

PSIXOLOGIK USULLAR ORQALI MAKTAB O'QUVCHILARIDAGI
SOG'LOM TURMUSH TARZINI NAZORAT QILISH ORQALI
RIVOJLANTIRISH.

Farg'ona davlat universiteti
“Adaptiv jismoniy tarbiya va sport
nazariyasi” kafedrasi o'qituvchisi
A.Sheraliyeva

Farg'ona davlat universiteti
“Umumkasbiy fanlarni o'qitish
metodikasi” kafedrasi o'qituvchisi
H.Babayeva

Farg'ona davlat universiteti
“Adaptiv jismoniy tarbiya va sport
nazariyasi” kafedrasi sport psixologiyasi
yo'nalishi talabasi **Soibov Abduhokim**
Mo'minjon o'g'li

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda psixologik yondashuvlarning o'ri, samarali nazorat mexanizmlari va amaliy uslublar haqida so'z yuritiladi. O'quvchilarning jismoniy va ruhiy sog'lig'ini ta'minlashda maktab psixologining vazifasi, oilaviy muhit, pedagogik yondashuvlar va jamiyatning roli tahlil qilinadi.

Abstract: This article discusses the role of psychological approaches, effective control mechanisms, and practical methods in shaping a healthy lifestyle for schoolchildren. The role of the school psychologist, the family environment, pedagogical approaches, and society in ensuring the physical and mental health of students are analyzed.

Аннотация: В статье рассматривается роль психологических подходов, эффективных механизмов контроля и практических методов в формировании здорового образа жизни школьников. Анализируется роль школьного психолога, семейной среды, педагогических подходов и общества в обеспечении физического и психического здоровья учащихся.

Kalit soʻzlar: sogʻlom turmush tarzi, maktab oʻquvchilari, psixologik usullar, nazorat, rivojlanish, psixoprofilaktika, psixokorreksiya, psixologik salomatlik, oila va maktab hamkorligi, sogʻlom fikrlash.

Keywords: healthy lifestyle, schoolchildren, psychological methods, control, development, psychoprophylaxis, psychocorrection, psychological health, family and school cooperation, healthy thinking.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школьники, психологические методы, контроль, развитие, психопрофилактика, психокоррекция, психологическое здоровье, взаимодействие семьи и школы, здоровое мышление.

Bugungi kunda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish nafaqat jismoniy faollik yoki sogʻlom ovqatlanishni anglatadi, balki ruhiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuvchanlik, hissiy intizom va ongli qaror qabul qilish koʻnikmalarini ham oʻz ichiga oladi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar hayotida bu jarayon muhim oʻrin tutadi. Psixologik usullar orqali bu yoʻnalishni nazorat qilish, ularning turmush tarziga ongli ravishda taʼsir koʻrsatish imkonini beradi.

Asosiy qism

1. Sogʻlom turmush tarzi tushunchasi va uning psixologik asoslari

Sogʻlom turmush tarzi – bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy sogʻligʻini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan xatti-harakatlar majmuidir. Maktab yoshida bu tushuncha quyidagi tarkibiy qismlardan iborat boʻladi:

Toʻgʻri ovqatlanish va uyqu tartibi;

Jismoniy faollik;

Ruhiy barqarorlik;

Ijtimoiy munosabatlarda sogʻlom muomala;

Yomon odatlardan xoli boʻlish.

Psixologik jihatdan sogʻlom turmush tarzi oʻquvchining oʻzini anglash darajasi, irodaviy sifatлари, stressga qarshi immuniteti bilan chambarchas bogʻliq.

2. Psixologik usullar va nazorat mexanizmlari

Maktab oʻquvchilari orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda quyidagi psixologik usullar samarali hisoblanadi:

Diagnostic testlar: Oʻquvchilarning psixologik holatini aniqlash, masalan, stress darajasi, xavotir, oʻzini baholash (samoocenka) kabi koʻrsatkichlarni aniqlash uchun testlar qoʻllaniladi.

Suhbat va intervyular: Oʻquvchilarning ichki dunyosini tushunish, ularning turmush tarziga boʻlgan munosabatini oʻrganish uchun samimiy suhbatlar tashkil etiladi.

Psixoprofilaktika tadbirlari: Yomon odatlardan ogohlantirish, ruhiy holatni barqarorlashtiruvchi treninglar va mashgʻulotlar oʻtkaziladi.

Psixokorreksion mashgʻulotlar: Stressni kamaytirish, gʻazabni boshqarish, oʻzini tutish madaniyatini shakllantirishga qaratilgan mashgʻulotlar.

Ijtimoiy-psixologik treninglar: Jamoaviy ishga qobiliyat, oʻzaro hurmat, empatiya kabi ijtimoiy koʻnikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi.

3. Maktab va ota-onalar hamkorligi

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayoni maktab, oila va jamiyat oʻrtasidagi uzviy hamkorlikni talab etadi. Ota-onalar bilan psixologik maslahatlar, ota-onalar majlislarida ma'lumot berish, ota-onalarga tarbiyaviy tavsiyalar berish – bu sohadagi muhim ishlar jumlasidir.

Xulosa

Psixologik yondashuvlar yordamida maktab oʻquvchilarining sogʻlom turmush tarzini shakllantirish – bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy jihatdan barkamol avlodni tarbiyalashning muhim omilidir. Bu borada maktab psixologi, pedagog, ota-

ona va jamiyat o'rtasidagi hamkorlik hal qiluvchi rol o'ynaydi. Har bir bola uchun individual yondashuv, ularning psixologik holatini o'rganish va rivojlanishiga ko'maklashish sog'lom jamiyat poydevorini yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova, R. A. (2018). *Psixologiyaning nazariy va amaliy asoslari*. Toshkent: O'zbekiston pedagogika nashriyoti.
2. Xolmatova, M. T. (2020). *Yoshlar psixologiyasi*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
3. Abdullayeva, S. B. (2019). "Maktab o'quvchilarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda psixologik xizmatning o'rni." // *Pedagogik mahorat* ilmiy-amaliy jurnali, №3, 45–50-bet.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 13-sentabrdagi PQ–4457-sonli qarori. "Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish chora-tadbirlari to'g'risida".
5. Vygotskiy, L. S. (1982). *Psixologik rivojlanish nazariyasi*. Moskva: Pedagogika.
6. Ergashev, I. I., & To'rayev, A. (2017). *Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
7. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
8. World Health Organization (WHO). (2020). *Promoting mental health in schools*. Geneva: WHO Press.