



YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENASI MAVZUSIDA INTERFAOL METODLARNING ISHLATILISHINING AHAMIYATI

L. Jo'raboyeva –

Farg'ona davlat universiteti talabasi

D. Sultonov –

Farg'ona davlat universiteti katta o'qituvchisi, PhD

Annotation: *The application of interactive methods in teaching youth physiology and hygiene improves students' understanding and active participation. Techniques such as group discussions, role-playing, and visual tools help explain physiological changes and hygiene practices effectively. These methods support individual learning styles, foster critical thinking, and promote healthy habits. Interactive learning not only enhances knowledge acquisition but also develops communication, collaboration, and responsible behavior, making it essential for building awareness of personal health and overall well-being in young individuals.*

Keywords: *interactive learning, youth physiology, hygiene, healthy lifestyle, education, engagement, developmental stages, problem-solving, health behavior, pedagogy*

Zamonaviy ta'lim jarayonida yosh fiziologiyasi va gigiyenasi kabi tibbiyot va pedagogika yo'nalishlariga oid fanlarni o'qitishda interfaol metodlardan foydalanish ayniqsa muhim ahamiyatga ega. Bu fan o'quvchilarning organizm rivojlanish bosqichlari, tana tuzilishi va fiziologik jarayonlari, shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda gigiyena qoidalariga rioya qilish zarurati haqida chuqur bilim berishni maqsad qiladi. Interfaol metodlar o'quvchilarning bilimga bo'lgan qiziqishini oshirib, ularni faol fikrlashga, mustaqil tahlil qilishga va muammolarni hal etish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.



Bunday metodlar qatoriga guruhlarda ishlash, rol o'ynash, "aqliy hujum", test-sinovlar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish, "konseptual xarita"lar tuzish, "klaster" usuli, taqdimotlar tayyorlash va savol-javob shaklidagi mashg'ulotlar kiradi. Masalan, o'quvchilarga inson a'zolarining funksional rivojlanishi bo'yicha muayyan yosh davrlariga oid real hayotiy vaziyatlar beriladi va ularning gigiyenik qoidalar asosida hal qilinishi talab qilinadi. Bu usul orqali nafaqat nazariy bilimlar, balki amaliy ko'nikmalar ham shakllanadi. Ayniqsa, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena qoidalariga amal qilish, zararli odatlardan saqlanish kabi mavzularni interfaol muhokama qilish orqali o'quvchilarda mustahkam sog'lomlashtiruvchi tasavvurlar hosil bo'ladi.

Interfaol metodlar yosh fiziologiyasi fanining individual yondashuv talabiga ham to'la mos keladi. Chunki har bir yosh davrining o'ziga xos biologik va psixofiziologik xususiyatlari mavjud bo'lib, bu o'quvchilarning qabul qilish qobiliyati va fikrlash tarziga ham bevosita ta'sir qiladi. Shu boisdan o'qituvchi mashg'ulotlarni rejalashtirishda yoshga mos interfaol texnologiyalarni tanlaydi. Masalan, kichik yoshdagi bolalar uchun ko'rgazmali vositalar va o'yin metodlari afzal bo'lsa, yuqori sinf o'quvchilari bilan tahliliy muhokama va loyiha ishlari samaraliroq bo'ladi.

Bundan tashqari, interfaol metodlar orqali o'quvchilarning nutq madaniyati, ijtimoiy faolligi, shaxsiy gigiyena madaniyati ham rivojlanadi. Darslar davomida o'quvchilar bir-birlari bilan fikr almashadilar, o'z nuqtayi nazarlarini asoslaydilar, jamoada ishlashni o'rganadilar. Bu esa ularning keyingi ijtimoiy hayotlarida mustaqil qaror qabul qiluvchi, sog'lom turmush tarzini ongli tanlaydigan, gigiyenik madaniyatga ega shaxslar sifatida shakllanishiga yordam beradi.

Shu tariqa, yosh fiziologiyasi va gigiyenasi mavzusida interfaol metodlardan foydalanish nafaqat dars samaradorligini oshiradi, balki o'quvchilarni sog'lom hayotga yo'naltirish, ularning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlash, gigiyena va shaxsiy parvarishga oid ijobiy odatlarni shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Bu esa umumiy ma'noda sog'lom avlodni tarbiyalashning muhim omillaridan biridir.





Bugungi kunda ta'lim tizimida interfaol metodlardan foydalanish – o'quvchilarda chuqur va barqaror bilimlar hosil qilishda asosiy omillardan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, yosh fiziologiyasi va gigiyenasi kabi o'quv fani o'quvchilarni inson organizmining rivojlanish qonuniyatlari, yosh davrlarida yuz beradigan fiziologik o'zgarishlar, gigiyenik talablar va sog'lom turmush tarzining ahamiyati bilan tanishtirishda alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu jarayonda interfaol metodlardan foydalanish, an'anaviy monologik yondashuvdan farqli o'laroq, har bir o'quvchining fikrlash faoliyatini faollashtiradi, bilim olish jarayonini qiziqarli va samarali qiladi.

