



BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARINING SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING ASOSIY TAMOYILLARI

Hulkar Xudaybergenova

*Ajiniyoz nomidagi NDPI "Pedagogika nazariyasi va tarixi" ixtisosligi
2-kurs magistranti*

Annotatsiya: Mazkur maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy-metodologik asoslari tahlil qilinadi. Sog'lom turmush tarzining tarkibiy komponentlari, pedagogik tamoyillari hamda uni shakllantirishda ta'lim muassasasi va oila hamkorligining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, bolalarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish yo'llari ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar; sog'lom turmush tarzi, boshlang'ich ta'lim, pedagogik yondashuv, jismoniy rivojlanish, gigiyena, sog'lom ovqatlanish, tarbiya, salomatlik madaniyati.

Аннотация: В данной статье анализируются теоретико-методологические основы формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов. Освещены структурные компоненты здорового образа жизни, педагогические принципы и значение сотрудничества образовательного учреждения и семьи в его формировании. Также показаны пути развития здорового образа жизни с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, начальное образование, педагогический подход, физическое развитие, гигиена, здоровое питание, воспитание, культура здоровья.

Abstract: This article analyzes the theoretical and methodological foundations of forming a healthy lifestyle in primary school students. The components of a healthy lifestyle, pedagogical principles, and the importance of cooperation between the educational institution and the family in its formation are



highlighted. Also, ways to develop a healthy lifestyle, taking into account the age and individual characteristics of children, are indicated.

Keywords: healthy lifestyle, primary education, pedagogical approach, physical development, hygiene, healthy eating, upbringing, health culture.

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning nafaqat bilim olishlari, balki ularning jismoniy va ruhiy salomatligini ta'minlash ham ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Boshlang'ich ta'lim bosqichi esa shaxsning asosiy hayotiy ko'nikmalari shakllanadigan muhim davrdir. Shu bois aynan ushbu bosqichda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb masala hisoblanadi. Pedagogika va psixologiya fanlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi kompleks yondashuvni talab qiladi. Bu jarayon o'quvchilarning yosh xususiyatlari, psixofiziologik rivojlanishi hamda ijtimoiy muhit ta'siri bilan chambarchas bog'liqdir. Nazariy asoslar-sog'lom turmush tarzi tushunchasi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlovchi omillar majmuasi sifatida talqin etiladi. Ilmiy manbalarda sog'lom turmush tarzi quyidagi komponentlarni o'z ichiga oladi:

- jismoniy faollik
- ratsional ovqatlanish
- shaxsiy gigiyena
- psixologik barqarorlik
- zararli odatlardan holi bo'lish

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida ushbu komponentlarni shakllantirish ularning sog'lom rivojlanishiga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, aynan kichik yosh davrida shakllangan odatlar insonning butun hayoti davomida saqlanib qoladi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik tamoyillari

—*Tizimlilik va uzluksizlik tamoyili.* Sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni epizodik emas, balki uzluksiz va tizimli ravishda amalga oshirilishi lozim. Pedagogik nuqtai nazardan, bu jarayon dars va darsdan tashqari faoliyatlarning o'zaro uyg'unligi asosida tashkil etiladi. Masalan, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, tanaffusdagi harakatli o'yinlar, sinfdan tashqari sport to'garaklari bir-birini to'ldirishi kerak.



—*Faollik va ongli ishtirok tamoyili.* Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda oʻquvchilarning faol ishtiroki muhim ahamiyatga ega. Passiv tinglovchidan koʻra, faol qatnashuvchi sifatida ishtirok etgan bola bilim va koʻnikmalarni yaxshiroq oʻzlashtiradi. Shu sababli interaktiv metodlar — didaktik oʻyinlar, musobaqalar, viktorinalar, sahna koʻrinishlari keng qoʻllanilishi lozim. Masalan, “Sogʻlom bola — baxtli bola” mavzusida oʻyinlar tashkil etish orqali bolalarda sogʻlom hayot tarziga nisbatan ijobiy motivatsiya shakllantiriladi.

—*Individual yondashuv tamoyili.* Har bir oʻquvchi oʻzining jismoniy rivojlanishi, sogʻligʻi, qiziqishlari va psixologik xususiyatlari bilan boshqalardan farq qiladi. Shu sababli sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda individual yondashuv muhim tamoyillardan biri hisoblanadi. Masalan, ayrim bolalar jismoniy mashqlarga faol boʻlsa, boshqalari sustroq boʻlishi mumkin. Shunday vaziyatda oʻqituvchi har bir oʻquvchining imkoniyatidan kelib chiqib topshiriqlarni moslashtirishi lozim. Shuningdek, sogʻligʻida muammosi boʻlgan bolalar uchun maxsus yondashuv talab etiladi. Individual yondashuv nafaqat jismoniy, balki psixologik qoʻllab-quvvatlashni ham oʻz ichiga oladi. Bu esa oʻquvchilarda oʻziga ishonchni oshiradi va sogʻlom turmush tarziga ongli munosabatni shakllantiradi.

