

O'QUVCHILARDA SOGL'OM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

*Buxoro xalqaro universiteti
1-bosqich magistranti
Musurmamova Dilbar*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mexanizmlari tahlil qilingan. Maktab ta'limi jarayonida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning nazariy asoslari, amaliy yo'nalishlari, zamonaviy pedagogik texnologiyalar, sog'lomlashtiruvchi mashg'ulotlar, ota-ona va maktab hamkorligining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, o'quvchilarning jismoniy, psixologik va ijtimoiy salomatligini rivojlantirishga qaratilgan samarali metodlar, tashkiliy shakllar hamda tarbiyaviy vositalar ilmiy-uslubiy nuqtayi nazardan ko'rib chiqilgan. Maqola maktab o'qituvchilari, sinf rahbarlari, psixologlar va sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi mutaxassislar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, pedagogik mexanizmlar, sog'lomlashtiruvchi texnologiyalar, jismoniy faollik, o'quvchi salomatligi, psixologik barqarorlik, tarbiyaviy jarayon, ta'lim texnologiyalari, sog'lom ovqatlanish.

Bugungi globallashuv jarayonida ta'lim tizimi oldida turgan eng dolzarb vazifalardan biri — o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdir. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi, yoshlar orasida kamharakatlikning ortishi, noto'g'ri ovqatlanish, psixologik bosimlarning kuchayishi kabi omillar sog'lom avlodni tarbiyalashga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shuning uchun maktab pedagoglari tomonidan sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni o'quvchilarga yetkazish, ularda barqaror odatlar shakllantirish va amaliy faoliyatni tashkil etish zarurdir. Sog'lom turmush tarzi – bu jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikning uyg'unligiga asoslangan tushuncha bo'lib, o'quvchilarning kelajakdagi sog'lom hayotini ta'minlashning poydevoridir. Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik mexanizmlari – bu maqsadga yo'naltirilgan, ilmiy asoslangan, uzluksiz va tizimli ishlarni o'z ichiga olgan pedagogik harakatlar majmuasidir.

1. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy asoslari. Sog'lom turmush tarzi pedagogika fanida shaxsning jismoniy, ruhiy va ma'naviy kamolotiga xizmat qiluvchi muhim pedagogik jarayon sifatida qaraladi. Uning nazariy asoslari quyidagi tamoyillarga tayanadi:

1.1. Shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim tamoyili .O‘quvchining individual ehtiyojlari, qiziqishlari, salomatlik holati va psixologik imkoniyatlari inobatga olingan holda sog‘lom turmush tarziga oid bilim va ko‘nikmalar beriladi.

1.2. Tizimlilik va uzluksizlik tamoyili . Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bir martalik tadbir emas, balki maktab hayotining barcha bo‘g‘inlarida izchil davom etadigan jarayondir.

1.3. Faol ishtirok tamoyili .O‘quvchilarning sog‘lom turmush tarziga oid jarayonlarda faol ishtiroki, amaliy mashqlar, sport musobaqalari va loyihalarda ishtirok etishi muhim omildir.

1.4. Hamkorlik tamoyili . Ota-onalar, mahalla, shifokorlar, murabbiylar va pedagoglar hamkorligi sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonining samaradorligini oshiradi.

2. Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning pedagogik mexanizmlari .Maktab sharoitida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish ko‘p bosqichli pedagogik mexanizmlar orqali amalga oshiriladi. Ular quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

2.1. Ta’lim jarayonida sog‘lomlashtiruvchi texnologiyalardan foydalanish . Bu jarayon quyidagi shakllarda olib boriladi: dars jarayonida dinamik tanaffuslar, ko‘z mashqlari, nafas mashqlari; sog‘lom ovqatlanish haqida interfaol metodlarda o‘tiladigan darslar; fanlararo integratsiya: biologiya, texnologiya, sinf soati, jismoniy tarbiya darslarida sog‘lik bo‘yicha mavzularni bog‘lash; STEAM yondashuvi asosida salomatlikka oid loyihalar yaratish.

