

AN ANALYSIS OF NATIONAL AND INTERNATIONAL EXPERIENCES IN ENHANCING HEALTHY LIFESTYLE COMPETENCIES OF FUTURE EDUCATORS

Shodmonova Dilsora Shokirovna

Senior Lecturer, University of Business and Science

Annatation. This article examines the theoretical and pedagogical foundations for developing and enhancing healthy lifestyle competencies among prospective preschool teachers, educational and upbringing approaches implemented in Uzbekistan, and best practices from foreign countries. It explores the content of healthy lifestyle competency, its structural components, and the possibilities of using health-promoting educational technologies in the training of teaching professionals. Furthermore, based on the integration of national and international experience, the article develops scientific and practical recommendations for improving the professional training of prospective preschool teachers.

Keywords: prospective preschool teacher, healthy lifestyle, competency, professional training, preschool education, health culture, health-promoting technologies, national experience, international experience.

Annotatsiya. Mazkur maqolada boʻlajak tarbiyachilarning sogʻlom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirish va takomillashtirishning nazariy-pedagogik asoslari, Oʻzbekistonda amalga oshirilayotgan taʼlimiy va tarbiyaviy yondashuvlar hamda xorijiy mamlakatlarning ilgʻor tajribalari tahlil qilinadi. Sogʻlom turmush tarzi kompetensiyasining mazmuni, uning tarkibiy qismlari, pedagog kadrlarni tayyorlash jarayonida sogʻlomlashtiruvchi taʼlim texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari yoritiladi. Shuningdek, milliy va xorijiy tajribalarni uygʻunlashtirish asosida boʻlajak tarbiyachilarning kasbiy tayyorgarligini takomillashtirishga doir ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit soʻzlar: boʻlajak tarbiyachi, sogʻlom turmush tarzi, kompetensiya, kasbiy tayyorgarlik, maktabgacha taʼlim, salomatlik madaniyati, sogʻlomlashtiruvchi

texnologiyalar, milliy tajriba, xorijiy tajriba.

Аннотация. В данной статье анализируются теоретико-педагогические основы формирования и совершенствования компетенций здорового образа жизни у будущих воспитателей, образовательные и воспитательные подходы, реализуемые в Узбекистане, а также передовой опыт зарубежных стран. Раскрываются содержание компетенции здорового образа жизни, её структурные компоненты и возможности использования здоровьесберегающих образовательных технологий в процессе подготовки педагогических кадров. Кроме того, на основе интеграции отечественного и зарубежного опыта разрабатываются научно-практические рекомендации по совершенствованию профессиональной подготовки будущих воспитателей.

Ключевые слова: будущий воспитатель, здоровый образ жизни, компетенция, профессиональная подготовка, дошкольное образование, культура здоровья, здоровьесберегающие технологии, отечественный опыт, зарубежный опыт.

Kirish. Bugungi kunda yosh avlodning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlash, ularda sogʻlom turmush tarziga oid bilim, koʻnikma va odatlarni shakllantirish taʼlim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha taʼlim tashkilotlarida tarbiyalanuvchilarning sogʻlom rivojlanishini taʼminlash koʻp jihatdan tarbiyachining kasbiy kompetensiyasi, shaxsiy namuna koʻrsatishi va sogʻlomlashtiruvchi pedagogik faoliyatni samarali tashkil eta olishiga bogʻliq. Boʻlajak tarbiyachilarning sogʻlom turmush tarzi kompetensiyalarini takomillashtirish masalasi nafaqat ularning shaxsiy salomatligini asrash, balki kelajak avlodda salomatlikka masʼuliyatli munosabatni shakllantirish nuqtayi nazaridan ham muhim ahamiyatga ega. Chunki tarbiyachi bolalarning kundalik faoliyati, ovqatlanish madaniyati, jismoniy faolligi, shaxsiy gigiyenasi, kun tartibi va emotsional farovonligiga bevosita taʼsir koʻrsatuvchi pedagogik subyektdir.

