



TA'LIM MUASSASALARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH VA RIVOJLANTIRISH YO'LLARI

S.U. IBRAXIMOV

Toshkent amaliy fanlar universiteti
Pedagogika fanlari doktori(DSc), dotsent
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14910056>

Annotatsiya: Mazkur maqola ta'lim muassasalarida talaba yoshlar ongida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirish masalalariga bag'ishlangan bo'lib, bu jarayonga ta'sir etuvchi obyektiv va subyektiv omillar ochib berilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom avlod, sog'lom turmush tarzi, sog'lom tafakkur, sog'lom turmush tarzi falsafasi, sog'lom turmush tarzini shakllantirish omillari.

Аннотация: Данная статья посвящена вопросам формирования и развития здорового образа жизни у студентов в учебных заведениях, в которой раскрываются объективные и субъективные факторы, влияющие на данный процесс.

Ключевые слова: здоровое поколение, здоровый образ жизни, здоровое мышление, философия здорового образа жизни, факторы формирования здорового образа жизни.

Annotation: This article is devoted to the issues of forming and developing a healthy lifestyle among students in educational institutions, revealing the objective and subjective factors influencing this process.

Keywords: healthy generation, healthy lifestyle, healthy thinking, philosophy of a healthy lifestyle, factors of forming a healthy lifestyle.

Bugungi kunda har qanday jamiyatning yuksalishi shu jamiyatda yashaydigan kishilarning turmush tarzi, madaniyat darajasi, intellektual salohiyati bilan belgilanadi. Chunki, moddiy va ma'naviy boyliklarni sog'lom inson, hayotdan zavq-shavq olib yashaydigan kishilargina yaratadi. Olimlarning ta'kidlashicha «donolik, komillik va jamiyatning taraqqiyoti ko'p hollarda intellektual va axloqiy potensial bilan belgilanadi»[1]. Shu sababli ham O'zbekiston aholisining sog'ligini saqlash, mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil etish yuzasidan juda ko'p chora-tadbirlar amalga oshirilmokda, davlat darajasida qarorlar qabul qilinmoqda [2-4].

Sog'lom inson – davlat tayanchi, millat faxri va uning davomchisi. Xo'sh sog'lom turmush, sog'lom turmush tarzi deganda, eng avvalo, nimalar nazarda tutiladi?! Sog'lom turmush tarzi bu – insonning hayot kechirish tarzi bo'lib, o'z sog'ligini saqlashga va organizmini mustahkamlashga yo'naltirilgan, kasalliklarning oldini olish, jismoniy tarbiya vositasida chiniqish orqali tashqi muhitga chidamlilikni shakllantirish kabi murakkab dinamik jarayondir. Sog'lom turmush tarzi koidalariga rioya qiladigan kishilar nafaqat jismoniy baquvvat va chidamli, shuningdek, ruhiy jihatdan ham barqaror bo'ladilar [5].

So'nggi vaqtlarda salomatlik, salomatlikni asrash va muhofaza qilish, sog'lom turmush tarzi, sog'lom tafakkur kabi tushunchalarni tarixiy-ijtimoiy, falsafiy-psixologik, axloqiy-estetik kategoriya sifatida anglash jarayoni kuzatilmoqda. Chunki salomatlikni muhofaza qilish jarayoni serqirra tushuncha bo'lib, uning tarkibiy qismlari va talablari juda keng va ko'p qirralidir.

Respublikamizda sog'lom turmush tarzini joriy etish islohotlarning muhim bo'g'ini bo'lib, hozirgi kunda mamlakatimiz rivojlanish strategiyasining ustuvor vazifasidir. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan beshta muhim tashabbus ilgari surilib, ayniqsa kelajagimiz egalari bo'lgan yoshlarimizga bo'lgan e'tiborni yanada kuchaytirish, ularni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish masalalariga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotiga ko'ra sog'lom turmush tarzi - insonni jiddiy kasalliklarga chalinish xavf-xatarini keskin kamayishiga va bevaqt o'limni oldini olishning asosiy omili sifatida qaraladi. Sog'lom turmush kechirishning to'rtta muhim jihatlari mavjud: tamaki va spirtli ichimliklardan voz kechish, jismoniy faollik va sog'lom ovqatlanish. Biz birinchi va ikkinchi salbiy omillar to'g'risida to'xtalmaymiz. Chunki bu



bo'yicha tibbiyot xodimlari tomonidan tayyorlangan minglab ilmiy maqola va ko'rgazmali materiallar, eslatmalar, targ'ibotlar va tavsiyanomalar, murojaatlar keng aholi orasida targ'ib qilingan.