2.2. O‘quvchilarning amaliy faoliyatini tashkil etish. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning eng muhim mexanizmlaridan biri bu — amaliyotga yo‘naltirilgan faoliyatdir:

“Sog‘lom hayot sari” haftaligi;

sport musobaqalari (mini-futbol, estafeta, velopoyga, yugurish marafoni) ;

sog‘lom nonushta loyihalari;

gigiyena bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar;

zararli odatlar profilaktikasiga bag‘ishlangan treninglar.

2.3. Psixologik-pedagogik qo‘llab-quvvatlash . Psixologik barqarorlik sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismidir. Shu sababli quyidagi mexanizmlar samarali hisoblanadi:

stressni boshqarish bo‘yicha mashg‘ulotlar;

emotsional salomatlik darslari;

o‘quvchilarning qiziqish va ehtiyojlarini aniqlash uchun individual suhbatlar; motivatsion treninglar.

2.4. Ota-onalar bilan hamkorlikni yo‘lga qo‘yish. Ota-onalar bilan ishlash sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda hal qiluvchi omildir:

sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha ma’rifiy seminarlar;

bola kun tartibini nazorat qilish bo'yicha tavsiyalar;
oilada sport bilan shug'ullanish madaniyatini rivojlantirish.

2.5. Maktab muhitini sog'lomlashtirish . Sog'lom maktab muhiti o'quvchilarning salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi: sinf xonalarining yorug'ligi va havosi gigiyenik me'yorlarga mos bo'lishi; maktab oshxonasida sifatli, vitaminlarga boy ovqatlar taqdim etilishi; faol harakat zonalarini tashkil etish; xavfsiz, toza va qulay muhitni yaratish.

3. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar . Zamonaviy ta'lim jarayonida quyidagi texnologiyalar samarali natija beradi:

3.1. Interfaol metodlar. "Beynvorming", "Aqliy hujum", "Klaster", "Rol o'ynash" kabi metodlar sog'lom turmush tarziga oid mavzularni qiziqarli va faol o'rganishga xizmat qiladi.

3.2. AKT imkoniyatlari .Multimedia darslar, animatsiyalar, sog'lom hayotga oid videoroliklar orqali o'quvchilar ongiga kuchli ta'sir ko'rsatish mumkin.

3.3. Loyiha asosida o'qitish.

O'quvchilar:

"To'g'ri ovqatlanaman" loyihasi,

"Har kuni 10 000 qadam" aksiyasi,

"Sport – mening tanlovim" loyihalari orqali sog'lom hayotga oid amaliy malakalarni egallaydilar. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish murakkab, ko'p bosqichli va uzluksiz pedagogik jarayondir. Bu jarayonning samaradorligi:

ta'lim jarayonida sog'lomlashtiruvchi texnologiyalarni qo'llash,

o'quvchilarning amaliy faoliyatini kengaytirish,

psixologik-pedagogik qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish,

ota-onalar bilan yaqin hamkorlik, maktab muhitini sog'lomlashtirish kabi omillarga bog'liqdir. Mazkur maqolada yoritilgan pedagogik mexanizmlar o'quvchilarda barqaror sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi va sog'lom avlodni voyaga yetkazishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M., Abduqodirov A., Pedagogika. – Toshkent: "Fan", 2020.
2. Yo'ldoshev J.G., Umumiy pedagogika asoslari. – Toshkent: "O'qituvchi", 2019.
3. Xodjayeva G., Sog'lom turmush tarzi va ta'lim jarayoni. – Toshkent: "Navro'z", 2021.
4. Rasulov M., Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: "Tafakkur", 2018.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ–6099-son qarori. – 2020 yil.
6. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi, Maktabda sog‘lomlashtirish ishlari bo‘yicha metodik qo‘llanma. – Toshkent, 2022.
7. World Health Organization (WHO). Healthy lifestyle: youth physical activity guidelines. – Geneva, 2020.
8. Hasanov B., O‘quvchilar salomatligini saqlashning pedagogik asoslari. – Samarqand: SamDU nashriyoti, 2021.
9. Turdiyeva Z., Psixologik salomatlik va maktab muhiti. – Toshkent: “Ilm-ziyo”, 2019.
10. UNESCO. Education and Health: School-based health promotion strategies. – Paris, 2021.