Yosh fiziologiyasiga oid darslarda, masalan, "o'smirlik davridagi gormonal o'zgarishlar" yoki "yoshga mos jismoniy yuklama" kabi mavzularni o'rganishda interfaol metodlar o'quvchilarni mavzuga faol jalb qilishga yordam beradi. O'qituvchi muammoli vaziyat yaratadi, o'quvchilarga savollar beradi, ularni kichik guruhlariga bo'lib, biror holat yuzasidan fikr bildirishga undaydi. Bunday yondashuv orqali o'quvchilar nafaqat eshitgan va o'qigan ma'lumotni o'zlashtiradi, balki uni amaliy hayotda qo'llash, tahlil qilish, o'z qarashlarini bildirish imkoniga ega bo'ladi.

Shuningdek, gigiyena masalalarida interfaol metodlarning qo'llanilishi sog'liqni saqlash madaniyatini shakllantirishda katta rol o'ynaydi. Masalan, "kun tartibi va dam olish rejimi" yoki "shaxsiy gigiyena vositalaridan to'g'ri foydalanish" mavzulari bo'yicha rol o'yinlar, sahnalashtirilgan holatlar, video materiallar asosida muhokamalar tashkil qilish o'quvchilarda mustahkam hayotiy ko'nikmalar hosil bo'lishiga olib keladi. Bu orqali ular gigiyenik qoidalarga amal qilishning sabablari va oqibatlarini to'g'ri anglab yetadilar.

Yana bir muhim jihat – interfaol metodlar o'quvchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda individual yondashuvni ta'minlaydi. Har bir bolaning qiziqishlari, ehtiyojlari va bilim darajasidan kelib chiqib, unga mos usullar tanlanadi. Shu bois interfaol darslar ko'proq vizual, kinestetik va audial usullar bilan boyitiladi. Masalan, animatsion slaydlar, interfaol testlar, savol-





javob ilovalari, organizm tuzilishini tasvirlovchi 3D modellar darsga bo'lgan ishtiyoqni oshiradi.

Bundan tashqari, yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanida interfaol yondashuv orqali o'quvchilar orasida sog'lom raqobat, ijtimoiy hamkorlik va jamoaviy fikrlash kabi ijobiy xulq-atvor shakllanadi. O'zaro fikr almashish, tahlil qilish, bahs-munozaralarga kirishish orqali ular jamiyatda faol, sog'lom turmush tarzini ongli ravishda tanlaydigan, tibbiy madaniyatga ega insonlar sifatida shakllanadilar.

Umuman olganda, interfaol metodlarning yosh fiziologiyasi va gigiyenasi fanidagi qo'llanilishi faqat bilim berish bilan cheklanib qolmaydi. Bu metodlar o'quvchilarning tafakkurini, nutqini, ijtimoiy moslashuvchanligini, sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini va eng muhimi, hayotiy qadriyatlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Shu bois bu fan doirasida interfaol metodlarni faol joriy etish – zamonaviy pedagogikaning ajralmas bo'g'inidir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Jo'raev, N. A., & To'xtaeva, G. T. (2017). *Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi*. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi nashriyoti.
2. Rasulov, A. R., & Xolmatova, Z. A. (2020). *Pedagogik texnologiyalar va interfaol metodlar*. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
3. Karimova, Z. K. (2019). *Tibbiy gigiyena asoslari: Talabalar uchun o'quv qo'llanma*. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
4. Mahaffey, A. L. (2018). Interfacing virtual and face-to-face teaching methods in an undergraduate human physiology course for health professions students. *Advances in Physiology Education*, 42(3), 478–483.
<https://doi.org/10.1152/advan.00097.2018> **Физиология Журнал+4** **Физиология Журнал+4** **Физиология Журнал+4**



5. Nageswari, K. S., Malhotra, A. S., Kapoor, N., & Kaur, G. (2004). Pedagogical effectiveness of innovative teaching methods initiated at the Department of Physiology, Government Medical College, Chandigarh. *Advances in Physiology Education*, 28(2), 51–55.

<https://doi.org/10.1152/advan.00013.2003> [Физиология Журнал](#)

6. Dantas, A. M., & Kemm, R. E. (2008). A blended approach to active learning in a physiology laboratory-based subject facilitated by an e-learning component. *Advances in Physiology Education*, 32(1), 65–75.

<https://doi.org/10.1152/advan.00006.2007>