

ФОРМИРОВАНИЕ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ЭКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Тулкинбоева Ноила Баходир кизи

Магистрант 1-курса Наманганского государственного педагогического института

Научный консультант: Очилова Ф.К

PhD, старший преподаватель Наманганского государственного педагогического института

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23324813>

Аннотация: в статье рассматривается проблема формирования эколого-валеологической культуры учащихся начальных классов как интегративного качества личности, объединяющего бережное отношение к природе и ответственное отношение к собственному здоровью. Предлагается методическое решение проблемы - поэтапная модель интегрированного эколого-валеологического воспитания, а также авторский метод «Наблюдаю - Связываю - Действую», реализуемый через эко-валео-кейсы и дневник наблюдений. Приводятся критерии и уровни сформированности эколого-валеологической культуры и пример фрагмента урока.

Ключевые слова: эколого-валеологическая культура, младший школьник, экологическое воспитание, валеология, здоровый образ жизни, интеграция, эко-валео-кейс, здоровьесберегающие технологии.

KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARDA EKOLOGIK-VALEOLOGIK MADANIYATNI SHAKLLANTIRISH

To'liqinboyeva Noila Bahodir qizi

Namangan davlat pedagogika instituti 1-kurs magistranti

Ilmiy maslahatchi: Ochilova F.K.

PhD, Namangan davlat pedagogika instituti katta o'qituvchisi

Annotatsiya: maqolada boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida ekologik-valeologik madaniyatni shakllantirish muammosi tabiatga ehtiyotkorona munosabat va o‘z sog‘lig‘iga mas‘uliyatli munosabatni birlashtiruvchi shaxsning integrativ sifati sifatida ko‘rib chiqiladi. Muammoning metodik yechimi - integratsiyalashgan ekologik-valeologik tarbiyaning bosqichma-bosqich modeli hamda eko-valeo-keyslar va kuzatuv kundaligi orqali amalga oshiriladigan «Kuzataman - Bog‘layman - Harakat qilaman» mualliflik metodi taklif etiladi. Ekologik-valeologik madaniyat shakllanganligining mezonlari, darajalari va dars parchasi namunasi keltiriladi.

Kalit so‘zlar: ekologik-valeologik madaniyat, kichik maktab yoshidagi o‘quvchi, ekologik tarbiya, valeologiya, sog‘lom turmush tarzi, integratsiya, eko-valeo-keys, sog‘liqni saqlovchi texnologiyalar.

FORMING ECOLOGICAL AND VALEOLOGICAL CULTURE IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Tulkinboeva Noila Bakhodir kizi

First-year Master's student at Namangan State Pedagogical Institute

Scientific advisor: Ochilova F.K.

PhD, Senior Lecturer at Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: the article examines the problem of forming ecological and valeological culture in primary school pupils as an integrative personal quality that combines a caring attitude towards nature with a responsible attitude towards one's own health. A methodological solution is proposed: a stage-by-stage model of integrated ecological and valeological education, together with the author's method "Observe - Connect - Act", implemented through eco-valeo cases and an observation diary. Criteria and levels of ecological and valeological culture and a sample lesson fragment are presented.

Keywords: ecological and valeological culture, primary school pupil, environmental education, valeology, healthy lifestyle, integration, eco-valeo case, health-preserving technologies.

Состояние окружающей среды и здоровье человека сегодня рассматриваются как взаимосвязанные стороны одной проблемы: загрязнение воды, воздуха и почвы, дефицит движения, нерациональное питание и информационные перегрузки напрямую отражаются на физическом и психическом благополучии детей. В Республике Узбекистан эта взаимосвязь закреплена на уровне государственной политики. Закон «Об образовании» относит к задачам образования воспитание физически здоровой и гармонично развитой личности[1], а Концепция охраны окружающей среды Республики Узбекистан до 2030 года называет формирование экологической культуры населения, начиная с системы образования, одним из стратегических направлений[2]. Концепция развития системы народного образования до 2030 года ориентирует школу на внедрение здоровьесберегающих и практико-ориентированных технологий.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным периодом для закладки основ такой культуры. Ребёнок в 7–10 лет открыт природе, эмоционально отзывчив, доверяет авторитету учителя и легко усваивает привычки, которые затем становятся устойчивыми нормами поведения. Однако в практике начальной школы экологическое и валеологическое воспитание, как правило, осуществляются отдельно: знания о природе даются на уроках естествознания, сведения о здоровье - эпизодически, на классных часах и уроках физической культуры. В результате у учащихся не складывается целостное понимание того, что забота о природе есть одновременно забота о себе, а забота о своём здоровье невозможна без бережного отношения к среде обитания.

