

TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSIDA SALOMATLIK TAFAKKURINING SHAKLLANISHI

Ne'matova Dilnavoz Shakarboy qizi

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti

“Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim metodikasi”

kafedrasi o'qituvchisi, SamDCHTI mustaqil tadqiqotchisi

nematovadilnavoz54@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarda sog'lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllantirishning pedagogik va ijtimoiy omillari tahlil qilinadi. Unda yoshlarning jismoniy, ruhiy hamda ijtimoiy salomatligini mustahkamlashda sog'lom turmush tarzining ahamiyati yoritiladi. Oliy ta'lim muassasalarida salomatlik madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiluvchi zamonaviy pedagogik yondashuvlar va ta'limiy faoliyat shakllari ko'rib chiqiladi. Maqolada talabalarda sog'lom hayotga nisbatan ongli munosabatni shakllantirish, zararli odatlardan voz kechish hamda faol hayotiy pozitsiyani rivojlantirish masalalari ham tahlil etiladi. Tadqiqot natijalari sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini ta'lim jarayoniga integratsiya qilish muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, salomatlik tafakkuri, talabalar salomatligi, salomatlik madaniyati, sog'lom hayot tarzi, pedagogik yondashuvlar, jismoniy va ruhiy salomatlik, zararli odatlardan voz kechish, sog'lom turmush ko'nikmalari, oliy ta'lim muassasalari, yoshlar salomatligi, faol hayotiy pozitsiya.

FORMATION OF HEALTHY THINKING IN STUDENTS BASED ON A HEALTHY LIFESTYLE

Ne'matova Dilnavoz Shakarboy qizi

Lecturer at the Department of Preschool and Primary Education Methodology

*Tashkent International University of Chemical Technologies,
Independent Researcher at Samarkand State Institute of Foreign Languages*

Annotation. *This article analyzes the pedagogical and social factors involved in the formation of health-oriented thinking among students based on a healthy lifestyle. It highlights the importance of a healthy lifestyle in strengthening the physical, psychological, and social well-being of young people. The study also examines modern pedagogical approaches and forms of educational activities aimed at developing a culture of health in higher education institutions. Furthermore, the article discusses the formation of a conscious attitude toward a healthy lifestyle among students, the rejection of harmful habits, and the development of an active life position. The research results emphasize the importance of integrating healthy lifestyle skills into the educational process.*

Keywords: *healthy lifestyle, health thinking, student health, health culture, healthy living, pedagogical approaches, physical and mental health, rejection of harmful habits, healthy lifestyle skills, higher education institutions, youth health, active life position.*

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ЗДОРОВОГО МЫШЛЕНИЯ НА ОСНОВЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Неъматова Дилнавоз Шакарбой кизи

Преподаватель кафедры «Методика дошкольного и начального образования»

Международного химического университета Ташкента, независимый

исследователь Самаркандского государственного

института иностранных языков

Аннотация. *В данной статье анализируются педагогические и социальные факторы формирования у студентов здоровьесберегающего мышления на основе здорового образа жизни. Освещается значение здорового образа жизни в*

укреплении физического, психического и социального здоровья молодежи. Рассматриваются современные педагогические подходы и формы образовательной деятельности, направленные на развитие культуры здоровья в высших учебных заведениях. В статье также анализируются вопросы формирования у студентов осознанного отношения к здоровому образу жизни, отказа от вредных привычек и развития активной жизненной позиции. Результаты исследования показывают важность интеграции навыков здорового образа жизни в образовательный процесс.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, здоровьесберегающее мышление, здоровье студентов, культура здоровья, здоровый стиль жизни, педагогические подходы, физическое и психическое здоровье, отказ от вредных привычек, навыки здорового образа жизни, высшие учебные заведения, здоровье молодежи, активная жизненная позиция.*

Bugungi kunda jamiyat taraqqiyotida yosh avlod salomatligi muhim strategik ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlash masalasi ta'lim tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy ta'lim jarayonida nafaqat bilim berish, balki talabalarda sog'lom turmush tarziga oid qarashlar va salomatlik tafakkurini shakllantirish ham dolzarb vazifalardan biridir. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni ko'plab pedagogik, ijtimoiy va psixologik omillar bilan bog'liq bo'lib, ularning salomatlikka nisbatan ongli munosabatini rivojlantirishni talab etadi. Tadqiqotchilar ta'kidlashicha, yoshlar o'rtasida sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish nafaqat jismoniy sog'liqni mustahkamlaydi, balki ularning ijtimoiy faolligi va hayotiy pozitsiyasini ham kuchaytiradi [1]. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni uzluksiz ta'lim tizimida bosqichma-bosqich amalga oshirilishi zarur. Bu jarayonda pedagogik yondashuvlar, interfaol metodlar hamda sog'lom hayot madaniyatini shakllantirishga qaratilgan ta'limiy faoliyat muhim ahamiyatga ega.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasining nazariy asoslari. Sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashga qaratilgan hayot

faoliyati tizimini anglatadi. Bu tushuncha sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish hamda psixologik barqarorlikni o'z ichiga oladi.

