



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSIDA O'QUVCHILARNING SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASH METODLARI

Oxunova Dilnoza Qaxxorjonovna

Farg'ona davlat universiteti

Pedagogika kafedrası katta o'qituvchisi, p.f.b.f.d PhD.

oxunova2302@gmail.com

<tel:+998901602032>

Xusanova Dilmura Serniyoz qizi

Farg'ona davlat universiteti Pedagogika yo'nalishi talabasi

Pedagogik nuqtayi nazardan sog'lom turmush tarzini shakllantirish – bu o'quvchilarda sog'lom hayot kechirishga oid bilimlar tizimini shakllantirish, amaliy ko'nikma va malakalarni rivojlantirish, shuningdek, sog'lom xulq-atvorni mustahkamlashga qaratilgan maqsadli, tizimli va uzluksiz tarbiyaviy jarayondir. Ushbu jarayon shaxsning ichki ehtiyojlariga ta'sir ko'rsatish orqali sog'lom hayot tarzini qadriyat sifatida qabul qilishga erishishni ko'zda tutadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mohiyati quyidagi jihatlarda namoyon bo'ladi: qadriyatga yo'naltirilganlik sog'lom hayotni shaxsiy va ijtimoiy qadriyat sifatida anglash;

kompetensiyaviylik sog'lom turmush tarziga oid hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish; uzluksizlik va tizimlilik tarbiya jarayonining barcha bosqichlarida davomiylikni ta'minlash;



integrativlik sog'lom turmush tarzini jismoniy, ma'naviy, psixologik va ijtimoiy jihatlar bilan uyg'un holda rivojlantirish.

Shuningdek, mazkur jarayon o'quvchilarning o'z sog'lig'iga nisbatan ongli munosabatini shakllantirish, sog'lom qarorlar qabul qilish ko'nikmasini rivojlantirish va zararli odatlarga nisbatan immunitet hosil qilishga xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzi bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlash, mustahkamlash va rivojlantirishga qaratilgan ongli faoliyati hamda kundalik hayot tarzidir. Mazkur tushuncha shaxsning hayotiy faoliyatini tashkil etuvchi barcha omillarni qamrab olib, uning hayot sifati va uzoq umr ko'rish darajasini belgilovchi asosiy mezonlardan biri hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlarda sog'lom turmush tarzi ko'p komponentli tizim sifatida talqin etilib, uning tarkibiy qismlari o'zaro uzviy bog'liqlikda namoyon bo'ladi.

1. Jismoniy sog'lomlik inson organizmining normal faoliyat yuritishi, jismoniy rivojlanganlik darajasi va hayotiy energiyasining yetarililigi bilan belgilanadi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi:

-  muvozanatli va to'g'ri ovqatlanish;
-  muntazam jismoniy mashqlar va harakat faolligi;





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



- ✚ shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalariga rioya qilish;
- ✚ zararli odatlardan (tamaki, alkogol va boshqalar) voz kechish.

Jismoniy sog'lomlik sog'lom turmush tarzining asosiy poydevori bo'lib, boshqa komponentlarning samarali shakllanishiga zamin yaratadi.

2. Ruhiiy sog'lomlik insonning ichki barqarorligi, emotsional muvozanati va ijobiy hayotiy munosabati bilan tavsiflanadi. U quyidagilarni qamrab oladi:

- ✚ stressli vaziyatlarga moslashish qobiliyati;
- ✚ ijobiy fikrlash va optimistik dunyoqarash;
- ✚ o'zini boshqarish (self-regulation) ko'nikmalari;
- ✚ ruhiy zo'riqishlarning oldini olish va bartaraf etish.

Ruhiy sog'lomlikning yetarli darajada shakllanishi o'quvchilarning o'qish faoliyati samaradorligini oshiradi va ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi.

3. Ijtimoiy sog'lomlik shaxsning jamiyatda samarali faoliyat yuritishi, ijtimoiy munosabatlarni to'g'ri yo'lga qo'yishi va jamiyat qoidalariga amal qilishi bilan bog'liq. Bu komponent quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- ✚ muloqot madaniyati va hamkorlik ko'nikmalari;
- ✚ ijtimoiy mas'uliyat va fuqarolik pozitsiyasi;
- ✚ jamiyat qoidalari va ijtimoiy me'yorlarga rioya qilish;
- ✚ konfliktlarni konstruktiv hal etish.

Ijtimoiy sog'lomlik o'quvchilarning jamoada faol ishtirok etishi va sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirishida muhim ahamiyat kasb etadi.

4. Ekologik sog'lomlik insonning atrof-muhit bilan o'zaro munosabatini to'g'ri tashkil etishi bilan bog'liq bo'lib, quyidagilarni qamrab oladi:

- ✚ tabiatga ehtiyotkorona va mas'uliyatli munosabat;
- ✚ ekologik madaniyat va ongni shakllantirish;
- ✚ tabiiy resurslardan oqilona foydalanish;
- ✚ toza va xavfsiz muhitni saqlashga hissa qo'shish.

