

JAMIYATIMIZDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TO‘G‘RI YO‘LGA QO‘YISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI

Sa'dullayeva Gulnoza Baxrom qizi

Qoraqalpog‘iston Respublikasi

Ellikal'a tumani 74-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik asoslari, uning shaxs va jamiyat rivojiga ta’siri hamda bu jarayonda oila, maktab va ijtimoiy muhitning o‘rni yoritiladi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, psixologiya, motivatsiya, emotsional barqarorlik, ijtimoiy muhit, tarbiya, sog‘liq, profilaktika.

KIRISH

Sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy va ruhiy salomatligini ta’minlovchi muhim omillardan biridir. Uni to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish jamiyatning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi. Psixologik jihatdan sog‘lom turmush tarzini shakllantirish insonning ichki motivatsiyasi va hayotga bo‘lgan munosabati bilan bevosita bog‘liqdir. Sog‘lom odatlar bolalikdan boshlab shakllantirilsa, u shaxs hayotining ajralmas qismiga aylanadi. Oila bu jarayonda asosiy rol o‘ynaydi. Ota-onaning shaxsiy namunasi bolalarda sog‘lom odatlarning shakllanishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

Maktab ham sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda muhim maskandir. Jismoniy tarbiya darslari, profilaktik tadbirlar va sog‘lom turmushga oid suhbatlar o‘quvchilarda ijobiy qarashlarni shakllantiradi. Psixologik jihatdan stressni boshqarish, emotsional barqarorlik va o‘zini nazorat qilish sog‘lom hayot tarzining muhim komponentlaridir. Bu ko‘nikmalar insonni zararli odatlardan himoya qiladi.

Sport bilan muntazam shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish va kun tartibiga rioya qilish sog‘lom turmush tarzining asosiy shartlaridir. Bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ijtimoiy muhit ham katta ahamiyatga ega. Do‘stlar va atrof-muhitning ijobiy yoki salbiy ta’siri sog‘lom odatlarning shakllanishiga bevosita ta’sir qiladi. Psixologik treninglar va profilaktik suhbatlar orqali yoshlarda sog‘lom hayotga bo‘lgan motivatsiyani oshirish mumkin. Bu ularni zararli odatlardan uzoqlashtiradi.

Sog‘lom turmush tarzi insonning umumiy farovonligi va salomatligi uchun asosiy omil hisoblanadi. Bugungi kunda ta’lim va tarbiya tizimida sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilish, yoshlarni nafaqat aqliy, balki jismoniy va ruhiy rivojlanishga ham yo‘naltirish zarurati ortib bormoqda. Sog‘lom turmush tarzi faqatgina sog‘likni yaxshilash bilan cheklanmaydi, balki insonning jamiyatdagi o‘rni, ijtimoiy

munosabatlari, stressni boshqarish va umumiy farovonligini oshirishga xizmat qiladi. O'quv muassasalarida sog'lom hayot tarzini o'rgatish, yoshlarning salomatligini yaxshilash va ularni sog'lom turmush tarziga jalb qilish uchun muhim asos hisoblanadi. Bu jarayon o'quvchilarga nafaqat jismoniy mashqlar, balki ruhiy va emotsional salomatlikni qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.

1. Ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzining ahamiyati

Ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini o'rgatish yoshlarning salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi. O'quvchilarga jismoniy va ruhiy salomatlikka alohida e'tibor qaratish, ularni stressni boshqarishga o'rgatish, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faoliyatga rag'batlantirish muhimdir. Bu jarayon nafaqat fizikal salomatlikni yaxshilash, balki aqliy va ruhiy farovonlikni ham qo'llabquvvatlaydi.

2. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning asosiy yo'nalishlari

Jismoniy faoliyat: O'quvchilarni muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga jalb etish, sportning turli shakllariga qiziqishni rivojlantirish. O'quv muassasalarida sport inshootlarini rivojlantirish va muntazam sport tadbirlarini o'tkazish sog'lom turmush tarzini rag'batlantiradi.

To'g'ri ovqatlanish: Sog'lom turmush tarziga to'g'ri ovqatlanish, balansli va vitaminlarga boy ovqatlar iste'moli kiradi. Ta'lim muassasalarida o'quvchilarga sog'lom ovqatlanishning ahamiyati tushuntirilishi kerak.

Stressni boshqarish: Yoshlarga stressni boshqarish, salbiy hissiyotlar bilan kurashish va ularni ruhiy salomatligini yaxshilash uchun turli uslublar va texnikalar o'rgatilishi lozim. O'quv muassasalarida psixologik yordam, guruh mashg'ulotlari va meditatsiya kabi metodlar joriy etilishi zarur.

