-9089

Бухоро - 2026



# **ACADEMIC SPECTRUM**

**Ilmiy-metodik jurnal**  
**Научно методический журнал**  
**Scientific and Methodical Journal**

*№ 4-Son 2026-yil*

**Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy  
komunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrdagi  
№1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan**

**BOSH MUHARRIR:**

**Axmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li**

**Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent**

**TAHRIRIYAT KENGASHI A‘ZOLARI**

**Кулешов Валерий Владимирович** - pedagogika fanlari doktori, professor  
Rossiya Fanlar akademiyasining akademigi (Ukraina).

**Andriyenko Yelena Vasilyevna** - pedagogika fanlari doktori, professor  
(Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Fizika, matematika, axborot va  
texnologiya ta‘limi instituti, Novosibirsk, Rossiya).

**Romm Tatyana Aleksandrovna** - pedagogika fanlari doktori, professor  
(Novosibirsk davlat pedagogika universiteti Tarix, gumanitar va ijtimoiy ta‘lim  
instituti, Novosibirsk, Rossiya).

**Tadjixodjayev Zokirxo‘ja Abdusattorvich** - Texnika fanlari doktori, professor

**Olimov Shirinboy Sharofovich** - pedagogika fanlari doktori, professor (Buxoro  
davlat universiteti “Pedagogika” kafedrasi mudiri).

**Zaripov Lochin Rustamovich** - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor  
(O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy  
ta‘limni rivojlantirish ilmiy-tadqiqot markazi, O‘quv-uslubiy faoliyatni  
takomillashtirish boshqarma boshlig‘i).

**Xamidov Akmal Amrulloevich** – pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori  
(PhD) (Buxoro viloyati Pedagogik mahorat markazi direktori)

**Nazarov Akmal Mardonovich** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor  
(Buxoro davlat universiteti Yoshlar masalalari va ma`naviy-ma`rifiy ishlar bo`yicha  
birinchi prorektor).

**Safarov Dilmurod Xalimovich** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor  
(Navoiy viloyati pedagogik mahorat markazi Akademik faoliyat bo'yicha direktor  
o'rinbosari)

**Rustamov Shavkat Shuhrat o‘g‘li** - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent  
(Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasi mudiri).

**Ganjiyev Feruz Furqatovich** - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent  
(Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasi professori).

**Kosimov Ubaydulla Axrorovich** - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori  
(PhD), dotsent (Buxoro viloyati Pedagogik mahorat markazi Pedagogika va  
psixologiya, ta‘lim texnologiyalari kafedrasi mudiri)

**Ismatova Dilafuz Tuymuratovna** - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa  
doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasi dotsenti).

**Muxlisov Sodiqjon Saidjonovich** - pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori  
(PhD), (Buxoro davlat universiteti “Axborot tizimlari va raqamli texnologiyalar  
kafedrasi dotsenti).



**Tilavov Muxtor Hasan o‘g‘li** - psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), (Buxoro davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasida dotsenti).

**Mas‘ul kotib:**

**Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li** – Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasida o‘qituvchisi

**EDITOR-IN-CHIEF:**

**Akhmadov Nazirjon Rahmat o‘g‘li** — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor.

**MEMBERS OF THE EDITORIAL BOARD:**

**Valeriy Vladimirovich Kuleshov** — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Russian Academy of Sciences (Ukraine).

**Elena Vasilyevna Andrienko** — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of Physics, Mathematics, Information and Technological Education, Novosibirsk, Russia).

**Tatyana Aleksandrovna Romm** — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Novosibirsk State Pedagogical University, Institute of History, Humanities and Social Education, Novosibirsk, Russia).

**Tadjixodjayev Zokirkhoja Abdusattorovich** — Doctor of Technical Sciences, Professor.

**Shirinboy Sharofovich Olimov** — Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Bukhara State University, Head of the “Pedagogy” Department).

**Lochin Rustamovich Zaripov** — Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor (Research Center for the Development of Higher Education under the Ministry of Higher Education, Science and Innovations of the Republic of Uzbekistan, Head of the Department for Improvement of Educational and Methodological Activities).

**Khamidov Akmal Amrulloevich** — Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Director of the Bukhara Regional Center for Pedagogical Excellence.

**Akmal Mardonovich Nazarov** — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor (Bukhara State University, First Vice-Rector for Youth Affairs and Spiritual-Educational Work).

**Dilmurod Xalimovich Safarov** — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Professor (Navoi Regional Center for Pedagogical Excellence, Deputy Director for Academic Affairs).

**Shavkat Shuhrat o‘g‘li Rustamov** — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor (Bukhara State University, Head of the “Psychology” Department).

**Feruz Furqatovich Ganjiyev** — Doctor of Psychological Sciences (DSc), Associate Professor (Bukhara State University, Professor of the “Psychology” Department).

**Kosimov Ubaydulla Axrorovich** — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogy and Psychology, Educational Technologies at the Bukhara Regional Center for Pedagogical Excellence.

**Dilafruz Tuymuratovna Ismatova** — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor (Bukhara State University, “Psychology” Department).



**Sodiqjon Saidjonovich Mukhlisov** — Doctor of Philosophy (PhD) in Pedagogical Sciences, Associate Professor (Bukhara State University, “Information Systems and Digital Technologies” Department).

**Muxtor Hasan o‘g‘li Tilavov** — Doctor of Philosophy (PhD) in Psychological Sciences, Associate Professor (Bukhara State University, “Psychology” Department).

**EXECUTIVE SECRETARY:**

**Dehqonboyev Shohjahon Oybek o‘g‘li** — Lecturer, Department of Psychology, Bukhara State University.

### ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

**Ахмадов Назирджон Рахмат угли** — доктор философии по психологии (PhD), доцент.

### ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА:

**Кулешов Валерий Владимирович** — доктор педагогических наук, профессор, академик Российской академии наук (Украина).

**Андрienко Елена Васильевна** — доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт физики, математики, информационных и технологических наук, г. Новосибирск, Россия).

**Ромм Татьяна Александровна** — доктор педагогических наук, профессор (Новосибирский государственный педагогический университет, Институт истории, гуманитарных и социальных наук, г. Новосибирск, Россия).

**Таджиходжаев Зокирходжа Абдусатторович** — доктор технических наук, профессор.

**Олимов Ширинбой Шарофович** — доктор педагогических наук, профессор (Бухарский государственный университет, заведующий кафедрой «Педагогика»).

**Зарипов Лочин Рустамович** — доктор педагогических наук (DSc), профессор (Научно-исследовательский центр развития высшего образования при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан, начальник управления совершенствования учебно-методической деятельности).

**Хамидов Акмал Амруллоевич** — доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, директор Центра педагогического мастерства Бухарской области.

**Назаров Акмал Мардонович** — доктор психологических наук (DSc), профессор (Бухарский государственный университет, первый проректор по делам молодежи и духовно-просветительской работе).

**Сафаров Дилмурод Халимович** — доктор психологических наук (DSc), профессор (Навоийский областной центр педагогического мастерства, заместитель директора по академической деятельности).

**Рустамов Шавкат Шухрат угли** — доктор психологических наук (DSc), доцент (Бухарский государственный университет, заведующий кафедрой «Психология»).

