



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHGA OID ILMIY- NAZARIY YONDASHUVLAR

Rasulova Niginabonu Nizomjon qizi

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti magistri

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid ilmiy-nazariy yondashuvlar tahlil qilingan. Unda kompetensiyaviy, faoliyatga yo'naltirilgan, shaxsga yo'naltirilgan, integrativ, ijtimoiy-madaniy hamda motivatsion yondashuvlarning pedagogik mohiyati yoritib berilgan. Shuningdek, mahalliy, MDH va xorijiy olimlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid ilmiy qarashlari tahlil qilinib, boshlang'ich ta'lim jarayonida o'quvchilarda sog'lom hayotga oid bilim, ko'nikma va kompetensiyalarni rivojlantirishning nazariy asoslari ochib berilgan. Tadqiqotda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik omillari, ta'limiy imkoniyatlari hamda zamonaviy innovatsion yondashuvlarning ahamiyati asoslab berilgan.*

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, kompetensiyaviy yondashuv, pedagogik texnologiyalar, faoliyatga yo'naltirilgan ta'lim, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, integrativ ta'lim, sog'lom avlod, pedagogik muhit, boshlang'ich ta'lim, sog'lom hayot kompetensiyasi.*

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish zamonaviy pedagogika va psixologiya fanlarida muhim ilmiy yo'nalishlardan biri sifatida qaraladi. Ushbu jarayon shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan bo'lib, turli ilmiy-nazariy yondashuvlar asosida o'rganiladi. Mazkur yondashuvlar sog'lom turmush tarzini shakllantirishning mazmuni, metodlari va samaradorligini belgilashda muhim metodologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Avvalo, kompetensiyaviy yondashuv sog'lom turmush tarzini shakllantirishning eng muhim nazariy asoslaridan biri hisoblanadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, o'quvchilarda sog'lom hayot kechirishga oid bilim, ko'nikma va malakalar kompleks tarzda shakllantiriladi. I.A.Zimnyaya sog'lom turmush tarzini "hayotiy kompetensiya" sifatida talqin qilib, o'quvchi uni nafaqat bilishi, balki kundalik hayotida qo'llay olishi zarurligini ta'kidlaydi. Bu yondashuv boshlang'ich ta'limda sog'lom odatlarni barqaror shakllantirish uchun muhim ahamiyat kasb etadi⁴⁷.

Ikkinchi muhim yondashuv – faoliyatga yo'naltirilgan yondashuvdir. Ushbu yondashuvga ko'ra, sog'lom turmush tarzi o'quvchilarning bevosita faoliyati jarayonida shakllanadi. A.N.Leontiev tomonidan ishlab chiqilgan faoliyat nazariyasiga asoslanib, sog'lom odatlar amaliy mashg'ulotlar, jismoniy harakatlar va kundalik faoliyat orqali mustahkamlanadi. Bu

⁴⁷ Зимняя И.А. Компетентный подход в образовании (психолого-педагогический аспект). – Москва: МПСИ, 2005. – 120 с.





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



yondashuv o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash orqali ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli munosabatini rivojlantiradi⁴⁸.

Shuningdek, shaxsga yo'naltirilgan yondashuv ham sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Bu yondashuv har bir o'quvchining individual xususiyatlari, ehtiyojlari va qiziqishlarini hisobga olishni nazarda tutadi. Jean Piagetning rivojlanish nazariyasiga ko'ra, bolalarning yosh xususiyatlariga mos ravishda sog'lom odatlarni shakllantirish samaraliroq bo'ladi. Shu bois, boshlang'ich sinf o'quvchilari bilan ishlashda ularning psixologik rivojlanish bosqichlari inobatga olinishi zarur.

Ijtimoiy-madaniy yondashuv sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omillardan biri sifatida qaraladi. L.S.Vygotsky tomonidan ilgari surilgan ushbu yondashuvga ko'ra, o'quvchining rivojlanishi ijtimoiy muhit bilan uzviy bog'liqdir⁴⁹. Sog'lom turmush tarzi oilaviy muhit, maktab jamoasi va ijtimoiy omillar ta'sirida shakllanadi. Shu bois, sog'lom muhit yaratish pedagogik jarayonning muhim sharti hisoblanadi. Bundan tashqari, ijtimoiy o'rganish nazariyasiga asoslangan yondashuv ham alohida ahamiyatga ega. Albert Bandura o'z tadqiqotlarida inson xulq-atvori kuzatish va taqlid qilish orqali shakllanishini asoslab beradi⁵⁰. Bu yondashuvga ko'ra, o'qituvchi va ota-onalarning shaxsiy namunasi sog'lom turmush tarzini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. O'quvchilar kattalarning xatti-harakatlarini kuzatib, ularga taqlid qiladi va shu orqali sog'lom odatlarni o'zlashtiradi.

