

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARNI OVQATLANISH ODOBIGA O'RGATISH

Muallif: Hakimova Shohida Jo'rayevna,
Xalqaro Nordik universiteti Psixologiya va
maktabgacha ta'lim kafedrası kat.o'qit.
E-mail: hakimova_shohida@mail.ru

Author: Shohida Jorayevna Hakimova,
Senior Lecturer, Department of Psychology and
Preschool Education,
Nordic International University

Annotatsiya

Maktabgacha yoshdagi bolalarni ovqatlanish odobiga o'rgatish ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada bolalarning ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish usullari, oilada va maktabgacha ta'lim muassasalarida beriladigan tarbiyaning roli hamda ovqatlanish odobini shakllantirishning samarali metodlari yoritilgan. Shuningdek, maqolada bolalarga ovqatlanish qoidalarini o'rgatishda pedagog va ota-onalarning hamkorligi, shaxsiy namuna va motivatsiyaning ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari bolalar orasida to'g'ri ovqatlanish odobini shakllantirish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Tayanch iboralar: *ovqatlanish odobi, qoshiq, sanchqi va pichoq, stol servirovkasi.*

Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning muayyan bir yosh davriga xos bo'lgan anatomik, fiziologik (jismoniy) va psixologik xususiyatlar yosh xususiyatlari deb ataladi. Ana shu yosh xususiyatlarni hisobga olgan holda ta'lim va tarbiya ishi tashkil etiladi¹. Shunda bola rivojlanishiga tarbiya ta'siri kuchli bo'ladi.

¹ Qilichova M.X. "Maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarning rivojlanish yoshi va o'ziga xos xususiyatlari"

Bolalarning tarbiyasiga to'g'ri yondashish, uni muvaffaqiyatli o'qitish uchun bola rivojlanishidagi turli yoshdagi davrlariga xos xususiyatlarni bilish va uni hisobga olish muhimdir. Bolaning o'ziga xos xususiyatini hisobga olish juda murakkab. Chunki bir xil yoshdagi bolalar ham psixik jihatdan turlicha bo'lishi mumkin. Masalan, ko'rish va eshitish qobiliyati, faolligi, tez anglash, sust fikr yuritishi, hovliqma yoki vazminligi, sergap yoki kamgapligi, serg'ayrat yoki g'ayratsizligi, yalqov yoki tirishqoqligi, pala-partish va chala ishlaydigan, yig'loqiligi yoki ishga tez kirishib ketishi kabilar nerv faoliyati tizimining ta'siri bo'lib, tarbiyachi ularni bilishi zarur. Ota-onalar hech qachon tarbiyani o'z holiga tashlab qo'ymasligi, ya'ni bolaning ilk yoshligidan bu jarayonga kirishish talab etiladi. Chunki, bola oilada birinchi hayotiy tajribani o'rganadi, kuzatadi va o'zini turli xil vaziyatlarda qanday tutish kerakligini o'rganadi. Biz bolani nimaga o'rgatsak uni aniq, hayotiy misollar bilan mustahkamlashimiz zarur, ya'ni bola kattalar aytgan gaplariga amal qilishlari, shaxsan tarbiyaning samaradorligini ta'minlaydi.

Hayotining dastlabki uch yilida bola o'zining kundalik ovqatini kun davomida teng miqdorda iste'mol qilib boradi. So'ng asta-sekinlik bilan 6-7 marta ovqatlanishdan 5 martaga, keyin esa 4 martalik tartibga o'tiladi. Maktabgacha yoshida kundalik taomlanish shunday taqsimlanadiki, bunda tushlik hajmi jihatdan ko'proq va quvvat qiymati yuqoriroq bo'ladi. Ammo mazkur tartibga o'tish sekin-asta bajarilgani ma'qul. Aks holda, bola oshqozoniga og'irlik tushishi mumkin.

Ilk yosh guruh (2-3 yoshli bolalar)ning rivojlanish xususiyatlari. Bu davr o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bir yoshdan ikki yoshgacha bo'lgan davr mobaynida bolaning nutqi va o'zgaralar tomonidan aytilgan so'zlarni tushunish qobiliyatlari jadal rivojlangan bo'lsa, 2-3 yoshga kelib, o'zgaralar nutqiga taqlid qilish jarayoni boshlanadi, bola musiqa, badiiy so'z ta'siriga tez beriladi.