**Ганжиев Феруз Фуркатович** — доктор психологических наук (DSc), доцент (Бухарский государственный университет, профессор кафедры «Психология»).

**Косимов Убайдулла Ахрорович** — доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент, заведующий кафедрой педагогики и психологии, образовательных технологий Центра педагогического мастерства Бухарской области.

**Исматова Дилафруз Туймуратовна** — доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент (Бухарский государственный университет, кафедра «Психология»).



**Мухлисов Содикжон Саиджонович** — доктор философии (PhD) по педагогическим наукам, доцент (Бухарский государственный университет, кафедра «Информационные системы и цифровые технологии»).

**Тилавов Мухтор Хасан угли** — доктор философии (PhD) по психологическим наукам, доцент (Бухарский государственный университет, кафедра «Психология»).

**ОТВЕТСТВЕННЫЙ СЕКРЕТАРЬ:**

**Дехконбоев Шохжахон Ойбек угли** — преподаватель кафедры «Психология» Бухарского государственного университета.

## MUNDARIJA:

T/R	Mualliflar	Maqola sarlavhasi	Bet
1	<i>G'AYBULLAYEV ALISHER ASADOVICH</i>	MAKTAB UQUVCHILARIDA BULLING XULQ ATVOR SHAKLLANISHINING IJTIMOYIY PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI	12
2	<i>YOQUBJONOVA SEVARA BAHODIR QIZI</i>	PRESERVING THE AUTHOR'S INDIVIDUAL STYLE IN UZBEK TRANSLATION (BASED ON LEE KUAN YEW'S FROM THIRD WORLD TO FIRST)	18
3	<i>IBODULLOYEV NURALI SHERALIYEVICH</i>	PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARNING TA'LIM JARAYONIDA SAMARDORLIGI VA METODOLOGIK ASOSLARI	29
4	<i>AXMEDOVA ZARRINA JAMILOVNA, NARZULLOYEVA JASMINA JO'RABEK QIZI</i>	IJTIMOYIY TARMOQLARNING O'SPirinLAR PSIXIKASIGA TA'SIRI VA UNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	32
5	<i>QAZOQOV MUXRIDDIN HOSHM O'G'LI</i>	ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СОТРУДНИКОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	37
6	<i>SAIDOVA RAYHONA AMON QIZI</i>	BO'LAJAK PEDAGOGLARDA KASBIY FAOLIYAT SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI	40
7	<i>NISHONOVA ZUXRA VOXIDJON QIZI</i>	THE DEVELOPMENT OF THE PHONICS APPROACH AND ITS ROLE IN MODERN EDUCATIONAL PARADIGMS	43
8	<i>SADULLAYEVA SEVARA G'AYRADJONOVNA</i>	TALABALARDA UYQUSIZLIK VA UNING SALOMATLIKKA TA'SIRI	47
9	<i>SAFAROVA ZULFIZAR BOBONAZAR QIZI</i>	BAHOLASH AMALIYOTIDA UCHRAYDIGAN MUAMMOLAR VA ULARNI BARTARAF ETISH YO'LLARI	51
10	<i>MAMATOV ALIMARDON SOTVOLDI O'G'LI, SHOMUROTOV ZOVID ZOKIROVICH</i>	PROFESSIONAL DEFORMATION AND ITS CAUSES	55
11	<i>UBAYDULLA AXROROVICH KOSIMOV</i>	KICHIK MAKTAB YOSHIDA AXBOROT QABUL QILISH MODALLIGINING AHAMIYATI	60

<b>T/R</b>	<b>Mualliflar</b>	<b>Maqola sarlavhasi</b>	<b>Bet</b>
12	<i>XAMIDOV AKMAL AMRULLOYEVICh</i>	KASB TANLASHDA IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARNING O‘RNI	65
13	<i>JAXONOV JAVLONBEK JAMIL O‘G‘LI</i>	O‘SMIRLARDA JINOYAT MOTIVLARI SHAKLLANISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI	69
14	<i>OSTONOVA LOBAR RASHID QIZI</i>	THE ROLE OF PEDAGOGICAL AND PSYCHOLOGICAL APPROACHES IN THE EFFECTIVE ORGANIZATION OF STUDENTS’ LEISURE TIME	72
15	<i>SAFAROVA ZULFIZAR BOBONAZAR QIZI</i>	MUSTAQIL FAOLIYATNI BAHOLASH TEXNOLOGIYALARI: MUAMMO VA YECHIMLAR	77
16	<i>HAMROYEV JAMSHID O‘G‘LI TEMURBEK</i>	MIGRATSIYA BILAN BOG‘LIQ IJTIMOY SHAROITLARDA O‘SMIRLARNING PSIXOLOGIK MOSLASHUV STRATEGIYALARI.	80
17	<i>OBIDOVA ZILOLA FOZILOVNA</i>	YOSHLAR ORASIDA YUKSAK HUQUQIY MADANIYATNI RIVOJLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK ASOSLARI	84
18	<i>QOSIMOVA SARVINOZ BAXTIYOROVNA</i>	YOSHLAR ONGIDA MANIPULYATSION TA‘SIRLARGA QARSHI IMMUNITETNI HOSIL QILISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI.	87
19	<i>SHODIYEVA UMEDA SHUHRAT QIZI</i>	BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA KOMMUNIKATIV QOBILIYATNI RIVOJLANTIRISHNING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI	93
20	<i>UMARALIYEVA MUNOJATXON MASHRABOVNA, IBRAGIMOVA MUHLISA ISMOILJON QIZI</i>	THE DIFFICULTY OF TRANSLATING HUMOR AND JOKES FROM ENGLISH INTO UZBEK	98
21	<i>DEHQONBOYEV SHOHJAHON OYBEK O‘G‘LI</i>	CRITERIA FOR EVALUATING SOCIAL BEHAVIOR OF AN INDIVIDUAL DURING FORENSIC PSYCHOLOGICAL EXAMINATION AND THEIR PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS	102
22	<i>ABDULLAYEVA BARNO SAYFUTDINOVNA</i>	UYUSHMAGAN YOSHLARNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MOSLASHUVI VA HAYOTIY STRATEGIYALARI O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIKNING O‘ZIGA XOS JIHATLARI	108
23	<i>AXATOV YO‘LDOSHJON HAMZAYEVICH</i>	TALABALARDA O‘QUV FAOLIYATINI METAKOGNITIV BOSHQARISH ORQALI QAT‘IYATLILIK VA MAS‘ULIYATLILIK SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH OMILLARI	113

