

SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA UNI TA‘LIM TIZIMI ORQALI SHAKLLANTIRISH

I.B.Mattiyev

Samarqand iqtisodiyot va servis instituti

“Tillarni o‘qitish” kafedrasi professori, pedagogika fanlari doktori

+998932240076

ilhom_matiev@gmail.uz

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18862659>

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzi tushunchasining nazariy asoslari, uning tarkibiy qismlari hamda ta‘lim tizimi orqali shakllantirish mexanizmlari tahlil qilinadi. Muallif tomonidan sog‘lom turmush tarzining jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatlari hamda pedagogik jarayondagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, o‘qituvchi va o‘quvchilar faoliyatida sog‘lomlik madaniyatini shakllantirishga doir amaliy tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, pedagogik yondashuv, gigiyena, ta‘lim tizimi.

Zamonaviy davrda inson salomatligi, uning turmush sifati va hayot davomiyligi masalalari davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki sog‘lom avlod - bu jamiyatning barqaror rivojlanishi, iqtisodiy va madaniy yuksalishining asosiy omilidir.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan ilgari surilgan “Sog‘lom avlod - yurt kelajagi” tamoyili mamlakatda salomatlik madaniyatini rivojlantirish, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish borasida keng imkoniyatlar yaratmoqda. Shu nuqtai nazardan, har bir fuqaro, ayniqsa yosh avlod orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb vazifa bo‘lib qolmoqda [1].

Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi va uning mazmuni: Sog‘lom turmush tarzi - bu inson organizmini mustahkamlash, ruhiy barqarorlikni saqlash va hayot sifatini oshirishga yo‘naltirilgan xulq-atvor shaklidir.

Mattiyev I. B. ta’kidlaganidek, sog‘lom turmush tarzi shaxsning o‘z salomatligi uchun javobgarlikni anglab, uni doimiy ravishda yaxshilashga intilishi bilan ifodalanadi [1]. Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat:

to‘g‘ri ovqatlanish - organizmga zarur bo‘lgan oзуqа moddalarning muvozanatini saqlash;
muntazam jismoniy faollik - mushak faoliyatini rivojlantirish, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash;

shaxsiy gigiyena - kundalik hayotda tozalik va sog‘lomlikni saqlash;

psixologik barqarorlik - stressni boshqarish, ijobiy fikrlash va motivatsiyani qo‘llab-quvvatlash;

mehnat va dam olish muvozanati - organizmning tiklanish jarayonini ta‘minlash. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni uzluksiz bo‘lib, u bolalikdan boshlab, butun hayot davomida davom etadi [5].

Ertalabki gimnastikaning sog‘lom turmushdagi o‘rni: Ertalabki gigiyenik gimnastika sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. U insonni faol hayot ritmiga tayyorlaydi, mushaklarni uyg‘otadi, qon aylanishini yaxshilaydi va aqliy mehnatga shaylaydi.

Mattiyev I. B. o‘z maqolasida “ertalabki gimnastika - inson tanasining fiziologik ehtiyojlariga mos ravishda bajarilgan eng qulay harakat faoliyati bo‘lib, u kunlik ish

unumdorligini oshiradi” deya ta’kidlaydi [1]. Maktab va oliy ta’lim muassasalarida ertalabki jismoniy mashqlarni joriy etish o’quvchilarda sog’lom odatlarni shakllantiradi. Bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarlikka ham ijobiy ta’sir ko’rsatadi.

Ta’lim tizimida sog’lom turmush tarzini shakllantirish mexanizmlari: Ta’lim tizimi sog’lom turmush tarzini shakllantirishning eng samarali platformasidir. Ayniqsa, o’qituvchi faoliyati bu jarayonda markaziy o’rin tutadi.

Mattiyev I. B.ning fikricha, o’qituvchi dars jarayonida o’quvchilarning hayotiy maqsadlarini to’g’ri belgilashga yordam berishi kerak, chunki “maqsadli faoliyat - sog’lom fikrlash va ijobiy ruhiyat garovi” hisoblanadi [2]. Ta’lim jarayonida sog’lom turmush madaniyatini shakllantirish quyidagi usullar orqali amalga oshiriladi:

- pedagogik treninglar va interfaol mashg’ulotlar orqali sog’lomlik madaniyatini singdirish;
- sport tadbirlarini muntazam tashkil etish;
- sog’lom ovqatlanish bo’yicha amaliy seminarlar o’tkazish;
- sinf va maktab gigiyenasi qoidalariga qat’iy rioya etish;
- psixologik salomatlik bo’yicha maslahatlar va suhbatlar o’tkazish [5]. O’qituvchi o’z shaxsiy namunasi orqali ham sog’lom turmush madaniyatini targ’ib etishi zarur. Chunki o’quvchilar o’qituvchining hayot tarzidan ilhom oladi.

