Education of valeological culture as a condition of personality and social development of preschool children

Latofat BOTIROVA¹

Karshi State University

ARTICLE INFO

Article history:

Received October 2021

Received in revised form
15 October 2021

Accepted 20 November 2021

Available online

15 December 2021

Keywords:

valeological culture,
diagnostics,
questionnaires,
healthy lifestyle,
erudition,
somatic health.

ABSTRACT

This article discusses effective ways of developing healthy lifestyle skills, at organizing the educational process, the mode of cooperation between children with teachers and peers, and also revealed the diagnosis of children's relationship to health and a healthy lifestyle.

2181-1415/© 2021 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-1415-vol2-iss11/S-pp297-305>

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Maktabgacha yoshdagi bolalarda valeologik madaniyatni tarbiyalash shaxsiyat va ijtimoiy rivojlanishning sharti sifatida

ANNOTATSIYA

Kalit so'zlar:

valeologik madaniyat,
diagnostika,
so'rovnomalar,
sog'lom turmush tarzi,
eruditsiya,
somatik salomatlik.

Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini rivojlantirishning samarali usullari, o'quv jarayonini bola va o'qituvchi hamda tengdoshlar o'rtasidagi hamkorlik rejimida tashkil etish muvaffaqiyatli qilinadi, shuningdek, bolaning sog'lig'i va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabati diagnostikasi ochib beriladi.

¹ Lecturer of Karshi State University. Karshi, Uzbekistan. Email: botirovalatofat776@gmail.com.

Воспитание валеологической культуры как условие личности-социального развития детей дошкольного возраста

АННОТАЦИЯ

Ключевые слова:

валеологическая культура, диагностика, анкетирование, здоровый образ жизни, эрудированность, соматическое здоровье.

В данной статье рассматриваются эффективные пути формирования навыков здорового образа жизни, организация воспитательного процесса в режиме сотрудничества ребенка с педагогом и сверстниками, а также раскрыта диагностика отношений ребенка к здоровью и здоровому образу жизни.

ВВЕДЕНИЕ

Валеология – новая интегративная область знаний о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и воспроизводства здоровья человека.

Термин «валеология» предложен И.И. Брехманом (1980 г.) для обозначения науки о здоровье. Дошкольный период детства – это основной период в жизни человека, и от того, насколько будет сформировано здоровье ребенка-дошкольника, зависит многое [1, 2].

Проблема развития детей дошкольного возраста и сохранения их здоровья является одним из актуальных направлений социально-реабилитационной педагогической деятельности в социальных учреждениях круглосуточного пребывания детей, оставшихся без попечения родителей. Для того, чтобы здоровый образ жизни стал нормой, необходимо готовить детей к восприятию элементарных валеологических знаний. В наше время детям необходима система знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения, месте человека в мире природы и взаимодействии его с окружающей средой. Выдающийся педагог Я. Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, потонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы себе ноги и позаболевали бы воспалением легких – и уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься» [3, 4, 5].

Одним из наиболее эффективных путей формирования навыков здорового образа жизни можно считать организацию воспитательного процесса в режиме сотрудничества ребенка с педагогом и сверстниками. Одним из направлений в работе является воспитание валеологической культуры как неотъемлемое условие социально-личностного развития детей. Социализацию, рассматривают как процесс адаптации индивида к окружающему миру [6, 7, 8].

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ребенок становится субъектом социальных отношений, а успешность социализации дошкольника обеспечивается при условии его активного участия в процессе личностно-социального развития. Очевидно, что это возможно только при условии здоровья личности, владения ребенком валеологической культурой. Это означает готовность ребенка самостоятельно решать задачи, связанные

с общением и взаимодействием со сверстниками и взрослыми. Функции валеологической культуры помочь ребенку усвоить условия окружающей среды, способы и образцы социального поведения, ориентировать его в ценностях группы, коллектива, общности, в которые он попал. Такими ценностями для ребенка становятся жизнь человека, его здоровье и здоровое существование, свобода и полнота проявления его индивидуальности. Таким образом, валеологическая культура дошкольника – это осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека, готовность самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья. Под валеологической культурой здоровья ребенка понимается совокупность трех компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; валеологической компетентности, позволяющей ребенку самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