Sog'lom turmush tarzi – bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlash, mustahkamlash va rivojlantirishga qaratilgan ongli hayot faoliyati tizimi hisoblanadi. Ushbu tushuncha shaxsning kundalik odatlari, turmush sharoiti, ovqatlanish madaniyati, jismoniy faolligi hamda psixologik holati bilan chambarchas bog'liqdir. World Health Organization ta'rifiga ko'ra, salomatlik faqat kasallikning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir. Shu bois, sog'lom turmush tarzi keng qamrovli va kompleks mazmunga ega tushuncha sifatida qaraladi.

Sog'lom turmush tarzi inson hayotining barcha jabhalarini o'z ichiga oladi. Avvalo, bu to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish bilan bog'liq bo'lib, organizmning normal faoliyat yuritishi uchun zarur bo'lgan oziq moddalarning yetarli miqdorda qabul qilinishini ta'minlaydi. Ikkinchidan, jismoniy faollik muhim omil hisoblanadi. Muntazam harakat, sport mashg'ulotlari va faol dam olish inson salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, kun tartibini to'g'ri tashkil etish, yetarli dam olish va uyqu ham sog'lom turmush tarzining ajralmas tarkibiy qismlaridir. Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzi ruhiy salomatlik bilan ham bevosita bog'liqdir. Ijobiy fikrlash, stressni boshqarish, ijtimoiy munosabatlarni to'g'ri yo'lga qo'yish insonning umumiy farovonligini ta'minlaydi. Zamonaviy yondashuvlarga ko'ra, sog'lom turmush tarzi

⁴⁸ Леонтьев А.Н. **Избранные психологические произведения**. – Москва: Педагогика, 1983. – 392 с.

⁴⁹ Выготский Л.С. **Мышление и речь**. – Москва: Лабиринт, 1999. – 352 с.

⁵⁰ Bandura A. **Self-Efficacy: The Exercise of Control**. – New York: W.H. Freeman, 1997. – 604 p.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



zararli odatlardan voz kechish (chekish, spirtli ichimliklar va boshqa salbiy omillar)ni ham o'z ichiga oladi.

Pedagogik nuqtai nazardan sog'lom turmush tarzi o'quvchilarda sog'lom hayot kechirishga oid bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish jarayoni sifatida talqin etiladi. Ayniqsa, boshlang'ich ta'lim bosqichida bu jarayon alohida ahamiyatga ega, chunki aynan shu davrda bolalarning hayotiy odatlari va xulq-atvori shakllanadi. Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirish o'quvchilarning nafaqat jismoniy rivojlanishiga, balki ularning aqliy faolligi, o'qishga bo'lgan qiziqishi va ijtimoiy moslashuviga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzi shaxsning umumiy madaniyati va qadriyatlar tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. U insonda o'z salomatligiga mas'uliyat bilan qarash, sog'lom muhit yaratish va boshqalar bilan ijobiy munosabatda bo'lish kabi sifatlarni shakllantiradi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda tizimli yondashuv ham muhim hisoblanadi. Ushbu yondashuv sog'lom turmush tarzini ta'lim-tarbiya jarayonining barcha komponentlari bilan uzviy bog'liq holda ko'rib chiqadi. V.P.Bespalko pedagogik tizimni loyihalash orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali mexanizmlarini ishlab chiqqan. Bu esa o'quvchilarda sog'lom odatlarni bosqichma-bosqich va tizimli ravishda shakllantirish imkonini beradi⁵¹.

