

РОЛЬ ПОВЕСТКИ ДНЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Маликова Айзада Рахматовна

Навоийский государственный педагогический институт

Кафедра «Биология»

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается распорядок дня и роль физических упражнений для полноценного формирования детского организма, значение этих процессов в воспитании школьников. После окончания тяжелых тренировок в школе в эксперименте наблюдалось влияние небольшой прогулки на свежем воздухе, активных игр на восстановление сил. После окончания тяжелых тренировок в школе в эксперименте наблюдалось влияние небольшой прогулки на свежем воздухе, активных игр на восстановление сил. Наше исследование по теме «Гигиена и личная гигиена» в связи с преподаванием учебника «Человек и его здоровье» в общеобразовательных школах проводилось в АФЧОИМ №16 города Навои. Для эксперимента были выбраны 8-е «Е» и «Ж» классы школы. В экспериментальных группах было проведено тестирование по использованию гигиены и режима по темам учебника «Человек и его здоровье». Наряду с соблюдением режима дня в течение месяца на практике у школьников наблюдался контроль за питанием учащихся, а также влияние этих процессов на учебный процесс учащихся. Результаты наблюдения представлены в статье.

Ключевые слова: *распорядок дня, функциональный биологический и социальный ритм нервной системы, утренняя физкультура, гигиенические требования, формирование правил личной гигиены.*

ANNOTATSIIYA

Maqolada bolalar organizmining to'liq shakllanishi uchun kun tartibi va jismoniy mashqlarning o'rni, bu jarayonlarning o'quvchilar bilim olishdagi ahamiyati haqida mulohazalar berilgan. Maktabdagi og'ir mashg'ulotlar tugagandan so'ng ochiq havoda biroz sayr qilish, serharakat o'yinlarning kuch-quvvatni tiklashdagi ta'siri tajribada kuzatilgan. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida "Odam va uning salomatligi" darsligini o'qitish yuzasidan "gigiyena va shaxsiy gigiyena" bo'yicha tadqiqotlarimiz tajriba-sinov ishlari Navoiy shahridagi 16-sonli AFCHO'IMida o'tkazildi. Tajriba uchun maktabning 8-"Ye" va "J" sinflari tanlab olindi. Tajriba uchun ishlangan guruhlarda "Odam va uning salomatligi" darsligidagi mavzular yuzasidan gigiyena va kun tartibidan foydalanish bo'yicha tajriba-sinov o'tkazildi. Bir oy davomida kun tartibiga amal qilish bilan birga,

o`quvchilarning ovqatlanish ratsionini nazoratga olish, shu bilan bir qatorda o`quvchilarning o`quv jarayoniga bu jarayonlarning ta`siri maktab o`quvchilarida amalda kuzatilgan. Kuzatish natijalari maqolada keltirilgan.

Kalit so`zlar: *kun tartibi, asab tizimining funksional biologik va ijtimoiy ritmi, ertalabki badantarbiya, gigiyenik talab, shaxsiy gigiyenani shakllantirish.*

ABSTRACT

The article discusses the daily routine and the role of physical exercises for the full formation of a child's body, the significance of these processes in the education of schoolchildren. After finishing hard training at school, the experiment observed the effect of a short walk in the fresh air and active games on restoring strength. After finishing hard training at school, the experiment observed the effect of a short walk in the fresh air and active games on restoring strength. Our research on the topic "Hygiene and personal hygiene" in connection with the teaching of the textbook "Man and His Health" in secondary schools was carried out in AFCHOIM No. 16 in the city of Navoi. The 8th "E" and "J" grades of the school were selected for the experiment. In the experimental groups, testing was carried out on the use of hygiene and regimen on the topics of the textbook "Man and His Health". Along with observing the daily routine for a month, in practice, schoolchildren were observed to control the nutrition of students, as well as the influence of these processes on the educational process of students. The observation results are presented in the article.

Keywords: *daily routine, functional biological and social rhythm of the nervous system, morning physical education, hygiene requirements, formation of personal hygiene rules.*

ВВЕДЕНИЕ

Гигиеническое воспитание играет важную роль в полноценном формировании организма человека, поскольку жизнь, долголетие и образ жизни человека непосредственно требуют активного гигиенического воспитания. Эти связи были неотъемлемой частью жизни с момента появления человека и укреплялись в ходе эволюции.

Режим дня и режим питания, основанные на гигиенических правилах, дают возможность регулировать основную деятельность студента в течение дня, проводить умственную и физическую работу и полноценно отдыхать. Если школьная программа не будет должным образом спланирована и разработана для ускорения умственной деятельности учащихся, учебный процесс и усилия по достижению цели сохранения здоровья детей будут неэффективными.

Если распорядок дня (режим) ученика будет идеально построен в соответствии с физическими и умственными возможностями организма, ученик

научится просыпаться по плану, заниматься физическими упражнениями, правильно питаться.

Мы, педагоги, создаем условия для молодежи – строителей нашего будущего – для соблюдения личной гигиены и здорового образа жизни, чтобы вырасти здоровыми и сильными, то есть соблюдать правильное питание. Разучить выполнять физические упражнения и развивать навыки и компетенции в них. 3 декабря 1993 года Постановлением Кабинета Министров № 589 была принята комплексная программа мер по охране здоровья подрастающего поколения.

ХОД МЕТОДЫ.