ДИАГНОСТИКА ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Диагностика позволяет изучить особенности отношения конкретного ребенка к своему здоровью и мотивация здорового образа жизни. Диагностика валеологической культуры дошкольников требует также и участие родителей в том процессе, так как именно семья является носителем важнейшей информации о состоянии валеологической культуры семьи, в которой растет и воспитывается ребенок. Для проведения диагностики в моей группе использовались разные ее методы: наблюдение за деятельностью детей в определенное время, в течение дня (например, когда ребенок обедает, готовится ко сну, делает физические упражнения...) или эпизодические наблюдения, которые фиксировали отдельные проявления, реакции, факты поведения ребенка (например, ребенок здоровается со взрослым, сверстниками или играет в сюжетно-ролевую игру «Поликлиника»). Существует еще причинное наблюдение и наблюдение значимых ситуаций, в которых воспринимаются отдельные случаи, вызывающие интерес взрослого (например, ссора между детьми или ребенок поранился на прогулке – какова реакция сверстников?). Достоинством этого метода является то, что он позволяет абсолютно точно фиксировать проявления ребенка, особенности его поведения, ничего не искажая при этом. Метод наблюдения позволяет получить целостное представление о валеологической культуре ребенка, так как его определенные действия воспринимаются не изолированно, а в связи с другими действиями, его размышлениями и навыками [9, 10]. Вторым методом, который использованный, при проведении диагностики – беседа, то есть сбор определенной информации в процессе личного общения с тем или иным ребенком. Каждый вопрос беседы содержал определенную цель, которую необходимо было выявить в процессе общения с ребенком, то есть получить уникальную информацию о валеологическом опыте ребенка, выявить особенности здоровьесберегающего восприятия им окружающего мира, увидеть его индивидуальные реакции на валеологическое содержание бесед. В сочетании с наблюдением, возможно, получить до 80 % интересующей информации от ребенка по его проявлениям в процессе непосредственного с ним взаимодействия. Третий используемый метод в диагностике – это анкетирование, то есть сбор необходимых данных, основанный на опросе родителей. Так как, семья, как было сказано выше, играет немаловажную, если не основную, роль в формировании валеологической культуры дошкольников.

Диагностический процесс должен выглядеть естественно и непринужденно для ребенка, проходить в привычной ему среде. Поэтому, использованы, игровые ситуации в организации диагностики. Например, для выявления отношения ребенка здоровью и здоровому образу жизни была предложена совместная игра «Закончи предложения»:

1. Здоровый человек – это...
2. Иногда я болею, потому что...
3. Когда мои друзья болеют, то я ...

Использовалась методика «Картина моего здоровья» (с использованием рисования), или дидактическая игра «Путешествие в страну Здоровье» и т.д. В ходе диагностического взаимодействия применялся метод индивидуального подхода к детям. В беседе, уделено внимание демонстрации, детям культуру общения. А именно, обращение к ним по имени, с уважением: «Сетора, скажи, пожалуйста, как ты понимаешь, что значит быть здоровым?», «Никита, подумай и скажи мне, пожалуйста, какие правила поведения на улице тебе знакомы?», «Спасибо за ответ!» и т.д. Спокойствие и мягкость в голосе придавали детям больше уверенности в своих ответах, располагали их к беседе. Если некоторые вопросы были непонятны ребенку, то они задавались в другой, упрощенной форме. Приняты действия, выслушать каждого ребенка, если требовалось, оказывала помощь для нахождения правильного ответа.

Детей своей группы воспитатель знает очень хорошо. Они доверяют ей(ему) свои мысли, чувства, секреты и тайны, воспринимают преподавателя близким человеком, поэтому искренне с ним. А это важно!

Комплексная диагностика культуры здоровья детей подготовительной группы «Улыбка».

Диагностика отношений ребенка к здоровью и здоровому образу жизни.

Цель: Изучить особенности ценностного отношения ребенка к своему здоровью и здоровью человека, здоровому образу жизни. Для достижения обозначенной цели был использован метод игры «Незаконченные предложения».