Mazkur sharoitda boʻlajak tarbiyachilarni tayyorlash jarayoniga sogʻlom turmush tarzi boʻyicha zamonaviy bilimlarni, amaliy mashgʻulotlarni, interfaol metodlarni va sogʻlomlashtiruvchi pedagogik texnologiyalarni joriy etish dolzarb vazifalardan biri sanaladi. Shu sababli milliy taʼlim tajribasini xorijiy mamlakatlarda qoʻllanilayotgan samarali yondashuvlar bilan qiyosiy tahlil qilish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb

etadi.

Maqolaning maqsadi — bo'lajak tarbiyachilarning sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini takomillashtirishga doir milliy va xorijiy tajribalarni tahlil qilish hamda ularni ta'lim jarayoniga tatbiq etish bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

Sog'lom turmush tarzi kompetensiyasining mazmuni va pedagogik ahamiyati.

Sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini saqlash hamda mustahkamlashga yo'naltirilgan kundalik faoliyati, xulq-atvori va hayotiy odatlari majmuasidir. U to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, yetarli dam olish, stressni boshqarish, xavfsiz xulq-atvor va salomatlikni asrashga doir ongli qarorlarni qabul qilishni qamrab oladi. Bo'lajak tarbiyachining sog'lom turmush tarzi kompetensiyasi esa sog'lom hayot kechirishga oid bilimlarni egallash, ularni kundalik faoliyatda qo'llash, o'z salomatligiga mas'uliyat bilan munosabatda bo'lish hamda maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom odatlarni shakllantirish faoliyatini pedagogik jihatdan tashkil eta olish qobiliyatini anglatadi. Mazkur kompetensiyani quyidagi tarkibiy qismlar asosida tavsiflash mumkin:

Birinchidan, motivatsion-qadriyatli komponent. Ushbu komponent bo'lajak tarbiyachining salomatlikni shaxsiy va ijtimoiy qadriyat sifatida anglashini, sog'lom turmush tarziga ichki ehtiyojini hamda bolalarda sog'lom odatlarni shakllantirishga intilishini ifodalaydi.

Ikkinchidan, kognitiv komponent. U salomatlik, yosh fiziologiyasi, gigiyena, jismoniy tarbiya, ratsional ovqatlanish, emotsional farovonlik va bolalar xavfsizligi haqidagi nazariy bilimlarni o'z ichiga oladi.

Uchinchidan, amaliy-faoliyatli komponent. Mazkur komponent sog'lomlashtiruvchi mashqlarni tashkil etish, harakatli o'yinlardan foydalanish, kun tartibiga rioya qilishni ta'minlash, gigiyenik ko'nikmalarni o'rgatish va sog'lom muhitni yaratish qobiliyatlarida namoyon bo'ladi.

To'rtinchidan, refleksiv-baholash komponenti. Bu o'zining sog'lom turmush tarziga oid odatlarini tahlil qilish, pedagogik faoliyat natijalarini baholash, mavjud kamchiliklarni aniqlash va kasbiy rivojlanish yo'nalishlarini belgilashni nazarda tutadi.

Mazkur tarkibiy qismlar o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, ularni birgalikda rivojlantirish bo'lajak tarbiyachining salomatlikka oid bilimlarini amaliy kompetensiyaga aylantirish imkonini beradi. Bunda faqat nazariy ma'lumotlarni o'zlashtirish bilan cheklanmasdan, sog'lom xulq-atvorni kundalik hayotda namoyon etish va bolalar bilan ishlash jarayonida qo'llashga alohida e'tibor qaratish zarur.

O‘zbekistonda bo‘lajak tarbiyachilarning sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirish tajribasi. O‘zbekistonda maktabgacha ta’lim tizimini rivojlantirish, bolalarning sog‘lom va har tomonlama kamol topishini ta’minlash, pedagog kadrlar tayyorgarligi sifatini oshirishga katta e’tibor qaratilmoqda. Maktabgacha ta’lim mazmunida jismoniy rivojlanish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning alohida yo‘nalish sifatida qaralishi bo‘lajak tarbiyachilarni tayyorlash jarayoniga ham muayyan talablarni qo‘yadi. Milliy tajribada sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirish quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshirilishi mumkin.

