

## BO‘LAJAK BIOLOGIYA FANI O‘QITUVCHILARINING KASBIY FAOLIYATIDA O‘QUVCHILARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

<sup>1</sup>N.SH.Mannapova, <sup>2</sup>M.Sabirova

<sup>1</sup>P.f.f.d PhD dotsent, Toshkent davlat pedagogika universiteti

<sup>2</sup>4-kurs talabasi Toshkent davlat pedagogika universiteti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10680854>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada maktab o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishning biologik, psixologik-pedagogik omillariga to‘xtalar ekanmiz, unda jamiyatdagi o‘quvchi-yoshlarning ta‘lim jarayonida ziddiyatli, stressli muhit mavjudligi sababli u bezovtalanadi va natijada inson himoya mexanizmlarining turli xil ta‘siri tufayli o‘z sog‘lig‘ining qadr-qimmatini anglash qiyinlashadi. Shu munosabat bilan, o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi rivojlanishining tizimli o‘rganish lozimligi batafsil ko‘rsatib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** o‘quvchi, sog‘lom turmush, ziddiyat, rivojlanish, himoya mexanizmlari, ijtimoiy omil, global, profilaktik tadbirlar, stressli muhit.

Sog‘lom turmush tarzi-keng ma‘nodagi tushuncha bo‘lib, o‘z ichiga turli muammolarni qamrab oladi, va ularni hal etilishi yo‘llarini aniqlaydi. Insonning jismoniy va ruhiy rivojlanishi farovon hayot kechirishi, mehnat qilishi va dam olish shart-sharoitlari, shaxslararo munosabatlar, psixologiyaning umumiy va amaliy jihatlari, zararli odatlarga qarshi kurash, xushyor hayot tarzi sog‘lom turmush tarzining asosiy omilidir.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish har xil yo‘nalishlarda olib borilishi lozim. Bu bir tomondan, o‘smirlar va kattalarga sog‘lom turmushga oid ma‘lum bir tibbiy va gigiyenik bilimlarni berishga, ularga sog‘lom turmush tarzini organism rivojiga qanday ta‘sir etishi haqidagi tasavvurlarning uyg‘onishiga qaratilgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, ta‘lim-tarbiyada gigiyenik qoidalarga amal qilish, o‘zini va yon atrofdagilarning sog‘lig‘ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko‘nikmalarini shakllantirishga bog‘liqdir. Bu borada sog‘lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalarida, barcha tarbiya o‘choqlari bilan hamjihatlikda maktab, litsey, kollejlilar va oliy ta‘lim muassasalarida targ‘ib qilinmog‘i zarur[9].

Tadqiqotchilar fikriga ko‘ra, sog‘lom turmush tarzi tushunchasi o‘z tarkibiga:

- zararli odatlardan (tamaki chekish, spirtli ichimliklarni ichish va giyohvandlik) tiyilish;
- muttasil ravishda jismoniy va harakat faolligi, mo‘tadil harakatlanish tartibiga rioya qilish;
- tarkib jihatdan tenglashtirilgan va ratsional ovqatlanish;
- organizmni chiniqtirish;
- shaxsiy va jamoatchilik gigiyenasi;
- ijobiy ehtiroslar, ziddiyatli vaziyatlardan o‘zini chetga olish, stress holatlarining oqilona yechimini topa bilish;
- tartibli mehnat qilish va to‘laqonli dam olish;
- qulay ruhiy holatga ega bo‘lish va ruhiy fiziologik jihatdan qoniqib yashash;
- yuksak tibbiy faollikga ega bo‘lish;
- iqtisodiy va madaniy jihatdan mustaqillik;
- o‘z ishidan qoniqish hosil qilib yashash kabi yo‘nalishlarni qamrab oladi .

Ta‘lim tizimida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish turli yo‘nalishlarda izchillik bilan, muayyan dastur asosida, aniq yo‘nalishlarda olib borilishi lozim.[4]

Yosh avlod – o‘quvchilar salomatligini mustahkamlash uzluksiz ta’lim tizimida hal etilishi zarur bo‘lgan muhim vazifalar sirasiga kiradi. Ta’kidlash joizki, davlat va jamiyatimizning ta’lim-tarbiya oldiga qo‘yayotgan bu hil vazifalari yoshlar salomatligini mustahkamlashning barcha omillarini chuqur anglash, maktab o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishning yaxlit uslubiy, ruhiy -pedagogik, tibbiy-gigiyenik asoslarini yaratishni talab etadi.

