



O'QUVCHI YOSHLAR O'RTASIDA SO'G'LOM TURMUSH TARZINING SAMARALI USULLARI

Maksudova Oqila Abdunabiyevna – “University of Management and Future Technologies” universiteti 550 - guruh talabasi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchi yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhimligi va uning samarali usullari tahlil qilinadi. Sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan voz kechishning yoshlar hayotiga ijobiy ta'siri muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ovqatlanish, ruhiy barqarorlik, zararli odatlar, sog'lom muhit, o'quvchilar.

Kirish

Sog'lom turmush tarzi bugungi kunda jamiyat rivojining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'quvchi yoshlarning kelajagi va sog'lom avlod tarbiyasida ushbu tamoyillarni shakllantirish katta ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush tarziga amal qilgan yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligi yaxshiroq bo'lib, ularning o'qish samaradorligi ham yuqori bo'ladi. Shu sababli, maktab va oila muhitida sog'lom turmush tarzi targ'ib qilinishi lozim.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi faqatgina jismoniy mashqlar va to'g'ri ovqatlanish bilan cheklanmaydi. U insonning psixologik, ijtimoiy va ekologik holatini ham qamrab oladi. O'quvchi yoshlar orasida ushbu tamoyillarni shakllantirishda ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyatning o'rni katta. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalik va o'smirlik davrida olingan sog'lom turmush tarzi ko'nikmalari butun hayot davomida saqlanib qoladi. Shu bois, ta'lim muassasalarida va oilada sog'lom hayot tarzi targ'ib qilinishi zarur.

Sog'lom turmush tarzi jamiyatning umumiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Rivojlangan davlatlarda sog'lom hayot tarzi davlat siyosatining ustuvor



yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jumladan, maktablarda sport to'garaklari, sog'lom ovqatlanish dasturlari va psixologik maslahat markazlarining mavjudligi yoshlarning sog'lom hayot kechirishida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, axborot texnologiyalari rivojlangan hozirgi davrda yoshlar ko'proq harakatsiz turmush tarziga o'tib ketmoqda, bu esa kelajakda turli kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, o'quvchilarni doimiy jismoniy faollikka jalb qilish va ularga sog'lom turmush tarzi tamoyillarini tushuntirish muhim hisoblanadi.

Yana bir muhim jihat shundaki, o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga rioya qilishida jamiyat va oila muhitining ta'siri katta. Oilada sog'lom hayot tamoyillari qo'llansa, bolalar ham ushbu odatlarni o'zlashtiradi. Masalan, otalarning sog'lom ovqatlanish qoidalariga amal qilishi, jismoniy faollikka e'tibor berishi bolalar uchun yaxshi namuna bo'lib xizmat qiladi. Bundan tashqari, maktablarda o'qituvchilarning ushbu mavzuda targ'ibot ishlari olib borishi ham muhim omillardan biri hisoblanadi.

Shuningdek, sog'lom turmush tarzi targ'ibotida ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarning o'rni ham katta. Bugungi kunda ko'plab yoshlar internet va ijtimoiy tarmoqlardan axborot olishadi, shu sababli sog'lom turmush tarziga oid ma'lumotlarni ularga ommaviy axborot vositalari orqali yetkazish samarali usullardan biri bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Natijalar

Sog'lom turmush tarzining samarali usullari quyidagilar bilan bog'liq:

1. **To'g'ri ovqatlanish:** O'quvchilar uchun foydali mahsulotlarni iste'mol qilish muhim ahamiyatga ega. Vitamin va minerallarga boy taomlar organizmning to'g'ri rivojlanishiga yordam beradi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar uchun nonushta qilish, kun davomida yetarli miqdorda suv ichish va shirin gazlangan ichimliklardan voz kechish tavsiya etiladi.
2. **Jismoniy faollik:** Sport bilan shug'ullanish, jismoniy mashqlar bajarish va harakatni oshirish yoshlarning immunitetini mustahkamlashga xizmat qiladi. Maktablarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifatli o'tishi, bolalarning uy sharoitida ham mashq qilishlari muhim sanaladi.



3. **Ruhiy barqarorlik:** Stress va psixologik bosimlardan qochish uchun dam olish, ijobiy fikrlash va sevimli mashg'ulotlarga vaqt ajratish kerak. Yoshlarning psixologik salomatligini saqlash uchun ular bilan ochiq muloqot qilish, motivatsion dasturlar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

4. **Zararli odatlardan voz kechish:** Chekish, spirtli ichimliklar va boshqa zararli mahsulotlardan uzoq bo'lish sog'lom turmush tarzining asosiy shartlaridan biridir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida sog'lom turmush tarzi targ'ib qilinmagan hududlarda zararli odatlarga berilish xavfi yuqori bo'ladi.

5. **Sog'lom muhit yaratish:** Maktab va uy sharoitida sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish muhim sanaladi. Buning uchun sport to'garaklarini kengaytirish, o'quvchilarga ekologik toza muhit yaratish ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa

O'quvchi yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kelajak avlodning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish orqali yoshlar sog'lom va muvaffaqiyatli hayot kechirishlari mumkin. Shu sababli, oila, maktab va jamiyat hamkorligida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

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.