1. Nazariy bilimlarni shakllantirish. Pedagogika, yosh fiziologiyasi, gigiyena, jismoniy tarbiya metodikasi va maktabgacha ta’lim pedagogikasi kabi fanlar orqali bo‘lajak tarbiyachilarga bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlashning ilmiy asoslari o‘rgatiladi. Ushbu fanlar mazmunini o‘zaro integratsiyalash sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarning yaxlit tizimini shakllantirishga yordam beradi.

2. Milliy qadriyatlar va oilaviy tarbiya imkoniyatlaridan foydalanish. O‘zbek xalqining ozodalikka rioya qilish, me’yorida ovqatlanish, jismoniy chiniqish, kattalar va bolalar salomatligiga g‘amxo‘rlik ko‘rsatish bilan bog‘liq ijobiy an‘analarini ta’lim jarayoniga kiritish muhimdir. Bunda milliy qadriyatlarni zamonaviy ilmiy tavsiyalar bilan uyg‘unlashtirish, sog‘liq uchun xavfsiz va yosh xususiyatlariga mos yondashuvlarni tanlash lozim.

3. Amaliy mashg‘ulotlarni tashkil etish. Bo‘lajak tarbiyachilarni harakatli o‘yinlar, ertalabki badantarbiya, faol tanaffuslar, gigiyenik tarbiya, sayr va ochiq havodagi mashg‘ulotlarni rejalashtirishga o‘rgatish ularning amaliy tayyorgarligini kuchaytiradi. Pedagogik amaliyot davomida real vaziyatlarni kuzatish va tahlil qilish ham muhim ahamiyatga ega.

4. Oila va ta’lim tashkiloti hamkorligi. Sog‘lom turmush tarziga oid odatlar bolada faqat ta’lim tashkilotida emas, balki oilada ham shakllanadi. Shu bois bo‘lajak tarbiyachilarni ota-onalar bilan maslahatlashuvlar o‘tkazish, salomatlik mavzusidagi targ‘ibot tadbirlarini tashkil etish va oilaviy hamkorlikni yo‘lga qo‘yishga tayyorlash zarur.

5. Shaxsiy namuna va kasbiy mas’uliyat. Tarbiyachining o‘z xulq-atvori, muloqot madaniyati, gigiyenaga rioya qilishi va jismoniy faollikka munosabati tarbiyalanuvchilarga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli bo‘lajak mutaxassislarining shaxsiy salomatlik madaniyatini rivojlantirish kasbiy tayyorgarlikning muhim tarkibiy qismi bo‘lishi lozim.

Milliy tajribaning muhim jihati shundaki, sogʻlom turmush tarzi masalalarini bolalarning yoshi, milliy-madaniy muhit, oilaviy tarbiya anʼanalari va maktabgacha taʼlim tashkilotining real sharoitlarini hisobga olgan holda oʻrgatish mumkin. Shu bilan birga, kompetensiyalarni baholashning aniq mezonlari, amaliy mashgʻulotlar ulushini oshirish va zamonaviy pedagogik texnologiyalarni izchil qoʻllash masalalarini yanada rivojlantirish talab etiladi.

Xorijiy tajribalar tahlili. Xorijiy mamlakatlar tajribasi sogʻlom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirishda nazariy taʼlim, amaliy faoliyat, ijtimoiy muhit va shaxsiy masʼuliyatning oʻzaro uygʻunligiga alohida eʼtibor berilishini koʻrsatadi. Turli mamlakatlarning yondashuvlari taʼlim tizimi, madaniy muhit va pedagoglarni tayyorlash modeliga koʻra farqlansa-da, ularning umumiy maqsadi bolalarning sogʻlom rivojlanishini taʼminlashdan iborat.

1. Finlandiya tajribasi: Finlandiya taʼlim tizimida bolalarning farovonligi, mustaqilligi, faol harakatlanishi va kundalik hayot koʻnikmalarini rivojlantirishga katta eʼtibor beriladi. Maktabgacha taʼlimda oʻyin orqali oʻrganish, ochiq havodagi faoliyat va bolalarning individual ehtiyojlarini hisobga olish muhim oʻrin tutadi.