O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi rivojlanishining biologik, psixologik-pedagogik xususiyatlari 2016-yil 14-sentabrda qabul qilingan O‘RQ-406-son “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi qonuni [1],2019 yil 29 yanvardagi “O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish va axolini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to‘g‘risida”gi qarorlar[2], “O‘zbekiston yoshlari – 2030” konsepsiyasi[3] hamda mamlakat aholisini sog‘lig‘ini saqlashga doir boshqa me‘yoriy-xuquqiy xujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda muayyan darajada xizmat qiladi.

Bugungi kunda yosh avlod salomatligini saqlash nafaqat sog‘liqni saqlash tashkilotining balki, tarbiyachi pedagoglarning xam oldidagi eng muxim aktual muammolaridan biridir.

Shu bilan birga, ma’lumki, har qanday kasallik yoki sog‘lom turmush tarzidan chetlashish, xatto qisqa bo‘lsa ham, organizmning reaktivligini o‘zgartiradi, markaziy asab tizimining funktsional holatini yomonlashtiradi, ish qobiliyatining pasayishiga, yuqori charchashga va natijada o‘quv natijalarini pasaytirishga sabab bo‘ladi. Mavjud havotirli vaziyat, bolalar ta’limi jarayonida ularning sog‘lig‘ini saqlash va shu bilan uning muvaffaqiyatini ta’minlash, shuningdek sog‘lom turmush tarzi asoslarini rag‘batlantirish uchun maqbul shart-sharoitlarni yaratish bo‘yicha yangi, nostandart yondashuvlarni izlashni talab qiladi.

Pedagogika universitetlari talabalari-bo‘lajak o‘qituvchilar o‘quvchilarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish, ushbu muammoni qisman hal qilish imkoniyatini o‘z ichiga oladi. Insonning sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirilganligi g‘oyasi nafaqat o‘zgaruvchan dunyoning yetakchi tendentsiyalarini aks ettirish, bugungi kunning global muammolarini hal qilish yo‘llarini izlashga undaydi. Insoniyat taraqqiyotining keng yo‘li imkoniyatlarining tugashini faqat sog‘lom inson, sog‘lom turmush tarzini olib boradigan shaxsgina bartaraf eta olishini anglashdan kelib chiqadi.

Nafaqat salomatlikni saqlash, balki inson salomatligini tarbiyalash yo‘llarini izlashning dolzarbligi sog‘lom turmush tarzini tashkil etish muammosini biologiya fani eng muhim o‘rinlardan biriga qo‘yadi[10].

Fanlararo integrativ bog‘liqlik, biologiya fanining boshqa fanlarni o‘zaro bog‘lab turuvchi ko‘prik ekanligini ko‘rsatadi. Shu sababdan ham aynan biologiya darslarida sog‘lom turmush tarzini tashkil etish , uni pedagogik omillar bilan bog‘lash, uni fanlararo bog‘liqligini ko‘rsatish muhim hisoblanadi

Bunday faoliyatning qadriyatlar tizimi o‘quvchilarni o‘zlarining dunyoga yo‘naltirilganligi asoslarini tushunishga, sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha o‘z pozitsiyalarini nazorat qilish va muammolarni hal qilishga yo‘naltiradi.

Ta’lim muassasalari tajribasi tahlili shuni ko‘rsatadiki, hatto o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini maqsadli shakllantirayotgan o‘qituvchilar ham sog‘lom turmush tarzi faqat tashqaridan qo‘yiladigan maqsad emas, balki aniq maqsad ekanligini haligacha to‘liq anglab yetmaydilar. Yuqoridagi qarama-qarshiliklarni hal qilish yo‘llarini topish istagi tadqiqotimiz muammosini belgilab berdi. Amaliy nuqtayi nazardan, pedagogik shart-sharoitlarni aniqlash muammosi mavjud bo‘lib, ularga rioya qilish o‘quvchilarni sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirish imkonini beradi.

Bo'lajak o'qituvchining sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosi, uning o'quvchilar salomatligini mustahkamlashga yo'naltirilganligi yangi muammo emas[6,7].

Oliy o'quv yurtiga o'qishga kirgunga qadar shakllangan qadriyatlar tizimida qadriyatlarning jozibadorligi va qulayligi o'rtasida "bo'shliq" topilib, ular hayotining muhim sohalarida "ichki ziddiyat" yoki "ichki vakuum" paydo bo'ladi. Asosiysi, barcha o'quvchilar sog'lom turmush tarzining shakllantiruvchi mazmunidan foydalanishga e'tibor qaratishmaydi.