Mutaxassis tibbiyot xodimlarining e'tirof etishlaricha, sog'lom turmush tarzi insonning yashash davrini sezilarli oshishiga sabab bo'lar ekan. Masalan, Germaniyada olib borilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sog'lom turmush tarzi inson hayotini 13-17 yilgacha uzaytiradi. Bejiz o'tmishda ham kishilar me'yorda ovqatlanish, ozodalikka rioya etish, ochlik orqali organizmni tozalash kabilarga qat'iy rioya etishmagan. Islom madaniyatimizning aksariyat tamoyillari tozalikka, me'yorda ovqatlanish, organizmni tozalash bilan bog'liq namoz o'qish va ro'za tutish kabilarni o'z ichiga olganini yaxshi bilamiz.

Ijodiy rivojlangan shaxs salomatligini saqlash va mustahkamlash insoniyat rivojlanishining uzoq ming yillik tarixidan ham ma'lum. Masalan, Al-Farobiy o'zining «Baxtga eltuvchi yo'l» traktatida yozishicha, insonning mukammalligi bu salomatligidandir, sog'liqni asrash lozimligi, me'yorda ovqatlanish foydali. Yana bir buyuk vatandoshimiz Ibn Sinoning tibbiyotga bag'ishlangan asarlarida, xususan, «Tib qonunlari» kitobida insonni davolash va kasalliklarni oldini olishda tabiiy o'simliklardan dorivor sifatida foydalanishning afzalliklari batafsil bayon etilgan. Ma'rifatparvar A.Avloniyning sog'lom turmush kechirish bo'yicha qarashlarida «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadur. Chunki o'qimoq, o'qitmoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz jasad lozimdir» degan so'zlari insoniyatning tarixida salomatlik birlamchiligining isbotidir. Bejiz mashhur Gippokrat ta'kidlamagan «Gimnastika, jismoniy mashqlar, piyoda yurish mehnat qobiliyatini va salomatlikni saqlab qolmoqchi bo'lgan, chinakam va shodmon hayot kechirishni xoxlagan har bir odamning kundalik turmushidan mustahkam o'rin olmog'i lozim». Mutaxassislarning guvohlik berishlaricha inson salomatligiga va uzoq yashashga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarning 50 foizdan ortig'i sog'lom turmush tarzi hissasiga to'g'ri keladi.

Umuman olganda sog'lom turmush tarzi masalasi o'ta keng va ko'p qirrali murakkab jarayon. Uning murakkabligi shundaki, har bir inson o'ziga xos va takrorlanmas individ. Bundan tashqari insonning yoshi, jinsi, nasliy kelib chiqishi, yashash sharoiti va ish faoliyati turi, iqtisodiy-ijtimoiy sharoiti sog'lom turmush tarzini turlicha kechishi va tashkil etishni taqozo etadi.

Aholining umumiy salomatligiga dunyodagi iqtisodiy inqirozlar, ish faoliyatidagi va oilaviy ruhiy zarbalar, yomonlashib borayotgan ekologiya, ekologik toza oziq-ovqat, ayniqsa, toza ichimlik suvi tanqisligi ham o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, bugungi kundagi koronavirusli pandemiya davrida kishilarni o'z uylarida yolg'izlanishi va tashqi muhitdan ajralishi yoki belgilangan hududdan chiqmaslik, ishlab oilasini boqish o'rniga ommaviy axborot vositalarida, ijtimoiy tarmoqlardagi ma'lumotlar, shu jumladan, noxolisona, bir tomonlama yoritilayotgan voqyea-hodisalar ham sog'lom turmush tarziga salbiy ta'sirini o'tkazmoqda.

