

**MAVZU: O'QUVCHI YOSHLAR O'RTASIDA SO'G'LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISH — IJTIMOY-PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA**

Navoiy Davlat Universiteti
Pedagogika kafedrası o'qituvchisi
Maxmudova Gulchiroy G'anisherovna

Annotatsiya

Maqolada o'quvchi yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati, asosiy omillari va muammolari tahlil etiladi. Zamonaviy ta'lim jarayonida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirish orqali yoshlarning jismoniy, ma'naviy va ruhiy salomatligini mustahkamlashning samarali yo'llari ko'rsatib o'tiladi. Shu bilan birga, oila, ta'lim muassasasi va jamiyatning o'zaro hamkorligi bu jarayonda hal qiluvchi omil sifatida yoritiladi.

Аннотация

В статье анализируются социально-педагогическое значение, основные факторы и проблемы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи. Показаны эффективные пути укрепления физического, духовного и психического здоровья молодёжи посредством развития культуры здорового образа жизни в современном образовательном процессе. При этом взаимодействие семьи, образовательного учреждения и общества выделяется как решающий фактор этого процесса.

Abstract

The article analyzes the socio-pedagogical significance, main factors and problems of forming a healthy lifestyle among young students. Effective ways of strengthening the physical, spiritual and mental health of young people through the development of a healthy lifestyle culture in the modern educational process are shown. At the same time, the interaction of the family, educational institution and society is highlighted as a decisive factor in this process.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, yoshlar tarbiyasi, ijtimoiy pedagogika, salomatlik madaniyati, ijtimoiy muhit, ta'lim-tarbiya.

KIRISH

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari davrida sog'lom turmush tarzini shakllantirish nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida qaralmoqda. Yoshlarning turmush tarzi, odatlari, ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy muvozanat va ijtimoiy muloqot madaniyati ularning umumiy rivojlanish darajasini belgilaydi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarning sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash to'g'risida”gi qarorlarida ham bu yo'nalish davlat siyosatining ustuvor



vazifalaridan biri sifatida e'tirof etilgan. Shu bois, o'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish ta'lim tizimining ijtimoiy-pedagogik missiyasiga aylanmoqda.

Sog'lom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy holatini muvozanatda ushlab turuvchi, salomatlikni mustahkamlovchi xulq-atvor tizimidir.

Pedagogika nuqtai nazaridan sog'lom turmush tarzi quyidagilarga tayanadi:

- Jismoniy sog'lomlik — to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena;
- Ruhiy muvozanat — stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish;
- Ma'naviy barkamollik — ijobiy qadriyatlar, odob-axloq va vatanparvarlik tuyg'ularini tarbiyalash;
- Ijtimoiy faollik — jamiyat hayotida ishtirok etish, sog'lom muloqot madaniyatini egallash.

Demak, sog'lom turmush tarzi faqat tibbiy muammo emas, balki shaxsni har tomonlama kamolga yetkazuvchi ijtimoiy-pedagogik jarayondir.

O'quvchi yosh — bu inson hayotining faol o'sish, o'zini anglash va ijtimoiy me'yorlarni o'zlashtirish davridir. Shu bosqichda sog'lom hayot tamoyillarini shakllantirish:

- yoshlarni salbiy odatlardan (chekish, internetga qaramlik, dangasalik) himoya qiladi;
- jismoniy madaniyatga ijobiy munosabatni shakllantiradi;
- ijtimoiy mas'uliyat hissini rivojlantiradi;
- milliy qadriyatlar asosida sog'lom yashash madaniyatini mustahkamlaydi.

Agar bu jarayon erta yoshdan boshlansa, sog'lom turmush tarzining me'yorlari hayotiy zarurat sifatida qaror topadi.

O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom hayot madaniyatini shakllantirishda quyidagi uch muhit hal qiluvchi rol o'ynaydi:

- Oila — sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va axloqiy qadriyatlarning birlamchi manbai;
- Maktab — sog'lom turmushga o'rgatuvchi tizimli ta'lim va tarbiya muhiti;
- Jamiyat — yoshlarning ijtimoiy faolligini oshiruvchi, salbiy ta'sirlarga qarshi immunitet beruvchi muhit.

Ijtimoiy pedagog bu uch muhit o'rtasida vositachi sifatida chiqadi. U o'quvchi va ota-onalar bilan suhbatlar, sog'lom hayot festivallari, sport tadbirlari, ekologik aksiyalar orqali sog'lom muhitni shakllantiradi.

Xulosa

O'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish — bu uzluksiz, ko'p tomonlama ijtimoiy-pedagogik jarayon bo'lib, yoshlarning jismoniy, aqliy va ma'naviy kamolotiga bevosita ta'sir qiladi.

Maktab, oila va jamiyatning hamkorlikdagi faoliyati natijasidagina o'quvchi yoshlar orasida



sog'lom hayot madaniyati mustahkam qaror topadi. Shuning uchun ta'lim tizimida sog'lom turmush tamoyillarini nafaqat dars jarayonida, balki ijtimoiy faoliyat, sport va madaniyat tadbirlari orqali ham singdirish zarur. Kelajak avlodning sog'lom, faol va ma'naviy barkamol bo'lishi — bu har bir pedagog va jamiyatning umumiy mas'uliyatidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR (NAMUNA)

1. Egamberdieva N.M. Ijtimoiy pedagogika. Darslik.T.2009
 2. Mavlonova R.A., Voxidova N.X., Ijtimoiy pedagogika.O'quv qo'llanma.T.: Istiqlol 2009.
 3. Salieva Z. Ijtimoiy pedagogika. O'quv qo'llanma. T.: Adabiyot uchqunlari. 2019
 4. Галагузова М.А. История социальной педагогики. Учебное пособие.М. Владос. 2000.
 5. В.Утёмов, М.Зиновкина, П.Горев. Креативная педагогика. – М., “Юрайт”. 2019
 6. Karimova, D. “Yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishning pedagogik asoslari.” *Pedagogika va ijtimoiy fanlar jurnali*, 2023.
 7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlar siyosatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PQ-6158-son qarori, 2021-yil.
 8. Hasanov, A. “Sog'lom turmush madaniyati: ta'limdagi ijtimoiy yondashuvlar.” *O'zbekiston ta'limi*, 2022.
 9. Vygotskiy, L.S. *Shaxs va jamiyat rivojlanishi nazariyasi*. Moskva, 1984.
- Ziynet.uz – Elektron ilmiy-ma'lumotlar portali.