<b>T/R</b>	<b>Mualliflar</b>	<b>Maqola sarlavhasi</b>	<b>Bet</b>
24	<i>ASHRAPOV NODIRBEK NAMOZ O'G'LI</i>	O'SPIRINLARDA METAKOGNITIV QOBILİYATLAR RIVOJIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR	121
25	<i>NAZAROV AKMAL MARDONOVICH</i>	YOSHLAR PSIXOLOGIYASI VA MA'NAVİY TARBIYA: INNOVATSION JAMIYATNI SHAKLLANTIRISHDA MA'NAVİY SALOHIYATNI YUKSALTIRISH STRATEGIYALARI	128
26	<i>RUSTAMOV SHAVKAT SHUHRAT O'G'LI</i>	TRANSFORMATSION TA'LIM SHAROITIDA TALABALARNING ILMIY-IJODIY SALOHIYATINI RIVOJLANTIRISHGA OID PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR	135
27	<i>ALJANOVA GULJAHAN AMANGELDIYEVNA</i>	MAKTAB O'QUVCHILARIDA GEOGRAFIK TUSHUNCHALARNI SHAKLLANTIRISHDA INTEGRATIV YONDASHUVNING PSIXOLOGIK ASOSLARI	142
28	<i>NURULLOYEV FIRUZ NO'MONJONOVICH</i>	BO'LAJAK INFORMATIKA O'QITUVCHILARINING KASBIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK IMKONIYATLARI VA YO'LLARI	147
29	<i>ZARIPOVA MAFTUNA BAHROM QIZI</i>	CHET EL BOLALAR ADABIYOTI NAMUNALARI ASOSIDA O'QUVCHILARDA UMUMINSONIY IJTIMOYIY QADRIYATLARNI SHAKLLANTIRISHNING ASOSIY YO'NALISHLARI	152
30	<i>TURSUNOVA DILBAR DILBAR ZAFAROVNA</i>	TA'LIM JARAYONIDA GRAFIK ORGANAYZERLARDAN FOYDALANISH ORQALI O'QUVCHILARNING MUSTAQIL FIKRLASH KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH USULLARI	156
31	<i>BEGMATOVA MUNIRA MUNIRA TOLIBJON QIZI</i>	SHAXSNING UMUMIY SALOMATLIGINI RIVOJLANTIRISH IJTIMOIY-PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA TALQIN ETILISHI	159
32	<i>NUSRATOVA MEXRINISO BAXSHILLOYEVNA</i>	PEDAGOG VA TALABA O'RTASIDAGI MUNOSABATLARNING SHAXSDA ALTRUIZM MOTIVLARINING SHAKLLANISHIGA TA'SIRI	167
33	<i>MAKSADOVA MEHRINISO SAYXONOVNA</i>	PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF FORMING PROFESSIONAL QUALITIES AND ATTRIBUTES OF PRIMARY SCHOOL TEACHERS	171

**Begmatova Munira Tolibjon qizi**

*Jizzax viloyati pedagogik mahorat markazi katta o'qituvchisi*

### **SHAXSNING UMUMIY SALOMATLIGINI RIVOJLANTIRISH IJTIMOY-PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA TALQIN ETILISHI**

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada jamiyatga har tomonlama sog'lom va barkamol farzandlarni yetishtirishda bugungi kundagi muammolarga xolisona baho berish va mazkur muammolar yechimini izlab topish zarurligi haqida so'z boradi.

Salomatlik nafaqat jismoniy holat sifatida, balki insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligi, shu jumladan, uning moslashish va o'zini namoyon qilish qobiliyatining uyg'un birligi sifatida qaralishi, shaxsning salomatligi turmush sharoiti, ijtimoiy muhit va jamiyat qadriyatlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu uni pedagogik ta'sir va ijtimoiy siyosat ob'ektiga aylantirishi borasida aniq faktlar bilan isbotlangan fikrlar keltirilgan

**Tayanch so'zla:** Shaxs, ijtimoiy, salomatlik, muammo, pedagogik, maktabgacha ta'lim, rivojlantirish, gadjetlar, ota-onalar hamkorligi, turmush sharoit, moslashish, internet tarmoqlari, jamiyat, qadryat, psixolog, axborot, glaballashuv, jiddiy xavf.

**Бегматова Мунира Толибжон кизи**

*Старший преподаватель Джизакского областного центра педагогического мастерства*

### **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ КАК СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОБЛЕМЫ**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается необходимость объективной оценки обществом современных проблем воспитания здоровых и всесторонне развитых детей и поиска решений этих проблем.

В статье представлены взгляды, подкрепленные конкретными фактами, согласно которым здоровье рассматривается не только как физическое состояние, но и как гармоничное единство физического, психического и социального благополучия человека, включая его способность к адаптации и самовыражению, что здоровье человека тесно связано с условиями жизни, социальной средой и ценностями общества, что делает его объектом педагогического влияния и социальной политики.

**Ключевые слова:** Личность, социальные аспекты, здоровье, проблема, педагогика, дошкольное образование, развитие, гаджеты, сотрудничество родителей, условия жизни, адаптация, интернет-сети, общество, ценности, психолог, информация, глобализация, серьезная опасность.

**Begmatova Munira Tolibjon qizi**

*Senior Lecturer, Jizzakh Regional Center for Pedagogical Excellence*

### **INTERPRETATION OF THE DEVELOPMENT OF A PERSON'S GENERAL HEALTH AS A SOCIO-PEDAGOGICAL PROBLEM**

**Abstract.** This article discusses the need for society to objectively assess today's problems in raising healthy and well-rounded children and to find solutions to these problems. The article presents the views, substantiated by concrete facts, that health is considered not only as a physical condition, but also as a harmonious unity of a person's physical, mental and social well-being, including his ability to adapt and express himself, that a person's health is closely related to living conditions, the social environment and the values of society, which makes him an object of pedagogical influence and social policy.

**Key words:** Personality, social, health, problem, pedagogical, preschool education, development, gadgets, parental cooperation, living conditions, adaptation, internet networks, society, values, psychologist, information, globalization, serious danger.

**Kirish.** Hozirgi globallasuv davrida jamiyat hayotining barcha jabhalarida keskin o‘zgarishlar yuz bermoqda. Texnologik taraqqiyot, axborot oqimining jadallashuvi, ekologik muhitdagi salbiy o‘zgarishlar hamda ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi shaxsning umumiy salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatib kelyapti. Ayniqsa, bolalar va yoshlar salomatligini rivojlantirish masalasi bugungi kunda nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Shaxsning umumiy salomatligini ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida rivojlantirish insonda salomatlik madaniyatini maqsadli shakllantirishdan iboratdir.