Kichkintoylar 1 yoshdan 3 yoshgacha ko'p kilogramm olishlari shart emas, shuning uchun ular juda ko'p ovqatlanishlari ham muhim emas. Bu yoshda kichkintoyingiz tanlab yeyuvchi bo'lib qolishi mumkin va siz u to'yib

ovqatlanmayotganidan xavotirlanishingiz mumkin. Esingizda bo'lsin, bu bolangizning energiyaga bo'lgan ehtiyojini kamaytirishga normal, sog'lom javobdir.

Biroq, kichkintoylar ovqatlanish vaqtida ko'plab yangi narsalarni o'rganishda davom etadilar: idish-tovoq va stakanlarni qanday tutish va o'zlarini ovqatlantirish, yangi ovqatlarning ta'mi va tuzilishi va qachon och yoki to'q bo'lishini qanday hal qilish kabi. Uyda tarbiyalanayotgan bolalarning ota-onalari farzandlariga qaysi taomlarni ratsionga kiritishlarini hal qilish uchun javobgar albatta. Farzandingizga nima yeyishni, qancha ovqatlanishni va hatto ovqatlanish yoki qilmaslikni hal qilishga ruxsat berishlari kerak. Ovqatlanish vaqti hamma uchun yoqimli bo'lishi kerak. Bolani ovqat yeyishga yoki u rad etgan taomni sinab ko'rishga majburlamang. Yangi ovqatlar bilan tanishtiring. 1 yoshli bolalar hamma narsani og'ziga solishni yoqtirishidan foydalaning. 2 yoshga kelib, ko'pchilik bolalar yangi taomlarni sinab ko'rishni istamaydilar. Shuning uchun ham, turli xil ranglar, tuzilmalar, lazzatlar va haroratga ega ovqatlar ratsionga kiriting. Bu bolalarning yaxshi ovqatlanishni ta'minlashga yordam beradi.

Yangi taomni kiritayotganda, birinchi marta oz miqdorda taklif qilinadi. Bu yoshdagi bolalarga juda qattiq yoki yopishqoq ovqatlar bermang. Ziravorlar qo'shganda ehtiyot bo'ling. Kam tuzdan foydalaning. Shirinliklar va pechenye kabi shirinliklardan saqlaning, chunki ular ovqatga nisbatan ishtahani susaytirishi mumkin. Ovqatlanish vaqtini yoqimli qilish lozim. Ovqatlanish vaqtida yoqimli atmosferani ta'minlang. Ovqatlanish paytida bolangizni tarbiyalashdan qochishga harakat qiling. Bolaning o'z likopchasiga osongina yetib borishi uchun o'rindiqni sozlang. Ovqatlanish vaqtida chalg'itadigan narsalarni cheklang va televizorni o'chiring.

Sog'lom munosabatni rivojlantirish uchun farzandingizga u haqiqatan ham yoqtirmaydigan taomni yeyishga majburlamang.

Bir vaqtning o'zida oz miqdorda oziq-ovqat taklif qilish lozim. Likopchada ko'p miqdorda oziq-ovqat bo'lsa, bolaning yangi taomlarni sinab ko'rishga xalaqit

berishi mumkin. Ovqatlanish uchun mukofot taklif qilmang. Kichkintoyingiz oldida oilangizga yoqadigan va yoqtirmaydigan taomlarni muhokama qilmang. Bolalar nimani yoqtirishlarini o'zlari hal qilsin. Turli xil sog'lom taomlarni iste'mol qiling va stolda yaxshi o'zini tutishni ko'rsating - bolalar ota-onalarga taqlid qilish orqali o'rganadilar. Bu yoshda imkon qadar ko'proq ovqatlantirishga ruxsat bering. Farzandingizning ishtahasi yaxshilanadi va suyaklarni mustahkamlash uchun kaltsiydan yaxshiroq foydalanadi.