Haqiqatan ham hozirgi kundagi siyosiy, iqtisodiy, psixologik va ekologik holat, inson organizmida yuzaga kelayotgan jismoniy va ruhiy bosimlar aholining hayotiy faollik darajasining keskin tushib ketishiga, sog'lom turmush tarzi jarayonlarining buzilishiga sabab bo'lmoqda. Bu salbiy omillar aholining eng himoyalanmagan qatlamlari - yosh bolalar va keksa yoshdagi kishilarda o'zining salmoqli ta'sirini ko'rsatmoqda. Pensiya yoshi va turli kasalliklar tufayli uyda o'tirib qolgan kishilar qatorida o'sib kelayotgan yosh avlodni to'rt devor ichida qamalib qolishi, ayniqsa, maktabgacha yoshdagi bolalarning ko'cha-ko'yda, hovlida o'ynashi, oddiy jismoniy tarbiya turlari bilan shug'ullanishlarining cheklanishi vaziyatni yanada jiddiylashtirdi. Binobarin jismoniy faollik kichik yoshdagi bolalar fiziologiyasiga xosdir. Bu noxush, salbiy holatlardan chiqishning yo'llaridan biri hovli va ko'p qavatli uylarda imkoniyatdan kelib chiqqan holda jismoniy madaniyat va sport o'yinlarini tashkil etishdir. Bu o'rinda, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash maqsadida oilaviy kitobxonlik, bolalar bilan maktab va vazirlik tomonidan tashkil etilayotgan masofaviy ta'lim(darslar), tabiatda uchraydigan voqyea-hodisalar bo'yicha muloqot va suhbatlar, tajribalar o'tkazish, qizlar uchun turli taomlar pishirish, bichish-tikish, dizaynerlik ishlarini tashkil qilish yosh organizm tonusini ushlab turishga yordam beradi.

Ta'lim va tarbiya tizimidagi innovasion o'zgarishlar zahirida insonning sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan tafakkur va ehtiyojni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. 1960-1990 yillarda qishloq



maktablarda ham jismoniy tarbiya mashg'ulotlari qatorida ertalabki badantarbiya mashqlari tashkil qilinganligini katta yoshdagi kishilar bilishadi. Maktab to'garaklarida matematika, fizika, kimyo, biologiya fanlarini qo'shimcha o'rganish bilan bir qatorda badiiy havaskorlik to'garaklari, qizlarni oilaviy hayot uchun zaruriy yumushlarga tayyorlash(bichish-tikish) yo'lga qo'yilgan ekan. Afsuski, mustaqillikning dastlabki yillaridanoq maktablardagi ta'lim mafkuraviy tus oldi, yangi-yangi o'quv fanlari (bir martalik, yoki Prezident asarlarini o'qitish) boshqa fundamental fan soatlarining qisqarishi hisobiga kiritildi. Boshqacha aytganda, sog'lom turmush tarzi deyilganda ko'proq mafkuraviy-siyosiy bilimlar olish tushunila boshlandi.

Sog'lom turmush tarzini amalga oshirishda bir qator muhim shart-sharoitlarni yaratish lozim bo'ladi:

- sog'lom turmush tarzini ongli targ'ib etuvchi, tarqatuvchi va unga amal qiluvchi aniq shaxs(inson)lar hisoblanadi;

-sog'lom turmush tarzini amalga oshirishda har bir individ o'zining biologik va ijtimoiy mohiyati(ma'nosi) bilan yaxlit holda qabul qilinadi;

-sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishda o'zining shaxsiy-individual jismoniy imkoniyatlari va intellektual qobiliyatlarini amalga oshirish maqsadida har bir insonning shaxsiy motivasiyalarini rivojlantirish kerak bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda kompleks yondashuv inson sog'lig'iga ta'sir ko'rsatuvchi quyidagi omillarni e'tiborga olishni taqozo etadi: shaxsning reffleksiv ko'nikmasi; uzoq sog'lom hayotga o'zini tayyorlashi; jo'shqinlik (emosional) holati; umumiy, ma'naviy, jismoniy madaniyat darajasi; sog'liqni asrash va mustahkamlash to'g'risidagi bilimlar darajasi; hayot tarzi; o'zini-o'zi nazorat qilishi; kasalliklarni oldini olish(profilaktika); kunlik, ish va dam olish rejimi; muntazam tibbiy ko'rik; irsiyat; hayot sharoiti; muloqot doirasi; inson faoliyati va shaxsga jamiyat bahosi[5].

