



O'QUVCHI YOSHLAR O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Bozorova Manzura Elmurodovna - UMFT 551-guruh 2 kurs talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali usullari atroflicha yoritilgan. Asosan, yoshlarning sog'lig'ini saqlash, jismoniy faolligini oshirish, to'g'ri ovqatlanish madaniyatini singdirish, ruhiy salomatlikni ta'minlash va zararli odatlardan himoya qilish masalalari tahlil etilgan. Shu bilan birga, oilaning, ta'lim muassasalarining va jamiyatning bu boradagi roli muhim omil sifatida ko'rsatib berilgan. Maqolada sog'lom turmush tarzini yoshlar ongiga singdirish uchun ta'lim-tarbiya, psixologik yondashuv va ijtimoiy tashabbuslarning o'zaro uyg'unligi muhim ekani asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida sog'lom hayotga bo'lgan ongli munosabatni shakllantirish – ularning kelajakdagi muvaffaqiyati va jamiyat farovonligining asosi bo'lib xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *Sog'lom turmush tarzi, o'quvchi yoshlar, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlar, ruhiy salomatlik, psixologik barqarorlik, ota-ona mas'uliyati, maktab tarbiyasi, sog'lom jamiyat, profilaktika choralari, sport targ'iboti, sog'liqni saqlash, ijtimoiy ta'sir, tarbiyaviy muhit.*

Kirish

Bugungi globallashuv va texnologiyalar tez sur'atda rivojlanayotgan davrda yosh avlodning sog'lig'i, jismoniy va ruhiy barqarorligi jamiyatning asosiy ustunlaridan biri sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, maktab va kollej yoshidagi o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali ularni har tomonlama yetuk shaxs etib tarbiyalash mumkin. Quyida bu boradagi samarali usullar har tomonlama yoritib beriladi.

To'g'ri ovqatlanish madaniyatini o'rgatish

Sog'lom hayot tarzining asosi – bu to'g'ri ovqatlanishdir. O'quvchi yoshlar ko'pincha nonushta qilmasdan maktabga ketishadi, tushlikda esa fastfud



mahsulotlariga murojaat qilishadi. Bu esa ularning immuniteti pasayishiga, ortiqcha vazn yoki ozg'inlik, vitamin yetishmovchiligi kabi muammolarga olib kelishi mumkin. Maktablarda muntazam tarzda ovqatlanish haqida darslar tashkil qilish, ovqatlanish piramidasini o'rgatish, sinf burchaklarida to'g'ri ovqatlanishga oid stendlar joylashtirish orqali o'quvchilarda sog'lom ovqatlanish odatini shakllantirish mumkin. Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlikda seminarlar o'tkazib, uy sharoitida bolalarning ovqatlanish tartibiga e'tibor qaratish lozim.

Jismoniy faollikni rag'batlantirish

Yoshlar sog'lom va kuchli bo'lishi uchun muntazam jismoniy harakat shart. Maktablarda jismoniy tarbiya darslarini interaktiv va qiziqarli shakllarda o'tkazish, turli sport musobaqalari tashkil etish orqali o'quvchilarning jismoniy faolligiga bo'lgan qiziqishini oshirish mumkin. Ayniqsa, ertalabki badantarbiya mashqlari, sport to'garaklariga jalb qilish, maktab ichida mini sport festivallarni o'tkazish orqali yoshlar orasida sog'lom raqobat muhiti yaratiladi. Shuningdek, ota-onalarni ham bolalar bilan birga sport mashg'ulotlarida qatnashishga undash ijobiy natijalar beradi.

Salbiy odatlardan saqlanish bo'yicha targ'ibot ishlari

Yoshlar orasida zararli odatlarga, xususan chekish, spirtli ichimliklar iste'moli yoki giyohvandlikka berilish xavfi mavjud. Bunga ko'pincha atrof-muhit, internetda ko'rilayotgan videolar yoki noto'g'ri do'stlar ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli, maktablarda bu borada tushuntirish ishlari olib borilishi, real hayotiy misollar, profilaktik videoroliklar, huquq-tartibot organlari vakillari ishtirokida uchrashuvlar tashkil etilishi zarur. Har bir o'quvchining ongiga sog'lom hayotning afzalliklari va zararli odatlarning salbiy oqibatlari chuqur singdirilishi kerak. Bunda sinf rahbarlari, psixologlar va ota-onalar o'zaro hamkorlikda ishlashi muhim.