Kichik guruh (3-4 yoshli bolalar)ning rivojlanish xususiyatlari. Bola 3 yoshga qadam qo'yganda jismoniy o'sishi bir qadar sekinlashadi. Bu davrda uning og'irligi 14-15 kg., bo'yi 90-95 smga yetadi. Bola jismonan ancha chiniqib, asab tizimi taraqqiy etadi. Tayanch harakat organlari takomillashib boradi. 3 yoshli bolalar qisqa muddat davomida o'z hatti-harakatlarini idora qilish ko'nikmasiga ega bo'ladilar. Ulardagi mustaqillik ortib boradi, hissiyot hamda sensor idroki rivojlanib boradi. Jamoa bo'lib o'ynash ko'nikmalari shakllanadi. O'yin asosida amalga oshiriladigan mehnat faoliyatini farqlash imkoniyati kengayadi. Bu yoshdagi bolalarda ovqatni tanlamaslik va ovqat paytida to'g'ri o'tirish kabi bir nechta oddiy usullar haqida tushuncha berib boorish lozim. Biroq, shuni yodda tutingki, kichkintoy stolda faqat taxminan 10 daqiqa - yaxshi o'tirishi mumkin.

Bolalarga odob-axloq muhimligini qanday o'rgatishim mumkin?

Stol odobi - bu umr davomida shakllangan odatlar hisoblanib, sabr-toqat yoki xatti-harakatlarini nazorat qilishni shakllantiradi. 4 yoki 5 yoshga to'lgunga qadar yosh bolalar o'z xatti-harakatlarini doimiy ravishda nazorat qila olmaydilar.

Ovqatlanishni oilangiz uchun bir dasturxon atrofida yig'ilish va birga ovqatlanish uchun maxsus vaqt deb hisoblasangiz, yillar davomida bolangiz bu vaqtni va u bilan bog'liq qoidalarni hurmat qilishni o'rganadi, ayniqsa ovqatlar doimo yoqimli va osoyishtalik bilan bajarilsa. Siz o'rgatmoqchi bo'lgan har qanday narsada bo'lgani kabi, bu odatlarda ham izchillik muhimdir.

Bolalar odatda kattalarni xursand qilishni va kattalar kabi bo'lishni xohlaydi, shuning uchun uni dasturxon atrofida o'zini tutishga undashning eng yaxshi usuli - bu qanday amalga oshirilganligini ko'rsatish - suhbatni ijobiy boshlash va tugatish, tanqiddan qochish lozim. Sizing maqsadingiz to'g'ri xatti-harakatni ko'rsatishdir, lekin bolalarning ongida siz intilayotgan odob-axloqni tushunishga va qo'llashga yordam beradigan aloqalarni rivojlantirish uchun bir necha yil davomida izchil takrorlash kerak bo'lishini kutish kerak. Xatolarni tan oling. Bundan tashqari, siz bolangizga hatto kattalar ham doimo o'zini yaxshi tutishda muammolar borligini va maqsad qo'lingizdan kelganicha harakat qilish ekanligini aytishingiz mumkin. Agar siz xato qilayotganingizni bilsangiz, kechirim so'rash va qabul qilish orqali qanday qilib mehribon bo'lishni o'rgatish mumkin. Ovqatlanishda yaxshi sherik bo'ling. Birgalikda ovqatlanishdan zavq olishga e'tibor qarating. Telefoningizdan foydalanmang, televizor ko'rmang yoki boshqa narsalar bilan shug'ullanmang.

O'rta guruh (4-5 yosh bolalar)ning rivojlanish xususiyatlari. Bola to'rt yoshga yetgach, uning jismoniy o'sishi bir muncha jadallashadi, bu davr mobaynida bo'yi 105-108 sm gacha o'sadi, og'irligi esa 18-19 kg bo'ladi. Bu davrda bolaning miyasi tez rivojlanadi. Katta yarim sharlar po'stlog'ining faoliyati takomillashib boradi. Boladagi asosiy harakatlarning rivojlanishida jiddiy-sifat o'zgarishlar sodir bo'ladi, ularni bajarishda tabiiylik ortib boradi, bolalarda qiyoslash ko'nikmasi shakllanadi. Bu yoshdagi bolalarning nutqi ravon, xotirasi ancha teran, mustaqil fikrlash darajasi bir qadar rivojlangan bo'ladi. Barcha harakat va faoliyatlarni o'zi mustaqil bajarishga intiladi. Bu yoshda bola nihoyatda serharakat, o'yinqaroq, o'ta qiziquvchan bo'ladi. U har qanday tadbirga bajonidil qatnashadi. Shuning uchun ham ularni to'g'ri ovqatlantirish, o'z vaqtida uxlatish, salomatligini muhofaza qilish, ruhiy holatini nazorat qilib borish, quvnoq kayfiyatda bo'lishini ta'minlash muhim ahamiyatga ega. Ular bilan olib boriladigan mashg'ulotlarning mazmunini xuddi mana shunga yo'naltirish maqsadga muvofiqdir.