Понятие «эколого-валеологическая культура» возникло на стыке двух научных направлений - экологической педагогики и валеологии. Термин «валеология» был введён И. И. Брехманом, который определил её как науку о здоровье здорового человека и обосновал необходимость формировать у людей культуру здоровья с детства[3]. Э. Н. Вайнер развил эту идею, рассматривая здоровый образ жизни как индивидуальную систему поведения, обеспечивающую физическое, психическое и социальное благополучие человека в реальной окружающей среде. Тем самым уже в самой валеологии здоровье человека рассматривается в неразрывной связи со средой его жизни.

В экологической педагогике С. Д. Дерябо и В. А. Ясвин показали, что ключевым результатом экологического воспитания является не сумма знаний, а тип экологического сознания: переход от антропоцентрического отношения к природе как к ресурсу к эоцентрическому отношению, при котором природа воспринимается как самоценность, а человек - как её часть[4]. В. А. Ясвин подчёркивал, что субъективное отношение к природе формируется прежде всего через эмоционально окрашенное непосредственное общение с ней. Ф.К. Очилова, разрабатывая теорию экологического образования детей, указывала на необходимость показывать ребёнку связь живого организма со средой обитания и на этой основе формировать осознанно-правильное отношение к природе, а также рассматривала экологическую культуру школьника как единство знаний, убеждений и практической деятельности по охране природы.

Обобщая эти подходы, под эколого-валеологической культурой младшего школьника мы понимаем интегративное качество личности, включающее систему элементарных знаний о взаимосвязи природы и здоровья человека, ценностное отношение к природе и собственному здоровью как к неразрывно связанным ценностям, а также устойчивые навыки поведения, сохраняющего природу и укрепляющего здоровье. Ключевым в определении является именно интегративность: чистый воздух, вода, зелень, тишина рассматриваются ребёнком как условия его здоровья, а его собственные привычки - как фактор, влияющий на состояние среды.

Когнитивный компонент является основой, но без ценностно-мотивационного компонента знания остаются формальными, деятельностный компонент превращает знание и отношение в привычку, а рефлексивный позволяет ребёнку оценивать свои поступки и корректировать поведение. Именно рефлексивный компонент чаще всего оказывается наименее развитым в практике начальной школы.

Младший школьный возраст обладает рядом особенностей, благоприятных для формирования эколого-валеологической культуры. Мышление ребёнка носит преимущественно наглядно-образный характер, поэтому наблюдение, опыт и игра оказываются для него эффективнее словесного объяснения. Высокая эмоциональность и сопереживание живому создают основу для ценностного отношения к природе. Ведущая учебная деятельность и авторитет учителя позволяют целенаправленно формировать привычки режима дня, гигиены и бережного поведения. В. А. Сухомлинский считал заботу о здоровье ребёнка важнейшим делом воспитателя и видел в общении с природой - в «уроках под голубым небом» - источник и умственного развития, и физического здоровья детей[8].

Анализ практики позволяет выделить ряд противоречий: между интегративной природой эколого-валеологической культуры и отдельным, предметным характером обучения, между декларируемой ценностью здоровья и природы и недостатком практических, деятельностных форм работы; между высокой эмоциональной восприимчивостью детей и преобладанием словесных методов; между необходимостью рефлексии и отсутствием у учителя простых инструментов для её организации. Разрешение этих противоречий требует специального методического решения.

Методическим решением проблемы выступает модель интегрированного эколого-валеологического воспитания, в которой каждая экологическая тема обязательно

получает «валеологическое продолжение», а каждая тема о здоровье - «экологическое продолжение». Модель не требует введения нового предмета: она встраивается в содержание уроков «Естественные науки», родного языка и чтения, технологии, физической культуры, а также во внеурочную деятельность и воспитательные часы.

В основу модели положены следующие принципы: принцип интеграции (единство экологического и валеологического содержания в рамках одной темы); принцип краеведения (опора на природу родного края - махалли, двора, школьного участка, городского парка); принцип деятельностного подхода (каждое знание подкрепляется наблюдением, опытом или посильным практическим делом); принцип здоровьесбережения (сама организация урока должна быть образцом заботы о здоровье - смена видов деятельности, физкультминутки, проветривание, работа на свежем воздухе); принцип рефлексивности (регулярная самооценка поступков по отношению к природе и к себе); принцип взаимодействия с семьёй и махаллэй, поскольку привычки ребёнка закрепляются прежде всего в быту. Эти принципы согласуются с международным подходом образования в интересах устойчивого развития, в котором здоровье и благополучие человека рассматриваются в единстве с сохранением экосистем.

