

**SOG‘LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH
DOLZARB MUAMMO SIFATIDA**

University of management future technologies 555-23 guruh talabasi

Qudratillayeva Robiya

Annotatsiya. *Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish masalasi ijtimoiy pedagogika nuqtayi nazaridan tahlil qilinadi. Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi va uning asosiy komponentlari, ijtimoiy pedagogikaning bu jarayondagi o‘rni hamda mavjud muammolar va ularni bartaraf etish yo‘llari batafsil yoritiladi. Sog‘lom turmush tarzi nafaqat individual salomatlik uchun, balki jamiyat taraqqiyoti uchun ham muhim ekani ta’kidlanadi.*

Kalit so‘zlar: *ijtimoiy pedagogika, salomatlik, ta’lim, jismoniy faollik, ovqatlanish, psixologik farovonlik, ijtimoiy ta’sir*

Kirish. Zamonaviy jamiyat rivojlanishi jarayonida inson salomatligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi dolzarb muammolardan biri bo‘lib qolmoqda. Sog‘lom turmush tarzi inson hayotining sifatini oshirish, kasalliklarning oldini olish va jamiyat taraqqiyotiga hissa qo‘shish uchun muhim omildir. Biroq, texnologik taraqqiyot, shahar hayotining tezkorligi, noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning kamayishi va zararli odatlarning keng tarqalishi bu jarayonga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Ijtimoiy pedagogika nuqtai nazaridan, sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish yosh avlodni tarbiyalash va rivojlantirishda muhim o‘rin tutadi. Ushbu jarayonda oila, ta’lim muassasalari, ommaviy axborot vositalari va davlat dasturlari muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli, sog‘lom turmush tarzi madaniyatini targ‘ib qilish va uni shakllantirishning samarali usullarini ishlab chiqish bugungi kundagi eng muhim vazifalardan biridir.

Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzi madaniyatining asosiy tarkibiy qismlari, ijtimoiy pedagogikaning ushbu jarayondagi o‘rni hamda mavjud muammolar va ularni hal etish yo‘llari tahlil qilinadi.

Sogʻlom turmush tarzi tushunchasi va uning komponentlari. Sogʻlom turmush tarzi bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini taʼminlovchi hayot tarzi boʻlib, u organizmning normal faoliyatini saqlash, kasalliklarning oldini olish va umuman, hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan. Bu tushuncha nafaqat shaxsiy gigiyena va jismoniy faollikni, balki psixologik muvozanat, toʻgʻri ovqatlanish, mehnat va dam olish rejimini toʻgʻri tashkil etish kabi jihatlarni ham oʻz ichiga oladi. Sogʻlom turmush tarzi bir necha asosiy omillarga asoslanadi. Avvalo, jismoniy faollik inson hayotining ajralmas qismi boʻlib, u mushak tizimini rivojlantirish, qon aylanishini yaxshilash va immunitetni mustahkamlashda muhim rol oʻynaydi. Harakat yetishmovchiligi turli xil yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik va boshqa surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab boʻlishi mumkin. Shu sababli, muntazam jismoniy mashqlar bilan shugʻullanish, sport va faollikni kundalik hayotga tatbiq etish sogʻlom turmush tarzi uchun zarur shartlardan biridir. Shuningdek, toʻgʻri ovqatlanish ham sogʻlom hayot tarzining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Inson organizmi uchun zarur boʻlgan oqsillar, yogʻlar, uglevodlar, vitaminlar va minerallarning yetarli miqdorda qabul qilinishi sogʻliqni saqlash va turli kasalliklarning oldini olishda katta ahamiyatga ega. Shirinliklar, tez tayyorlanadigan ovqatlar, gazlangan ichimliklar va yogʻ miqdori yuqori boʻlgan mahsulotlarni ortiqcha isteʼmol qilish tananing ichki organlariga zarar yetkazib, moddalar almashinuvini buzadi. Shu boisdan, har bir inson oʻz ratsionini muvozanatli tashkil etishi, tabiiy mahsulotlarni isteʼmol qilishga harakat qilishi lozim. Bundan tashqari, ruhiy va psixologik salomatlik ham sogʻlom turmush tarzining muhim tarkibiy qismidir. Stress, depressiya va boshqa ruhiy bosimlar inson sogʻligʻiga salbiy taʼsir koʻrsatib, immunitetning zaiflashishiga va turli kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, odamlar ruhiy barqarorlikni saqlash, stressni boshqarish va hayotga ijobiy munosabatda boʻlishga intilishi zarur. Meditatsiya, dam olish texnikalari va ijtimoiy muhit bilan faol muloqot qilish ruhiy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi. Sogʻlom turmush tarzining yana bir muhim jihati zararli odatlardan voz kechishdir. Chekish, spirtli ichimliklarni ortiqcha isteʼmol qilish va giyohvandlik kabi zararli odatlar inson organizmiga jiddiy zarar yetkazadi. Ayniqsa, yoshlar orasida zararli odatlarning keng tarqalishi jiddiy