Mazkur yondashuv boʻlajak tarbiyachilarga sogʻlom turmush tarzini faqat alohida mashgʻulot doirasida emas, balki kundalik pedagogik faoliyatning ajralmas qismi sifatida tashkil etishni oʻrgatish zarurligini koʻrsatadi. Masalan, harakatli oʻyinlarni kun tartibiga kiritish, bolalarning mustaqil harakatlanishi uchun xavfsiz muhit yaratish va dam olish bilan faollik oʻrtasidagi muvozanatni saqlash shular jumlasidandir. Finlandiya tajribasidan olinadigan muhim xulosa — sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini bolalarning kundalik tajribasi va mustaqil faoliyati orqali shakllantirishga ustuvor ahamiyat berishdir.

2. Yaponiya tajribasi. Yaponiyada jamoaviy masʼuliyat, ozodalik, kundalik tartib, jismoniy faollik va oʻz-oʻziga xizmat koʻrsatish koʻnikmalarini shakllantirishga katta eʼtibor qaratiladi. Taʼlim jarayonida bolalarni shaxsiy gigiyenaga oʻrgatish, umumiy qoidalarga rioya qilish va jamoa bilan hamkorlikda faoliyat olib borishga tayyorlash muhim hisoblanadi. Boʻlajak tarbiyachilarni tayyorlashda ushbu tajriba gigiyenik odatlarni muntazam takrorlash, bolalarning yoshiga mos vazifalarni mustaqil bajarishiga sharoit yaratish va jamoaviy harakatli faoliyatlarni tashkil etish jihatidan ahamiyatlidir. Biroq xorijiy tajribani milliy sharoitga tatbiq etishda uni aynan koʻchirish emas, balki mahalliy tarbiyaviy qadriyatlar, bolalarning ehtiyojlari va taʼlim tashkilotlarining imkoniyatlariga moslashtirish lozim.

3. Singapur tajribasi. Singapurda sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, gigiyena va salomatlikni muhofaza qilish masalalari ta‘lim hamda jamoatchilik salomatligi bilan bog‘liq yondashuvlar doirasida yoritiladi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda sog‘lom odatlarni shakllantirishda amaliy faoliyat, sog‘lom muhit va oila bilan hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu tajriba bo‘lajak tarbiyachilar uchun sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarni real vaziyatlar bilan bog‘lash, bolalarga tushunarli topshiriqlar ishlab chiqish va ota-onalar bilan hamkorlikda salomatlikka oid tarbiyaviy ishlarni tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

4. Buyuk Britaniya tajribasi. Buyuk Britaniyada erta yoshdagi bolalarni rivojlantirishga doir yondashuvlarda jismoniy rivojlanish, shaxsiy mustaqillik, xavfsizlik va hissiy farovonlik muhim o‘rin egallaydi. Bolalarning o‘yin, harakat va kundalik faoliyat orqali o‘rganishiga e‘tibor qaratiladi. Bu tajriba bo‘lajak tarbiyachilarni kuzatish, bolaning rivojlanishidagi individual farqlarni aniqlash, xavfsiz va rag‘batlantiruvchi muhit yaratish hamda pedagogik faoliyat natijalarini tahlil qilishga yo‘naltiradi. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirishda faqat jismoniy salomatlik bilan cheklanmasdan, bolaning hissiy holati, ijtimoiy munosabatlari va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini ham hisobga olish muhimdir.

5. Xorijiy tajribalarning umumiy jihatlari. Ko‘rib chiqilgan mamlakatlar tajribalarini tahlil qilish asosida bir qator umumiy xususiyatlarni ajratib ko‘rsatish mumkin:

- sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini erta yoshdan shakllantirish;
- harakatli o‘yinlar va kundalik jismoniy faollikdan foydalanish;
- gigiyena va o‘z-o‘ziga xizmat ko‘rsatish odatlarini rivojlantirish;
- bolalarning individual ehtiyojlari va rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish;
- xavfsiz, qo‘llab-quvvatlovchi va sog‘lom pedagogik muhit yaratish;
- oila, ta‘lim tashkiloti va jamoatchilik hamkorligini kuchaytirish;
- pedagogning shaxsiy namunasini tarbiyaviy vosita sifatida qo‘llash.

