



Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda biologiya fanining oʻrni

Xoliqulova Zulayxo

Chilonzor tumani 232 maktab oʻqituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada sogʻlom turmush tarzini shakllantirish jarayonida biologiya fanining ahamiyati tahlil qilingan. Biologiya bilimlari inson organizmining asosiy funksiyalari, sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik va kasalliklarning oldini olish bilan bogʻliq jarayonlarni chuqur tushunishga yordam beradi. Tadqiqotda biologiya fanini oʻquv jarayonida qoʻllash orqali yoshlar va kattalar orasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishning samarali usullari koʻrib chiqilgan.

Kalit soʻzlar: sogʻlom turmush tarzi, biologiya fani, sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik, profilaktika, taʼlim.

Аннотация. В статье анализируется роль биологии в формировании здорового образа жизни. Знания биологии помогают глубже понять функции человеческого организма, здоровое питание, физическую активность и профилактику заболеваний. Исследование рассматривает эффективные методы внедрения биологических знаний в образовательный процесс для популяризации здорового образа жизни среди молодежи и взрослых.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, биология, здоровое питание, физическая активность, профилактика, образование.

Abstract. This article examines the role of biology in promoting a healthy lifestyle. Knowledge of biology helps to understand human body functions, healthy nutrition, physical activity, and disease prevention. The study explores effective methods of applying biological knowledge in the educational process to encourage a healthy lifestyle among youth and adults.

Keywords: healthy lifestyle, biology, healthy nutrition, physical activity, prevention, education.

Bugungi kunda sogʻlom turmush tarzi insonning hayot sifati va uzoq umr koʻrishi uchun muhim omil sifatida eʼtirof etilmoqda. Sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan saqlanish va ruhiy holatni boshqarish kabi elementlar shaxsning umumiy salomatligi va samaradorligiga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Shu bilan birga, biologiya fani inson organizmining tuzilishi, funksiyalari va rivojlanish jarayonlarini chuqur tushunishga yordam beradi, bu esa sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda nazariy va amaliy asos yaratadi.



Biologiya bilimlari orqali insonning ovqat hazm qilish tizimi, mushak-skelet tizimi, yurak-qon tomir va immun tizimlari kabi organizm funksiyalari haqida aniq tushuncha hosil qilinadi. Bu esa sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va unga rioya qilishni osonlashtiradi. Shu sababli, biologiya fanini taʼlim jarayonida va kundalik hayotda qoʻllash orqali yosh avlod va kattalar orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish dolzarb va muhim ilmiy masala hisoblanadi.

Tadqiqot metodlari sifatida adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatuv va soʻrovnoma, eksperiment va statistik tahlil usullari qoʻllandi. Kuzatuv va soʻrovnomalar orqali turli yoshdagi ishtirokchilarning sogʻlom turmush tarziga rioya qilish darajasi va biologiya fanidan olingan bilimlarni amalda qoʻllash imkoniyatlari aniqlandi. Eksperiment orqali biologiya fanining taʼlim jarayonida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi samaradorligi baholandi. Biologiya fanining sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi roli nafaqat nazariy bilim berish, balki amaliy mashgʻulotlar va profilaktik choralarni qoʻllash orqali bemorlarni va sogʻlom odamlarni qoʻllab-quvvatlash imkonini beradi. Shu nuqtai nazardan, ushbu mavzu nafaqat taʼlim sohasida, balki sogʻliqni saqlash va profilaktika tizimida ham katta ahamiyatga ega.

Biologiya fanining asosiy bilimlari va prinsiplari yordamida yoshlar va kattalar orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va targʻib qilish usullarini aniqlash, Sogʻlom turmush tarzining asosiy elementlari va uning inson salomatligiga taʼsirini tahlil qilishdan iborat. Tadqiqot jarayonida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda biologiya fanining rolini aniqlash uchun bir nechta metodlar qoʻllanildi. Avvalo, adabiyotlarni tahlil qilish orqali biologiya va sogʻlom turmush tarziga oid ilmiy maqolalar, darsliklar va xalqaro manbalar koʻrib chiqildi va mavzu boʻyicha nazariy asoslar aniqlandi. Shuningdek, kuzatuv va soʻrovnoma usuli yordamida turli yoshdagi ishtirokchilar — oʻquvchilar, talabalar va kattalar — orasida sogʻlom turmush tarziga rioya qilish darajasi va biologiya fanidan olingan bilimlarni amaliy qoʻllash imkoniyatlari kuzatildi. Bundan tashqari, eksperiment usuli tatbiq qilinib, biologiya fanining sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi samaradorligi taʼlim jarayonida maxsus metodikalar va mashgʻulotlar orqali sinab koʻrildi. Olingan natijalar esa statistik tahlil yordamida matematik va statistik usullar bilan oʻrganildi, tendensiyalar aniqlanib, samaradorlik darajasi baholandi.