Ruhiy salomatlikka e'tibor

Sog'lom turmush faqat jismoniy salomatlik bilan emas, balki ruhiy barqarorlik bilan ham bog'liq. O'quvchilarning psixologik holatini muntazam o'rganib borish, ularning his-tuyg'ulariga e'tibor berish, muammolarini tinglash va zarur yordam ko'rsatish ruhiy salomatlikni saqlashda muhim omildir. Maktab psixologlari muntazam suhbatlar, ijtimoiy-psixologik treninglar tashkil etishi, o'quvchilarga stressni yengish,



o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish bo'yicha maslahatlar berishi lozim. Bundan tashqari, o'quvchilar o'rtasida mehr-oqibat va do'stlik muhitini shakllantirish, kamsitish yoki tahqirlanishga qarshi chora-tadbirlar ko'rish zarur.

Oilaviy va ijtimoiy tarbiyaning roli

Sog'lom turmush tarzining shakllanishida oila va jamiyatning tutgan o'rni beqiyosdir. Bolaning ilk odatlari aynan oilada shakllanadi. Agar ota-onalar sog'lom ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish, toza va pokiza yashashga intilsa, bola ham shu yo'ldan boradi. Shu bois, maktab va ota-onalar o'rtasidagi aloqalarni mustahkamlash, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi ota-onalar klublarini tashkil etish foydali bo'ladi. Shuningdek, ommaviy axborot vositalarida, ijtimoiy tarmoqlarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi ko'rsatuvlar, maqolalar va lavhalarni ko'paytirish orqali jamiyatda sog'lom hayotga bo'lgan ijobiy munosabat kuchayadi.

Xulosa

Yosh avlodning sog'lig'i – yurt kelajagining kafolati. O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni zararli odatlardan asrash, jismoniy va ruhiy jihatdan yetuk qilib tarbiyalash – ta'lim tizimi, oila va jamiyat zimmasidagi muhim vazifadir. Har bir o'quvchi sog'lom yashashga intilsa, jamiyatda salbiy holatlar kamayadi, bilimli, salomat va irodali avlod voyaga yetadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sulaymon Amirqulovich Xaydarov. (2024). O'quvchilarni tarbiyashda ijtimoiy fanlarni o'qitishni didaktik imkoniyatlari. SCIENCE AND EDUCATION SCIENTIFIC JOURNAL. 5.1.B.271-275.
2. Хайдаров, С. (2023). Педагогик faoliyatda o'qituvchi o'zida kompetentlik sifatlarini shakllantirishi. Цифровизация современного образования: проблема и решение, 1(1), 64–67.
3. Хайдаров, С. А. (2023). ТАРИХ ДАРСЛАРИДА САНЪАТ АСАРЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ УСУЛЛАРИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(1/2), 92-96.
4. Хайдаров С. (2024). Spiritual influence on child education in families. Web of Teachers: Inderscience Research. 2 (11). 203-205.



5. Хайдаров С. (2025). Оилаларда фарзанд тарбиясига руҳий таъсир ўтказиш. Modern Education and Development. 3 (17). 23-27.
6. Khaydarov S.A. (2025). The role of the use of fine arts in teaching the history of the country. Modern Education and Development. 3 (17). 28-33.
7. Xaydarov S.A. (2025). Ijtimoiy-gumanitar fanlarda raqamli metodlardan foydalanish yo'llari. NEW RENAISSANCE international scientific journal. 2(1). 91-94.
8. Xaydarov S.A. (2025). Yoshlarda vatanparvarlik hissini tarbiyalashda Boburnoma asariga ishlangan miniatyuralarning ahamiyati. Til va adabiyot.uz. 2.11-12.