Sog'lom turmush tarzini shakllanishida, keng tarqalishida va motivasiyasida, ongli tanlash yetarli darajada bo'lmasada, asosiy rolni oila, mahalla va eng asosiysi ta'lim muassasalari o'ynaydi. Niholni to'g'ri yoki qiyshiq o'sishi unga berilgan dastlabki parvarishga bog'liq bo'lgani kabi bolani sog'lom turmush tarzi ham beshikdan boshlanadi, deyish mumkin. Komillika intilish urug'lari, eng avvalo, oilada shakllanadi.

Sog'lom turmush tarzini ta'lim muassasalarida tashkil etishning o'ziga xos afzalliklari va ustunliklari bor. Chunki oila, mahalladan farqli o'laroq ta'lim muassasalarida bolalarni tengdoshlari bilan guruh va sinflarga ajratilishi, moddiy-texnik bazasining mavjudligi, eng muhimi ta'lim muassasalarida mutaxassis-pedagoglar, trenerlarning faoliyat yuritishi bu jarayonning samaradorligini ta'minlanishini kafolatlaydi.

Afsuski, xalq ichida sog'lom turmush tarzi deganda, asosan, jismoniy madaniyat mashqlari va sport bilan shug'ullanish tushuniladi. Albatta, bu qisman to'g'ri tushuncha. Sog'lom turmush tarzini shakllanishi va rivojlanishida maktabgacha ta'lim muassasalari asosiy va birlamchi bo'g'in hisoblanadilar. Chunki bu ta'lim muassasalaridagi ta'lim-tarbiya jarayonini o'yin shaklida tashkil etilishi, bolalarning ovqatlanishi, ochiq havoda sayr qilishi, dam olishi tarbiyasi-pedagog va murabbiy, psixologlar nazoratida bo'lishi, shuningdek, ular bu muassasalarda qariyb 10 soatgacha kunlik vaqtlarini o'tkazishlari bu jarayonni tizimli va uzluksizligi ta'minlaydi.

Maktab ta'limi bolalar sog'lom turmush tarzini shakllanishining keyingi bosqichini o'z ichiga oladi. Ammo, maktablarda o'quvchilar ovqatlanishining turlichaligi, shuningdek, yuqori sifatli emasligi ularning ko'pchiligida oshqozon-ichak kasalliklarini orttirib olishlariga olib keladi. Ikkinchi tomondan, maktab ta'limida o'quv yuklamalarining yuqoriligi va binobarin yetarli darajada ko'p vaqtni talab etadi, aqliy bosimlar ham o'zini ko'rsata boshlaydi. O'quvchi bolalarning dars jarayonida ko'p vaqtlari statik, ya'ni bir gavdaning bir vaziyatda bo'lishligi, bo'y-bastlari turlicha bolalar bir xil mebdan (stol-stul, parta) foydalanishlari ularda umurtqaning noto'g'ri rivojlanishiga sabab bo'ladi[5].

Jismoniy madaniyat darslari, aslida o'quvchining salomatligini mustahkamlashga qaratilgan bo'lsada, ko'pgina obyektiv sabablar tufayli ko'zlangan maqsadga erishishga olib kelmaydi: sport zallarining yetishmasligi(yoki yo'qligi), qisqa tanaffus vaqtida o'quvchilarni sport kiyimlarini kiyish-yechish va mashg'ulotdan keyin tozalik gigiyenasiga rioya qilish(yuvinish, dush qabul qilish) imkoniyatining yo'qligi, jismoniy zo'riqish(bosim)dan keyin fiziologik tiklanish va aqliy faoliyatna (darslarga) psixologik tayyorgarlik



uchun vaqtning yetishmasligi va h.k. Shu o'rinda yana bir muhim holatga e'tiborni qaratish lozim deb o'ylaymiz. Maktab o'quvchilari uchun qabul qilingan jismoniy madaniyat darslari faqat sog'lom bolalarga mo'ljallanib ishlab chiqilgan bo'lib, fiziologik, biologik va psixologik nuqsonli bolalar e'tiborga olinmagan. Bu toifadagi o'quvchilar sog'lom bolalar kabi jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishda va baho olish uchun belgilangan normativlarni bajarishda ancha yuqori jismoniy va psixologik bosimni yengishlariga to'g'ri keladi.

