

**O‘QUVCHILARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH**

*Djurayeva Ruxsora Ne‘matullayevna*

*Surxondaryo viloyati Uzun tumani 5-umumiy  
o‘rta ta’lim maktabi amaliyotchi psixologi*

**ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik va psixologik asoslari yoritilgan. Sog‘lom turmush tarzining o‘quvchilar jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishidagi ahamiyati tahlil qilinib, uni shakllantirishda oila, maktab va jamiyatning o‘rni ko‘rsatib berilgan. Shuningdek, o‘quvchilarda sog‘lom odatlarni rivojlantirishning samarali usullari va profilaktik tadbirlarning ahamiyati yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** sog‘lom turmush tarzi, o‘quvchi, salomatlik, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, psixologik salomatlik, ta’lim-tarbiya, profilaktika, sog‘lom odatlar, oila va maktab hamkorligi.

**KIRISH**

Inson salomatligi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sog‘lom avlodni tarbiyalash va voyaga yetkazish har bir davlatning ustuvor vazifalaridan biridir. Shu sababli ta’lim tizimida o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi alohida ahamiyat kasb etadi. Sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta’minlovchi hayot faoliyati shakli bo‘lib, sog‘liqni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi.

O‘quvchilik davri inson hayotidagi muhim bosqich bo‘lib, aynan shu davrda turli odatlar va hayotiy qadriyatlar shakllanadi. Bolalik va o‘smirlik davrida hosil qilingan sog‘lom odatlar keyingi hayot davomida ham saqlanib qoladi. Shu bois sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ishlari maktab yoshidan boshlanishi zarur.

Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlaridan biri to‘g‘ri ovqatlanish hisoblanadi. O‘quvchilar organizmi o‘sish va rivojlanish jarayonida bo‘lganligi sababli ular vitaminlar, minerallar va boshqa foydali moddalarga boy oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilishlari kerak. Noto‘g‘ri ovqatlanish esa semizlik, immunitetning pasayishi va turli kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Jismoniy faollik ham sog‘lom turmush tarzining muhim shartidir. Sport mashg‘ulotlari, ertalabki badantarbiya, harakatli o‘yinlar va jismoniy mashqlar bolalarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, mushaklarni rivojlantiradi va organizmning umumiy chidamliligini oshiradi.

Sog‘lom turmush tarzida kun tartibiga rioya qilish ham katta ahamiyatga ega. O‘quvchilar uchun mehnat va dam olishning to‘g‘ri tashkil etilishi, yetarli uyqu va vaqtni oqilona taqsimlash salomatlikni saqlashga yordam beradi. Uyquning yetishmasligi diqqatning pasayishiga, charchoqqa va o‘quv faoliyatining sustlashishiga olib kelishi mumkin. Psixologik salomatlik sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. O‘quvchilarning hissiy holati, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va ruhiy barqarorligi ularning umumiy rivojlanishiga ta’sir ko‘rsatadi. Stress, xavotir va turli psixologik muammolar salomatlikka salbiy ta’sir etadi. Shu sababli o‘quvchilarda ijobiy fikrlash, hissiyotlarni boshqarish va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish muhimdir.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oilaning roli beqiyosdir. Ota-onalar farzandlariga sog‘lom hayot tarzining amaliy namunasi ko‘rsatishlari kerak. Oiladagi sog‘lom muhit, to‘g‘ri ovqatlanish madaniyati va jismoniy faollikka e’tibor bolalarda ham shu odatlarning shakllanishiga yordam beradi.

Maktab ham sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda muhim vazifani bajaradi. Dars va darsdan tashqari tadbirlar orqali o‘quvchilarga sog‘lom hayotning afzalliklari tushuntiriladi. Sport musobaqalari, salomatlik kunlari, ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar va profilaktik suhbatlar o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan qiziqishni oshiradi. Bugungi kunda axborot texnologiyalarining keng rivojlanishi o‘quvchilar hayotiga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Kompyuter va mobil qurilmalardan me’yoridan ortiq foydalanish jismoniy faollikning kamayishiga, ko‘rish qobiliyatining pasayishiga va ruhiy zo‘riqlashlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli o‘quvchilarda raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish zarur.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda maktab psixologining ham o‘rni muhimdir. Psixolog o‘quvchilarda stressning oldini olish, sog‘lom muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish va ruhiy salomatlikni mustahkamlash bo‘yicha profilaktik ishlarni olib boradi. Psixologik treninglar va maslahatlar o‘quvchilarning o‘z salomatligiga mas’uliyatli munosabatini shakllantirishga yordam beradi. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning asosiy maqsadi o‘quvchilarda salomatlikni qadrlash, zararli odatlardan voz kechish va sog‘lom hayot tamoyillariga amal qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishdan iboratdir. Bu esa barkamol va jismonan sog‘lom avlodni tarbiyalashga xizmat qiladi.