muammolarni keltirib chiqaradi. Shu sababli, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda zararli odatlarning oldini olish va profilaktika tadbirlarini kuchaytirish zarur. Shu bilan birga, insonning mehnat va dam olish rejimiga rioya qilishi ham sogʻliq uchun muhim sanaladi. Haddan tashqari ishlash yoki yetarli dam olmaslik organizmning charchashiga va kasalliklarga moyilligini oshirishiga olib kelishi mumkin. Inson oʻz kun tartibini toʻgʻri rejalashtirishi, yetarli uyqu olishi va ortiqcha jismoniy yoki ruhiy zoʻriqishlardan qochishi lozim.

Sogʻlom turmush tarzi madaniyatining shakllanishida ijtimoiy pedagogikaning oʻrni. Sogʻlom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy pedagogikaning oʻrni beqiyosdir. Chunki ijtimoiy pedagogika insonning hayotiy tajribasini, tarbiya jarayonini va jamiyatdagi oʻzaro munosabatlarni oʻrganadigan fan sifatida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga taʼsir koʻrsatadigan muhim omillardan biridir. Ushbu jarayon asosan oila, maktab, taʼlim muassasalari, ommaviy axborot vositalari va jamiyatning boshqa ijtimoiy institutlari orqali amalga oshiriladi. Birinchidan, sogʻlom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda ijtimoiy pedagogika oiladan boshlanadi. Bola hayotining ilk yillarida uning sogʻlom turmush tarziga boʻlgan qarashlari ota-onalar, yaqin qarindoshlar va atrof-muhit orqali shakllanadi. Oilada toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik, sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilish kabi odatlar bolaga singdirilsa, u bunday turmush tarzini oʻzining hayotiy tamoyili sifatida qabul qiladi. Aksincha, oilada nosogʻlom odatlar, beparvolik va loqaydlik hukm sursa, bu bolaga ham taʼsir qiladi va kelajakda sogʻlom hayot tarziga amal qilishida qiyinchilik tugʻdiradi. Shu sababli, ota-onalar va oilaviy muhitning sogʻlom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishdagi roli katta boʻlib, bu borada ijtimoiy pedagoglarning maslahatlari va targʻibot ishlari juda muhim hisoblanadi. Ikkinchidan, maktab va taʼlim muassasalari sogʻlom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning eng muhim ijtimoiy institutlaridan biridir. Chunki maktabda oʻquvchilarga nafaqat fan va bilimlar beriladi, balki ular turli tarbiyaviy jarayonlar orqali sogʻlom turmush tarzi haqida tushunchaga ega boʻlishadi. Jismoniy tarbiya darslari, sport mashgʻulotlari, sogʻlom ovqatlanish boʻyicha targʻibot tadbirlari, zararli odatlar haqida seminar va treninglar bolalarda sogʻlom hayotga boʻlgan ongli munosabatni shakllantiradi.