O'quvchi bolalarning jismoniy madaniyat mashg'ulotlariga moyilligini (motivasiyasini) oshirish va ularning sog'lom turmush tarzini rivojlantirish uchun ta'lim muassasalarida bir qator tadbirlarni amalga oshirish maqsadga muvofiq, jumladan:

- har bir o'quvchining jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bilan shug'ullanish, jismoniy yuklama miqdorini aniqlash, sportning qaysi turining mosligi, individual yoki guruhviy mashg'ulotlarni tanlash maqsadida tibbiy ko'rikdan o'tkazish;

- tibbiy ko'rik natijalariga ko'ra sinfdagi o'quvchilarni guruhlarga bo'lish va har bir alohida guruh uchun maxsus o'quv dasturlarini ishlab chiqish;

- o'quvchilarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi jismoniy va psixologik yuklamalardan tiklanishini e'tiborga olgan xolda jismoniy tarbiya darslarining optimal jadvalini tuzish va h.k.[5]

Ma'lum bir davrdan boshlab oliy ta'lim muassasalarida (OTM) valeologiya fani o'qitila boshlandi. Albatta, bu fan zarur, chunki eng ulug' ne'mat inson va uning sog'ligi. Lekin bizning fikrimizcha, oliy ta'limga kelgan yoshlarning fiziologiyasi, psixologiyasi anchagina shakllangan bo'lib, uni o'zgartirish u qadar oson kechmasligi aniq. Shu sababli valeologiya fanini maktabning 10-11 sinflarida o'tishi ko'proq samara beradi, deb o'ylaymiz.

Oliy ta'lim muassasa(OTM)laridagi jismoniy tarbiya darslarini ham yetarli darajada ijobiy natijalarni berayapti deb bo'lmaydi. Bu fan ham maktab ta'limida o'tilishi yetarli. Oliy ta'limda talaba-yoshlar sport to'garaklarida ishtirok etishlari, fitnes klublarga qatnashishlari va umuman sog'lom turmush tarzini o'zlari belgilashlari kerak. Nosog'lom kishi davolanish uchun katta xarajatlar qilishi, kasbiy karyerasida ham muayyan qiyinchiliklarga uchrashi tabiiy.

Talaba mutaxassislik diplomini qo'lga kiritgach kasbi bo'yicha mehnat faoliyatiga, boshqacha muhit, boshqacha nagruzka va mas'uliyat, ruhiy zarba(stress)ga chidamli bo'lishi lozim. Eng muhimi, o'zining intellektual mehnat faoliyati va jamoada ishlay olish psixologiyasini sog'lom turmush tarzi orqali boshqarishga erishishi kerak. Afsuski, OTMlarning aksariyat bitiruvchilari bunday xayot tarziga dosh beraolmasliklari namoyon bo'lmoqda yoki boshqacha aytganda, ularda sog'lom turmush tarzi tom ma'noda shakllanmagan. Vaholanki, mutaxassisning yuqori darajadagi ishchanlik qobiliyati mustahkam sog'liq, jismoniy va psixologik holatiga bevosita bog'liq. Sog'lom turmush tarzi bu tarbiyaning bir turi, ya'ni shaxsning sog'lom turmush tarziga nisbatan ongli munosabati hisoblanadi, ta'lim esa ushbu munosabatni shakllantirish vositasidir. Shuning uchun ham OTMlarda sog'lom turmush tarzini talabalar ongiga singdirishda professor-o'qituvchilar jamoasi bilan bir qatorda Yoshlar ittifoqi, Xotin-qizlar qo'mitasi va boshqa jamoat tashkilotlari birdek mas'ul.

Sog'lom turmush tarzini tanlash motivasiyasi va madaniyatini shakllantirish hamda talabalarning ongli hayotiga singdirishni OTMdagi o'qishi jarayonida amalga oshirish muhim. Ta'lim jarayonida talabalarda sog'lom turmush tarziga moyilligini oshirish, o'zlarining salomatliklariga ongli munosabatda bo'lish, sog'liqni saqlash va mustahkamlash, jismoniy va psixologik holatlarni saqlash va yaxshilash davlat tomonidan OTMlar oldiga qo'yilgan bosh vazifaga aylanmog'i kerak.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun OTMlarda bir qator tadbirlarni amalga oshirish lozim bo'ladi, bular jumlasiga: ta'lim jarayonining moddiy-texnik bazasini mos ravishda shakllantirish; insonning salomatligini asrashga yo'naltirilgan salomatlik pedagogikasini rivojlantirish; sog'lom turmush tarziga yo'naltirilgan o'quv materillari va dasturlarini yaratish; o'quv jarayonini tashkil qilish va boshqarishning samarali shakl va usullarini ishlab chiqish; talabalarning individual qobiliyatlarini doimiy monitoringini yo'lga qo'yish; talabalarning dam olishi va ruhiy tiklanish maskanlarini qurish va h.k.