Bugungi kunda o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish deganda har bir o‘quvchining kundalik hayotda salomatlik uchun foydali bo‘lgan odatlarga o‘rgatish, zararli odatlardan tiyilishiga erishish, foydali va xavfsiz turmush kechirish uchun zarur bilimlar bilan ta’minlash, oxir-oqibatda o‘quvchilarning o‘zlashtirgan bunday bilimlarini uning kundalik odatiga aylantirishga erishishni tushunmoq kerak,

Har bir o‘quvchi tomonidan sog‘lom turmush tarzining turli xil elementlarini shoshilmasdan, bosqichma-bosqich o‘zi kundalik hayotiga kirita borishi, ularning

sonini kun sayin oshirib borishi, turli-tuman va ko'p sonli sog'lom yashash odatlaridan o'zi uchun eng qulay, salomatligiga mos shakllarini tanlay bilishi sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosini tashkil qiladi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish keng qamrovli tushuncha bo'lganligi sababli so'z faqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olish bilan chegaralanib qolmasdan, ayni paytda o'quvchining shaxsiy sifatlarini oshirishga, o'z salomatligi uchun qayg'urishiga, irodali bo'lishga salomatligini oliy qadriyat sifatida qadrlay bilish hissini uyg'otishga ham qaratilishi lozim.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish o'quvchi-yoshlarda turli xil kasalliklarning kelib chiqishi va avj olishiga sabab bo'ladigan xavfli omillarni chetlab o'tish va yengishga qaratilgan ijtimoiy va shaxsiy faolligi, amaliy harakat shakli, usuli va turlari majmuasidan iborat bir qator chora-tadbirlar tizimidan iborat bo'lib, uning tub maqsadi aholining o'rtacha umr ko'rish muddatini uzaytirishga, o'quvchilarning mamlakat ishlab chiqarish jarayonida faol va samarali ishtirokini, yagona ezgu maqsad - yurtimizning gullab-yashnashi, xalq farovonligi, uning milliy daromadini o'stirishga hissa qo'shishini ta'minlashga qaratilgandir.

Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzi - inson salomatligining qonuniyatlari majmui emas, balki inson salomatligini mustahkamlashga bo'lgan qarashlar tizimidan tashkil topgan. O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini mafkurasi, R.U.Arziqulovning fikricha, turmush tarzining falsafasini, davlatning sog'lom turmush tarzini shakllanishi bo'yicha yuritayotgan siyosatini, sog'lom turmush tarzining huquqiy, ahloqiy asoslarini, sog'lom turmush tarzining pedagogikasi, psixologiyasi, sotsiologik madaniyati, etikasi va hechinasligi o'zida mujjasmalashtirgan bo'lishi lozim

Har bir yosh avlod o'z tana a'zolarining zahiraviy imkoniyatlarini oshirish uchun, ularni muntazam ravishda chiniqtirib borishi lozim. Salomatlik zahiralari shakllantirish uchun sog'lom turmush tarzining quyidagi mezonlariga amal qilish tavsiya qilinadi:

- muntazam ravishda jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shug'ullanish.
- me'yoriy aqliy va jismoniy yuklama bilan ishlash, kuchli aqliy mehnatdan so'ng faol dam olish.
- zararli odatlardan yuz o'girishi
- organizmni chiniqtirish;
- toza havoda kamida 2-3 soat yurish;
- kun tartibiga qat'iyyan amal qilish, bir kunda kamida 8 soat uxlash;
- ehtiyoj tug'ilganda turmush tarzini va ishini o'zgartirish