Mamlakatimizda qonunlar ustivorligiga amal qilinadigan demokratik jamiyatni barpo etishga kirishilgan bugungi kunda jamiyatimizning barcha a’zolarini, birinchi navbatda o’sib kelayotgan yosh avlodni ijtimoiy ruxda tarbiyalash g‘oyat dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Zero, har bir shaxs birinchidan aytadigan bo‘lsak, jamiyatimizning a’zosi sifatida ijtimoiy hayotimizda amalga oshirilayotgan islohotlar, yangilanishlarning yaratuvchisi, jamiyat sub’ekti bo‘lsa; ikkinchidan esa, u ushbu jarayonning qatnashchisi hamdir. Bu jihatdan olganda inson jamiyatning ob’ekti deb bimalol ayta olamiz. Ma’lumki, jamiyat taraqqiyoti, ijtimoiy-ma’naviy hayotning rivojlanishi murakkab jarayonlardan iborat. Albatta, bunday jarayon kishilarga turlicha ta’sir ko‘rsatadi. Bilim saviyasi yetarli bo‘lgan, e’tiqod - iymoni but bilgan kishilar har qanday murakkabliklar boshqacha qilib aytganda, barcha qiyinchiliklarni bardosh bilan bartaraf etishga harakat qilsa, ba’zilar bunday xolatdan esankirab qoladilar. Natijada ijtimoiy hayotga loqaydlarcha munosabatda bo‘ladi, ba’zi birlar esa hayotning yengil tomonini tanlaydilar. Bunday kishilar o‘zlarining xuzur halovatlarini o‘ylaydilar. Buni bozor iqtisodiyoti sharoitidagi qiyinchiliklar yoki turli mafkuraviy g‘oyalar oqimi harakatidagi jarayonidan yaqqol ko‘rishimiz mumkin. Bundan tashqari hozirgi vaqtda ijtimoiy hayotimizga, turmush tarzimizda odatiy tus olgan gadjetlar, internet tarmoqlaridan me’yoridan ortiq va maqsadsiz foydalanish, turli ishonchli va ishonchsiz bo‘lgan axborotlarning hayotimizga kirib kelishi, ekologik muammolar va ota onalarning farzandlar tarbiyasida pedagogik hamda tibbiy bilimlarning yetishmasligi yoshlar tarbiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shunday ekan, salbiy og‘ishlar girdobiga kirgan shaxslar bilan tarbiyaviy ishlar ko‘lamini kuchaytirish, ta’sir ko‘rsatishning darajasini oshirishni taqozo etadi.

**Adabiyotlar tahlili.** Jamiyatga har tomonlama sog‘lom va barkamol farzandlarni yetishtirishda bugungi kundagi muammolarga xolisona baho berish va mazkur muammolar yechimini izlab topish zarur.

Muammoning mohiyati shundan iboratki: salomatlik nafaqat jismoniy holat sifatida, balki insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligi, shu jumladan, uning moslashish va o‘zini namoyon qilish qobiliyatining uyg‘un birligi sifatida qaraladi. Shaxsning salomatligi turmush sharoiti, ijtimoiy muhit va jamiyat qadriyatlarini bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, bu uni pedagogik ta’sir va ijtimoiy siyosat ob’ektiga aylantiradi.

Shu munosabat bilan pedagogika bolaning ijtimoiy salomatligini, sog‘lig‘ining barcha tomonlarini jismoniy va aqliy, ruhiy o‘zaro bog‘liqligini o‘rganishga qiziqish uyg‘otadi. Shaxs umumiy salomatligini rivojlantirish ijtimoiy-pedagogik, psixologik, sotsiologik, tibbiy va boshqa ilmiy bilimlarni o‘zida birlashtirgan va bugungi kunda shaxsning ijtimoiy rivojlanishini tavsiflovchi yaxlit toifa deb qarash mumkin.

Tibbiyot manbalarining ayrimlarida “ijtimoiy salomatlik” tushunchasi ijtimoiy gigiena doirasida, fuqarolarning jismoniy salomatligiga ijtimoiy omillarning ta’siri nuqtai nazaridan ko‘rib chiqiladi. Bolalar salomatligi bo‘yicha ilmiy adabiyotlarni ko‘rib chiqib, biz quyidagi ta’rifni shakllantirishimiz mumkin. Bola shaxsiyatining ijtimoiy salomatligi - bu uning biopsixik qobiliyatlari axloqiy ijtimoiy me’yorlarga rioya qilgan holda moslashish va konstruktiv faollik orqali ijtimoiy muhit bilan muvozanatni o‘rnatishga yordam beradigan shaxsning holati.

Bolaning ijtimoiy salomatligini shakllantirish ijtimoiy-psixologik moslashuv, hozirgi globallasuv davri, zamonaviy axborot texnologiyalarining bolalar salomatligiga ta’siri, qolaversa, ijtimoiy ta’lim va ijtimoiy rivojlanish jarayonlaridagi o‘rni haqida gapirmaslikning iloji yuq.

Hozirgi axborot globallashuvi davrida zamonaviy texnologiyalar bolalar hayotining ajralmas qismiga aylanishga ulgurdi. Kompyuter, smartfon, planshet va internet resurslaridan keng foydalanish bolalarning bilim olish imkoniyatlarini kengaytirsa-da, ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga salbiy ta’sir ko’rsatmoqda. Ayniqsa, harakatsiz turmush tarzi, ko’z zo’riqishi, uyqu rejimining buzilishi hamda psixologik bog’liqlik bolalar salomatligi uchun dolzarb muammolardan biri deb qaralmoqda. Shu bilan birga, nazoratsiz axborot oqimi bolalarning ma’naviy-axloqiy rivojiga ham salbiy ta’sir etishi hech kimga sir emas. Ushbu holatlar zamonaviy texnologiyalardan oqilona va me’yorida foydalanishni talab etadi. Axborot globallashuvi sharoitida zamonaviy texnologiyalar bolalarning ta’lim olishi va dunyoqarashini kengaytirishda muhim vosita bo’lib xizmat qilishi kerak. Biroq raqamli qurilmalardan haddan tashqari va nazoratsiz foydalanish bolalar salomatligiga jiddiy xavf tug’dirmoqda. Xususan, jismoniy faollikning kamayishi, ko’rish qobiliyatining pasayishi, asab tizimi zo’riqishi va ruhiy holatdagi o’zgarishlar bolalar orasida tobora ko’payayotganligiga guvoh bo’lmoqdamiz. Bundan tashqari, internet makonidagi zararli axborotlar bolalarning psixologik barqarorligi va ijtimoiy xulq-atvoriga salbiy ta’sir ko’rsatmoqda. Shu sababli, ota-onalar, pedagoglar va jamiyat tomonidan bolalarning raqamli muhitdagi faoliyatini muvozanatli tashkil etish, sog’lom turmush tarzini shakllantirish hamda texnologiyalardan maqsadli foydalanish madaniyatini rivojlantirish muhim ijtimoiy-pedagogik vazifa hisoblanadi.

Axborot globallashuvi va raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi bolalar hayotiga chuqur kirib kelib, ularning kundalik faoliyati, ta’lim jarayoni va bo’sh vaqtini tashkil etishda muhim omilga aylandi. Biroq zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan me’yoridan ortiq va nazoratsiz foydalanish bolalar salomatligiga jiddiy xavf tug’dirayotgan dolzarb ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida namoyon bo’lmoqda. Jismoniy salomatlikka tahdidlar va kelib chiqayotgan kasalliklar haqida gapiradigan bo’lsak, raqamli qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish bolalarda harakatsiz turmush tarzini (gipodinamiya) keltirib chiqarmoqda. Natijada: bolalarda yoshiga nisbatan ortiqcha vazn va semirish, umurtqa pog’onasi qiyshayishi (skolioz), bo’yin va bel sohasidagi surunkali og’riqlar, yassi oyoqlik, yurak-qon tomir faoliyatining sustlashuvi kabi kasalliklar keng tarqalmoqda. Shuningdek, ekran qarshisida uzoq o’tirish bolalarda ko’rish qobiliyatining pasayishi, ya’ni: miopiya yaqinni ko’ra olmaslik, ko’z qurishi sindromi, bosh og’riqlari va ko’z tez charchashi kabi holatlarni keltirib chiqarmoqda.