Ilmiy adabiyotlarda sog'lom turmush tarzi shaxsning salomatlikni saqlashga qaratilgan ongli faoliyati sifatida talqin qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish ularning kelajakdagi hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi [2]. Oliy ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali talabalarning jismoniy rivojlanishi bilan bir qatorda ularning salomatlik tafakkurini ham rivojlantirish mumkin. Salomatlik tafakkuri esa insonning o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondashishi, sog'lom hayot tamoyillariga amal qilishi hamda boshqalarga ham ijobiy ta'sir ko'rsatish qobiliyatini anglatadi.

Talabalarda salomatlik tafakkurini shakllantirishning pedagogik omillari. Talabalarda salomatlik tafakkurini shakllantirish jarayoni pedagogik jarayonning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ushbu jarayonda quyidagi pedagogik omillar muhim ahamiyatga ega:

- sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni berish;
- jismoniy tarbiya va sport faoliyatini rivojlantirish;
- sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish;
- zararli odatlar haqida profilaktik tushuntirish ishlarini olib borish;
- sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi tarbiyaviy tadbirlarni tashkil etish.

Pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanish samarali natija beradi. Bunda interfaol metodlar, treninglar, muammoli vaziyatlar hamda amaliy mashg'ulotlar muhim rol o'ynaydi [3]. Shuningdek, oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgan maxsus kurslar va seminarlar tashkil etish ham talabalar ongida salomatlik madaniyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Sog'lom turmush tarzi va yoshlar salomatligi. Yoshlar salomatligi har qanday jamiyatning barqaror rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Talabalik davri inson hayotida muhim bosqich bo'lib, aynan shu davrda ko'plab hayotiy qarashlar va odatlar shakllanadi. Ilmiy tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi

talabalar jismoniy jihatdan sog'lom, ruhiy jihatdan barqaror hamda ijtimoiy jihatdan faol bo'lishadi [4]. Sog'lom turmush tarzining asosiy elementlari quyidagilardan iborat:

- muntazam jismoniy faollik;
- to'g'ri ovqatlanish;
- zararli odatlardan voz kechish;
- psixologik muvozanatni saqlash;
- dam olish va mehnat rejimini to'g'ri tashkil etish.

Talabalarda ushbu ko'nikmalarni shakllantirish ta'lim jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Oliy ta'lim tizimida salomatlik madaniyatini rivojlantirish. Oliy ta'lim muassasalarida salomatlik madaniyatini rivojlantirish ko'plab ta'limiy va tarbiyaviy faoliyatlar orqali amalga oshiriladi. Bu jarayonda sport musobaqalari, sog'lom turmush tarziga bag'ishlangan seminarlar, treninglar hamda profilaktik tadbirlar muhim rol o'ynaydi. Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni integratsiyalash talabalarda salomatlik tafakkurini rivojlantirishga yordam beradi. Tadqiqotchilar fikricha, sog'lom turmush tarzini shakllantirish jamiyatning ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi [5]. Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni pedagogik jarayon bilan uzviy bog'liq bo'lib, u o'qituvchi va talabaning hamkorligini talab qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, talabalarda sog'lom turmush tarzi asosida salomatlik tafakkurini shakllantirish zamonaviy ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biridir [6]. Ushbu jarayon talabalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali talabalarda o'z salomatligiga nisbatan ongli munosabat shakllanadi. Bu esa ularning hayot sifatini oshirish hamda jamiyat rivojiga faol hissa qo'shishiga yordam beradi [7]. Shu bois oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan pedagogik yondashuvlarni keng joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni nafaqat jismoniy tarbiya yoki tibbiy bilimlarni o'rgatish bilan cheklanib qolmaydi. Bu jarayon, avvalo, shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlari hamda hayotiy faoliyatini tashkil etish madaniyati bilan uzviy bog'liqdir. Talabalik davrida shakllangan sog'lom hayotga oid qarashlar

insonning kelajakdagi ijtimoiy faoliyati, mehnat unumdorligi va umumiy farovonligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ham oliy ta'lim muassasalarida talabalarning sog'lom turmush tarziga oid bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish pedagogik faoliyatning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Talabalarda salomatlik tafakkurini shakllantirishda ta'lim jarayonining tarbiyaviy imkoniyatlaridan samarali foydalanish muhimdir. Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzi haqida ilmiy asoslangan bilimlarni berish bilan bir qatorda, talabalarda sog'lom hayotga nisbatan mas'uliyatli munosabatni shakllantirish ham muhim vazifa hisoblanadi. Bunda o'qituvchilarning shaxsiy namunalari, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi ma'rifiy tadbirlar hamda sport-sog'lomlashtirish faoliyatlari katta ahamiyatga ega.