Модель реализуется в три этапа, соответствующих логике формирования компонентов культуры (табл. 1).

Таблица 1. Этапы формирования эколого-валеологической культуры младших школьников.

Этап	Задачи	Формы и методы	Ожидаемый результат
I. Мотивационно-ознакомительный (1 класс)	Пробудить интерес к природе и к своему организму, дать первичные представления об их связи	Экскурсии по школьному участку, дидактические игры, сказки и загадки о природе и здоровье, беседы с опорой на картинки	Ребёнок называет простые связи: «чистая вода - здоровье», «прогулка - хорошее самочувствие»
II. Деятельностно-практический (2-3 классы)	Сформировать умения наблюдать, делать выводы и навыки здорового и бережного поведения	Эко-валео-кейсы, простые опыты, дневник наблюдений, мини-проекты, трудовые дела на участке, подвижные игры на воздухе	Ученик самостоятельно выполняет правила гигиены и режима, участвует в природоохранных делах, объясняет причинно-следственные связи

III. Рефлексивно-оценочный (4 класс)	Научить оценивать свои поступки и их последствия, переносить знания в новые ситуации	Групповые проекты, «экологический паспорт здоровья класса», ролевые игры, выступления перед младшими, самооценка по «лесенке»	Ученик оценивает своё поведение, предлагает решения, выступает носителем норм для сверстников и семьи
--------------------------------------	--	---	---

Эффективность модели обеспечивается тремя условиями: подготовленностью учителя начальных классов к интегрированному обучению, наличием развивающей среды (уголок природы, школьный участок, «зелёная» классная комната, информационный стенд «Природа и здоровье») и системой диагностики, позволяющей отслеживать динамику по каждому компоненту.

Для оценки результатов предлагаются критерии, соответствующие компонентам культуры (табл. 2). Диагностика проводится с помощью наблюдения, бесед, анализа рисунков и дневников, а также ситуаций морального выбора.

Таблица 2. Критерии и уровни сформированности эколого-валеологической культуры.

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Когнитивный	Объясняет связь состояния природы и здоровья человека на нескольких примерах	Называет отдельные связи с помощью учителя	Знания отрывочны, связи не устанавливает
Ценностно-мотивационный	Проявляет устойчивый интерес, по собственной инициативе заботится о природе и здоровье	Интерес ситуативный, проявляется при поддержке взрослого	Интерес не выражен, отношение безразличное
Деятельностно-поведенческий	Правила гигиены, режима и бережного поведения выполняет самостоятельно и постоянно	Выполняет правила под контролем взрослого	Правила нарушает часто

Рефлексивно-оценочный	Адекватно оценивает свои поступки и их последствия, предлагает, как исправить ошибку	Оценивает поступки с помощью наводящих вопросов	Затрудняется оценить свои поступки
-----------------------	--	---	------------------------------------

Центральным инструментом предложенной модели является метод «Наблюдаю - Связываю - Действую». Его суть состоит в том, что ученик последовательно проходит путь от непосредственного наблюдения природного явления к осознанию его связи со здоровьем человека и далее - к конкретному поступку, который он может совершить сам. Метод реализуется через эко-валео-кейс – короткую жизненную ситуацию, понятную ребёнку, - и дневник наблюдений «Природа и я», в котором ученик фиксирует свои

Метод "Наблюдаю - Связываю - Действую"

Наблюдаю

Ученики наблюдают и фиксируют природные явления

Спрашиваю

Учитель предлагает эко-валео-кейс с проблемным вопросом

Связываю

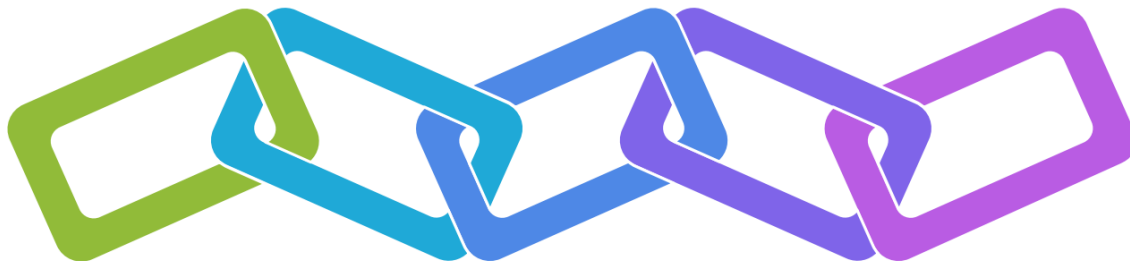
Ученики строят цепочку "природа - здоровье - поступок"

Действую

Класс выбирает и записывает практическое дело

Оцениваю

Ученики оценивают свою эффективность через неделю



наблюдения, выводы и дела.