Zamonaviy texnologiyalarning bolalar psixikasiga ta’siri yanada xavfliroq hisoblanadi. Eng achinarlisi ham shunda. Bu esa axborot oqimining haddan tashqari ko’pligi va virtual muhitga qaramlik quyidagi holatlarga olib kelmoqda:

Raqamli qaramlik internet va gadjetlarga bog’lanish,  
diqqatning susayishi va xotira pasayishi,  
asabiylik, tajovuzkorlik va hissiy beqarorlik,  
depressiv holatlar va xavotir buzilishlari,  
uyqu rejimining buzilishi (insomniya).

Ayniqsa, kechki payt mobil qurilmalardan foydalanish bolalarda biologik ritmlarning buzilishiga, asab tizimining zo’riqishiga va surunkali charchoqqa sabab bo’lmoqda. Buning ortidan esa qo’rqinchli va afsuski davosi uzoq vaqtni oladigan kasalliklar paydo bo’ldi va ko’yab bormoqda. Masalan bugungi kunda hayotimizning eng ko’p vaqtini telefonga qarash bilan o’tkazayapmiz. Har tongda uyqudan ko’z ochib oq telefonimizni qidiramiz. Mana shu holat keng tarqalayotgan xavfli kasallik nomofobiya deb ataladi va eng xavotirlisi – u bolalar orasida ham ko’payib bormoqda. Nomofobiya (mobil fobiya) – telefonsiz qolish qo’rquvi hisoblanadi. Koronavirus pandemiyasi ta’sirida yanayam ommalashgan bu kasallik koronavirusdan ham xavfliroq bo’lib chiqdi. Chunki bugun uyqudan ko’z ochish bilan telefon qidirish, telefon bo’lmaganda o’zini o’ta noqulay his qilish odamlar orasida ko’p uchraydi. Davolash mumkin bo’lgan xastaliklardan ham xavotirliroq bu yangi kasallik asr vabosi deb tan olingan. Psixologlar nomofobiyani giyohvandlik yoki spirtli ichimliklarga qaramlik bilan teng deb tan olishmoqda. Shuning uchun dunyoning ko’plab davlatlarida bu kasallikni aniqlash va davolash ustida allaqachon ishlar olib borilmoqda.

Bugun dunyo bo‘yicha 7,2 milliarddan ortiq odam o‘z mobil telefoniga ega. Bu dunyo aholisining 91 foizini [tashkil qiladi](#). Gadgetlar shu darajada ommalashdiki, kichik yoshdagi bolalar ham ota-onasining telefonidan cheksiz ravishda foydalanmoqda.

Saudiya Arabistoni va Iordaniyada o‘tkazilgan tadqiqot natijasiga ko‘ra, bu ikki davlat aholisining 51 foizidan ortiqrog‘ida telefonga qaramlik tashxisi qo‘yildi. 5191 kishi ishtirok etgan so‘rovnomaning 26 foizida ishtirokchilar telefonsiz qolish qo‘rquvi bilan yashayotganini va bundan davolanish istagini aytishgan.

Buyuk Britaniyada esa aholining 53 foizi nomofobiya bilan aziyat chekishadi. Braziliyada bu tadqiqot o‘tkazilganda ishtirokchilarning 68 foizida smartfonlarga qaramlik aniqlangan. Natijalar ayollarga nisbatan erkaklarda mobil telefonlarga bog‘lanib qolish va nomofobiya xavfi yuqoriroq ekanligini isbotlagan.

Dunyo mamlakatlarini xavotirga solayotgan bu holat haqida O‘zbekistonda hali biror tadqiqot o‘tkazilmadi. Statistik ma‘lumotlarga qaraganda 2022 yilning yanvar holatida respublikamizdagi har 100 ta uy xo‘jaligiga 308 ta mobil telefon to‘g‘ri kelishi [aniqlangan](#). Demak bizda ham bu xavotir ularnikidan kam emasligi aniq.

Bugun gadgetlar bolalarning ham sevimli “o‘yinchog‘i”ga aylanib ulgurdi. Tinimsiz xarxashalar, injiqliklardan xalos bo‘lishning oson yo‘li. Onalar o‘z telefonlarini bolaga tutqazadilar va bemalol boshqa ishlar bilan mashg‘ul bo‘lish mumkin. Lekin bu go‘daklar uchun qanchalik foyda yoki zararli ekanligi haqida o‘ylovlar va faktlar xavotir uyg‘otadi. Mutaxassislar bolalarning global tarmoqlar orqali multfilmlar tomosha qilishi ularning aqliy rivojlanishiga xizmat qilmasligini aytishadi. Foyda keltirmaydigan bu holat zararga ishlaydi. Ya‘ni bolada buning oqibatida vazn oshishi, uyqusizlik, o‘zini yomon his qilish boshlanadi.

Psixolog Shoira Isoqovanning fikricha, yaqin 5 yillikda bu muammo o‘zining yomon asoratini ko‘rsatib boshlaydi:

**Muhokama.** “Bugungi kunda bolalarning telefonga qaramligi juda dolzarb muammo hisoblanadi. Ammo ota-onalar bunga muammo sifatida qarashmaydi. Bu kelajakda katta muammolarni keltirib chiqaradi. Butunjahon Sog‘liqni saqlash tashkiloti tomonidan telefonga qaramlikka kasallik darajasida qaralayotganiga ancha bo‘ldi. Bolalarda bu jismoniy salomatlikka yomon ta‘sir o‘tkazish bilan birga: bolaning psixik rivojlanish bosqichini keskin o‘zgartirib yuborishi mumkin. Natijada bolaning diqqati buziladi. Idrokni o‘zgartiradi, psixologik og‘ishlar yuz beradi, pornografik qaramliklar kelib chiqadi. Ota-ona buni his qilmasligi mumkin, yaqin 5 yillikda bu muammo o‘zining haqiqiy asoratini ko‘rsatishni boshlaydi.

“Qabulimga shu muammo bilan juda ko‘p bolalarni olib kelishadi: ularda darslarni o‘zlashtirishda orqada qolish, o‘rtoqlari bilan chiqisha olmaslik, butun dunyodan, voqelikdan uzilish kuzatiladi. Ota-ona telefondan foydalanishni taqiqlasa, ularga qo‘l ko‘tarishgacha borayotgan bolalar bor. Men mutaxassis sifatida bolalarga 15 yoshgacha gadgetlar olib bermaslikni tavsiya qilgan bo‘lardim”, deydi psixolog. [5-3b]

Mutaxassisning aytishicha, bu bolalar qattiq qo‘rquv, xavotir, tushkunlik, jiddiy bezovtalik qamrovida bo‘lishadi. Bu kasallikda shaxs rivojlanishi bosqichi orqada qoladi. Ularda maqsadlar yo‘qligi, agressivlik, ortiqcha jazavaga tushish kuzatiladi. Faqat telefondagi virtual hayot ta‘sirida bo‘lishadi. Kelgusida bu bolalar jamiyatda befarq, loqayd kimsalarga aylanishi tabiiy holat. Globallashuv sharoitida internet makonidagi nazoratsiz axborotlar, telefonga qaramlik bolalarning ma‘naviy va axloqiy rivojiga ham jiddiy xavf tug‘diradi. Zararli kontent:

zo‘ravonlikka moyillikni kuchaytirishi,  
noto‘g‘ri xulq-atvor shakllarini keltirib chiqarishi,  
ijtimoiy moslashuv muammolariga olib kelishi mumkin.