Пример диалога с Турабовой Юлдуз (6 лет):

1. Здоровый человек – это	Хороший человек
2. Мое здоровье – это	Радость
3. Иногда я болею, потому что	Иногда не слушаюсь родителей
4. Когда я болею, мне помогают	Врачи, родители, лекарство
5. Когда у меня что-нибудь болит, то	Я говорю об этом маме
6. Когда я думаю о своем здоровье, то мне хочется	Обливаться холодной водой, заниматься спортом, ходить на тренировки, играть с друзьями
7. Когда я думаю о здоровье, то представляю себе	Веселые игры
8. Если б у меня была волшебная палочка здоровья	Я бы всегда был здоровым, и были бы здоровыми мои родители и друзья
9. Когда я попадаю в опасную для здоровья ситуацию	Говорю: «Помогите мне!», зову на помощь
10. Когда мои друзья болеют,	Я скучаю по ним, хочу им помочь.
11. Когда мы с мамой идем к врачу, то я думаю,	Что врач скажет: «Ты Юлдуз здорова!»

С детьми подготовительной группы проводилась диагностика (индивидуальная беседа с детьми).

Цель: изучить особенности мотивации здорового образа жизни детей, особенности представлений детей о здоровье, знаний об умениях и навыках, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих его по направлениям: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди». Вопросы задавались детям в разные отрезки времени (например, один блок вопросов – в утренние часы, а второй, если ребенок был настроен на беседу, в вечерние отрезки времени), т.к. большинство вопросов беседы требовало от детей развернутых ответов, обдуманных решений, воспроизведения своего жизненного опыта.

Привожу пример некоторых бесед.

Раздел 1. «Здоровый человек» (Зокиров Шамшод 6 лет 3м-ца),

Цель: Изучить особенности отношения ребенка к здоровью и мотивации здорового образа жизни, особенности знаний детей о здоровье человека.

1. Скажи, пожалуйста, как ты понимаешь выражение «здоровый человек»? кого мы называем здоровым? У нас есть в группе такие дети?	Здоровый человек – это веселый, бодрый, подвижный. У кого взгляд живой. В группе нашей много здоровых детей.
2. Как, по-твоему, быть здоровым – это хорошо или плохо? Почему?	Хорошо. Можно гулять, ходить в детский сад.
3. А ты заботаешься о своем здоровье? Расскажи, пожалуйста, как ты это делаешь?	Я тепло одеваюсь, много двигаюсь; я трудолюбивый, помогаю всем и во всем, стараюсь быть добрым и веселым.
4. Какие советы ты мне дашь, чтобы не заболеть?	Больше двигаться, делать зарядку, обливаться холодной водой.
5. Знаешь ли ты, что такое микробы? А как от них защищаться?	Микробы – это мелкие существа, видны в микроскоп. Они уничтожают организм. Важно следить за чистотой тела, одежды, закаляться, заниматься спортом, есть полезные продукты, делать прививки.
6. Как ты думаешь, опасно ли быть грязнулей и неряхой? Что может случиться с таким ребенком?	Опасно! Могут с грязью попасть микробы в организм, отчего люди болеют.
7. Ты считаешь себя здоровым ребенком? Почему ты так думаешь?	Да. Я редко болею.
8. Делаешь ли ты и твои родители зарядку? Гимнастику для глаз? Обливаетесь ли вы водой? Как ты думаешь, это вредно или полезно? Почему?	Я с мамой делаю утреннюю зарядку, обливаюсь водой. Организм становится сильным, а я – ловким и бодрым.

Раздел 2. «Человеческий организм».

Цель: Изучить особенности знаний детей о человеческом организме.

Собиров Азиз (6 лет 4 м-ца)

1. Скажи, пожалуйста, знаешь ли ты, из чего состоит твое тело?	Мое тело состоит из органов, скелета...
2. А как ты думаешь, человек мог бы жить без скелета? Почему?	Без скелета человек не мог бы жить. Он стал бы похож на тряпичную куклу – ни стоять, ни бегать он бы не смог.
3. Зачем человеку мышцы?	Чтобы быть сильным, умелым, ловким.