O'qituvchilarning o'zlari ham sog'lom turmush tarziga amal qilishi va o'quvchilarga namuna bo'lishi muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, maktab psixologlari va ijtimoiy pedagoglar tomonidan o'quvchilar bilan muntazam ravishda sog'liqni saqlash, stressni boshqarish va sog'lom psixologik muhit yaratish bo'yicha ishlash talab etiladi. Uchinchidan, ommaviy axborot vositalari va zamonaviy texnologiyalar sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Bugungi kunda yoshlar internet, ijtimoiy tarmoqlar va televizor orqali juda ko'p ma'lumot oladi. Agar bu vositalar orqali sog'lom turmush tarzi targ'ib qilinsa, ularning hayotiy qarashlari ijobiy tomonga o'zgaradi. Shu sababli, sog'lom turmush tarzi madaniyatini targ'ib qilishda pedagoglar va mutaxassislar ommaviy axborot vositalari bilan hamkorlik qilib, sog'lom hayot tarzi bo'yicha foydali kontentlar yaratishi lozim. Misol uchun, sport, to'g'ri ovqatlanish, gigiyena, psixologik barqarorlik va boshqa jihatlar bo'yicha ijtimoiy reklama roliklari, maqolalar, intervyular va ilmiy-publitsistik materiallar aholi orasida sog'lom hayotga bo'lgan qiziqishni oshiradi. To'rtinchidan, sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda davlat siyosati va jamiyatning boshqa ijtimoiy institutlari ham katta rol o'ynaydi. Turli davlat dasturlari, sportni ommalashtirishga qaratilgan loyihalar, sog'liqni saqlash tizimining isloh qilinishi, aholining jismoniy faolligini oshirish uchun sharoitlar yaratish kabi chora-tadbirlar sog'lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Ijtimoiy pedagoglar esa bu jarayonda targ'ibot ishlari olib borib, aholini sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tiborini oshirishga hissa qo'shadi.

Umuman aytganda, sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish ijtimoiy pedagogikaning asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, u inson hayotining barcha jabhalariga ta'sir qiladi. Bu jarayon oiladan boshlanib, maktab va ta'lim muassasalari orqali davom etadi, ommaviy axborot vositalari va davlat siyosati orqali esa yanada mustahkamlanadi. Shu boisdan, ijtimoiy pedagoglar nafaqat yosh avlodni, balki butun jamiyatni sog'lom hayot tarziga targ'ib qilishda muhim rol o'ynaydi. Faqatgina hamkorlikdagi harakatlar orqali sog'lom jamiyatni shakllantirish va sog'lom turmush tarzi madaniyatini barqaror rivojlantirish mumkin bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda mavjud

muammolar va ularni bartaraf etish yo'llari. Sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish hozirgi kunda juda dolzarb masalalardan biri bo'lib, uning yo'lida turli muammolar uchraydi. Bu muammolar shaxsiy, ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy omillarga bog'liq bo'lib, ularni bartaraf etish uchun kompleks yondashuv talab etiladi.

Quyida ushbu muammolar va ularni hal etish yo'llari batafsil yoritiladi:

Birinchi muammo - bilimsizlik va ongli munosabatning yetishmasligi. Ko'plab insonlar sog'lom turmush tarzi haqida yetarli ma'lumotga ega emaslar yoki bu masalaga loqayd qaraydilar. Ayrim kishilar sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish muhimligini tushunmaydilar yoki bu borada noto'g'ri tasavvurlarga ega bo'ladilar. Ushbu muammoni hal etish uchun keng qamrovli ma'rifiy ishlarni olib borish lozim. Ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzi bo'yicha maxsus kurslar joriy etilishi, ommaviy axborot vositalari orqali targ'ibot kampaniyalari o'tkazilishi va ijtimoiy tarmoqlarda sog'lom hayotga oid bilimlarni oshirishga qaratilgan kontentlar ko'paytirilishi zarur.