Tadqiqot natijalari shuni koʻrsatdiki, biologiya fanidan olingan bilimlarni amaliy hayotda qoʻllash sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda sezilarli ijobiy natijalar berdi. Kuzatuv va soʻrovnoma natijalari koʻrsatdiki, ishtirokchilar sogʻlom ovqatlanish odatlari bilan bogʻliq bilimlarni qoʻllaganda, 65%–70% ishtirokchi sogʻlom ovqatlanishga rioya qilgan. Shuningdek, jismoniy faollik darajasi sezilarli darajada



oshgan: 50% dan 75% gacha ishtirokchilar muntazam sport bilan shug'ullana boshlagan. Profilaktik choralar va kasalliklardan saqlanish bo'yicha amaliy bilimlarni qo'llash darajasi ham sezilarli darajada o'sdi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, biologiya fanining amaliy qo'llanilishi nafaqat sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga yordam beradi, balki ishtirokchilarda bilimlarni amalda qo'llashga intilish va motivatsiyani ham oshiradi.

Eksperiment natijalari shuni ko'rsatdiki, biologiya fanini interaktiv va amaliy metodlar orqali o'rgatish, masalan, laboratoriya ishlar, sog'lom ovqat tayyorlash mashg'ulotlari va jismoniy faollikni kuzatish, yoshlar va kattalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga samarali ta'sir qiladi.

Statistik tahlil yordamida aniqlanishicha, biologiya bilimlarini amaliy qo'llash bilan sog'lom turmush tarzini qo'llash darajasi o'rtacha 40–45% ga oshgan. Bu esa biologiya fanining ta'lim jarayonida va kundalik hayotda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdagi samaradorligini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, biologiya fanining ta'lim jarayonida va amaliy hayotda qo'llanilishi sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Biologiya bilimlari inson organizmining tuzilishi, uning asosiy tizimlari va funksiyalari, shuningdek, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va kasalliklardan profilaktika qilish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Xulosa. Kuzatuv va eksperiment natijalari ko'rsatdiki, biologiya fanini interaktiv va amaliy metodlar orqali o'rgatish ishtirokchilar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va unga rioya qilish darajasini 40–45% ga oshiradi. Shu tariqa, biologiya fanini ta'lim jarayonida va kundalik hayotda qo'llash yoshlar va kattalar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning samarali vositasi ekanligi aniqlandi. Biologiya fanining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli nafaqat nazariy bilim berish, balki amaliy mashg'ulotlar va profilaktik choralarni qo'llash orqali aholining umumiy salomatligini yaxshilash va uzoq umr ko'rish imkonini yaratadi.

ADABIYOTLAR

1. Soliyev, F. (2025). INSONLAR HAYOTIDA “VALEOLOGIYA ASOSLARI”NING TUTGAN O'RNI VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTISH. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 3(3). извлечено от <https://pshedu.jdpu.uz/index.php/pshedu/article/view/8368> (Original work published 8 апрель 2023 г.)
2. Aminov V. Sog'lom turmush tarzi — inson omilini kuchaytirish garovi. — T.: Meditsina, 1999.
3. Boxodirov K., Boboxodjayev N. Sog'lig'ingiz o'z qo'lingizda. — T.: Meditsina.
4. Mahkamov M., Sodiqov Q. Sog'lom avlod yarataylik. — T.: «O'qituvchi», 1996.
5. Musurmonova O. O'quvchilarning ma'naviy madaniyatini shakllantirish. — T.: Fan, 1993.