Bu esa bolalarda ijtimoiy yakkalanish, muloqot qobiliyatining sustlashuvi va real hayotga moslashishdagi qiyinchiliklarni yuzaga chiqaradi. Zamonaviy texnologiyalar bolalar rivoji uchun muhim imkoniyatlar yaratish bilan birga, ularning jismoniy, ruhiy va ma‘naviy salomatligiga jiddiy xavf tug‘dirayotgan omilga ham aylanmoqda. Shu sababli, ota-onalar, pedagoglar va jamiyat vakillari tomonidan bolalarning raqamli muhitdagi faoliyatini qat‘iy nazorat qilish, texnologiyalardan

me'yorida foydalanishni yo'lga qo'yish va sog'lom turmush tarzini targ'ib etish muhim ijtimoiy-pedagogik vazifa hisoblanadi.

Kelajagimiz egalari bo'lgan bolalarning hayotiga, sog'ligiga xavf solayotgan sabablar birgina telefonga qaramlik emas albatta. Bolalarning salomatligiga bugungi kunda ekologik muhitning ham ta'siri katta bo'lmoqda. Globallashuv jarayoni sanoatning rivojlanishi, urbanizatsiyaning tezlashuvi va tabiiy resurslardan haddan tashqari foydalanish bilan birga kechmoqda. Natijada havo, suv va tuproqning ifloslanishi, iqlim o'zgarishlari, biologik muvozanatning buzilishi inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ekologik muammolar tufayli allergik kasalliklar, nafas yo'llari xastaliklari, asab tizimi buzilishlari va immunitetning pasayishi ko'paymoqda. Jamiyat rivoji sog'lom avlodga tayanadi. Agar ekologik muhit sog'lom bo'lmasa, jismonan va ruhan barkamol shaxsni tarbiyalash mushkullashadi. Shu sababli ekologik madaniyatni shakllantirish, atrof-muhitga mas'uliyatli munosabatni yosh avlod ongiga singdirish pedagogikaning muhim vazifalaridan biridir.

Ekologik muhit haqida so'z borar ekan, u inson salomatligini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Afsuski, sanoatning rivojlanishi, transport vositalarining ortib borishi, qishloq xo'jaligi vositalarining haddan ziyod ishlatilishi atrof-muhitga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, bu muammo bolalar salomatligiga tahdid solmoqda. Bolalar organizmi kattalarnikiga nisbatan tashqi muhitga sezuvchanroq bo'lib, ekologik ifloslanish ularning immun tizimining zaiflashishiga, jismoniy va ruhiy rivojlanishining sekinlashishiga olib keladi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyoda har yili millionlab bolalar ekologik omillar sababli sog'liq muammolariga duch keladi. O'zbekistonda havo ifloslanishi va suv sifati bilan bog'liq sog'liq muammolari ko'plab holatlarda kuzatilmoqda. Maktabgacha yoshdagi bolalarda bronxial astma, tez-tez shamollash, allergiya, teri kasalliklari kabi holatlar kuzatilayotgani ekologik muhit va salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatadi. Ekologik muhit va bolalar salomatligi o'rtasidagi bog'liqlik ilmiy adabiyotlarda ko'plab tadqiqotlar asosida yoritilgan. JSST (2023) ma'lumotlariga ko'ra, bolalarning 24% sog'liq muammolari ekologik ifloslanish bilan bog'liq. Bunda havo ifloslanishi, ichimlik suvining sifati va oziq-ovqatdagi kimyoviy moddalarning mavjudligi asosiy xavf manbasi hisoblanadi. Mutaxassislar havo tarkibidagi SO<sub>2</sub>, NO<sub>2</sub>, chang zarralari bolalarda nafas yo'llari kasalliklarini keltirib chiqarishini ta'kidlaydi. Pedagog olimi M. Abduqodirovaning tadqiqotlarida bolalarning ekologik tarbiyasini kuchaytirish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida gigiyena madaniyatini rivojlantirish orqali salbiy oqibatlarni kamaytirish mumkinligi qayd etiladi.

O'zbekiston Respublikasi "Maktabgacha ta'lim tizimida ilk ekologik ta'limni takomillashtirish to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasida ilk ekologik ta'limni rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida Vazirlar Mahkamasining 2019 yil 27 maydagi 434-son qarori asoslanib, maktabgacha ta'lim tizimida uzviylik asosida ilk ekologik tarbiyani ta'lim faoliyatini sivilizatsiyaning hozirgi va kelajakdagi holati o'rtasidagi bog'lovchi vosita sifatida ta'limiy faoliyatni olib bordik. Pedagogkni maqsadi ta'lim-tarbiyani asosi xisoblanadi, pedagog o'ziga xos shakl-usullar orqali insoni xayotga tayyorlaydi, inson bilim natijalarini tarbiyasida ko'rsatadi. Ta'lim malaka va ko'nikmalar orqali shaxsda tarbiyaning rivojlantirishdir.

Maktabgacha yosh ekologik madaniyatni shakllantirishda eng ma'qul davr hisoblanadi. Bu yoshda bolaning dunHozirgi vaqta O'zbekistonda ekologik madaniyatni rivojlantirish maqsadida bir qancha loyihalar olib borilmoqda misol sifatida, YXHT loyihalari Koordinatorining idorasi, Maktabgacha ta'lim vazirligi, "SVB Advisory" Britaniya-O'zbekiston barqaror rivojlanish kompaniyasi va "Hashar Week" ijtimoiy loyihasi bilan birgalikdayoqarashi va ongi, odob-axloq me'yorlari rivojlanayotgan bo'ladi. Bu yoshda inson, bola go'zallikka, jonli va jonsiz tabiat bilan hamohang bo'lishga, jamoaviy va do'stona munosabatlarga tayyorlik, ruhiy yuksalish va o'zini anglashga, olamni chegaralarsiz qabul qilishga, yuksak axloqiy sifatlarga intiladi. Bola o'zgalarning qayg'ushini his qiladi, o'zning va boshqalarning adolatsizligini og'ir qabul qiladilar, kattalarning yaxshi ishlariga va sifatlariga taqlid qiladilar. Bolaning beg'ubor qalbi moddiy va ruhiy olamni o'zida mujassamlashtiradi. Mana shu birlashuvsiz bolada ekologik dunyoqarash va ongni shakllantirish imkonsiz. Tabiatimizdagi tabiiy manbalarni asrab-avaylashning eng asosiy vositalaridan biri o'sib kelayotgan yosh avlodni uni asrashga oid ekologik bilimlardan xabardor qilish, ularga ekologik tarbiya berish hisoblanadi. Zaminimizga ehtiyotkorona munosabatda bo'lish, uning boyliklaridan