Ikkinchi muammo - zamonaviy hayot tarzi va jismoniy faollikning kamayishi. Bugungi texnologiyalar rivojlangan davrda odamlar kam harakat qilishmoqda. Ish joylarida uzoq vaqt o'tirib ishlash, transport vositalaridan haddan tashqari ko'p foydalanish, telefonda yoki kompyuterda ko'p vaqt o'tkazish jismoniy faollikni kamaytiradi. Natijada semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, suyak va mushak muammolari ko'paymoqda. Ushbu muammoni hal qilish uchun jamiyatda jismoniy faollikni rag'batlantirish zarur. Ish joylarida sport burchaklari tashkil qilish, jamoaviy yugurish va sport tadbirlarini keng targ'ib etish, aholi uchun qulay sport infratuzilmasini rivojlantirish lozim.

Uchinchi muammo - nosog'lom ovqatlanish. Fastfud, shakar va yog' miqdori yuqori bo'lgan mahsulotlar, gazlangan ichimliklar iste'moli ortib bormoqda. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida nosog'lom ovqatlanish keng tarqalgan. Ularning ovqatlanish ratsionida sabzavot, meva, to'g'ri balanslangan oqsil va uglevodlar yetarli darajada emas. Buning natijasida semizlik, diabet va boshqa kasalliklar xavfi ortadi. Ushbu muammoni hal qilish uchun sog'lom ovqatlanish targ'ibotini kuchaytirish, maktab va bolalar bog'chalarida foydali mahsulotlar yetkazib berish tizimini yo'lga

qo'yish, zararli mahsulotlarning iste'molini cheklovchi qonunlar qabul qilish kerak.

To'rtinchi muammo - stress va ruhiy salomatlikka yetarli e'tibor berilmasligi. Ko'pgina insonlar doimiy stress holatida yashashadi va bu ularning umumiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. Ishdagi bosim, moliyaviy muammolar, ijtimoiy muhitdagi qiyinchiliklar ruhiy barqarorlikka putur yetkazadi. Ruhiy salomatlikka e'tibor bermaslik depressiya, xavotir va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqaradi. Ushbu muammoni hal etish uchun psixologik maslahat xizmatlarini kengaytirish, odamlarni stressni boshqarish bo'yicha trening va mashg'ulotlarga jalb etish, jismoniy faollik va meditatsiya kabi stressni kamaytiruvchi usullarni ommalashtirish lozim.

Beshinchi muammo - zararli odatlar va ularga moyillikning yuqoriligi. Spirtli ichimliklar, tamaki mahsulotlari va narkotik vositalardan foydalanish yoshlar orasida ham uchrab turibdi. Ushbu zararli odatlar inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazib, sog'lom turmush tarzining shakllanishiga to'sqinlik qiladi. Bu muammoni bartaraf etish uchun yoshlarni sog'lom hayotga yo'naltirish, sport va ijodiy mashg'ulotlarni targ'ib qilish, zararli odatlarga qarshi qonunlarni kuchaytirish lozim. Shuningdek, pedagog va psixologlar tomonidan muntazam tushuntirish ishlari olib borilishi kerak.

Oltinchi muammo - sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlaydigan infratuzilmaning yetishmovchiligi. Ba'zi hududlarda sport maydonchalari, yugurish yo'laklari va velosiped yo'llari yetarli emas. Natijada, aholi sport bilan shug'ullanish uchun yetarli sharoit topa olmaydi. Ushbu muammoni hal qilish uchun davlat va mahalliy hokimiyat organlari sport infratuzilmasini rivojlantirishga ko'proq mablag' ajratishi, aholining sport bilan shug'ullanishi uchun bepul yoki arzon imkoniyatlar yaratishi lozim.