Ushbu jihatlar bo‘lajak tarbiyachilarning sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini takomillashtirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qilishi mumkin.

Milliy va xorijiy tajribalarni qiyosiy tahlil qilish.

Milliy va xorijiy tajribalar o‘rtasidagi o‘xshashlik hamda farqlarni aniqlash sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirishning samarali yo‘llarini belgilash imkonini



beradi.

Tahlil mezonl	Milliy tajribada ustuvor jihatlar	Xorijiy tajribadan foydalanish imkoniyati
Tarbiyaviy asos	Milliy qadriyatlar, oilaviy tarbiya va jamoaviy mas'uliyat	Bolaga yo'naltirilgan, individual ehtiyojlarni hisobga oluvchi yondashuv
Jismoniy faollik	Badantarbiya, milliy harakatli o'yinlar va jismoniy tarbiya mashg'ulotlari	Kundalik faol harakat, ochiq havodagi o'yin va faol tanaffuslar
Gigiyenik tarbiya	Ozodalik, shaxsiy gigiyena va kun tartibiga rioya qilish	Mustaqil o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish va kundalik odatlarni izchil mustahkamlash
Pedagog tayyorgarligi	Nazariy bilimlar va pedagogik amaliyot	Refleksiya, kuzatish, amaliy vaziyatlarni tahlil qilish va kompetensiyaga asoslangan baholash
Oila bilan hamkorlik	Ota-onalar bilan tarbiyaviy hamkorlik	Oilani sog'lomlashtiruvchi ta'lim jarayonining faol ishtirokchisiga aylantirish
Natijalarni baholash	Bilim va amaliy ko'nikmalarni aniqlash	Kuzatuv, portfel, o'zini o'zi baholash va faoliyat natijalarini kompleks tahlil qilish

Jadvaldan ko'rinadiki, milliy tajribaning kuchli jihatlarl milliy qadriyatlar, oilaviy tarbiya va jamoaviy mas'uliyat bilan bog'liq. Xorijiy tajribada esa bolaning individual ehtiyojlariga mos yondashuv, kundalik faoliyatga integratsiya, pedagogik refleksiya va kompetensiyalarni tizimli baholashga alohida e'tibor qaratiladi.

Ushbu yondashuvlarni uyg'unlashtirish bo'lajak tarbiyachilarning kasbiy tayyorgarligini boyitadi. Bunda xorijiy metodlarni tanlashda ularning samaradorligi, ilmiy asoslanganligi, milliy ta'lim tizimiga mosligi va amaliy qo'llash imkoniyatlari hisobga olinishi zarur.

Bo'lajak tarbiyachilarning sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini takomillashtirish yo'llari. Milliy va xorijiy tajribalar tahlili asosida bo'lajak tarbiyachilarning sog'lom turmush tarzi kompetensiyalarini takomillashtirish uchun quyidagi pedagogik yo'nalishlarni tavsiya etish mumkin.

1. Integrativ ta'lim yondashuvini joriy etish. Sog'lom turmush tarzi masalalarini pedagogika, psixologiya, yosh fiziologiyasi, jismoniy tarbiya va maktabgacha ta'lim metodikasi fanlari bilan uzviy bog'lash lozim. Bu bo'lajak tarbiyachilarda salomatlik



haqidagi bilimlarning yaxlit tizimini shakllantiradi.

2. Amaliy mashg‘ulotlar ulushini oshirish. Talabalar harakatli o‘yinlar, sog‘lomlashtiruvchi mashqlar, gigiyenik tarbiya tadbirlari va sog‘lom ovqatlanish mavzusidagi mashg‘ulotlarni mustaqil loyihalash hamda o‘tkazish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak. Pedagogik amaliyotda o‘z faoliyatini tahlil qilish topshiriqlarini ham kiritish maqsadga muvofiq.