unumli foydalanish, tevarak-atrofdagi muhitni yaxshilash, uning buzilishi, ifloslanishiga yo'l qo'ymaslik, tabiatga nisbatan axloqiy qiymatdagi xatti-harakatlarni amalga oshirish malaka va ko'nikmalari esa bolalikdan rivojlantirilsagina maqsadga erishish mumkin. Mana shu maqsadlar insonning butun hayoti davomida mafkura, siyosat, san'at, adabiyot, ilmiy bilimlar, ishlab chiqarish amaliyoti, ta'lim-tarbiya, tashviqot orqali amalga oshirilishi mumkin. Ekologik ta'lim-tarbiya maktabgacha ta'lim tashkilotlarida tarbiyalanayotgan bolalar orasida bebaho insonparvarlik munosabatini rivojlantiradi: tabiatning barcha ob'ektlariga nisbatan qiziqishini uyg'otadi, atrof-muhitning shart-sharoitini o'rganish, unga g'amxo'rlik qilish malakalarini rivojlantiradi. Tabiatda ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishni tarbiyalash maktabgacha ta'lim tashkilotlarining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarni tabiat bilan tanishtirish jarayonida tabiatga nisbatan ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lishni tarkib toptirishga katta e'tibor beriladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarning ekologik tarbiyasi muhim ahamiyatga ega bo'lib, xuddi mana shu yoshda bolada ma'naviy madaniyatning bir qismi hisoblangan shaxsiy ekologik madaniyatning poydevori shakllanadi. Shu narsani aniq takidlash mumkinki, maktabgacha yoshdagi bolalarga ekologik ta'lim berishning eng samarali usuli bu o'yinlar orqali o'rgatish. Bu esa bolaning dunyoqarashini kengaytiradi, tabiatni qadrlash va uni asrash zarurligini anglashiga yordam beradi. Interaktiv o'qitish usullari ekologik tarbiya jarayonining samaradorligini oshiradi, bolalarni faol fikrlash, muammolarni hal qilish va ijodiy yondashishga undaydi. “Aqliy hujum”, “Rol o'ynash”, “Ekologik viktorina”, “Tashabbus loyihasi”, “Fikrlar jadvali” kabi metodlar bolalarning ekologik bilimni chuqurlashtiradi va ularni o'z fikrini asoslab berishga o'rgatadi. Masalan, “Rol o'ynash” metodida bolalar “tabiat himoyachilari”, “daraxt”, “qush” yoki “shahar aholisi” rolda chiqish qilib, muammolarni turli nuqtai nazardan ko'rib chiqadilar. Bu ularning empatiya hissini rivojlantirib, ekologik muammolarga befarq bo'lmaslikni o'rgatadi. Bundan tashqari, ekologik o'yinlar, raqamli simulyatsiyalar, virtual laboratoriyalar orqali tabiat hodisalarini modellashtirish tarbiyalanuvchilarda ilmiy qiziqish va tahliliy fikrlashni kuchaytiradi. Bir so'z bilan aytganda, bolalarga ekologik tarbiyani o'rgatish kelajakda sog'lom avlod garovi hisoblanadi.

So'zimizning boshida ota onalarning farzandlar tarbiyasida pedagogik hamda tibbiy bilimlarning yetishmasligi yoshlar tarbiyasiga salbiy ta'siri haqida bir muncha fikrlar keltirgan edik. Darhaqiqat bugungi kun ota onalari va bolalarning oilada rivojlanishi haqida so'z borar ekan, yangilanayotgan O'zbekiston sharoitida oila qadriyatlarining tiklanishi va qarindoshlik munosabatlari, har bir oilaning iqtisodiy, madaniy, kasb-kor jihatdan ravnaq topishi, oila va oila muammolari hamisha davlatning diqqat-e'tibori va himoyasida bo'lib kelinayotganligi, jamiyat taraqqiyotini harakatga keltiruvchi hujjat bo'lgan Qomusimiz – Konstitutsiyamizda oila masalasiga ham alohida urg'u berilganligi, Konstitutsiyamizda: “Oila jamiyatning asosiy bo'g'inidir hamda jamiyat va davlat muhofazasida bo'lish huquqiga ega”, deb yozilganligi haqida to'xtalib o'tishni jioz deb bildek.

Farzand tarbiyasi ko'p omillarga, avvalo, axloqiy-ma'naviy muhitga bog'liqdir. Albatta, bola tarbiyasi o'ta murakkab va ma'suliyatlidir. Bu har bir ota-onadan o'z ustida muntazam ishlashni, bolalar tarbiyasiga oid barcha ma'lumotlardan baxobar bo'lib borishni talab etadi. Farzand tarbiyasi bu shunchaki tajriba, oddiy ko'rsatma va bilimlar jamlanmasi emas, balki o'z ichiga diniy-axloqiy bilimlar, tibbiyot, etika, psixologiya, pedagogika kabi sohalariga oid bilimlarni ham qamrab oladigan murakkab jarayondir deyish. Mazkur jarayonni boshqaruvchi inson onadir. Bu masalada otalarning o'rni ham beqiyos, shunday bo'lsada bolalarning kelajakda etuk inson bo'lishi, jamiyatda o'z o'rnini topishi va hayotda o'z o'rnini ko'ra olishi onalarning tarbiya masalasiga qay darajada yondashishiga bog'liqdir. Farzand tug'lishi bilan birinchi emotsional muloqot qiluvchi insoni onasidir. Bolalar tug'ilgandan so'ng, dunyoni onasining unga bo'lgan munosabati orqali taniy boshlaydi. Onalar qanchalik bolasiga mehribon bo'lar ekan, bolaning dunyoga bo'lgan ishonchi ortib boradi. Bola chaqaloq davridan ona mehriga etarlicha qoniqmas ekan, katta bo'lganda dunyoga bo'lgan munosabatida, o'ziga beradigan bahosida, odamlarga bo'lgan ishonchida noqisliklar bo'ladi. Chunki ona mehri, eng avvalo, chaqaloqqa xavfsizlik hissini beradi. Bu emotsional bog'lanish bolaning hayoti davomida eng muhim omil hisoblanadi. Bolalarimizga ijtimoiy ahloq normalarni o'rgatib borar ekanmiz, o'zimiz qanchalik bu kundalik axloqiy normalarga, dinimiz ta'limotiga qay darajada

