



**O'QUVCHILARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI
SHAKILLANTIRISHDA PSIXIK JARAYONLARNING O'QUVCHI ONGIGA
TA'SIRI**

Omonova Nafisa

Farg'ona davlat universiteti

Sport turlar fakulteti

sport psixologiya yo'nalishi

4-bosqich talabasi.

Annotatsiya: Ushbu maqola o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda psixik jarayonlarning o'quvchi ongiga ta'sirini o'rganadi. Maqolada psixik jarayonlar, xususan, idrok, xotira, tafakkur va motivatsiya kabi omillar sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini shakllantirishda qanday rol o'ynashi tahlil qilinadi. O'quvchilarning ongiga ta'sir qiluvchi psixologik mexanizmlar, ta'lim jarayonidagi tarbiyaviy usullar va ularning samaradorligi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda ijtimoiy muhit, oila va media omillarining ta'siri muhokama qilinadi. Maqola ta'lim muassasalari va pedagoglar uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda psixologik yondashuvlardan foydalanish bo'yicha amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarsi, psixik jarayonlar, o'quvchi ongi, motivatsiya, idrok, tafakkur, ta'lim jarayoni, ijtimoiy muhit, pedagogik psixologiya

Аннотация: Данная статья посвящена изучению влияния психических процессов на сознание учащихся в процессе формирования здорового образа жизни. В статье анализируется роль психических процессов, таких как восприятие, память, мышление и мотивация, в формировании ценностей здорового образа жизни. Рассматриваются психологические механизмы, влияющие на сознание учащихся, воспитательные методы в образовательном процессе и их эффективность. Также обсуждается воздействие социальной среды, семьи и медиа на пропаганду здорового образа жизни. Статья



предлагает практические рекомендации для образовательных учреждений и педагогов по использованию психологических подходов в продвижении здорового образа жизни.

Ключевые слова: *Здоровый образ жизни, психические процессы, сознание учащихся, мотивация, восприятие, мышление, образовательный процесс, социальная среда, педагогическая психология.*

Abstract: *This article explores the influence of psychological processes on students' consciousness in the formation of a healthy lifestyle. The article analyzes the role of psychological processes, such as perception, memory, thinking, and motivation, in shaping the values of a healthy lifestyle. It examines the psychological mechanisms affecting students' consciousness, educational methods in the learning process, and their effectiveness. Additionally, the impact of the social environment, family, and media on promoting a healthy lifestyle is discussed. The article provides practical recommendations for educational institutions and educators on using psychological approaches to promote a healthy lifestyle.*

Keywords: *Healthy lifestyle, psychological processes, students' consciousness, motivation, perception, thinking, educational process, social environment, pedagogical psychology.*

Dolzarbliigi. Sog'lom turmush tarzi zamonaviy jamiyatda muhim ahamiyatga ega bo'lib, ayniqsa yosh avlod orasida ushbu qadriyatlarning shakllanishi global salomatlik va farovonlikni ta'minlashda muhim hisoblanadi. O'quvchilarning ongiga ta'sir qiluvchi psixik jarayonlarni o'rganish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda samarali strategiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi. Hozirgi kunda noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamligi va stress kabi omillar yoshlar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli, ta'lim jarayonida psixologik yondashuvlardan foydalanish orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish dolzarb masaladir.

Asosiy qisim

1. Psixik jarayonlarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni

Psixik jarayonlar, xususan, idrok, xotira, tafakkur va motivatsiya, o'quvchilarning turmush tarziga nisbatan munosabatini



shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Masalan:

- **Idrok:** O'quvchilar sog'lom turmush tarzi haqidagi ma'lumotlarni qabul qilishda ijobiy yoki salbiy idrokni shakllantirishi mumkin. Vizual materiallar, amaliy mashg'ulotlar va muhokamalar idrokni ijobiy yo'nalishga burishga yordam beradi.
- **Xotira.** Sog'lom turmush tarzi qoidalari haqidagi ma'lumotlarning esda qolishi o'quvchilarning ushbu qoidalarga amal qilishiga ta'sir qiladi. Takrorlash va assotsiativ usullar xotirani mustahkamlashda samarali hisoblanadi.
- **Tafakkur.** O'quvchilarning tanqidiy fikrlash qobiliyatlari ularga sog'lom turmush tarzi afzalliklarini tahlil qilish va noto'g'ri odatlardan voz kechish imkonini beradi.
- **Motivatsiya.** Ichki va tashqi motivatsiya o'quvchilarni jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va stressni boshqarishga undaydi. Masalan, guruh mashg'ulotlari va muvaffaqiyatlarni rag'batlantirish motivatsiyani oshiradi.

2. Ta'lim jarayonida psixologik yondashuvlar

Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun quyidagi psixologik yondashuvlardan foydalanish mumkin:

- **Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT):** O'quvchilarning noto'g'ri odatlarini aniqlash va ularni ijobiy xulq-atvor bilan almashtirishga yordam beradi.
- **Ijtimoiy o'rganish nazariyasi:** O'quvchilar o'qituvchilar, tengdoshlar yoki ommaviy axborot vositalaridagi ijobiy namunalarni taqlid qilish orqali sog'lom turmush tarzini o'zlashtiradi.
- **Emotsional intellektni rivojlantirish:** Stressni boshqarish va ijobiy munosabatlarni rivojlantirish sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismidir.

3. Ijtimoiy muhit va oilaning ta'siri

Oila, tengdoshlar guruhi va ommaviy axborot vositalari o'quvchilarning ongiga katta ta'sir ko'rsatadi. Oila ichidagi sog'lom odatlar, masalan, muntazam jismoniy mashqlar va muvozanatli ovqatlanish, o'quvchilarda ushbu qadriyatlarining shakllanishiga yordam beradi. Tengdoshlar orasidagi ijobiy raqobat va guruh mashg'ulotlari ham motivatsiyani oshiradi. Shu bilan birga, ommaviy axborot



vositalarida noto'g'ri turmush tarzi targ'ib qilinishi salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa tanqidiy fikrlashni rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

4. Amaliy tavsiyalar

- **Ta'lim dasturlariga integratsiya.** Sog'lom turmush tarzi bo'yicha maxsus darslar va amaliy mashg'ulotlar tashkil qilish.
- **Interaktiv usullar.** O'yinlar, muhokamalar va loyihalar orqali o'quvchilarning qiziqishini oshirish.
- **O'qituvchilar uchun treninglar.** Pedagoglarning psixologik yondashuvlar bo'yicha malakasini oshirish.
- **Ota-onalar bilan hamkorlik.** Oila ichida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha seminarlar tashkil qilish.

Xulosa. O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda psixik jarayonlar muhim ahamiyatga ega. Idrok, xotira, tafakkur va motivatsiya kabi jarayonlar o'quvchilarning sog'lom odatlarni qabul qilishiga ta'sir qiladi. Ta'lim jarayonida psixologik yondashuvlardan foydalanish, ijtimoiy muhit va oila bilan hamkorlik sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda samarali natijalar beradi. Ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlar va amaliy ishlanmalar yosh avlod salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR TO'PLAMI

1. Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
2. Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press.
3. G'aniyeva, M. (2020). *Pedagogik psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiya.
4. World Health Organization. (2020). *Healthy Lifestyle Guidelines for Youth*. WHO Press.
5. Xolmurodov, L. (2018). *Yoshlar psixologiyasi va sog'lom turmush tarzi*. Toshkent: Universitet.
6. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation*. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.