O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini shakllanishi va keng quloch yoyishida ta'lim muassasalari o'quvchi-talabalari o'rtasida o'tkazib kelinayotgan uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod»,



«Universiada» sport musobaqalari yaxshi natijalar bermoqda. Bu sport musobaqalarining qamrov darajasi yuqori bo'lmada, shaxsiy birinchilikda, jamoaviy o'yinlarda g'oliblarni moddiy-ma'naviy rag'batlantirish sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etishda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Shu tadbirlar doirasida OTMlarda yangi, zamonaviy sport zallari, futbol stadionlari, voleybol, basketbol maydonchalarining, ayniqsa, aholi yashaydigan mahalla va qishloqlarda minifutbol stadionlarining qurilishi jismoniy tarbiya va sportning ommalashuvini tezlashtirdi.

Shu o'rinda bir muhim holatga urg'u bermoqchimiz. Afsuski, bizning jamiyatda sog'lom turmush tarzi deganda asosan kishilarni zararli odatlardan voz kechishi tushuniladi, xolos. Vaholanki, sog'lom turmush tarzi – insonning yashashi, ta'lim olishi, ishlashi, jamiyatdagi o'zaro munosabatlarini o'z ichiga olgan murakkab faoliyati bo'lib, bu kompleks chora-tadbirlar(faoliyat) natijasida inson ijtimoiy hayotda faol, zavq-shavqqa to'la turmush kechirishi, o'qish va ishda raqobatbardoshli, kasbiy va axloqiy yetuk shaxs sifatida namoyon bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish g'oyasi tarixiy xarakterga ega bo'lib, u insoniyatning paydo bo'lishi bilan hayotiy ehtiyoj sifatida shakllanib, mazmunan takomillashib kelmoqda. Jumladan, ijtimoiy ehtiyoj sifatida vujudga kelgan diniy qarashlar, islom madaniyatining muhim manbalari Qur'oni Karim, Hadisi Sharifda, xalq og'zaki ijodi namunalarida insonning sog'lom hayot kechirishi sog'lom tafakkurga ega bo'lishining garovi, jamiyatni sog'lomlashtirishning muhim omili ekanligi ta'kidlangan va insonlar sog'lom turmush kechirishga chaqirilgan.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, quyidagi xulosa va takliflarni berish mumkin.

1.Yoshlar sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishga oid g'oyalarni uzluksiz ta'lim tizimi amaliyotida dars va darsdan tashqari tarbiyaviy ishlar mazmuni orqali ular ongiga singdirish muhim ahamiyat kasb etadi.

2.Sog'lom turmush tarzi va madaniyatini shakllantirish va rivojlantirishda oila, mahalla, ta'lim muassasalari o'rtasidagi aloqalarning uyg'unligiga erishish mexanizmlarini yaratish. Sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda xalq milliy pedagogika janrlari: doston, ertak, rivoyat, maqol, topishmoq, qo'shiq, marosim folklori kabilar muhim vosita hisoblanadi.

3.Mamlakatimiz ta'lim tizimining barcha bosqichlarida o'quvchi shaxsining yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan jismoniy madaniyat va ommaviy sport turlarini xalq o'yinlari bilan qo'shib olib borish orqali sog'lom turmush madaniyati indikatorlarini rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sodiqov K. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish(o'quv qo'llanma). - Toshkent. 2007. - www.ziyouz.com kutubxonasi
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish to'g'risida»gi PQ-3031-sonli qarori. <https://lex.uz/docs/3226019>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda «Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-4063-sonli qarori. <https://www.lex.uz/docs/4111365>
4. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining 2019 yil 29 yanvardagi «O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida»gi 65-sonli qarori.
5. Алынин С.А. Профилактика здорового образа жизни. Педагогический журнал. 2015. №1-2.-С.47-60.