3. Muammoli vaziyatlar va keys-stadi metodidan foydalanish. Masalan, bolalarning jismoniy faolligi pastligi, gigiyenik odatlarga rioya qilmasligi yoki guruhdagi emotsional zo‘riqish holatlari bo‘yicha pedagogik vaziyatlar ishlab chiqilishi mumkin. Talabalar muammoni aniqlash, yechim taklif qilish va tanlangan usulning maqsadga muvofiqligini asoslashga o‘rgatiladi.

4. Raqamli ta’lim vositalaridan foydalanish. Elektron taqdimotlar, qisqa o’quv videolari, interaktiv topshiriqlar va elektron portfoliolar orqali sog’lom turmush tarziga oid materiallarni o’zlashtirishni qo’llab-quvvatlash mumkin. Raqamli vositalar amaliy harakat va bevosita muloqotning o’rnini bosmasdan, ularni to’ldirishi kerak.

5. Shaxsiy sog‘lom turmush tarzi loyihalarini ishlab chiqish. Talabalar o‘zlarining jismoniy faolligi, dam olish tartibi, gigiyenik odatlari va emotsional farovonligini tahlil qilib, individual rivojlanish rejasini tuzishlari mumkin. Bunda shaxsiy ma’lumotlarning maxfiyligi va talabalarni kamsitmaslik tamoyillariga rioya qilish zarur.

6. Oila bilan hamkorlik kompetensiyasini rivojlantirish. Bo‘lajak tarbiyachilarga ota-onalar yig‘ilishi, sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha ma‘rifiy tadbirlar, tavsiyanomalar va oilaviy sog‘lomlashtirish loyihalarini ishlab chiqish o‘rgatilishi lozim.

7. Refleksiv baholash tizimini shakllantirish. Kompetensiyalarni baholashda faqat nazariy testlardan foydalanish yetarli emas. Amaliy topshiriqlar, pedagogik kuzatuv, loyiha natijalari, o‘zini o‘zi baholash va refleksiv hisobotlarni birlashtirgan kompleks yondashuvni qo‘llash maqsadga muvofiq.

Mazkur takliflarni amalga oshirishda ta'lim muassasasining moddiy-texnik imkoniyatlari, pedagoglarning malakasi va talabalarning individual ehtiyojlari hisobga olinishi kerak.

6. Sogʻlom turmush tarzi kompetensiyalarini baholash mezonlari. Boʻlajak tarbiyachilarning sogʻlom turmush tarzi kompetensiyalarini rivojlantirish samaradorligini aniqlash uchun aniq mezon va koʻrsatkichlarni belgilash muhimdir. Bunday baholash tizimi talabaning nafaqat nazariy bilimini, balki ularni amaliy faoliyatga tatbiq etish qobiliyatini ham qamrab olishi lozim.

Quyidagi mezonlardan foydalanish tavsiya etiladi:

- **Motivatsion mezon:** sog‘lom turmush tarziga qiziqish, salomatlikni qadrlash va kasbiy mas‘uliyat.
- **Bilim mezon:** gigiyena, jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, xavfsizlik va bolalar farovonligiga oid bilimlar.
- **Amaliy mezon:** sog‘lomlashtiruvchi mashg‘ulotlarni rejalashtirish, harakatli o‘yinlarni tashkil etish va gigiyenik ko‘nikmalarni shakllantirish.
- **Kommunikativ mezon:** bolalar, ota-onalar va hamkasblar bilan sog‘lom turmush tarziga oid samarali muloqot olib borish.
- **Refleksiv mezon:** o‘z faoliyatini tahlil qilish, kamchiliklarni aniqlash va rivojlanish rejasini ishlab chiqish.