Biz o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish quyidagi hollarda mumkin bo'lganidan kelib chiqamiz:

- o'quvchilarga sog'lom turmush tarzi, salomatlik va boshqalar haqida ma'lumot beriladigan aks ettiruvchi-faollik modeli yaratildi. Ularda harakatlar, qadriyatlarni tanlash qobiliyatini shakllantirish, qarorlar qabul qilish va amalga oshirish qobiliyati, harakatlar natijalarini sog'lom turmush tarzi mezoni va uning tizimni tashkil etuvchi tarkibiy qismi bo'yicha baholash qobiliyatini shakllantirish bilan birlashtirilgan. "salomatlik";

- sog'lom turmush tarzi mazmunining tarkibiy qismlari haqidagi turli xil ilmiy bilimlarni fanlararo integratsiyalashuviga asoslangan holda o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonining mazmuni belgilab berildi;

- o'quvchilarga sog'lom turmush tarzi to'g'risida ma'lumot berish, ular maxsus yaratilgan yoki o'z-o'zidan paydo bo'ladigan xatti-harakatlar va qadriyatlarni tanlash holatlarida yuzaga keladigan turli xil tashkiliy ta'lim shakllarida olingan ma'lumotlarning shaxsiy, manfaatdor munosabatini shakllantirish uchun asos bo'ladigan;

- sog'lom turmush tarziga bo'lgan shaxsiy munosabat harakatlarning motivatsiyasida ifodalanadi, ular ham impulslarni keltirib chiqarishi, ham ularni sog'lom turmush tarzining idrok etilgan qadriyat jihatlari asosida shakllantirishi mumkin;

- harakatlar va xatti-harakatlarni baholash, sog'lom turmush tarziga e'tiqod qilish va boshqa (o'quvchini) sog'lom turmush tarziga yo'naltirish uchun "kategorial buyruq" (amaliy tamoyilga aylanadigan axloqiy qonun) ni bog'lab, xatti-harakatlar va qadriyatlarni tanlashga yordam beradi.[4]

Ilmiy adabiyotlarni tushunish va haqiqiy pedagogik amaliyotni o'rganish shuni ko'rsatdiki, sog'lom turmush tarzi va inson salomatligi muammosi tadqiqotchilarning ilmiy qiziqishlari doirasiga qanday kiritilganligiga qarab, uni o'rganishning asosiy jihatlari tanlanadi: sog'lom turmush tarzining funksiyalari asoslanadi; sog'lom turmush tarzining psixologik mexanizmlari aniqlanadi (salomatlikni saqlash, sog'lom turmush tarzi uchun motivatsiya juda muhim - M.Ya.Vilenskiy); inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillar asoslanadi (ruhiy, jismoniy kabi, sog'liq - bu odamni tashqaridan surish kerak bo'lgan maqsad emas, balki insonning o'zida bir turtki mavjud bo'lib, uning bostirilishi faqat kuchli ta'sir ostida sodir bo'ladi. insonga qarshi qaratilgan tashqi omillarning ta'siri, ekologik tahdid nima, aholining portlashi, qullik, urush, tabiiy ofatlar va boshqalar - E. Fromm)[6,7,8].

Yoshlar tarbiyasida sog'lom turmush tarzining o'rni va ahamiyati, kun tartibini oqilona tashkil etish, zararli odatlardan o'zini asrash, ruhiyat va tana takomilining o'zaro aloqadorligi, psixogigiya kabi qator muammolar yo'nalishida ilmiy-metodologik g'oyava qarashlar tizimi tarkib topmoqda.

Ammo ayrim yoshlarimizning turmush tarzi, faoliyat jabhalariga kengroq nazar tashlasak, ularning hali o'zining mustaqil fikriga ega emasliklari, psixologik qaramlik, loqaydlik, boqimandalik kayfiyatida ekanliklari, mustaqil iroda, yetuk ong va dunyoqarashni namoyon etmayotganlarini, turli zararli odatlarga berilib ketayotganliklarini ko'rish mumkin.

Muayyan turmush tarziga ega bo‘lish bu – insonning yashash uchun zarur bo‘lgan turmush sharoitlarini o‘zlashtirish demakdir. Bunday turmush tarzini o‘zlashtirish usuli sog‘lom turmush tarzi va nosog‘lom turmush tarzida ikki hil darajaga ajratiladi, sog‘lom turmush tarziga ega bo‘lish uchun uni fan sifatida o‘rganish, uni shakllantirish va rivojlantirish, boshqa fanlar bilan aloqasi hamda maqsadini bilish, vazifalarini o‘zlashtirish zarur. [5]

## **REFERENCES**