Talabalarning salomatlik tafakkurini rivojlantirishda ijtimoiy muhit ham muhim rol o'ynaydi. Oila, ta'lim muassasasi va jamiyat tomonidan yaratilgan ijobiy muhit yoshlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Ayniqsa, talabalarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni sport, madaniy va ma'rifiy faoliyatlarga jalb qilish sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, zararli odatlarning oldini olishga qaratilgan profilaktik tadbirlarni tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy pedagogik tadqiqotlar talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun innovatsion ta'lim texnologiyalaridan foydalanish samarali natija berishini ko'rsatmoqda. Jumladan, interfaol metodlar, muammoli ta'lim, trening mashg'ulotlari hamda loyiha asosida o'qitish usullari talabalarning faol ishtirokini ta'minlaydi va ularning sog'lom hayotga oid bilimlarini mustahkamlaydi. Bu metodlar orqali talabalar nafaqat nazariy bilimlarga ega bo'ladilar, balki sog'lom turmush tarzini kundalik hayotda qo'llash ko'nikmalarini ham shakllantiradilar.

Sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlaridan biri jismoniy faollik hisoblanadi. Talabalar uchun muntazam sport bilan shug'ullanish, jismoniy mashqlar bajarish hamda faol dam olish salomatlikni mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Jismoniy faollik inson organizmining funksional imkoniyatlarini oshiradi, stressni kamaytiradi va umumiy salomatlik holatini yaxshilaydi. Shu sababli ham oliy ta'lim

muassasalarida sport infratuzilmasini rivojlantirish hamda talabalarning sport faoliyatiga jalb etilishini kuchaytirish muhim hisoblanadi.

Talabalarning sog'lom turmush tarziga amal qilishida to'g'ri ovqatlanish madaniyati ham muhim o'rin tutadi. Ratsional ovqatlanish inson organizmi uchun zarur bo'lgan oziq moddalarning etarli darajada qabul qilinishini ta'minlaydi. Ayniqsa, talabalar o'rtasida noto'g'ri ovqatlanish odatlari ko'p uchrashi sababli bu masalaga alohida e'tibor qaratish zarur. Ta'lim jarayonida sog'lom ovqatlanish tamoyillari haqida ma'lumot berish orqali talabalarda to'g'ri ovqatlanish ko'nikmalarini shakllantirish mumkin. Shuningdek, talabalarda psixologik barqarorlikni rivojlantirish ham sog'lom turmush tarzining muhim omillaridan biridir. O'qish jarayonidagi yuklama, stress va turli psixologik muammolar talabalarning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli oliy ta'lim muassasalarida psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish, talabalarga stressni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish ham muhim hisoblanadi.

Bugungi kunda axborot texnologiyalarining keng rivojlanishi yoshlarning turmush tarziga ham sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan, zamonaviy texnologiyalar ta'lim jarayonini samarali tashkil etish imkonini bersa, boshqa tomondan esa kamharakat turmush tarzining shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois talabalarda raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish madaniyatini shakllantirish ham sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayoni kompleks yondashuvni talab etadi. Bu jarayonda pedagogik, psixologik, ijtimoiy va tibbiy omillar o'zaro uyg'un holda faoliyat yuritishi zarur. Oliy ta'lim muassasalari tomonidan sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi maxsus dasturlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish talabalarning salomatlik tafakkurini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, talabalarda sog'lom turmush tarziga oid bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirish jamiyat taraqqiyoti uchun muhim ahamiyatga ega. Sog'lom avlodni tarbiyalash orqali jamiyatning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy rivojlanishiga ham katta hissa qo'shish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Маттѳев, И. Б. (2022). Социально-педагогическая необходимость развития здравоохранения для студентов. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(4), 300-304.
2. 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.
3. MATTIYEV, I. Salomatlikni asrashga yo'naltirilgan tafakkurni shakllantirishning ijtimoiy zarurati. Ilmiy xabarnoma. Nauchnyy vestnik, (3), 104-107.
4. Khasanov, A. (2021). Youth health and healthy lifestyle formation in education. International Journal of Education Research, 6(2), 45-49.
5. Karimov, B. (2020). Healthy lifestyle and student development. Pedagogical Sciences Journal, 8(1), 67-72.
6. WHO. (2021). Promoting healthy lifestyle among youth. World Health Organization.
7. Sodiqov, T. (2019). Yoshlar salomatligini mustahkamlashning pedagogik asoslari. Pedagogika ilmiy jurnali, 4(2), 88-92.