Xulosa. Sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish jamiyatning har bir a'zosi uchun muhim bo'lib, inson salomatligi, umr davomiyligi va hayot sifati bilan bevosita bog'liqdir. Bugungi kunda texnologiyalarning rivojlanishi, ekologik muammolar va zararli odatlarning keng tarqalishi sog'lom turmush tarzini shakllantirishga to'sqinlik qilayotgan muhim omillar hisoblanadi. Shu bois, bu masalani hal etish uchun tizimli yondashuv zarur. Sog'lom turmush tarzi tushunchasi

nafaqat jismoniy sogʻliqni, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlikni ham oʻz ichiga oladi. Toʻgʻri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, stressni boshqarish, zararli odatlardan voz kechish va gigiyena qoidalariga rioya qilish – bularning barchasi insonning hayot sifatini oshirishda muhim omillar hisoblanadi. Shuningdek, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda ijtimoiy pedagogika muhim rol oʻynaydi. Pedagoglar va psixologlar tomonidan olib boriladigan taʼlim-tarbiyaviy ishlar yosh avlod ongida sogʻlom hayot tarzi boʻyicha mustahkam tushunchalarni shakllantirishga xizmat qiladi. Ammo sogʻlom turmush tarzi madaniyatini ommalashtirish yoʻlida muayyan muammolar ham mavjud. Bilimsizlik, jismoniy faollikning pasayishi, nosogʻlom ovqatlanish, ruhiy salomatlikka yetarlicha eʼtibor berilmasligi, zararli odatlar va sport infratuzilmasining yetishmovchiligi shular jumlasidandir. Ushbu muammolarni bartaraf etish uchun keng qamrovli chora-tadbirlarni amalga oshirish zarur. Jumladan, sogʻlom turmush tarzi boʻyicha taʼlim va targʻibot ishlarini kuchaytirish, jismoniy faollikni ragʻbatlantirish, sport va rekreatsion infratuzilmani rivojlantirish, nosogʻlom odatlarga qarshi kurashish, aholiga psixologik yordam tizimini kengaytirish kabi yechimlar asosiy yoʻnalish boʻlishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, sogʻlom turmush tarzi faqat individual harakatlar bilan emas, balki davlat, taʼlim muassasalari, tibbiyot sohasi va butun jamiyatning birgalikdagi saʼy-harakatlari bilan shakllanadi. Shu boisdan, bu yoʻnalishda izchil ish olib borish nafaqat hozirgi, balki kelajak avlod salomatligi va farovon hayoti uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Хайдаров С. (2025). Оилаларда фарзанд тарбиясига рухий таъсир ўтказиш. Modern Education and Development. 3 (17). 23-27.
2. 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.
3. Xaydarov S.A. (2025). Ijtimoiy-gumanitar fanlarda raqamli metodlardan foydalanish yoʻllari. NEW RENAISSANCE international scientific journal. 2(1). 91-94.

4. Хайдаров, С. (2023). Pedagogik faoliyatda o'qituvchi o'zida kompetentlik sifatlarini shakillantirishi. Цифровизация современного образования: проблема и решение, 1(1), 64–67.
5. Хайдаров, С. А. (2023). ТАРИХ ДАРСЛАРИДА САНЪАТ АСАРЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ УСУЛЛАРИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(1/2), 92-96.
6. Хайдаров С. (2024). Spiritual influence on child education in families. Web of Teachers: Inderscience Research. 2 (11). 203-205.
7. March, Karen, and Charlene Miall. "Introduction: Adoption as a family form." Family Relations (2000): 359-362.
8. Grotevant, Harold D., and Jennifer M. McDermott. "Adoption: Biological and social processes linked to adaptation." Annual review of psychology 65.1 (2014): 235-265.
9. Neil, Elsbeth. "Making sense of adoption: Integration and differentiation from the perspective of adopted children in middle childhood." Children and Youth Services Review 34.2 (2012): 409-416.
10. Sulaymon Amirqulovich Xaydarov. (2024). O'quvchilarni tarbiyashda ijtimoiy fanlarni o'qitishni didaktik imkoniyatlari. SCIENCE AND EDUCATION SCIENTIFIC JOURNAL. 5.1.B.271-275.
11. Xaydarov S.A. (2025). Yoshlarda vatanparvarlik hissini tarbiyalashda Boburnoma asariga ishlangan miniatyuralarning ahamiyati. Til va adabiyot.uz. 2.11-12.