



O'QUVCHI YOSHLAR O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH IJTIMOIIY PEDAGOGIKA SIFATIDA

Abbasova Nigora Furkatovna – “University of Management and Future Technologies” universiteti S 551-PPO ‘guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchi yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy pedagogika doirasida keng yorilgan. Hozirgi paytga eng dolzarb muammolardan biri bolib kelayotgan . O'quvchi yoshlar o'rtasida ijtimoiy pedagogika yoshlar bilan ishlash jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlash sog'lom turmush tarzini targ'i'b qilish va ular orasida ma'suliyatli ijtimoiy munosabatlarni oz ichiga oladi . Shuningdek oq'uvchi yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy pedagogik muammolarni hal qilishdagi ahamiyati ham ko'rib chiqilgan. Tanasining sog'lom bo'lishi, energiya , ichki hotirjamligi , jismoniy faolligi ,sog'lom uyqu ruhan tetiklik ,shaxsiy gigiyena , tog'ri ovqatlanish , sport mashqlarini bilan shug'ullanish zararli odatlardan voz kechish roli tahlil qilingan. Zamonaviy hayotda o'quvchilar orasida sog'lom turmush tarzini tadbqiq etish ham ruhan ham aqlan soglom bol'ishni ijtimoiy masalalarni hal qilishda muhim vosita sifatida namoyon bo'lmoqda. Muammolarni hal qilishdagi ahamiyati ham ko'rib chiqilgan.. Shuningdek, oquvchi yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini muammolarni hal qilishdagi ahamiyati ham ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi ,ruhiy salomatlik ,ijtimoiy pedagogik muammo , jismoniy faollik , sog'lom uyqu , ruhan tetiklik, shaxsiy gigiyena,tog'ri ovqatlash sport mashlari ,zararli odatlarlar aqlan soglomlik, energiya .

Kirish

Ijtimoiy pedagoglar soglom turmush tarzini ta'lim orqali or'ganishdi. Ijtimoiy pedagoglar sog'lom turmush tarzini yoshlar orasida targ'ib qilishda ta'limning ro'lini ta'kidlaydilar. Yoshlarni sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va ruhiy salomatlik haqida ma'lumot berish orqali ularning hayot tarzini yaxshilash mumkin deb hisoblaydilar .



Hozirgi paytda o'quvchi yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish deganda har bir o'quvchi kun tartibiga rioya qilishi zarur . Sog'lom turmush taziga toliq amal qilishi va zararli odatlardan tiyilishi Ta'lim muasasalarida ijtimoiy pedagoglarimiz tomonidan oquvchilarda dars soatlarini tog'ri tashkil etilganligi va ularni ozlashtirish .Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda keng qamrovli tushuncha unda jismoniy salomatlikni mustahkamlash va kasallikni oldini olish bilan chegaralanib qolmasdan , o'quvchining shaxsiy sifatlarini oshirish va o'z salomatligi uchun o'zi masulligi ,irodali va qa'tiyatlik bolishi , salomatligini oliy qadriyat sifatida qadrlay bilishi lozim .

Olimlar tomonida sog'lomturmush tarzi sohasida o'tkazilgan tadqiqotlarga qaraganda , o'quvchi yoshlarni salomatligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning tibbiy jihatlarini shaxsiy gigiyena jamoa sog'ligini himoya qilish tashqi muhitni muhofaza qilishni tizimlarga ajratadilar.

Salomatlik o'quvchi yoshlar tomonidan egallangan boy ijtimoiy boylik hisoblanadi, bu davlat tashkilotlari tomonidan o'quvchi yoshlar salomatligini yaratib ,dolzarb muammolar biri sifatida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga olib keladi . O'quvchilar hayotda oz o'rnilarini endi topayotgan va rivojlanayotgan bir paytda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyatga egadir. Chunki yoshlik davrida orttirilgan malakaviy konikmalar butun umrga asos bolib hizmat qiladi .

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish o'quvchi yoshlarda turli xil kasalliklarni kelib chiqishi va avj olishiga sabab boladigan xavfli omillarni chetlab o'tish va yengishga qaratilgan ijtimoiy va shaxsiy faolligi ,amaliy harakat shakli , usuli va turlari , majmuasidan iborat bir qator chora tadbirlar tizimidan iborat bolib , uning tub maqsadi aholining o'rtacha umr korishini uzaytirish , o'quvchilarning mamalakat ishlab chiqarish jarayonida faol va samarali ishtirokini yagona ezgu maqsad – yurtimizning gullab yashnashi xalq farovonligi uning milliy daromadini ostirishga hissa qoshishini ta'minlashga qaratilgandir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish deganda avvalo kasalliklarning birlamchi profilaktikasini tushunishimiz kerak Salomatlik bu inson hayotida, ayniqsa , yoshlik chog'larida eng muhim ahamiyatga ega. Insonning salomatligi uchun kasbiy



qobilyatiga , ijodiy osishiga katta ta'sir korsatadi .Salomatlik inson omilining tabiiy asoslariga ta'sir etishini qayd etish muhim ahamiyat kasb etadi.Sog'lom inson salomatligi yomon insonga nisbatan ogirroq ishni bajarish va moddiy foyda keltirish imkoniyatiga ega hisoblanadi.

Jamiyatning zamonaviy tarbiya konsepsiyasi inson shaxsini , ya'ni yetuk qo'yilgan maqsadga erkin va oz kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga asoslangandir . Bu bir tomondan shaxsning har tomonlama rivojlanishini , ikkinchi tomondan uning butun rivojlanishi jarayonida ham ruhiy ham jismoniy ham ma'naviy sog'lom osishini ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Inson hayoti va sog'ligi eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu esa oil ava inson tarbiyasi bilan shug'illanuvchi tashkilotlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini qoyadi. Millat sog'ligi tabiiy ravishda , sog'lom turmush tarzi orqali ham hal etiladi. Inson hayoti tarzi tabiati bilan uyg'unlikda kechadi. Insonlar tomonidan sodir etilgan salbiy xatti axrakatlar natijasida tabiat muvozanati ham buzilishi mumkin.

Bundan korinib turibdiki uchbu xatti harakatlar inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tabiat atrof muhit musaffoligiga erishish kishilar o'rtasida keng yoyiladigan va inson salomatligiga jiddiy xavf soladigan kasalliklarni oldini olishga xizmar qiladi. Yuqumli kasalliklarni kelib chiqishida asosiy manba bo'luvchi omillar bu issiq va sovuq havo , ochlik va ruhiy istirob buzilgan taomlarni iste'mol qilish , tozalikka rioya qilmaslik va atrof muhit ozodaligiga rioya qilmaslik , turli zarali kemiruvchi va hashorotlarning ko'payishi kabilar havoning ifloslanishiga misol bo'ladi

So'lom turmush tarzini targ'ib qilish turli xil yo'nalishlarda olib borilishi mumkin. Bu bir tomondan yoshlarga soglom turmushga oid ma'lum bir tibbiy bilimlarni brishga unga oz vaqtida mal qilishmogi zarurdir. Zero yosh avlodning salomatligiga ota onalari ma'suldirlar . Yoshlar yurtimiz kelajagi ularning salomatligi yolida barcha sharoitlar yutimizda yaratilgan Sogliq tuman bylik deb bejiga etib otilmagan .

**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). Pedagogik faoliyatda o'qituvchi o'zida kompetentlik sifatlarini shakillantirishi. 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 рухий 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.