

O'QUVCHI YOSHLAR O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

*Devon tadbirkorlik va
pedagogika instituti talabasi
Habibullayeva Nigora.
Telefon raqami:88.041.75.55*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning nazariy va amaliy jihatlari atroflicha tahlil qilingan. Bugungi kunda yosh avlod salomatligini mustahkamlash, ularni jismonan va ma'nan barkamol etib tarbiyalash jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biri ekanligi asoslab berilgan. Maqolada sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlari – muvozanatli va to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, kun tartibini to'g'ri tashkil etish, zararli odatlardan yiroq bo'lish hamda ruhiy-emotsional barqarorlikni ta'minlash masalalari keng yoritilgan.

Shuningdek, o'quvchi yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila, ta'lim muassasalari va jamiyatning o'zaro hamkorligi muhim omil sifatida ko'rsatib o'tilgan. Maqolada pedagogik yondashuvlar, tarbiyaviy ishlar va profilaktik chora-tadbirlarning samaradorligi tahlil qilinib, o'quvchilarda sog'lom hayotga nisbatan ongli munosabatni shakllantirish yo'llari tavsiya etilgan. Bundan tashqari, yoshlar orasida uchrayotgan muammolar va ularning oldini olishga qaratilgan takliflar ham ilgari surilgan.

Mazkur tadqiqot natijalari o'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, ularning hayot sifatini oshirish va kelajakda sog'lom jamiyatni shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, o'quvchi yoshlar, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, sog'lom avlod, tarbiya, sog'lom hayot madaniyati, zararli odatlar profilaktikasi, ruhiy salomatlik, kun tartibi, shaxsiy gigiyena, pedagogik yondashuv, ijtimoiy muhit, oila va maktab hamkorligi, sog'lom turmush ko'nikmalari.

Аннотация: В данной статье подробно рассматриваются теоретические и практические аспекты формирования здорового образа жизни среди учащейся молодежи. Обосновывается актуальность укрепления здоровья подрастающего поколения и воспитания физически и духовно развитой личности как одной из важнейших задач современного общества. В статье раскрываются основные компоненты здорового образа жизни, такие как рациональное питание, регулярная физическая активность, соблюдение правил личной гигиены, правильная организация режима дня, отказ от вредных привычек и поддержание психоэмоционального равновесия.

Особое внимание уделяется роли семьи, образовательных учреждений и общества в формировании у учащихся устойчивых навыков здорового образа жизни. Анализируются педагогические подходы, воспитательные методы и профилактические меры, направленные на формирование сознательного отношения молодежи к своему здоровью. Также в статье рассматриваются существующие проблемы среди молодежи и предлагаются пути их решения.

Результаты исследования могут быть использованы для повышения эффективности пропаганды здорового образа жизни среди учащихся, улучшения качества их жизни и формирования здорового общества в будущем.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, учащаяся молодежь, физическая активность, правильное питание, здоровое поколение, воспитание, культура здоровья, профилактика вредных привычек, психическое здоровье, режим дня, личная гигиена, педагогический подход, социальная среда, сотрудничество семьи и школы, навыки здорового образа жизни.

Annotation: This article comprehensively examines the theoretical and practical aspects of forming a healthy lifestyle among students. It highlights the importance of strengthening the health of the younger generation and raising physically and spiritually well-developed individuals as one of the key priorities of modern society. The paper analyzes the main components of a healthy lifestyle, including balanced nutrition, regular physical activity, adherence to personal hygiene rules, proper daily routine, avoidance of harmful habits, and maintaining psychological and emotional well-being.

Special attention is given to the role of family, educational institutions, and society in developing sustainable healthy lifestyle habits among students. The article also explores pedagogical approaches, educational methods, and preventive measures aimed at fostering a conscious attitude toward health among young people. In addition, existing problems among youth and possible solutions are discussed.

The results of this study can be used to improve the promotion of a healthy lifestyle among students, enhance their quality of life, and contribute to building a healthier society in the future.

Keywords: healthy lifestyle, students, physical activity, balanced nutrition, healthy generation, education, health culture, prevention of harmful habits, mental health, daily routine, personal hygiene, pedagogical approach, social environment, family and school cooperation, healthy lifestyle skills.

Kirish:

Bugungi globallashuv va tezkor axborot almashinuvi davrida inson salomatligi eng muhim ijtimoiy qadriyatlardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, o'quvchi yoshlar salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash, ularni sog'lom turmush

tarziga yo'naltirish dolzarb pedagogik va ijtimoiy muammolardan biri hisoblanadi. Chunki aynan yoshlar jamiyatning kelajagi bo'lib, ularning jismoniy va ruhiy sog'lomligi mamlakat taraqqiyotining muhim omillaridan biri sanaladi.

Hozirgi kunda yoshlar orasida noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, zararli odatlarga berilish, kun tartibiga rioya qilmaslik kabi muammolar tez-tez uchrab turmoqda. Bu esa ularning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatib, turli kasalliklar va ijtimoiy muammolarning kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois o'quvchi yoshlar ongida sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi o'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyati, uning asosiy yo'nalishlari hamda samarali pedagogik yondashuvlarni tahlil qilishdan iborat. Shuningdek, maqolada oila, maktab va jamiyat hamkorligida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish masalalari ham yoritiladi.