O'quvchilar o'rtasida sog'lom turmush tarzi o'z hayotida ro'y beradigan aniq voqea-hodisa hamda turli o'zgarishlar ta'sirida shakllanadi. Jamiyatning rivojlanishi, axborot oqimining yuqorilab borish, tezkor hayot tarziga talabning ortishi natijasida o'zaro aloqa va munosabatning birmuncha qiyin tus olayotganligi o'quvchilar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Ota-onalar ko'pincha kun bo'yi ishda bo'lib, farzandlarining kompyuterda o'tkazgan vaqtini va bolalari o'ynaydigan o'yinlarni nazorat qila olmaydi. Ko'pgina maktab o'quvchilari kompyuterda juda ko'p vaqt o'tkazishni boshladilar, ular atrofida hech narsani sezmaydilar. Biroq, kompyuterning insonga keltiradigan ko'plab afzalliklaridan tashqari, uning sog'lig'iga ta'siri haqida unutmazlik kerak. Shuning uchun, mening fikrimcha, bu mavzu dolzarbdir.

Kompyuterning inson salomatligiga ta'siri

Yoshlik davrida inson tanasi jismoniy, hissiy, intellektual va ma'naviy faol rivojlanish bosqichida bo'ladi. Shunday qilib, kompyuter va Internetga cheksiz kirish bolani bu jihatlarida buzishi mumkin.

Fiziologik nuqtai nazardan, ikkita xavf mavjud:

Jismoniy harakatsizlik va umurtqa pog'onasining egriligi. Sport bilan shug'ullanish, toza havoda faol o'yinlar o'ynash o'rniga: futbol, badminton, do'stlar bilan voleybol yoki skeytbord yoki velosipedda o'ynash o'rniga, bola monitor ekrani oldida bir necha soat ketma-ket o'tiradi, ba'zan bir holatda harakatsiz muzlab qoladi.

Natija: rivojlanmagan mushaklar, egilgan holat (eng yaxshi holatda), past jismoniy faollik, charchoqning kuchayishi, asabiylashish.

Kompyuterlarning salomatlikka ta'sirini ko'rib chiqayotganda, asosan, bir nechta xavf omillari mavjud:

- elektromagnit nurlanish bilan bog'liq muammolar;
- ko'rish muammolari;
- mushaklar va bo'g'inlar bilan bog'liq muammolar;
- uyqusizlik, stress, asab kasalliklari bilan bog'liq muammolar; -ovqatlanish muammolari.

Shunday qilib, ushbu holatlarning har birida xavf darajasi kompyuterda va uning yonida o'tkaziladigan vaqtga to'g'ridan-to'g'ri proporsionaldir. Bundan tashqari, harakatsiz turmush tarzi ko'pincha semirishga olib keladi.

Sog'lom avlodni shakllantirish jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshiriladi. Buning uchun esa jamiyatning har bir a'zosi sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi, salomatlikni madaniyatlikning bir ko'inishi sifatida qabul qilish lozim. Yoshlar hayotida, yurish-turishida ham mana shunday yangicha tafakurning shakllantirilishi bu boradagi barcha muammolarga yechim bo'lib xizmat qiladi. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun quyidagi muhim jihatlarga e'tibor qaratish lozim:

- To'g'ri ovqatlanish odatlarini shakllantirish
- Balanslangan va foydali ovqatlanishni o'rgatish
- Fastfud va shirinliklarni me'yorida iste'mol qilishga o'rgatish
- Ovqatlanish rejimini shakllantirish
- Jismoniy faollikni oshirish
- Har kuni jismoniy mashqlar bajarish
- Sport to'garaklari va o'yinlariga qatnashishni targ'ib qilish
- Faol dam olish madaniyatini shakllantirish
- Gigiyena qoidalariga rioya qilish
- Shaxsiy gigiyena qoidalarini o'rgatish (qo'l yuvish, tish parvarishi, toza kiyim)
- Uy va o'quv muhitining tozaligiga rioya qilish
- Sog'lom psixologik muhit yaratish
- Stressni boshqarish usullarini o'rgatish
- Oila va jamiyat bilan sog'lom munosabatlarni shakllantirish
- O'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish

Sog'liqni saqlash bo'yicha targ'ibot ishlari

Sog'liqni saqlash mutaxassislari, shifokorlar bilan uchrashuvlar uyushtirish.

Yomon odatlardan voz kechish (chekish, energetik ichimliklar iste'moli va h.k.) bo'yicha seminar va treninglar o'tkazish.

Psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlash

O'quvchilar uchun stress va asabiy zo'riqishning oldini olish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish. Maktab psixologi tomonidan sog'lom turmush tarzi va ruhiy salomatlik bo'yicha maslahatlar berish.