Bu yoshdagi bolalarda dasturxon atrofida o'zini tutishni o'rgatishning oddiy usuli: Yaxshi xulq-atvorni namuna qilish, ovqatlanishda yaxshi sherik bo'lish, yaxshi xulq-atvorni odatga aylantirish, mezbon o'tirish o'yin mashg'ulotlari, maqto'vni oshirib yubormaslik, minnatdorchilik bildirishni o'rgatishdir.

Katta guruh (5-6 yosh bolalar)ning rivojlanish xususiyatlari. Bu davrda bolaning bo'yi bu davrda 7-8 sm ga o'sadi. Uning oyoqlari gavdasiga nisbatan tezroq rivojlanadi, og'irligi 20-22 kg ni tashkil etadi. Bolalarning umurtqa suyaklari qotmaganligi tufayli tez qiyshayib qolishi mumkin. Shuning uchun ham suyaklarning to'g'ri o'sishini ta'minlashga alohida e'tibor berish kerak. Ularning yuragi chaqaloq yuragiga nisbatan 4-5 barobar kattalashgan, biroq muskullari hali yetarli darajada mustahkamlanmagan bo'ladi. Olti yoshga yetganda miya po'stlog'ining asab katakchalari rivojlanib, og'irligi va tashqi ko'rinishidan kattalarnikiga yaqinlashadi. Shuning uchun ham bolaning asablariga juda ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish talab etiladi. Uning talaffuzi aniq, nutqi ravon bo'lishini ta'minlash kerak. Bolaning bu faoliyatida nuqson bo'lgan taqdirda uning oldini olish choralarini ko'rish lozim. Bu yoshdagi bolalarning so'z boyligining rivojlanishiga alohida e'tibor berish lozim. Ularning nutqidagi so'zlar bolaning fikr ifodalash ehtiyojlarini to'la qondirishi kerak. Bu davrda bolalarning matematik tafakkuri, hisoblash ko'nikmalarini rivojlanishi lozim. Dastlabki iqtisodiy tushunchalarga ehtiyoj seziladi. Bolaning faraz qilish qobiliyatini jadal rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Birgalikda ovqatlanadigan oilalardagi bolalar yaxshi ovqatlanishadi, kamroq ovqatlanadilar va hatto maktabda yaxshi o'qiydilar. Dasturxonni hamma xursand qiladigan yoqimli joyga aylantirish lozim. Bolalarni biror yumushga o'rgatishda yoshligidan boshlash va buni odatga aylantirish yaxshi yordam beradi. Bolalar siz aytgan narsadan emas, siz bajarayotgan narsadan o'rganishadi. Bu yoshdagi bolalarga kun tartibi tuzishni, har doim nonushta va kechki ovqatni dasturxonda iste'mol qilishni ovqatlanish vaqtida televizor, uyali telefon (ota-ona

yoki bola uchun) yoki boshqa chalgʻitadigan narsalar boʻlmasligiga oʻrgatib borish lozim. Kechki ovqat vaqti – birgalikda oʻtkazish, suhbat vaqti qilish ham ijobiy muhitni shakllantiradi. Agar bola stolni tark etmoqchi boʻlsa, kattalardan ruxsat soʻrash, ovqatni tayyorlagan kishiga rahmat aytishlarini oʻrgatib borish lozim. Agar bolaning har qanday joyda odobli boʻlishini istasangiz, oʻzingiz ham xuddi shunday odob-axloqni doimiy ravishda koʻrsatishingiz kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh.Roʻziyeva “BOLALAR VA PARHEZ TAOMLARINI TAYYORLASH TEXNOLOGIYASI” Toshkent-2021.
2. D.A. Mamatkulov “BOLALAR ANATOMIYASI VA FIZIOLOGIYASI ASOSLARI” – 2000 yil 11-bet, 18-19; 93-95-betlar
3. Qilichova M.X. “Maktabgacha taʼlim yoshidagi bolalarning rivojlanish yoshi va oʻziga xos xususiyatlari”
4. Mahmudova, D. (2024). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARNI SHAKLLANTIRISH USULLARI. *Nordic_Press*, 3(0003).
5. Hakimova, Sh. (2024). BOLALAR OVQATLANISHIDA OZUQA MODDALAR: OQSILLAR, YOG ‘LAR, UGLEVODLARNING AHAMIYATI. *Nordic_Press*, 3(0003).