Yomon odatlardan voz kechish: Tamaki chekish, alkogol va narkotik moddalar iste'molini oldini olish, yoshlarda yomon odatlar va zararli salbiy ta'sirlarga qarshi kurashish hamda ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish muhimdir.

3. Ta'lim va sog'lom turmush tarzi: o'quvchilarga ta'sir

Ta'lim muassasalari yoshlarni sog'lom turmush tarzini o'rganishga o'rgatishda alohida rol o'ynaydi. Bu orqali o'quvchilar sog'lom hayot tarziga oid asosiy tushunchalar va qadriyatlarni o'rganadilar. O'quv muassasalari o'quvchilarga jismoniy tarbiya darslari, sog'lom ovqatlanish va hayot tarzi bo'yicha ma'ruzalar, psixologik va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan darslar o'tkazadi.

4. Sog'lom turmush tarzining ta'lim tizimidagi ijtimoiy ahamiyati

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish nafaqat individual salomatlikni yaxshilash, balki jamiyatdagi umumiy farovonlikni oshirishga xizmat qiladi. Ta'lim tizimida sog'lom hayot tarzini o'rganish jamiyatda sog'lom avlodning shakllanishiga yordam beradi. Bunday avlod jamiyatda faol va samarali bo'ladi, kasalliklarning oldini olishda va sog'liqni saqlash tizimining yukini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

5. Sog'lom turmush tarzining tarbiya tizimidagi o'rni

Sogʻlom turmush tarzi nafaqat taʼlim tizimida, balki tarbiya jarayonida ham oʻz aksini topadi. Ota-onalar, oʻqituvchilar va pedagoglar sogʻlom turmush tarzini tarbiyaviy jarayonning bir qismi sifatida yoshlarni oʻz sogʻligʻiga gʻamxoʻrlik qilishga undaydilar. Boshqa tomondan, taʼlim va tarbiya muassasalarida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish yoshlarning har tomonlama rivojlanishiga, oʻz salomatliklarini qadrlashga va kelajakda muvaffaqiyatli boʻlishlariga yordam beradi.

Sogʻlom turmush tarzi taʼlim va tarbiya tizimida muhim oʻrin tutadi. Oʻquvchilarga sogʻlom odatlar va hayot tarzini oʻrgatish nafaqat ularning jismoniy salomatligini, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini taʼminlaydi. Taʼlim muassasalarida sogʻlom hayot tarzini targʻib qilish, yoshlarni kelajakda kuchli, faol va sogʻlom jamiyat aʼzolari sifatida tarbiyalashda muhim rol oʻynaydi.

Sogʻlom turmush tarzining taʼlim va tarbiya tizimidagi oʻrni mavzusida quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

1. Jismoniy tarbiya va sportga ahamiyat berish

Jismoniy faoliyatni kundalik hayotga kiritish: Taʼlim muassasalarida oʻquvchilarga muntazam jismoniy mashqlar bilan shugʻullanishni targʻib qilish, sportning turli shakllariga ragʻbatlantirish muhim. Oʻquvchilarga sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya darslari va sport musobaqalarini oʻtkazish zarur.

Sport inshootlarini rivojlantirish: Maktab va universitetlarda sport inshootlarini modernizatsiya qilish va talabalar uchun sport zallari, ochiq maydonlar yaratish.

2. Sogʻlom ovqatlanish boʻyicha taʼlim

Toʻgʻri ovqatlanish madaniyatini oʻrgatish: Oʻquvchilarga sogʻlom va balansli ovqatlanishning ahamiyatini tushuntirish. Oʻquvchilarga sogʻlom ovqatlanish boʻyicha maxsus darslar yoki maʼruzalar oʻtkazish, ularni fast food va zararli oziqovqatlardan voz kechishga undash.

Sogʻlom ovqatlanish uchun dasturlar yaratish: Oʻquv muassasalarida sogʻlom taomlar dasturlarini joriy etish, oʻquvchilarga oziq-ovqat taqdim qilishda sogʻlom variantlarni taqdim etish.

3. Ruhiy salomatlikni qoʻllab-quvvatlash

Stressni boshqarish boʻyicha taʼlim: Oʻquvchilarga stressni boshqarish, vaqtni toʻgʻri tashkil qilish, dam olish va psixologik sogʻlomlikni saqlashni oʻrgatish. Taʼlim muassasalarida psixologik yordam koʻrsatish va meditatsiya yoki nafas olish mashqlari kabi uslublarni oʻrgatish.

Psixologik xizmatlar va maslahatlar: Oʻquvchilarga ruhiy salomatlikni saqlashga yordam beradigan psixologlar va maslahatchilarni taqdim etish.