4. Что произойдет, если сердце человека перестает работать?	Человек погибнет. Потому что сердце это мотор для человека.
5. Зачем организму человека нужна кровь?	Кровь питает органы полезными веществами.
6. Если бы ты перестал дышать, то чтобы с тобой произошло?	Задохнулся.
7. Для чего человеку нужна пища? Расскажи, что с ней происходит, когда она попадает в рот? (можно использовать наглядную средство – схему-таблицу «Внутреннее строение человека»)	Пища нужна человеку, чтобы быть сильным, здоровым. <i>В ответе использовалась таблица «Внутреннее строение человека».</i>
8. А где у тебя находится мозг?	В голове. Чтобы думать.
9. Скажи, пожалуйста, как ты думаешь, чем человек отличается от животного?	У людей тело покрыто кожей, а у животных – шерстью; У людей – ступня, у животных – копыта. У людей есть мозг, который думает; человек может разговаривать, а животные нет.
10. А что есть общего у человека, животного, растения? (желательно использовать наглядное средство – три картинки с изображениями человека, животного, растения, например, дерево).	Человек, животные и растения – это все живое. Они размножаются, растут, дышат, питаются, двигаются.
11. Как ты думаешь, все люди устроены одинаково или каждый по-разному?	Все люди устроены одинаково, только отличаются немного мужчины и женщины.

Раздел 3. «Безопасный мир».

Цель: Изучить особенности мотивации здорового образа жизни, особенности знаний о безопасном поведении в окружающей среде.

Камолова Асал (7 лет 3 м-ца)

Безопасность в детском саду.

1. Представь мы спускаемся по лестнице, идем на прогулку. Вдруг один ребенок толкает впереди идущего. Что может произойти?	Ребенок может упасть, удариться, сломать руку, ногу, получить сотрясение и т.д.
2. Почему в нашей раздевалке нельзя прыгать, бегать и толкаться?	Она очень тесная, в ней много острых углов.
3. Подумай и скажи, что может случиться, если человек будет вести оживленную беседу во время еды, когда пережевывает пищу?	Может кусочек пищи застрять в горле, человек может задохнуться.
4. Скажи, а ты умеешь пользоваться ножом и вилкой, когда принимаешь пищу? Чего нельзя при этом делать?	Да. Нельзя размахивать ножом и вилкой. Можно самому пораниться и поранить соседку.
5. У нас в групповой комнате есть канат и кольца. Ты знаешь, как ими правильно пользоваться? Представь, что к нам пришел новый мальчик (или Незнайка), а тебе надо объяснить ему, как пользоваться спортивным уголком. Как ты будешь это делать?	Да. Я расскажу ему правила пользования мячом, ракетками и т.д.
6. Как ты думаешь, почему в группе нельзя играть в подвижные игры, находясь рядом с аквариумом?	Чтобы не разбить стекла, зеркала, не ударить кого-нибудь из детей. Можно упасть, толкнуть кого-нибудь на аквариум, а это опасно. Лучше найти другое место для игры с друзьями.

Раздел 4. «Я и другие люди».

Цель: Изучить особенности знаний детей о социально благоприятных (здоровых) взаимоотношениях людей.

Раимова Сетора (7 лет 4 м-ца)

1. Скажи, пожалуйста, зачем люди общаются друг с другом? Разговаривают? А что было бы, если люди на общались?	Чтобы узнать друг друга. Если бы не общались люди, у них не было бы друзей, была бы грустная жизнь.
2. Представь, что ты встретил своего знакомого с мамой. Кому из них ты скажешь здравствуй, а кому – здравствуйте? Почему? А когда мы еще говорим эти слова?	Взрослому – здравствуйте, своему знакомому – здравствуй. Со взрослым нужно разговаривать с уважением.
3. Если тебе нужно что-то спросить, то как ты обращаешься к другу? А к взрослому? А незнакомому взрослому?	«Лола, дай мне, пожалуйста, диск» «Шохида Рустамовна, скажите, пожалуйста, как называется диск?» С незнакомыми людьми я не разговариваю.
4. Как ты думаешь, твое здоровье зависит от твоего поведения и твоих привычек? Объясни, пожалуйста, почему?	Очень зависит. Чтобы быть здоровой я делаю зарядку, обливаюсь холодной водой, занимаюсь танцами, очень много двигаюсь, ем полезные продукты.
5. Когда у тебя плохое настроение, это вредит твоему здоровью? Почему ты так думаешь? А другим людям это вредит? Проводится игровое упражнение «Хорошее – плохое настроение». Ребенку предлагается разложить карточки с обозначением различных эмоциональных состояний на 2 группы и объяснить свои действия.	Да. Если часто грустить, то можно заболеть. От плохого настроения болит голова, беспокойно на душе, хочется даже плакать.
6. У тебя есть друзья? А для чего они нужны тебе? Как ты думаешь, ты умеешь дружить? Какие правила дружбы ты знаешь? – назови.	У меня есть друзья, с ними весело. Правила: нужно хорошо знать своих друзей, не оставлять их в беде, помогать друг другу.
7. Ты когда-нибудь болел? Кто помогал тебе выздороветь? Как помогал?	Да. Помогал врач, мама, бабушка, папа, друзья. Врач посоветовал как лечится, выписал лекарство, мама с бабушкой лечили, давали лекарство, ухаживали за мной. Папа им помогал, покупал соки, фрукты. звонили подруги, чтобы я не скучала.
8. Если в твоей семье заболеет кто-нибудь из близких, ты сможешь ему чем-нибудь помочь? Как ты будешь помогать папе (маме, бабушке, братику и т.д.), расскажи, как будешь ухаживать за больными?	Я могу подать питье, принести лекарство. Стараюсь не шуметь.