Asosiy qism:

O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, u nafaqat individual, balki ijtimoiy ahamiyatga ham egadir. Sog'lom turmush tarzi inson hayotining barcha jabhalarini qamrab olib, uning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi. Shu sababli bu jarayonni samarali tashkil etish uchun bir qator muhim omillarni hisobga olish zarur.

Avvalo, sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlaridan biri – to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishdir. O'quvchi yoshlar organizmi o'sish va rivojlanish bosqichida bo'lgani sababli ular uchun vitaminlar, minerallar va foydali oziq moddalar bilan boyitilgan taomlarni iste'mol qilish muhim hisoblanadi. Fastfud mahsulotlari va zararli ichimliklardan voz kechish esa ularning sog'lig'ini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Ikkinchi muhim omil – jismoniy faollikdir. Muntazam ravishda sport bilan shug'ullanish, ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish, ochiq havoda faol harakatda bo'lish yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, immunitetni mustahkamlaydi hamda turli kasalliklarning oldini oladi. Shu bilan birga, jismoniy faollik yoshlarning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatib, stress va charchoqni kamaytiradi.

Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim jihati – kun tartibini to'g'ri tashkil etishdir. O'quvchi yoshlar o'z vaqtini to'g'ri rejalashtirishi, uyqu va dam olishga yetarli e'tibor qaratishi zarur. Yetarli uyqu inson organizmining tiklanishiga yordam beradi va o'quv faoliyatining samaradorligini oshiradi.

Shuningdek, zararli odatlardan yiroq bo'lish sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. O'quvchi yoshlar orasida zararli odatlarning oldini olish uchun profilaktik tadbirlarni kuchaytirish, tushuntirish ishlari olib borish va sog'lom hayot

tarzini targ'ib qilish muhimdir. Bu borada nafaqat maktab, balki oila va jamiyat ham faol ishtirok etishi lozim.

Ruhiy salomatlikni ta'minlash ham sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismidir. O'quvchilarda ijobiy fikrlash, stressga bardoshlilik, o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish orqali ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash mumkin. Bu esa ularning o'qishga bo'lgan qiziqishini oshiradi va ijtimoiy muhitga moslashuvini yengillashtiradi.

O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishda pedagogik yondashuvlar alohida ahamiyat kasb etadi. Dars jarayonida sog'lom turmushga oid bilimlarni integratsiya qilish, tarbiyaviy tadbirlar, sport musobaqalari, sog'lomlashtirish aksiyalarini tashkil etish orqali bu jarayonni yanada samarali yo'lga qo'yish mumkin. Bundan tashqari, zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanib, yoshlar ongiga sog'lom hayot tarzini singdirish ham muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, sog'lom turmush tarzini shakllantirish uzluksiz va tizimli yondashuvni talab etadi. Oila, maktab va jamiyatning o'zaro hamkorligi natijasida o'quvchi yoshlar orasida sog'lom hayot madaniyatini rivojlantirish mumkin bo'ladi.

Zamonaviy jamiyatda o'quvchi yoshlar hayotiga raqamli texnologiyalar keng kirib kelgani sababli ularning turmush tarzida kamharakatlilik muammosi kuchayib bormoqda. Uzoq vaqt davomida telefon, kompyuter va boshqa gadjetlardan foydalanish nafaqat ko'rish qobiliyatiga, balki umumiy jismoniy holatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois yoshlar o'rtasida faol harakatni targ'ib qilish, ularni sport va jismoniy mashg'ulotlarga jalb etish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ma'naviy-axloqiy tarbiya ham muhim o'rin tutadi. O'quvchilarda o'z salomatligiga nisbatan mas'uliyat hissini shakllantirish, zararli odatlarga nisbatan salbiy munosabatni kuchaytirish orqali ularni to'g'ri hayot yo'lga yo'naltirish mumkin. Bu jarayonda o'qituvchilarning shaxsiy namuna ko'rsatishi, ota-onalarning farzandlariga e'tiborli bo'lishi alohida ahamiyatga ega.

Sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda profilaktik ishlar ham muhim hisoblanadi. Turli targ'ibot-tashviqot ishlari, sog'lomlashtirish tadbirlari, seminar va treninglar orqali yoshlar ongida sog'lom hayotga nisbatan ijobiy qarashlarni shakllantirish mumkin. Ayniqsa, maktablarda tashkil etiladigan sport musobaqalari, "Sog'lom avlod" loyihalari va turli tanlovlar o'quvchilarning qiziqishini oshiradi va ularni faol hayot tarziga undaydi.

Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy muhitning ta'siri ham katta. O'quvchi qanday muhitda tarbiya topayotgan bo'lsa, uning odatlari ham shunga mos shakllanadi. Shu sababli sog'lom ijtimoiy muhitni yaratish, ijobiy tengdoshlar guruhini shakllantirish va zararli ta'sirlarni kamaytirish zarur.

