

BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARDA PEDAGOGIK FAOLIYATGA TAYYORLASHDA SOG‘LOM TURMUSH MADANIYATINI TARKIB TOPTIRISH

Nuraliyeva Mashxura

Rahmonova Shirin

UMFT universiteti, 550-guruh talabalari

FAN: Mutaxassislikka kirish

O‘QITUVCHI: Haydarov Sulaymon

Annotatsiya: Ushbu maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarni pedagogik faoliyatga tayyorlash jarayonida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlarini tahlil qilingan. Sog‘lom turmush madaniyati shaxsning jismoniy, ma‘naviy, psixologik va ijtimoiy salomatligini ta‘minlovchi muhim omil sifatida yoritiladi. Maqolada sog‘lom turmush tarzining o‘qituvchi kasbiga ta‘siri, talabalarda bu madaniyatni shakllantirish yo‘llari, ta‘lim muassasalarining bu boradagi vazifalari keng tahlil etiladi.

Kalit so‘zlar: bo‘lajak o‘qituvchi, pedagogik faoliyat, sog‘lom turmush madaniyati, salomatlik, ma‘naviy kamolot, jismoniy tarbiya, psixologik barqarorlik, ta‘lim-tarbiya.

Kirish

Bugungi kunda ta‘lim tizimida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish masalasi dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bo‘lajak o‘qituvchilar uchun bu jarayon muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki sog‘lom turmush madaniyati nafaqat shaxsning o‘z salomatligini saqlash, balki u boshqalarga — o‘quvchilarga ijobiy namuna bo‘lish, ularda ham sog‘lom hayotga intilish tuyg‘usini shakllantirish uchun zarurdir.

Pedagogik faoliyat murakkab, mas‘uliyatli va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi kasb bo‘lib, o‘qituvchining jismoniy va ruhiy holati uning samarali faoliyat yuritishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Shu sababli, bo‘lajak o‘qituvchilarni kasbiy tayyorlash jarayonida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirishga alohida e‘tibor berish zarur.

Sog‘lom turmush madaniyati tushunchasi va uning pedagogik faoliyatdagi o‘rni

Sog‘lom turmush madaniyati — bu insonning jismoniy, aqliy, ma‘naviy va ijtimoiy jihatdan uyg‘un rivojlanishini ta‘minlaydigan hayot tarzi bo‘lib, u sog‘lom fikrlash, to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar bajarish, salbiy odatlardan voz kechish va ruhiy barqarorlikni saqlashni o‘z ichiga oladi.

Pedagogik faoliyat nuqtai nazaridan bu madaniyat o'qituvchining o'z sog'lig'iga mas'uliyat bilan qarashi, mehnat va dam olish muvozanatini saqlashi, stress holatlariga bardoshli bo'lishi, shuningdek, o'quvchilarda ham sog'lom hayot qadriyatlarini shakllantira olishini anglatadi.

Demak, sog'lom turmush madaniyati o'qituvchining kasbiy tayyorgarligi tarkibida muhim o'rin tutadi. Chunki o'qituvchi shunchaki bilim beruvchi emas, balki o'z shaxsiy namunasi orqali o'quvchilarga hayotiy qadriyatlarni o'rgatuvchi shaxsdir.

Bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish zaruriyati

Bo'lajak o'qituvchilar bugungi ta'lim tizimining ertangi ustunlaridir. Ularning sog'lom, faol va ma'naviy yetuk bo'lishi jamiyat taraqqiyotining muhim sharti hisoblanadi.

Zamonaviy ta'lim tizimi o'qituvchidan nafaqat kasbiy bilim, balki sog'lom turmush tarziga amal qilishni ham talab etadi. Sog'lom o'qituvchi o'quvchilarda ham ijobiy kayfiyat, faol hayotga qiziqish, jismoniy faollikka intilishni uyg'otadi.

Sog'lom turmush madaniyatiga ega o'qituvchi:

o'z vaqtini to'g'ri rejalashtiradi;

stress va charchoqlardan samarali chiqish yo'llarini biladi;

sog'lom ovqatlanish va jismoniy mashqlarni kundalik odatga aylantiradi;

kasbiy faoliyatda ruhiy muvozanatni saqlay oladi;

o'quvchilar bilan sog'lom muloqot madaniyatini rivojlantiradi

Demak, sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish nafaqat shaxsiy ehtiyoj, balki kasbiy zaruratdir.

Sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlari

Pedagogik oliy o'quv yurtlarida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish tizimli yondashuvni talab qiladi. Bu jarayonda quyidagi shart-sharoitlar muhim o'rin tutadi:

Ta'lim mazmunining boyitilishi: o'quv dasturlarida sog'lom turmush, psixologik barqarorlik, stressni boshqarish, jismoniy madaniyat kabi mavzularning keng yoritilishi.

Amaliy faoliyat: sport tadbirlari, jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantiruvchi seminar va treninglar o'tkazish.

Pedagogik muhit: sog'lom psixologik iqlim, o'zaro hurmat, o'qituvchi va talaba o'rtasidagi ijobiy munosabatlarni shakllantirish.

Shaxsiy mas'uliyat: har bir talabaning o'z sog'lig'iga jiddiy e'tibor bilan qarashi, sog'lom hayot tarzini ongli tanlovi sifatida qabul qilishi.

Ushbu omillar uyg'un holda amalga oshirilsa, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush madaniyati barqaror shakllanadi.

Sog'lom turmush madaniyatining kasbiy tayyorgarlikka ta'siri

Bo'lajak o'qituvchining kasbiy tayyorgarligida sog'lom turmush madaniyati asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Chunki sog'lom o'qituvchi:

dars jarayonida yuqori faollikni namoyon etadi;
o'quvchilar bilan muloqotda ijobiy energiya tarqatadi;
muammoli vaziyatlarda emotsional muvozanatni saqlaydi;
kasbiy charchoqlarga bardosh bera oladi.

Sog'lom turmush madaniyatiga ega o'qituvchilar o'z faoliyatida samaradorlikni oshiradi, ijodkorlik, ijobiy fikrlash va pedagogik mahoratni yuksaltiradi. Shu bois, kasbiy tayyorgarlik jarayonida bu madaniyatning o'rni beqiyosdir.

Sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda o'quv jarayonining roli

Pedagogika oliygohlarida o'quv jarayonining to'g'ri tashkil etilishi bo'lajak o'qituvchilarning sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishda asosiy omil hisoblanadi. Dars jarayonlarida sog'lom hayot bilan bog'liq mavzularni interfaol usullar, muammoli o'qitish, treninglar, munozaralar orqali o'rgatish lozim.

Shuningdek, sport tadbirlari, sog'lomlashtirish loyihalari, ekologik tadbirlar, psixologik treninglar ham talabalar ongida sog'lom turmush madaniyatini mustahkamlaydi. O'qituvchilar esa o'z shaxsiy namunasi orqali bu jarayonda yetakchi rolni bajaradi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bo'lajak o'qituvchilarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish — bu ularning pedagogik faoliyatga tayyorlanishida ajralmas tarkibiy qismidir.

Sog'lom turmush madaniyatiga ega o'qituvchi o'z salomatligini qadrlaydi, o'quvchilarga ijobiy namuna bo'ladi, jismoniy va ruhiy barqarorlikni saqlaydi, kasbiy samaradorlikni ta'minlaydi.

Demak, sog'lom turmush madaniyatini tarkib toptirish — bu nafaqat shaxsiy ehtiyoj, balki pedagogik zaruratdir. Bu jarayon natijasida jamiyatga sog'lom, barkamol, ma'naviy yetuk va kasbiy tayyor o'qituvchilar yetishib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xaydarov. S.A. (2025). Oilaviy tarbiyada va maktab tarbiyasida yuzaga keladigan risklar. 16-son. 9-11.
2. Хайдаров С. (2024). Spiritual influence on child education in families. Web of Teachers: Inderscience Research. 2 (11). 203-205.
3. Хайдаров С. (2025). Оилаларда фарзанд тарбиясига рухий таъсир ўтказиш. Modern Education and Development. 3 (17). 23-27.
4. Khaydarov S.A. (2025). The role of the use of fine arts in teaching the history of the country. Modern Education and Development. 3 (17). 28-33.

5. Xaydarov S.A. (2025). Ijtimoiy-gumanitar fanlarda raqamli metodlardan foydalanish yo'llari. NEW RENAISSANCE international scientific journal. 2(1). 91-94.
6. Xaydarov S.A. (2025). Yoshlarda vatanparvarlik hissini tarbiyalashda Boburnoma asariga ishlangan miniatyuralarning ahamiyati. Til va adabiyot.uz. 2.11-12.
7. Khaydarov S.A. (2025). On analysis of family factors and social creativity issues in the study of the psychological portrait of educational institutions' leaders. Tuijin Jishu/Journal of Propulsion Technology ISSN: 1001-4055 Vol. 46 No. 2.
8. Хайдаров С. (2025). Pedagogik risklarni boshqarishning nazariy asoslari va globallashuv jarayonidagi ahamiyati. 3 (9). 261-265.