По данным диагностики подготовительной группы из 26 человек – 10 человек на высоком уровне, т.е. уверенно владеют валеологическим содержанием беседы, проявляют активность в общении со взрослым, с интересом отвечают на вопросы и решают проблемные ситуации. На все вопросы по 4 разделам диагностики дают адекватные, исчерпывающие ответы, проявляя при этом валеологическую эрудированность и компетентность. Большинство ответов на вопросы позволяли детям продемонстрировать валеологические знания, умения и навыки. Дети владеют устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Представления детей

носят целостный характер. Уровень знаний, умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье по аспектам: «Здоровый человек», «Знания о человеческом организме», «Ребенок в безопасном мире», «Я и другие люди», характеризуется в большинстве случаев как высокий. Быть здоровым, по мнению детей, это прежде всего никогда не болеть, не принимать лекарства, не ходить в поликлинику, а также быть веселым, радостным, счастливым и умным. Интересно, что здоровье часто сравнивается детьми с веселым, хорошим настроением. Встречаются и такие ответы: здоровый человек – это тот, который помогает другим не болеть; тот, который улыбается, со всеми дружит; добрый человек. Быть здоровым – хорошо, считают дети. Они уверены, что здоровье зависит от поведения и привычек человека. Дети объясняют это следующим образом: «хорошие привычки делают человека веселым, спокойным, жизнерадостным», «вести себя нужно хорошо, тогда будет и здоровье», «дурные привычки вредят, и человек может заболеть и поведение должно быть правильным» и т.д.

Плохое настроение вредит здоровью, считает большинство детей. «Когда человек грустит или злится, он получает вредные эмоции, становится еще хуже». Дети склонны к обобщению, поэтому дают сразу несколько советов взрослому, как сохранить здоровье: не кричать на улице, есть чеснок и лук, всегда смеяться, ходить в детский сад, делать прививки, есть витамины, мыть руки, делать зарядку, закаляться, одеваться по погоде, хорошо кушать. Дети знают, что есть вредные и полезные микробы. Их рассуждения и вредных микробах носят следующий характер: «Микробы – это маленькие плохие, которые нас заражают. Чтобы не заболеть, нужно чистить зубы и умываться, мыть руки, полоскать рот после еды, мыть фрукты и овощи, ничего не брать в рот грязного, нельзя грызть ногти и брать чужое, принимать лекарства». Доминирующее большинство детей считают себя здоровыми, объясняют они это тем, что: «Я ведь хожу в детский сад и школу, гуляю; когда болеешь, этого не делаешь»; «Я не чихаю, значит здорова!». Здоровыми в семье практически все дети считают папу. Интересны аргументы дошкольников: «Здоровый папа. Он большой и говорит, что если будет болеть, не будет приносить деньги», «Считаю здоровым папу, он делает зарядку», «Папа болеет редко, в детстве он занимался спортом», «Самая здоровая мама, так как она нас все время лечит», «Бабушка не может быть здоровой, она курит. Здоровый дедушка, он для здоровья пьет».