Bugungi kunda ekologik muammolarning keskinlashuvi ushbu komponentning ahamiyatini yanada oshirmoqda.

Yuqorida keltirilgan komponentlar o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ular bir-birini to'ldiradi va mustahkamlaydi. Masalan, jismoniy sog'lomlik ruhiy barqarorlikni ta'minlasa, ijtimoiy sog'lomlik esa shaxsning psixologik holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ekologik madaniyat esa sog'lom hayot uchun zarur bo'lgan muhitni yaratishga xizmat qiladi.

Shu sababli sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni kompleks, tizimli va integrativ yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda ta'lim, tarbiya, oilaviy muhit va ijtimoiy omillar o'zaro uyg'unlashgan holda ta'sir ko'rsatishi lozim. Ayniqsa, maktab ta'limi tizimida ushbu komponentlarni uyg'un holda shakllantirish orqali o'quvchilarda barqaror sog'lom hayotiy pozitsiyani qaror toptirish mumkin.

O'quvchilar salomatligini mustahkamlashda "Tarbiya" fanining o'rni. Umumta'lim maktablarida "Tarbiya" fani o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ularning



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



salomatligini mustahkamlashda muhim pedagogik vosita sifatida alohida o'rin tutadi. Mazkur fan nafaqat bilim berishga, balki o'quvchilarning shaxsiy sifatlarini rivojlantirish, ularning hayotiy pozitsiyasini shakllantirish va sog'lom xulq-atvor me'yorlarini qaror toptirishga yo'naltirilganligi bilan ajralib turadi. Shu jihatdan "Tarbiya" fani o'quvchilarni har tomonlama barkamol shaxs sifatida tarbiyalash bilan birga, ularning sog'lom turmush tarziga oid ongli munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida samarali pedagogik usullardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi. 5-sinf "Tarbiya" darslarida qo'llaniladigan usullar o'quvchilarning yosh xususiyatlari, qiziqishlari va psixologik ehtiyojlarini hisobga olgan holda tanlangan bo'lib, ular quyidagi guruhlarga ajratiladi.

Tushuntirish va ongga ta'sir etish usullari. Mazkur usullar o'quvchilarning ongiga bevosita ta'sir ko'rsatish orqali sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Suhbat, hikoya, tushuntirish, hikmatli so'zlar va hayotiy misollar asosida olib borilgan tarbiyaviy ishlar o'quvchilarda sog'lom hayotga nisbatan ijobiy munosabatni qaror toptiradi.

5-sinf darsligidagi "Diqqat bilan o'qing" bo'limlari aynan shu usulga asoslangan bo'lib, unda o'quvchilarga muayyan tushunchalar izchil va sodda shaklda bayon etiladi.

Faol o'qitish usullari. Faol o'qitish usullari o'quvchilarni o'quv jarayonining faol subyektiga aylantirishga xizmat qiladi. Savol-javob, muammoli vaziyatlar va munozara orqali o'quvchilar mustaqil fikrlashga, o'z nuqtayi nazarini asoslashga va sog'lom qarorlar qabul qilishga o'rganadilar. Darslikda berilgan "Savollarga javob bering" topshiriqlari aynan shu usullarning amaliy ko'rinishi hisoblanadi.

Amaliy-tarbiyaviy usullar. Mazkur usullar orqali o'quvchilarda sog'lom odatlar bevosita amaliy faoliyat jarayonida shakllantiriladi. Mashq qilish, odatlantirish, kundalik kuzatuv va o'zini tahlil qilish usullari o'quvchilarning xulq-atvorini mustahkamlashga xizmat qiladi. Masalan, "Mas'uliyat haftaligi" topshirig'i orqali o'quvchilar o'z kundalik faoliyatini kuzatish, baholash va tahlil qilish ko'nikmalarini egallaydilar.

Rag'batlantirish va motivatsiya usullari. Rag'batlantirish usullari o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga rioya qilishga ichki motivatsiyani shakllantiradi. Maqto'v, tanlovlar, musobaqalar va ijtimoiy faoliyatga jalb etish orqali o'quvchilarda ijobiy xulq-atvor mustahkamlanadi. Darslikda "musobaqa", "guruhda ishlash", "foto olish" kabi topshiriqlar o'quvchilarning faolligini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda sog'lom turmush tarzini shakllantirish pedagogik jarayonning muhim yo'nalishi, uning nazariy asoslari Sharq va G'arb ilmiy merosi bilan uzviy bog'lansa, amaliy jihatdan ta'lim tizimida keng imkoniyatlarga ega metodlar va texnologiyalar asosda yoritilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Alimuhamedov R. Sogʻlom turmush tarzining psixologik omillari // Psixologiya. – 2019. – №2. – B.30–36.
2. Abdullayeva N. Sogʻlom turmush tarzi va taʼlim integratsiyasi // Taʼlim va innovatsiya. – 2021. – №4. – B.55–60.
3. Toʻxtasinov I. Tarbiyaviy ishlar metodikasi. – T.: Universitet, 2018. – B.210.
4. Qodirova S. Ijtimoiy pedagogika. – T.: Fan, 2020. – B.190.