Xalqaro darajada esa sog'lom turmush tarzini shakllantirish integrativ yondashuv asosida amalga oshiriladi. World Health Organization sog'lom turmush tarzini jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikning birligi sifatida talqin qilib, uni ta'lim tizimiga integratsiya qilish zarurligini ta'kidlaydi⁵². Shu bilan birga, ta'lim orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishni barqaror rivojlanishning muhim omili sifatida belgilaydi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish turli ilmiy-nazariy yondashuvlar asosida amalga oshiriladigan murakkab pedagogik jarayondir. Kompetensiyaviy, faoliyatga yo'naltirilgan, shaxsga yo'naltirilgan, ijtimoiy-madaniy, ijtimoiy o'rganish va tizimli yondashuvlar o'zaro uyg'un holda qo'llanilganda, o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid barqaror bilim va ko'nikmalarni shakllantirish mumkin bo'ladi. Bu esa boshlang'ich ta'lim jarayonining samaradorligini oshirishga va sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda integrativ yondashuv ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu yondashuvga ko'ra, sog'lom turmush tarzi alohida fan doirasida emas, balki barcha o'quv fanlari mazmuniga integratsiyalashgan holda o'rgatiladi. Masalan, jismoniy tarbiya darslarida jismoniy faollik rivojlantirilsa, tabiatshunoslik fanida inson salomatligi haqida bilimlar beriladi, ona tili darslarida esa sog'lom hayotga oid matnlar orqali tushunchalar mustahkamlanadi. Bu yondashuv o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga kompleks qarashni shakllantiradi. Shuningdek, aksialogik (qadriyatli) yondashuv ham muhim

⁵¹ Беспалько В.П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения. – Москва: Издательство ИРПО, 1995. – 336 с.

⁵² World Health Organization. Health Promoting Schools: A Framework for Action. – Geneva: WHO, 2017. – 56 p.



hisoblanadi. Ushbu yondashuv sog'lom turmush tarzini shaxsning muhim hayotiy qadriyati sifatida qaraydi. O'quvchilarda sog'lomlikni qadrlash, o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondashish kabi sifatlar shakllantiriladi. Bu esa sog'lom turmush tarzining barqaror odatga aylanishiga xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsion yondashuv ham alohida ahamiyatga ega. Jerome Bruner ta'kidlaganidek, o'quv jarayonida ichki motivatsiya kuchli bo'lsa, o'rganish samaradorligi oshadi. Shu bois, o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga qiziqish uyg'otish, ularni rag'batlantirish va faol ishtirokini ta'minlash muhim pedagogik vazifa hisoblanadi. Bundan tashqari, salomatlikni saqlash texnologiyalari (health-saving technologies) yondashuvi ham zamonaviy ta'limda keng qo'llanilmoqda⁵³. Ushbu yondashuv o'quv jarayonini tashkil etishda o'quvchilarning jismoniy va psixologik holatini hisobga olishni nazarda tutadi. Dars jarayonida ortiqcha zo'riqishni oldini olish, harakatli tanaffuslar tashkil etish, gigiyenik talablarni hisobga olish kabi jihatlar muhim hisoblanadi.

Yana bir muhim yondashuv - ekologik yondashuv bo'lib, u sog'lom turmush tarzini atrof-muhit bilan uyg'unlikda ko'rib chiqadi. O'quvchilarda toza muhitda yashash, ekologik madaniyatga rioya qilish, tabiatni asrash kabi ko'nikmalar shakllantiriladi. Bu esa sog'lom turmush tarzining kengroq ijtimoiy mazmun kasb etishini ta'minlaydi. Shuningdek, refleksiv yondashuv ham muhim ahamiyatga ega. Bu yondashuv o'quvchilarning o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish, o'z sog'lig'iga nisbatan ongli munosabatni shakllantirishga yordam beradi. O'quvchi o'z odatlarini baholaydi va kerak bo'lsa, ularni ijobiy tomonga o'zgartirishga intiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Зимняя И.А. **Компетентностный подход в образовании (психолого-педагогический аспект)**. – Москва: МПСИ, 2005. – 120 с.
2. Леонтьев А.Н. **Избранные психологические произведения**. – Москва: Педагогика, 1983. – 392 с.
3. Выготский Л.С. **Мышление и речь**. – Москва: Лабиринт, 1999. – 352 с.
4. Беспалько В.П. **Педагогика и прогрессивные технологии обучения**. – Москва: Издательство ИРПО, 1995. – 336 с.
5. World Health Organization. **Health Promoting Schools: A Framework for Action**. – Geneva: WHO, 2017. – 56 p.
6. Bandura A. **Self-Efficacy: The Exercise of Control**. – New York: W.H. Freeman, 1997. – 604 p.

⁵³ Bruner J. **The Process of Education**. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 2006. – 97 p.