Ota-onalar bilan hamkorlik

Uyda sog'lom turmush tarziga amal qilish bo'yicha ota-onalar uchun seminarlar o'tkazish. Sport tadbirlariga ota-onalarni ham jalb qilish. Ushbu tadbirlar orqali bolalarning jismoniy va ruhiy sog'lig'i mustahkamlanib, ular kelajakda sog'lom turmush tarzini davom ettirishi mumkin. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun oilada quyidagi ishlarni amalga oshirish muhim:

- Sog'lom ovqatlanish odatini shakllantirish
- Kunlik ratsionga sabzavot, meva, oqsilga boy taomlar va tabiiy ichimliklarni kiritish.
- Fast-fud, gazlangan ichimliklar va shakar miqdori yuqori mahsulotlarni kamaytirish.
- Oila bilan birga ovqatlanish va bolaga to'g'ri ovqatlanish odatini o'rgatish.
- Jismoniy faollikni oshirish

- Oilaviy sport mashg‘ulotlari (ertalabki badantarbiya, sayr qilish, velosipedda yurish, suzish) tashkil qilish.
  - Bolaning sport to‘garaklariga qatnashishini qo‘llab-quvvatlash.
  - O‘yin orqali jismoniy faollikni rag‘batlantirish (masalan, futbol, voleybol, yugurish).
  - Uyqu va kun tartibini yo‘lga qo‘yish
  - Bolaning kunlik rejimini tartibga solish (erta uxlash va erta turish).
  - Elektron qurilmalardan foydalanishni cheklash va kechqurun ekran oldida o‘tirishni kamaytirish.
  - Sifatli uyqu uchun xonani yaxshi shamollatish va qulay muhit yaratish.
  - Gigiyena va shaxsiy parvarish
  - Tish yuvish, qo‘l yuvish va boshqa gigiyena qoidalariga rioya qilishni nazorat qilish.
  - Toza va ozoda kiyinishga odatlantirish.
  - Immunitetni mustahkamlash uchun to‘g‘ri gigiyena qoidalariga amal qilish.
  - Stressni kamaytirish va ruhiy sog‘liqni qo‘llab-quvvatlash
  - Oila a‘zolari o‘rtasida iliq va mehribon munosabatlarni saqlash.
  - Bolaning hissiyotlarini tushunish va uni qo‘llab-quvvatlash. Haddan tashqari bosim o‘tkazmaslik, muammolarni tinch muhokama qilish.
  - Namuna bo‘lish
  - Ota-onalar o‘zlari ham sog‘lom turmush tarziga rioya qilishi kerak.
  - Kitob o‘qish, sport bilan shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish orqali bolaga ijobiy namuna ko‘rsatish.
  - Yomon odatlardan uzoq bo‘lish
  - Chekish, spirtli ichimlik iste‘moli va zararli mahsulotlardan voz kechish.
  - Bolaga bunday odatlarning zararini tushuntirish va sog‘lom muhit yaratish.
- Oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali bolalar ongli ravishda to‘g‘ri odatlarni o‘zlashtiradi va bu ularning kelajakdagi hayotiga ijobiy ta‘sir qiladi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ularning jismoniy, ruhiy va aqliy rivojlanishi uchun muhimdir. Sog‘lom odatlar – to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, gigiyena qoidalariga rioya qilish va zararli odatlardan voz kechish – bolalarning immunitetini mustahkamlab, kasalliklarning oldini oladi. Shuningdek, bu ularning diqqat-e‘tibori, o‘qishdagi yutuqlari va umumiy hayot sifati yaxshilanishiga yordam beradi. Sog‘lom turmush tarzini erta yoshdan shakllantirish kelajakda jismoniy va ruhiy barqarorlikni ta‘minlaydi, shu bois bu jarayonga maktab va oila hamkorlikda e‘tibor qaratishi lozim.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Г.Л. Билич, Л.В. Назарова / Основы валеологии / С.-Петербург МСМХС, 1998г.
2. И.А. Ермилова /Собираетесь в школу? Тренируйте глаза!/ И.А. Ермилова //Здоровье школьника – 2008 — №8, стр.56.
3. И.А. Ермилова /Ограничьте просмотр передач!/ – 2008 — №8, стр.22.
4. С.В. Попов / Валеология в школе и дома./ С.-Петербург «Союз», 1997г.
5. Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье : Рекомендации для детей и взрослых, СПб.: Нева; М. : Олма-Пресс, 2003
6. Ziyo.net