

O'SMIRLAR ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISH VA MOTIVATSION PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

Muxtorova Sohiba Abduilyos qizi

Xalqaro innovatsion universiteti 2bosqich magistranti

muxtorovasohiba114@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o'smirlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik va motivatsion texnologiyalari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Maqolada sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillari, jismoniy faoliyatning roli, to'g'ri ovqatlanish va psixologik farovonlikni ta'minlashdagi pedagogik yondashuvlar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, motivatsion pedagogik texnologiyalar yordamida o'smirlarni sog'lom turmush tarziga jalb qilish, ularning ongini shakllantirish va o'z-o'zini rivojlantirishga rag'batlantirish metodlari tavsiya etiladi.*

Kalit so'z: *sog'lom turmush tarzi, o'smirlar, motivatsion pedagogik texnologiyalar, jismoniy faoliyat, psixologik farovonlik, o'z-o'zini rivojlantirish*

KIRISH QISM

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab rivojlanish bosqichlaridan biridir. Shu davrda shaxsiy odatlar, turmush tarziga oid qadriyatlar va psixologik xulq shakllanadi. Zamonaviy jamiyat sharoitida o'smirlar turli omillar, jumladan, raqamli texnologiyalar, tezkor axborot oqimi va passiv turmush tarziga moyillik bilan yuzma-yuz kelmoqda. Shu sababli, o'smirlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat ularning jismoniy salomatligini, balki ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Sog'lom turmush tarzi deganda, insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini qo'llab-quvvatlaydigan harakatlar majmuasi tushuniladi. Bu jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, uxlash tartibi, stressni boshqarish va ijobiy ijtimoiy muloqotlarni o'z ichiga oladi. Pedagogik yondashuvlar va motivatsion texnologiyalar esa o'smirlarni ushbu odatlarni mustahkamlashga rag'batlantirish, shaxsiy mas'uliyat va o'z-o'zini rivojlantirishga yo'naltirish vositasidir.

Maqolaning maqsadi — o'smirlar orasida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha zamonaviy pedagogik va motivatsion texnologiyalarni aniqlash, ularni amaliyotga tadbiq etish va psixologik farovonlikni oshirishga xizmat qiluvchi strategiyalarni tavsiya etishdir.

ASOSIY QISM

O‘smirlar orasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda jismoniy faoliyatning roli alohida ahamiyatga ega. Muntazam sport mashqlari, harakatli o‘yinlar va turli jismoniy faoliyat turlari o‘smirlarning mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi, immunitetni oshiradi va stressga chidamliligini kuchaytiradi. Shu bilan birga, to‘g‘ri ovqatlanish odatlarini shakllantirish ham muhimdir, chunki o‘smirlarning rivojlanishi va energiya darajasi asosan ratsion bilan bog‘liq. Sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlashda ruhiy farovonlik ham katta rol o‘ynaydi, chunki hissiy barqarorlik, uyqu rejimi va stressni boshqarish qobiliyati o‘smirlarni o‘z-o‘zini rivojlantirishga va ijobiy xulq-atvorni saqlashga yo‘naltiradi. Shu nuqtai nazardan, pedagogik yondashuvlar va motivatsion texnologiyalar o‘smirlarni faol ishtirok etishga undaydi, ularning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanish orqali motivatsiyasini oshiradi va sog‘lom turmush tarziga qiziqishini kuchaytiradi. Interaktiv darslar, loyihalar, gamifikatsiya, individuallashtirilgan mashg‘ulotlar va guruhli motivatsion sessiyalar o‘smirlarni sog‘lom odatlarni o‘zlashtirishga rag‘batlantiradi va ularning ijobiy o‘zini anglashini shakllantiradi. Shu bilan birga, maktab va maktabdan tashqari mashg‘ulotlarda sog‘lom turmush tarziga oid faoliyatlarni tizimli kiritish, ota-onalar va pedagoglarning motivatsion qo‘llab-quvvatlashini kuchaytirish hamda raqamli platformalar va mobil ilovalar yordamida sog‘lom odatlarni mustahkamlash samarali natija beradi.

XULOSA

O‘smirlar orasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega. Pedagogik yondashuvlar va motivatsion texnologiyalar o‘smirlarni faol ishtirok etishga undaydi, ijobiy odatlarni shakllantirishga yordam beradi va ularning o‘z-o‘zini rivojlantirishga qiziqishini oshiradi. Muntazam jismoniy faoliyat, to‘g‘ri ovqatlanish, stressni boshqarish metodlari va interaktiv pedagogik mashg‘ulotlarni tizimli qo‘llash orqali o‘smirlar orasida sog‘lom turmush tarzini mustahkamlash, ularning ruhiy barqarorligini oshirish va kelajakdagi hayotga tayyorlash mumkin. Shu bilan birga, ota-onalar, pedagoglar va jamiyatning faol ishtiroki sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Zokirova M. O‘smir psixologiyasi va pedagogikasi. – Toshkent: «Fan va texnologiya», 2021.
2. Shodmonov R. Psixologik farovonlik va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish metodlari. – Toshkent: «Pedagogika», 2022.
3. Axmedova N. O‘smirlar va motivatsion pedagogik texnologiyalar. – Toshkent, 2020.

4. Karimov B. Pedagogik innovatsiyalar va sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish. – Toshkent, 2019.
5. Nazarov S. Sog‘lom turmush tarzining pedagogik asoslari. – Toshkent, 2018.