Практически все воспитанники отмечают, что родители никогда не делают зарядку, редко встречается ответы, что зарядку делает дедушка. Почему так происходит, дети объяснить не могут, но знают точно, что «это неправильно, зарядку надо делать, ну хотя бы иногда». На вопрос: «что ты будешь делать, если кто-нибудь в семье заболеет?» практически все дети отвечают, что «лечить, наверное, не смогу», «не знаю чем помочь, не разбираюсь в лекарствах». Но подумав, дети говорят: «принесу еду, если не могут встать, полечу, буду все приносить, таблетки попить, почитать». Помочь выздороветь больному ребенку в семье, по мнению доминирующего числа опрошенных детей, больше всего помогает мама и папа, затем дети называют доктора, затем лекарства и, наконец, братьев и сестер. Рассуждая о главных частях тела, дети чаще называют голову, «так как она думает, в ней мозг» и сердце. В социальном аспекте здоровье глазами детей – это быть вежливым, не быть злым и не драться, а также не создавать опасные ситуации своим поведением и общением. Лучше всего дети решают задачи, связанные с личной гигиеной и прекрасно справляются с ними самостоятельно. Детей, которые не могли бы осуществлять культурно-гигиенические процессы, не обнаружено.

Дети (82%) успешно и самостоятельно решают задачи, связанные с безопасным поведением на улице и в группе, в общественных местах. Остальные нуждаются в поддержке педагога, обогащении опыта безопасного поведения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Благодаря диагностике и педагогическая наука, и педагогическая практика обогащаются новым знанием, которое позволяет взрослому еще больше приблизиться к разгадке закономерностей развития уникальной природы ребенка. Диагностика валеологической культуры дошкольников позволила увидеть, что успешность социализации зависит от сформированности валеологической компетенции ребенка, установить, что валеологическая культура становится условием личностно-социального развития детей в дошкольном возрасте. Теперь можно с уверенностью сказать: чтобы ребенок был успешным в общении и взаимодействии со взрослыми и сверстниками, помоги ему в освоении валеологической культуры! Объясни ему, что такое здоровье человека, и научи соблюдать правила здоровья в отношении себя и окружающих людей! Помоги ему научиться вести здоровый и безопасный образ жизни! Научи разумному поведению в непредвиденных чрезвычайных ситуациях, подготовь к оказанию элементарной медицинской, психологической самопомощи! Сделав это для ребенка, ты поможешь ему быть здоровым и счастливым, успешным и добрым человеком, всегда необходимым другому человеку!

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:

1. Авдеева Н., Князева О., Стеркина Р. (1997). Основы безопасности детей дошкольного возраста: Программа для дошкольных образовательных учреждений. Дошкольное воспитание. №3. – С. 32–40.
2. Азбукин В. (1991). О концепции дошкольного воспитания. Дошкольное воспитание. № 7. – С. 34.
3. Баевский Р.М., & Берсенева А.П. (1997). Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: медицина, 236, 0-605.
4. Баевский Р.М., Берсенева А.П., Максимов А.Л. (1996). Валеология и проблема самоконтроля в экологии человека: Учебно-методическое пособие. 4.1. Магадан: СВНЦ ДВО РАН. – С. 55.
5. Орехова И.Л. (2000). Валеологическое сопровождение вариативного обучения в общеобразовательной школе: Автореф. канд.пед.наук. Уфа.
6. Орипова Н.Х., & Ёзиева У.Л. (2016). Особенности педагогического процесса в воспитании у молодёжи общенациональных ценностей. Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов, (2), 30-32.
7. Орипова Н. (2021). Bo'lajak mutaxassislarda kasbiy e'tiqodni shakllantirish bosqichlari. Общество и инновации, 2(2/S), 525-529.
8. Орипова Н.Х., & Ашурова С.Б. (2018). Современные методы формирования мировоззрения детей дошкольного возраста. Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов, (7), 46–48.
9. Орипова Н.Х., & Хаитова Ю.С. (2016). Программа по воспитанию молодёжи в духе общенациональных ценностей. Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов, (1), 47–49.
10. Орипова Н.Х., & Ражабова Х.Х. (2015). Исторические источники воспитания преданности Родине. Молодой ученый, (6), 666–668.