amal qilishimiz tarbiya ta'sirida muhim omil hisoblanadi. Onalarning dunyoqarashi, tarbiya olganlik darajasi, insoniy xislatlari, oiladagi o'rni, atrofdegilar bilan muloqot qila olish fazilatlarini farzandlariga berayotgan tarbiyalarida yanada namoyon bo'ladi. Bolalar o'sib borar ekan, ularning ruhiy va aqliy xislatlarida o'zgarishlar bo'lib boradi. Bu o'zgarishlarni to'g'ri yo'lga burish, ularga vaqtida e'tibor berish asosan onalarning burchidir. Shuningdek, onalar ham o'z ustilarida ishlashlari, dunyoqarashlarini kengayshiga harakat qilishlari, bolalar tarbiyasiga taalluqli adabiyotlar bilan tanishishlari, o'zlari o'rganayotgan tarbiya masalalariga oid ko'rsatmalarni, eng avvalo, o'zlarida tadbiiq qilishlari lozim. Onalarning o'zlarida shariatimiz talablariga, ijtimoiy ahloq normalariga amal qilmas ekan, farzandalarning etuk, ilmiy, axloqli inson bo'lishi dargumondir. Onalar o'z odatlari bilan o'zlari sezmaganda katta ta'sir qiladilar. Oiladagi qo'pol munosabatlar, ko'p yolg'on gapirish, yoqimsiz xatti-harakat bola tarbiyasiga salbiy ta'sir qiladigan nosog'lom muhitni keltirib chiqaradi. Bolalarni har tomonlama sog'lom, yetuk va barkamol bo'lib yetishishi, ularni valeologik tamoyillar asosida rivojlanishi ota onalar shu bilan birga bugungi kun tarbiyachi-pedagoglarning oldida turgan ustuvor vazifalardan biridir desak adashmagan bo'lamiz. Maktabgacha yoshdagi bolalarni davlat standartlari asosida ta'lim- tarbiya olishi, o'sib- unishi, jismonan, aqlan, ruhan kamol topishida valeologik tamoyillar asosida bilimlarga ega bo'lishida ota-onalar va pedagoglar hamkorligi muhim hisoblanadi. Xo'sh, valeologik tamoyillar asosida ta'lim olish nima?, valeologik tamoyillarga qanday tamoyillar kiradi va ular nimaga xizmat qiladi?, valeologiyani o'zi qanday soha?. Keling shular haqida so'z yuritsak. Dastlab valeologiyani o'ziga to'xtalamiz.

Valeologiya (lotincha: valeo – "sog'lom bo'lish") –muqobil tibbiyot va pedagogika yo'nalishidagi fan. Uning asosiy vazifasi inson salomatligini (ijtimoiy-iqtisodiy, tibbiy, ekologik va boshqa jihatlarni) har tomonlama o'rganishdir.

R. M. Baevskiy valeologiyani tibbiy kibernetika g'oyalariga asoslangan moslashish nazariyasining rivojlanishi deb hisoblagan. Xususan, u kiritgan pre-nozologik tashxislash valeologiyani bir qismi ekanligini ta'kidlagan.

E. N. Vayner nazariy tadqiqotlarida valeologiyani maqsadi „sog'likni saqlash, modellashtirish va sog'lom turmush tarziga erishish qonuniyatlarini o'rganish“ ekanligini ta'kidlagan. U valeologiyani amaliy ahamiyati, maqsadlarini salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun chora-tadbirlar ishlab chiqish va shart-sharoitlarni aniqlashda ko'rgan. Rossiya Federatsiyasi Ta'lim vazirligining Pedagogik ta'limning o'quv-uslubiy birlashmasi tomonidan tasdiqlangan universitetlar uchun darslikda „valeologiya“ atamasi 1980-yilda sovet olimi, tibbiyot fanlari doktori Isroil Brexman tomonidan kiritilganligi aytiladi. Bu mavzu bo'yicha kitoblari XX asrning ikkinchi yarmida nashr etilgan.

**Xulosa.** Valeologik tamoyillar - bu sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish va salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan umumiy qoidalar, ya'ni faollik tamoyili, profilaktika, jismoniy faollik va salomatlikni saqlashning turli jabhalarini (jismoniy, ma'naviy, reproduktiv) qamrab oluvchi uslubiy yo'l-yo'riqlar. Ular odamlarni o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondashishga, sog'lom muhit yaratishga va sog'lom hayot tarzini targ'ib qilishga o'rgatadi. Valeologiyani asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi: inson salomatligi holati va rezervlarini miqdoriy baholashni o'rganish; sog'lom turmush tarzi kunikmalarini shakllantirish; - uni, ya'ni sog'lom turmush tarzi kunikmalarini sog'lom turmush tarziga mustahkamlash. ishtirok ettirish orqali inson salomatligi rezervlarini saqlash va Valeologik bilim salomatlik sohasida insoniyat tomonida to'plangan hamda boshlang'ich fanning va valeologik bilimlarning o'zining keyingi rivoji uchun zaxirani o'zida aks ettiruvchi ilmiy asoslangan tushunchalar. g'oyalar, omillar yig'indisidir. Valeologiyani asosiy tamoyillariga:

Faollik tamoyili: Jismoniy harakat va faol hayot tarzini targ'ib qilish (masalan, harakatli o'yinlar).

Profilaktika: Kasalliklarning oldini olish, sog'lom turmush tarzi (to'g'ri ovqatlanish, gigiyena)ga rioya qilish.

Sog'lom muhit yaratish: Atrof-muhitning salomatlikka ta'sirini hisobga olish.

Ma'naviy salomatlik: Ruhiy salomatlikni ta'minlashga qaratilgan tamoyillar.

Reproduktiv salomatlik: Oilaviy salomatlik va nasl qoldirish borasidagi tamoyillar kiradi. Bu tamoyillar insonlar va nafaqat maktabgacha yoshdagi bolalar hayotida muhim ahamiyatga egadir.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.**

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Bolalar salomatligiga ekologik ta’sirlar bo‘yicha metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2020. – 72 b.

2. Журнал ДОШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ № 1/2011. Особенности системы дошкольного образования в США Степанова С.Н.

3. Xurshid Jumanazarov Turkistonda tibbiyot tarixi (19-yuzyillik so‘ngi – 20-yuzyillik boshi) / X. Jumanazarov. – Toshkent: "Fan" nashriyoti, 2024. – 288 bet. 4-5 betlar

4. X.E. Rustamova, N.K. Stojarova, Sh.A. Abdurashitova, Q.Ch. Nurmamatova Tibbiyot tarixi [Matn]: o‘quv qo‘llanma / X.E. Rustamova va boshq. - Toshkent. «O‘zkitobsavdo» nashriyoti, 2020. - 240 b. 37-41-betlar.

5. Ravshanova Nargiza Norboevna Nizomiy nomidagi TDPU “Maktabgacha ta’lim texnologiyasi” kafedrasida pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b. Norqulova Latofat Sherali qizi “MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI EKOLOGIK TARBIYALASHDA IJTIMOIIY ZARURIYAT SIFATIDA” Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences (E)ISSN:2181-1784 www.oriens.uz SJIF 2023 = 6.131 / ASI Factor = 1.7

6. [www.namdu.uz+1](http://www.namdu.uz+1)

7. [ph.nursing.tma.uz+1](http://ph.nursing.tma.uz+1)

8. <https://kun.uz/86054704>

9. [https://dovosp.ru/insertfiles/files/VAK/2011\\_01/stepanova.pdf](https://dovosp.ru/insertfiles/files/VAK/2011_01/stepanova.pdf)

10. <https://allterra.ru/articles/doshkolnoe-obrazovanie-v-ssha/>



Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Buxoro viloyat Axborot va Ommaviy kommunikatsiyalar boshqarmasi tomonidan 2025-yil 26-dekabrda №1273056 sonli guvohnoma bilan ro‘yxatga olingan.

**Tahririyat manzili:** 200117, O‘zbekiston Respublikasi,  
Buxoro shahri Alpomish ko‘chasi, 9-uy  
**Elektron manzil:** [aspec.uz](http://aspec.uz)  
Telegram raqami: -998 (91) 245-46-66

*“ACADEMIC SPECTRUM” ilmiy-metodik jurnal.*  
*Buxoro, 2026. № 4-Son.*