Mehnat, dam olish va vaqtni boshqarish madaniyati: Zamonaviy inson hayoti tezkorlik, raqobat va katta mas’uliyat bilan bog’liq. Shuning uchun mehnat va dam olish o’rtasidagi muvozanatni saqlash muhim ahamiyat kasb etadi. Mattiyev I. B.ning tadqiqotlariga ko’ra, “ishbilarmon insonlar o’z faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun dam olishga e’tibor qaratishlari, sport bilan shug’ullanish va sog’lom ovqatlanishni odatga aylantirishlari zarur” [4]. Vaqtni to’g’ri taqsimlay olgan inson sog’lom psixologik muhitni saqlab, stressdan xoli bo’ladi. Shu sababli har bir ta’lim muassasasida vaqtni boshqarish va dam olish madaniyati bo’yicha treninglar o’tkazilishi lozim.

Raqamli texnologiyalar davrida sog’lom turmush muammolari: Axborot asrida inson faoliyatining ko’p qismi kompyuter, planshet yoki telefon bilan bog’liq. Uzoq vaqt ekranga qarab o’tirish jismoniy harakatsizlikni keltirib chiqaradi, ko’z, orqa miya va yurak tizimi faoliyatiga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Mattiyev I. B. 2017-yildagi tadqiqotida o’qituvchilarning sog’lomlikni asrashga yo’naltirilgan texnologiyalarni qo’llash kompetensiyasini oshirish zarurligini ta’kidlagan [3]. Bu esa nafaqat o’quvchilar, balki pedagoglarning o’z sog’lig’ini saqlashiga ham xizmat qiladi. Masalan, o’quvchilarga interfaol sport ilovalari, sog’lom ovqatlanish hisoblagichlari va onlayn gimnastika dasturlarini tavsiya etish orqali sog’lomlikni AKT vositalari yordamida targ’ib qilish mumkin.

Ruhiy salomatlik va ijobiy psixologiya: Ruhiy salomatlik jismoniy sog’lomlik bilan chambarchas bog’liq. Inson ruhiyatidagi stress, tashvish, depressiya holatlari tananing immun tizimiga salbiy ta’sir ko’rsatadi. Ta’lim muhitida ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun quyidagilarga e’tibor berish zarur:

- o’quvchilar o’rtasida ijobiy muloqot muhitini yaratish;
 - har bir o’quvchining hissiy holatini inobatga olish;
 - psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish;
 - muvaffaqiyat motivatsiyasini oshiruvchi rag’batlantirish tizimini joriy etish [5].
- Mattiyev I. B.ning fikricha, sog’lom turmush tarzi ko’nikmalarini pedagogik

yondashuvlar orqali shakllantirishda o'quvchilarni ruhiy qo'llab-quvvatlash muhim rol o'ynaydi [5].

Oila va jamiyatning roli: Oila - insonning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi birinchi ijtimoiy muhitdir. Ota-onaning sog'lom hayotga munosabati bolalarda shunday qadriyatlarining shakllanishiga bevosita ta'sir etadi. Jamiyatda esa sog'lom turmush targ'iboti, sport infratuzilmasining rivojlanishi, ekologik xavfsizlikning ta'minlanishi bu jarayonning tashkiliy asosini mustahkamlaydi. Ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarda sog'lom hayot g'oyalarini ommalashtirish ham muhim ahamiyatga ega.

Sog'lom turmush tarzi - bu insonning jismoniy, ruhiy va ma'naviy uyg'unligini ifodalovchi hayot mezonidir. Uni shakllantirish uzluksiz jarayon bo'lib, bunda oila, ta'lim muassasalari, mehnat jamoalari va jamiyatning barcha qatlamlari hamkorligi talab etiladi. Pedagogik jarayonda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini oshiradi, ularni irodali, mas'uliyatli va ijobiy fikrleydigan shaxs sifatida tarbiyalaydi. Mattiyev I. B. ning ilmiy qarashlari shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarzi - bu inson salomatligini saqlashning oddiy vositasi emas, balki hayot falsafasi, jamiyat taraqqiyotining asosiy omilidir [1-5].

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Mattiyev, I. B. (2024). *Ertalabki gigiyenik gimnastikaning ahamiyati*. Zamonaviy Ta'limda Fan va Innovatsion Tadqiqotlar, 2(13), 128–131.
2. Mattiev, I. B. (2022). *The importance of setting goals and objectives in the classroom*. Students' worldview and method of setting learning objectives.
3. Маттиев, И. (2017). *Саломатликни асрашга йўналтирилган технологиялар: Ўқитувчилар компетенцияси масалалари*. Вестник Каракалпакского Государственного Университета имени Бердаха, 35(2), 61–64.
4. Mattiyev I. B. (2024). *Biznes va tadbirkorlik bilan shug'ullanayotgan insonlar salomatligini asrash*. Zamonaviy ta'limda fan va innovatsion tadqiqotlar, 2(13), 124–127.
5. Mattiyev I. B. (2024). *Pedagogik yondashuvlar orqali sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish*. Zamonaviy ta'limda fan va innovatsion tadqiqotlar, 2(13), 100–103.