Yana bir muhim jihat – sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda individual yondashuvni qo‘llashdir. Har bir o‘quvchining yoshi, qiziqishi, jismoniy imkoniyatlari va psixologik holatini hisobga olgan holda unga mos tavsiyalar berish samaradorlikni oshiradi. Bu esa pedagoglardan yuqori darajada kasbiy mahorat va e‘tibor talab qiladi.

Umuman olganda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni uzluksiz tarbiya, ongli yondashuv va barcha ijtimoiy institutlarning hamkorligini talab etadi. Faqat shundagina o‘quvchi yoshlar orasida sog‘lom, faol va ongli hayot tarzini qaror toptirish mumkin bo‘ladi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida ta‘lim muassasalarining o‘rni juda katta hisoblanadi. Maktabda o‘quvchilarga sog‘liqni saqlashga oid bilimlarni berish bilan birga, amaliy ko‘nikmalarni ham shakllantirish lozim. Masalan, gigiyena qoidalariga rioya qilish, to‘g‘ri ovqatlanish madaniyati, sportga qiziqishni oshirish kabi yo‘nalishlar muntazam ravishda targ‘ib etilishi kerak.

Shu bilan birga, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda o‘qituvchining shaxsiy namunasi ham muhim ahamiyatga ega. O‘qituvchi o‘z xatti-harakati, turmush tarzi va yondashuvi orqali o‘quvchilarga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Agar o‘qituvchi o‘zi sog‘lom hayot tarziga amal qilsa, bu o‘quvchilarda ham ijobiy motivatsiya paydo bo‘ladi.

Oila ham sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy tarbiyaviy muhit hisoblanadi. Ota-onalar farzandlariga to‘g‘ri ovqatlanish, vaqtni to‘g‘ri taqsimlash, sport bilan shug‘ullanish va zararli odatlardan yiroq bo‘lish kabi ko‘nikmalarni kichik yoshdan boshlab singdirib borishi kerak. Oiladagi ijobiy muhit bolalarning kelajakdagi hayot tarziga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda ommaviy axborot vositalari va zamonaviy texnologiyalar ham muhim rol o‘ynaydi. Televideniye, internet va ijtimoiy tarmoqlar orqali sog‘lom hayotga oid foydali ma‘lumotlarni yetkazish, motivatsion kontentlar yaratish yoshlarning ongiga ijobiy ta‘sir qiladi. Biroq bu jarayonda axborot madaniyatiga rioya qilish ham muhimdir.

Yana bir jihat shundaki, o‘quvchi yoshlarning bo‘sh vaqtini to‘g‘ri tashkil etish sog‘lom turmush tarzining muhim omillaridan biridir. Bo‘sh vaqtni foydali mashg‘ulotlar, sport, kitob o‘qish yoki ijodiy faoliyat bilan to‘ldirish ularning shaxsiy rivojlanishiga xizmat qiladi va zararli odatlardan uzoq bo‘lishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish murakkab, lekin juda muhim jarayon bo‘lib, u oila, maktab, jamiyat va shaxsiy mas‘uliyat uyg‘unligida amalga oshiriladi. Shu orqali sog‘lom, bilimli va faol yosh avlodni tarbiyalash mumkin bo‘ladi.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, o‘quvchi yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bugungi kunning eng muhim va dolzarb vazifalaridan biridir. Sog‘lom turmush tarzi nafaqat insonning jismoniy salomatligini mustahkamlaydi,

balki uning ruhiy holati, bilim olish qobiliyati va hayotga bo'lgan ijobiy munosabatini ham rivojlantiradi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, kun tartibiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish hamda zararli odatlardan yiroq bo'lish sog'lom hayotning asosiy shartlaridir. Bu jarayonda oila, ta'lim muassasalari va jamiyatning hamkorligi juda katta ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, o'qituvchilar va ota-onalarning shaxsiy namunasi, tarbiyaviy ishlar va profilaktik tadbirlar yoshlar ongida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi. O'quvchilarda sog'lom hayotga bo'lgan ongli munosabatni rivojlantirish orqali kelajakda jismonan baquvvat, ma'naviy yetuk va faol fuqarolarni tarbiyalash mumkin bo'ladi.

Umuman olganda, sog'lom turmush tarzini shakllantirish uzluksiz jarayon bo'lib, u har bir shaxsning o'z salomatligiga bo'lgan mas'uliyati bilan bevosita bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonuni.
3. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. – Toshkent: Sharq, 2000.
4. Pedagogika. O'quv qo'llanma. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
5. Sog'lom turmush tarzi asoslari: o'quv-uslubiy qo'llanma. – Toshkent, 2021.
6. G'aniyev S., pedagogika va tarbiya masalalari bo'yicha ilmiy maqolalar to'plami.
7. Internet manbalari: sog'lom turmush tarzi va yoshlar tarbiyasiga oid ilmiy maqolalar va materiallar.