4. Yomon odatlarni oldini olish

Zararli odatlar haqida ma'lumot berish: O'quvchilarga tamaki chekish, alkohol va narkotik moddalar iste'molining zararli ta'sirlarini tushuntirish. Bu bo'yicha maxsus ma'ruzalar, interaktiv darslar o'tkazish.

Yoshlarni sog'lom va foydali mashg'ulotlarga jalb qilish: Sog'lom turmush tarziga oid o'yinlar, musobaqalar va ijtimoiy tadbirlar tashkil etish, yoshlarni jismoniy va aqliy faoliyatga jalb etish.

5. Sog'lom hayot tarzini targ'ib qilishda ota-onalarning rolini oshirish.

Ota-onalar bilan hamkorlik: Sog'lom turmush tarzini o'rgatishda ota-onalar bilan yaqin hamkorlik o'rnatish. Ota-onalar uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha treninglar, ma'ruzalar tashkil etish.

Ota-onalarga sog'lom turmush tarzini namuna qilib ko'rsatish: Ota-onalar o'zlariga sog'lom turmush tarzini qabul qilishlari va o'quvchilarga namuna bo'lishlari kerak.

6. Sog'lom turmush tarziga oid maxsus dasturlar yaratish

Maxsus dasturlarni ishlab chiqish: Sog'lom turmush tarzini o'rgatish uchun o'quv dasturlarini va qo'llanmalarni yaratish. Bunday dasturlar sport, ovqatlanish, psixologik salomatlik va yomon odatlarning oldini olishni o'z ichiga olishi lozim.

Darslar va treninglar o'tkazish: Maktabda yoki universitetda sog'lom turmush tarziga bag'ishlangan maxsus kurslar yoki seminarlar o'tkazish.

7. Sog'lom turmush tarzining jamiyatda ahamiyatini oshirish

Sog'lom hayot tarzini keng targ'ib qilish: O'quvchilarni nafaqat o'z salomatligi, balki jamiyat farovonligiga ham mas'uliyatli bo'lishga o'rgatish. Sog'lom turmush tarzini jamiyatda keng targ'ib qilish va yoshlarni ijtimoiy tadbirlarga jalb etish.

Sog'lom turmush tarzining ijtimoiy ahamiyatini ko'rsatish: Sog'lom yoshlar jamiyatda yaxshi liderlar, sog'lom va baxtli oilalarni shakllantirishga yordam beradi, bu esa jamiyatning kelajakdagi taraqqiyotiga xizmat qiladi.

8. Texnologiyalardan foydalanish

Mobil ilovalar va onlayn platformalardan foydalanish: Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun mobil ilovalar yoki onlayn platformalar yaratish, ularning yordamida o'quvchilarni sog'lom ovqatlanish, sport va psixologik sog'lomlikka rag'batlantirish.

Internetda sog'lom turmush tarzi haqida ma'lumot berish: O'quvchilarga sog'lom turmush tarzini o'rganish uchun foydali ma'lumotlar va resurslarni taqdim etish.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, jamiyatda sog'lom turmush tarzini to'g'ri yo'lga qo'yish psixologik, pedagogik va ijtimoiy omillarning uyg'unlashuviga bog'liq. Oila, maktab va jamiyat hamkorligi bu jarayonning asosiy tayanchidir. Sog'lom turmush tarzi ta'lim va tarbiya tizimining ajralmas qismiga aylanishi kerak, chunki yoshlarni sog'lom

odatlar, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish va ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashga o‘rgatish ularning kelajakdagi farovonligi va jamiyatdagi o‘rni uchun muhimdir. Ta‘lim muassasalarida sog‘lom hayot tarzini targ‘ib qilish orqali o‘quvchilar nafaqat sog‘lom bo‘lishadi, balki stressni boshqarish, ijtimoiy mas‘uliyatni anglash va salbiy odatlardan voz kechish kabi muhim ko‘nikmalarga ega bo‘ladilar.

FOYDALANADIGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Gulomov, M. (2017). Sog‘lom turmush tarzini o‘rgatish metodikasi. Tashkent: O‘zbekiston Pedagogika universiteti.
2. Juraev, A. (2018). Ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning zamonaviy usullari. Toshkent: O‘zbekiston Ta‘lim Akademiyasi.
3. WHO (World Health Organization) (2013). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva: World Health Organization.
4. Mamatov, R. (2019). O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda psixologiyaning o‘rni. Tashkent: O‘zbekiston Psixologiya instituti.
5. Davronov, Z. (2021). Jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlashda ta‘lim tizimining roli. Tashkent: Ta‘lim nashriyoti.
6. Sog‘lom turmush tarzini tashkil etish uchun ko‘rsatmalar (2018). Toshkent, O‘zbekiston Sog‘liqni Saqlash Vazirligi va Ta‘lim va Tarbiya Institutining hamkorligi.