Восстановление трудоспособности детей в результате совместной деятельности различных видов физиологического равновесия в организме - отдыха, питания и сна - является одним из актуальных вопросов при изучении режима дня и учебной нагрузки школьников. Под влиянием благоприятных условий внешней среды детский организм растет. При правильно организованном распорядке дня ребенок не утомляется, в нервной системе формируются стереотипы, дети становятся дисциплинированными и воспитанными. При несоблюдении режима ребенок утомляется без полноценного отдыха, у него нарушается сон, ухудшается аппетит, утомляются нервы, снижается трудоспособность.

В основу режима дня школьников был положен функциональный биологический и социальный ритм нервной системы. У большинства здоровых детей раннего возраста высокие темпы возбуждения полушарий головного мозга наблюдаются преимущественно в утренние и дневные часы, а его снижение и торможение - в дневные и вечерние часы. По результатам наблюдений установлено, что трудоспособность детей и подростков изменяется, то есть увеличивается в два раза в течение дня (первый - с 8 до 12 часов, второй - с 16 до 18). Первое эффективное повышение работоспособности будет выше и продолжительнее второго.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Распорядок дня учеников может быть организован и упорядочен в соответствии с естественным увеличением и снижением физиологических и биологических функций организма. Он включает в себя следующие компоненты:

1. Образовательная деятельность в школе и дома;
2. Больше отдыха на природе;

3. Заниматься регулярным и полноценным питанием и утренней физкультурой;

4. Гигиенический полноценный сон;

5. Это также часть занятий по вашему выбору (чтение книг по искусству, прослушивание музыки, танцы, прогулки, рисование и т. д.).

День ученика обычно начинается с утренних занятий физкультурой или гигиенической гимнастикой (табл. 1). Утренние процессы: физкультура, умывание в холодной воде или обтирание влажным полотенцем создают основу для быстрого пробуждения детей и быстрого начала учебной деятельности.

Примерная повестка дня студентов.

| Компоненты повестки дня | 1-4 классы (время) | 5-7 класс (время) | 8-11 класс (время) |
|-------------------------|---|----------------------|-----------------------|
| 1 | Просыпаясь утром | 7.00 | 7.00 |
| 2 | Утренняя физкультура, тренировочные процедуры (умывание, уборка, душ) | 7.30 | 7.30 |
| 3 | Утренний завтрак | 7.50 | 7.50 |
| 4 | Идти в школу | 8.20 | 8.20 |
| 5 | Уроки в школе | 8.30-12.30 | 8.30-14.00 |
| 6 | Возвращения из школы и идти на прогулку | 13.00 | 14.30 |
| 7 | Обед | 13.30 | 14.30 |
| 8 | Отдых | 14.30 | 15.00 |
| 9 | Подготовка домашнего задания | 16.00 | 16.00 |
| 10 | Прогулки и игры на свежем воздухе | 17.30 | 19.00 |
| 11 | Выполнять домашнее задание | 19.00 | 20.00 |
| 12 | Ужин, свободные занятия (чтение, помощь по дому, музыка) | 20.00 | 21.00 |
| 13 | Подготовка ко сну и проветривание комнаты | 20.30 | 21.30 |
| 14 | Ночной сон | 21.00 | 22.00 |

Таблица 1.

Утренняя зарядка повышает тонус нервной системы, улучшает работу внутренних органов, особенно сердца и сосудов, освежает ребенка, обогащает его энергией, способствует повышению концентрации внимания.

ОБСУЖДЕНИЕ

В последние годы изучение режима дня школьников показало, что умственная деятельность в течение дня пассивна из-за недостатка сна у многих детей. Причина этого, во-первых, в том, что учебное время начинается в 8.00, во-вторых, в несвоевременном отходе ко сну. Установлено, что поздний отход

ко сну связан с длительной подготовкой домашнего задания, откладыванием выполнения других компонентов повестки дня, длительным просмотром телепередач, телефон и других технических устройств.

ВЫВОДЫ

Подводя итог, можно сказать, что использование различных методов в обучении студентов посредством методического подхода к процессу формирования гигиенического воспитания, формирования личной гигиены у студентов и их здоровья зависит от различных факторов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Суллиева С. «Методика преподавания биологии» учебно-методический комплекс Термиз – 2018 г.
2. Мавлонов О., Тилавов Т., Аминов В. «Человек и его здоровье» Творческий дом издательства «УКИТУВЧИ», ТАШКЕНТ – 2019 г.
3. Пратов О., Тохтаев А., Азимова Ф., Тиллаева З. «Биология» «Ташкент» 2020 г.
4. Sayfullayev, A. F. O. (2023). SHAHARLARNI KO'KALAMZORLASHTI-RISHDA KATALPA DARAXTINING AHAMIYATI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(4-2), 77-82.
5. Г.Т. Шайхова, Р.Х. Холметов; «Гигиена детей и подростков» «Ташкент» 2009 г.
6. Раджамуродов З.Т., Бозоров Б.М., Раджабов А.И., Д.Г'. Хайитова «Физиология и гигиена молодежи» ТАШКЕНТ «ДИТЯ МЫСЛИ» 2013 г.
7. А.Зокиров «Здоровье детей в образовательных учреждениях». 2005 г. Научно-методический журнал.
8. Sayfullayev, A. (2021). UZLUKSIZ TALIM VOSITASIDA EKOLOGIK MUAMMOLARNI HAL ETISH TEXNOLOGIYASI. *Uzluksiz talim*.
9. Солиходжаев С. «Формирование навыков личной гигиены у детей». Т. Ибн Сина 1993 г.