—*Ijtimoiy hamkorlik tamoyili.* Boshlangʻich sinf oʻquvchilari psixofiziologik jihatdan oʻziga xos rivojlanish bosqichida boʻladi. Ularning diqqatini uzoq vaqt bir joyga jamlash qiyin boʻlgani sababli, sogʻlom turmush tarzini targʻib etishda qisqa, qiziqarli va interaktiv metodlardan foydalanish zarur. Masalan, 6–10 yoshdagi bolalar uchun sogʻlom ovqatlanish yoki gigiyena qoidalarini oddiy tushuntirishdan koʻra, rasm, video, rolli oʻyinlar orqali oʻrgatish samaraliroq boʻladi. Bundan tashqari, bolalarning harakatga boʻlgan ehtiyoji yuqori boʻlgani uchun jismoniy faollikni cheklamasdan, balki toʻgʻri yoʻnaltirish muhimdir. Shaxsiy namuna tarbiyaning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Bolalar koʻproq kattalarning xatti-harakatlarini kuzatish va takrorlash orqali oʻrganadilar. Shu bois oʻqituvchi va ota-onalar sogʻlom turmush tarziga rioya qilgan holda oʻzlari namunaviy boʻlishlari kerak. Agar oʻqituvchi sport bilan shugʻullansa, gigiyena qoidalariga amal qilsa va sogʻlom ovqatlanishni targʻib etsa, oʻquvchilar ham bu



odatlarni tezroq o'zlashtiradi. Aksincha, nazariy targ'ibot amaliy namuna bilan mustahkamlanmasa, kutilgan natijaga erishish qiyinlashadi.

Boshlang'ich sinf o'quvchilari uchun harakatli o'yinlar, ertalabki badantarbiya va sport mashg'ulotlari muhim ahamiyatga ega. Ular nafaqat jismoniy rivojlanishni, balki ijtimoiy faollikni ham oshiradi. Sog'lom ovqatlanishni shakllantirish-bolalarda to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish uchun ularga oziq-ovqat mahsulotlarining foydasi haqida tushunchalar berish zarur. Ratsionda vitamin va minerallarga boy mahsulotlar bo'lishi lozim. Boshlang'ich sinf o'quvchilarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish zamonaviy ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalik davrida shakllangan sog'lom odatlar insonning keyingi hayot faoliyatida muhim o'rin tutadi. Shu boisdan sog'lom turmush tarzini rivojlantirish jarayoni tizimli, maqsadga yo'naltirilgan va ilmiy asoslangan holda tashkil etilishi zarur. Mazkur jarayonda o'quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, pedagogik yondashuvlarning samarali usullaridan foydalanish hamda oila va maktab hamkorligini mustahkamlash muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, jismoniy faollikni oshirish, to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, shaxsiy gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirish orqali bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash mumkin. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda innovatsion pedagogik texnologiyalar, interaktiv metodlar va tarbiyaviy ishlarning uzviyligi muhim rol o'ynaydi. Natijada, sog'lom, jismonan baquvvat, ijtimoiy faol va ma'naviy yetuk shaxsni tarbiyalashga erishiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Sh.M. Mirziyoyev. *Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz.* – T, 2017.
2. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz. «O'zbekiston» T, 2017.
3. Hasanboyeva O. *Boshlang'ich ta'lim pedagogikasi.* – T, 2018.
4. Sodiqov A. *Sog'lom turmush tarzi asoslari.* – T, 2019.
5. Qodirov B. *Yoshlar salomatligi va jismoniy tarbiya.* – T, 2021.



6. Saparbaev T. “Pedagogikaniń pragmatik aspektleri ” Nókis “ PRINT DARHAN” 2025.
7. Saparbaev T. Psixologiya teoriyası hám tariyxı (psixologiya teoriyası); Oqıw qollanba/ -T: “Yosh avlod matbaa”, 2025.-152b.
8. Ингенкамп К. Педагогическая диагностика.М.,1991
9. Qosnazarov.Q,Pazılov.A, Tilegenov.A «Pedagogika» Nókis:«Bilim» baspasi 2009.
10. Q.Munavvarovning umumiy tahriri ostida. Pedagogika. T.:«O`qituvchi», 1996 .