Baholash natijalarini shartli ravishda boshlang‘ich, o‘rta va yuqori darajalarga ajratish mumkin. Boshlang‘ich darajada talaba asosiy tushunchalarni biladi, biroq ularni amaliyotga tatbiq etishda ko‘makka ehtiyoj sezadi. O‘rta darajada talaba sog‘lomlashtiruvchi faoliyatni metodik ko‘rsatmalar asosida tashkil eta oladi. Yuqori darajada esa talaba mustaqil rejalashtirish, pedagogik vaziyatlarni tahlil qilish, individual yondashuvni qo‘llash va o‘z faoliyatini baholash qobiliyatiga ega bo‘ladi. Bunday darajalar faqat taklif etilayotgan baholash modeli hisoblanadi. Ularni amaliyotga joriy etishdan oldin mezonlarni aniqlashtirish, baholash vositalarini ishlab chiqish va tajriba-sinov ishlari orqali tekshirish zarur.

Xulosa. Bo‘lajak tarbiyachilarning sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini takomillashtirish maktabgacha ta‘lim sifatini oshirish, bolalarning jismoniy va ruhiy farovonligini ta‘minlash hamda sog‘lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiluvchi muhim pedagogik vazifadir. Milliy tajriba tahlili sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini shakllantirishda milliy qadriyatlar, oilaviy tarbiya, gigiyenik madaniyat, jismoniy tarbiya va pedagogning shaxsiy namunasidan samarali foydalanish imkoniyatlari mavjudligini ko‘rsatadi. Xorijiy tajribalar esa bolaga yo‘naltirilgan ta‘lim, kundalik faoliyatga integratsiyalashgan sog‘lomlashtiruvchi yondashuvlar, mustaqil hayotiy ko‘nikmalar, pedagogik refleksiya va kompleks baholashning ahamiyatini ochib beradi. Tahlil natijalariga asoslanib, quyidagi xulosalarga kelish mumkin:

Birinchidan, sog‘lom turmush tarzi kompetensiyasini faqat nazariy bilimlar majmui sifatida emas, balki motivatsion, kognitiv, amaliy va refleksiv tarkibiy qismlarning yaxlit

tizimi sifatida shakllantirish zarur.

Ikkinchidan, bo‘lajak tarbiyachilarni tayyorlash jarayonida milliy tarbiyaviy qadriyatlarni zamonaviy, ilmiy asoslangan pedagogik texnologiyalar bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiq.

Uchinchidan, pedagogik amaliyot, harakatli o‘yinlar, muammoli vaziyatlar, sog‘lomlashtiruvchi loyihalar va o‘zini o‘zi baholash vositalaridan foydalanish talabalarning amaliy kompetensiyalarini rivojlantirishga yordam beradi.

To‘rtinchidan, sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini baholashda bilim, amaliy ko‘nikma, kommunikativ qobiliyat va refleksiv faoliyatni qamrab oluvchi kompleks mezonlardan foydalanish lozim.

Beshinchidan, xorijiy tajribalarni milliy ta‘lim muhitiga tatbiq etish jarayonida ularning samaradorligi, bolalarning yosh xususiyatlariga muvofiqligi va mahalliy sharoitga mosligi hisobga olinishi kerak.

Umuman olganda, bo‘lajak tarbiyachilarning sog‘lom turmush tarzi kompetensiyalarini takomillashtirish uzluksiz, amaliyotga yo‘naltirilgan va shaxsiy namuna bilan mustahkamlangan pedagogik jarayon sifatida tashkil etilishi lozim. Bu esa kelajakda maktabgacha ta‘lim tashkilotlarida sog‘lom, xavfsiz va rivojlantiruvchi muhitni yaratish uchun zarur kasbiy salohiyatni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-637, 2020-yil 23-sentabr.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Maktabgacha ta‘lim va tarbiya to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-595, 2019-yil 16-dekabr.
3. World Health Organization. *Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children under 5 Years of Age*. Geneva: WHO, 2019.
4. World Health Organization. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO, 2020.
5. UNICEF. *Early Childhood Development: For Every Child, Early Moments Matter*. New York: UNICEF.
6. OECD. *Starting Strong: Early Childhood Education and Care*. Paris: OECD Publishing.



7. National Core Curriculum for Early Childhood Education and Care. Finnish National Agency for Education, Finland.

8. Department for Education. *Statutory Framework for the Early Years Foundation Stage*. United Kingdom.