Алгоритм метода включает пять шагов:

Пример фрагмента урока (3 класс, «Естественные науки», тема «Вода - источник жизни»). На этапе «Наблюдаю» учитель показывает два стакана: с водой из-под крана после отстаивания и с водой, в которую добавлена земля. Дети описывают различия. На этапе «Спрашиваю» предлагается кейс: «Лола после прогулки попила воды из арыка, а вечером у неё заболел живот. Что произошло и почему?» На этапе «Связываю» группы составляют цепочку: «мусор и отходы попадают в арык - вода становится грязной - в ней живут микробы - человек болеет - нельзя бросать мусор в воду и пить некипячёную воду». На этапе «Действую» класс принимает правила недели: пить только чистую кипячёную воду, закрывать кран во время чистки зубов, не бросать мусор у арыка. Ученики записывают их в дневник «Природа и я». На этапе «Оцениваю», через неделю, дети отмечают себя на «лесенке» и рассказывают, удалось ли уговорить родных тоже экономить воду.

Метод обладает рядом преимуществ: он опирается на наглядно-образное мышление младших школьников, соединяет эмоциональное переживание с практическим действием, не требует специального оборудования и легко переносится на любые темы - «Воздух и дыхание», «Растения и витамины», «Солнце и закаливание», «Шум и отдых». Регулярное применение метода (один эколо-валео-кейс в неделю) обеспечивает системность работы, а записи в дневнике служат одновременно средством рефлексии и материалом для диагностики по критериям, приведённым в табл. 2.

Эколого-валеологическая культура младшего школьника представляет собой интегративное качество личности, в котором бережное отношение к природе и ответственное отношение к собственному здоровью выступают как две стороны единого ценностного отношения к жизни. Её структура включает когнитивный, ценностно-мотивационный, деятельностно-поведенческий и рефлексивно-оценочный компоненты, а младший школьный возраст является сенситивным периодом для их становления.

Преодоление разрыва между экологическим и валеологическим воспитанием возможно через модель интегрированного обучения, реализуемую в три этапа, и метод «Наблюдаю - Связываю - Действую», который переводит знание в поступок, а поступок - в осознанную привычку. Предложенные критерии и уровни позволяют учителю отслеживать результаты работы. Перспективой исследования является разработка комплекта эколо-валео-кейсов для 1–4 классов и опытно-экспериментальная проверка эффективности модели в общеобразовательных школах Республики Узбекистан.

Список использованной литературы

1. Об образовании : Закон Республики Узбекистан от 23 сентября 2020 г. № ЗРУ-637. - URL: <https://lex.uz> (дата обращения: 28.09.2026).
2. Об утверждении Концепции охраны окружающей среды Республики Узбекистан до 2030 года : Указ Президента Республики Узбекистан от 30 октября 2019 г. № УП-5863. - URL: <https://lex.uz> (дата обращения: 28.09.2026).
3. Брехман И. И. Валеология - наука о здоровье. - 2-е изд., доп., перераб. - Москва : Физкультура и спорт, 1990.
4. Вайнер Э. Н. Валеология : учебник для вузов. - Москва : Флинта : Наука, 2001. - С. 115.
5. Ясвин В. А. Психология отношения к природе. - Москва : Смысл, 2000. - С. 114.
6. OCHILOVA F. PHILOSOPHICAL AND RELIGIOUS REFLECTION ON HEALTH AS THE HIGHEST VALUE OF HUMAN LIFE //News of the NUUZ. – 2025. – Т. 1. – №. 1.2. – С. 198-200.
7. Очилова Ф. Роль социально-гигиенического воспитания и профилактики вредных привычек у студенческой молодежи //O ‘zbekiston milliy universiteti xabarлари. – 2024. – Т. 1. – №. 11.
8. Сухомлинский В. А. Сердце отдаю детям. - Киев : Радянська школа, 1974. - С.45.
9. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - Москва : АРКТИ, 2003. - С.90.