SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

Ne’matova Dilnavoz Shakarboy qizi. Toshkent Kimyo xalqaro universiteti “Maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim metodikasi”kafedrasi o‘qituvchisi
+998917086090
nematovadilnavoz54@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.17640409

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari yoritilgan. Maqolada sog‘lom turmush tarzining mohiyati, uning talaba shaxsining rivojlanishidagi o‘rni, shuningdek, o‘qituvchining bu jarayondagi roli va pedagogik yondashuvlar tahlil etilgan. Muallif sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda interaktiv metodlar, shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv va tarbiyaviy faoliyatning ahamiyatini asoslab beradi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, talaba, pedagogika, tarbiya, jismoniy faollik, salomatlik madaniyati, o‘qituvchi faoliyati.

PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

Ne’matova Dilnavoz Shakarboy qizi
Tashkent International University of Chemistry
Lecturer, Department of "Preschool and Primary Education Methodology"

Annotation. This article discusses the pedagogical foundations of developing a healthy lifestyle among students. It explores the concept of a healthy lifestyle, its role in the development of the student's personality, as well as the teacher’s contribution and pedagogical approaches in this process. The author emphasizes the importance of interactive methods, student-centered approaches, and educational activities in promoting a healthy lifestyle among youth.

Keywords: healthy lifestyle, student, pedagogy, education, physical activity, health culture, teacher’s role.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Нематова Дилнавоз Шакарбой кизи
Преподаватель кафедры «Методика дошкольного и начального образования», Ташкентский международный университет Кимё
+998917086090 nematovadilnavoz54@gmail.com

Аннотация. В данной статье освещены педагогические основы формирования здорового образа жизни у студентов. Рассмотрены сущность здорового образа жизни, его роль в развитии личности студента, а также роль преподавателя в этом процессе и педагогические подходы. Автор обосновывает значимость использования интерактивных методов, личностно-ориентированного подхода и воспитательной деятельности в формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студент, педагогика, воспитание, физическая активность, культура здоровья, деятельность преподавателя.

Bugungi globallashuv davrida yosh avlodning sog‘lom turmush tarziga amal qilishi jamiyat taraqqiyoti va kelajak avlod salomatligini ta’minlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ta’lim tizimida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasi pedagogika fanining asosiy yo‘nalishlaridan biriga aylangan. Talabalar orasida salomatlik madaniyatini rivojlantirish, jismoniy faollikni oshirish, zararli odatlardan voz kechish, to‘g‘ri ovqatlanish va psixologik barqarorlikni ta’minlash bugungi kunning dolzarb vazifasidir. Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning jismoniy, ruhiy va ma’naviy salomatligini saqlashga qaratilgan ongli faoliyati bo‘lib, unda shaxsning kundalik xatti-harakatlari, odatlari va qadriyatlari muhim rol o‘ynaydi. Pedagogik nuqtai nazardan sog‘lom turmush tarzi talaba shaxsining har tomonlama rivojlanishiga, o‘zini anglash va boshqarish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi.

Pedagogik jarayonda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun o‘qituvchi, tarbiyachi va o‘quvchi o‘rtasidagi hamkorlik alohida ahamiyatga ega. Oliy ta’lim muassasalarida bu jarayon darsdan tashqari tadbirlar, sport mashg‘ulotlari, sog‘lom ovqatlanish targ‘iboti va psixologik treninglar orqali amalga oshiriladi.

Talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda shaxsga yo‘naltirilgan ta’lim, faol ishtirokli o‘qitish, ijtimoiy loyihalar va o‘zini o‘zi tarbiyalash usullari muhim o‘rin tutadi. Shaxsga yo‘naltirilgan yondashuv har bir talabaning individual xususiyatlarini hisobga olib, unga mos motivatsion sharoit yaratishni taqozo etadi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning samaradorligi pedagogik jarayonning tizimliligi, uzviyligi va shaxsga yo‘naltirilganligi bilan belgilanadi. Talabalik davri inson hayotining eng faol, psixologik va jismoniy jihatdan shakllanish bosqichidir. Shu sababli, aynan shu davrda ularning salomatlik madaniyatini shakllantirish, gigiyenik malakalarni egallash, sportga, to‘g‘ri ovqatlanishga, ruhiy muvozanatni saqlashga bo‘lgan ehtiyojini pedagogik jihatdan yo‘naltirish nihoyatda muhimdir. Ta’lim jarayonida bu maqsadga erishish uchun quyidagi metodik yo‘nalishlar samarali hisoblanadi:

¬ Integrativ yondashuv, ya’ni jismoniy tarbiya, psixologiya, pedagogika, san’at va ekologiya fanlarining o‘zaro uyg‘unlashuvi orqali sog‘lom hayot madaniyatini shakllantirish; ¬ Faol ta’lim metodlari, jumladan, trening, munozara, rolli o‘yinlar va interaktiv mashg‘ulotlar orqali sog‘lom hayotning afzalliklarini tajribada his etish;

¬ Raqamli ta’lim resurslari orqali sog‘lom turmush madaniyatini targ‘ib etuvchi videodarslar, virtual sog‘lomlashtirish dasturlari va onlayn monitoring tizimlarini joriy etish. Bundan tashqari, talabalarning shaxsiy psixologik holatini o‘rganish, stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, ijobiy psixologiya tamoyillariga asoslangan mashg‘ulotlar o‘tkazish ularning sog‘lom turmush tarziga bo‘lgan ichki motivatsiyasini kuchaytiradi.

Pedagogik yondashuvlar orasida integrativ, axborot-kommunikatsion va innovatsion texnologiyalarni qo‘llash alohida o‘rin tutadi. Masalan, sog‘lom turmush tarzi mavzusida interaktiv mashg‘ulotlar, muammoli vaziyatlar, jamoaviy loyihalar tashkil etish talabalarni faol fikrlashga undaydi.

Shuningdek, talabalarning o‘z-o‘zini nazorat qilish, sog‘lom ovqatlanish kun tartibini tuzish, sport mashg‘ulotlarini rejalashtirish bo‘yicha amaliy topshiriqlar ularning sog‘lom hayot madaniyatini mustahkamlaydi.

O‘qituvchi sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonining bosh subyekti hisoblanadi. U o‘z shaxsiy namunasi, bilim va malakasi orqali talabalarda salomatlikka ijobiy munosabatni shakllantiradi. Pedagogning faoliyati faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki tarbiyaviy, motivatsion va ma’naviy yo‘nalishlarni ham o‘z ichiga oladi.

O‘qituvchi tomonidan tashkil etilgan sog‘lom turmush tarziga oid treninglar, sport musobaqalari, seminarlar va ma’naviy-ma’rifiy tadbirlar talabalar uchun muhim motivatsiya manbai bo‘lib xizmat qiladi. Shuningdek, o‘qituvchi talabalarning sog‘lig‘iga oid muammolarni aniqlash va ularga maslahat berish orqali ularning psixologik holatini mustahkamlaydi.

Pedagogik faoliyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqat jismoniy tarbiya bilan emas, balki ma’naviy-axloqiy, ijtimoiy va ekologik madaniyatni rivojlantirish bilan chambarchas bog‘liqdir.

Zamonaviy jamiyatda salomatlik tafakkuri yangi chaqiriqlarga duch kelmoqda. Globalizatsiya, texnologik rivojlanish va axborot oqimining tezligi odamlarning hayot tarzini tubdan o‘zgartirmoqda. Bu o‘z navbatida salomatlikka bo‘lgan munosabatni ham shakllantirmoqda. Masalan, ko‘pchilik smartfonlar, kompyuterlar, ijtimoiy tarmoqlar orqali sog‘liq haqida ma’lumot olish imkoniga ega, ammo noto‘g‘ri yoki noto‘liq ma’lumotlar ham ko‘p tarqalmoqda. Shuning uchun, zamonaviy jamiyatda salomatlik tafakkurini to‘g‘ri yo‘naltirish va ilmiy asoslangan ma’lumotlarga tayangan holda sog‘lom qarorlar qabul qilish juda muhimdir. Axborot asrida sog‘lom tafakkur, shuningdek, axborotni to‘g‘ri talqin qilish va tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini ham o‘z ichiga oladi.

Xulosa qilib aytganda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish talabalarning jismoniy, aqliy va ma’naviy salomatligini ta’minlashning asosiy omillaridan biridir. O‘qituvchining pedagogik mahorati, ta’lim jarayonining tashkil etilishi, sog‘lom muhit yaratish hamda shaxsiy namuna ko‘rsatish bu jarayonning muvaffaqiyatini belgilaydi. Sog‘lom turmush tarzini ta’lim jarayoniga chuqur singdirish orqali jamiyatda sog‘lom, faol va irodali yoshlar yetishib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 11-maydagi “Yoshlar sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi qarori.

2. G‘.Yoqubov. Pedagogika asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.

3. A.Mamatov. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish metodikasi. – Samarqand, 2020.

4. A.Abdullayeva. Talabalarda sog‘lom hayot madaniyatini rivojlantirishning pedagogik asoslari. – Toshkent, 2019.