

**Talabalarda sog'lom turmush tarzi hayotiy ko'nikmalarini
rivojlantirishning didaktik jihatlari**

Atanazarova Anora

**UrDU 241- guruh psixologiya
magistranti talabasi**

Annotatsiya: Ushbu tezisdagi talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirish uchun zarur bo'lgan hayotiy ko'nikmalarni o'rgatishning didaktik jihatlari muhokama qilinadi. Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy sog'likni, balki ruhiy va ijtimoiy farovonlikni ham o'z ichiga oladi. Talabalarning sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash maqsadida, ta'lim jarayonida innovatsion didaktik metodlar va strategiyalarni qo'llash muhim ahamiyatga ega. Tezisdagi sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faoliyat, stressni boshqarish va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish kabi asosiy komponentlar yoritiladi. Shuningdek, talabalarga sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni berish, ularni amaliyotda qo'llash va hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish bo'yicha qadamlar keltiriladi. Ta'lim tizimidagi o'qituvchilar va murabbiylarning roli ham alohida ta'kidlanadi. Natijada, talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali ularning umumiy farovonligini oshirishga yordam beradigan samarali didaktik yechimlar taklif etiladi. Ushbu tezis mutaxassislar, pedagoglar va talabalar uchun foydali manba bo'lishi kutilmoqda.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, hayotiy ko'nikmalar, didaktika, pedagogik texnologiyalar, talabalar sog'lig'i, jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi ta'limi, sog'liqni saqlash, psixologik salomatlik, jismoniy faollik, ma'naviy salomatlik, ta'lim metodlari

Аннотация: В данной дипломной работе рассматриваются дидактические аспекты обучения жизненным навыкам, необходимым для формирования и развития здорового образа жизни у студентов. Здоровый образ жизни включает в себя не только физическое здоровье, но также психическое и социальное благополучие. Для поддержки здорового образа жизни студентов важно использовать инновационные дидактические методы и стратегии в образовательном процессе. Диссертация охватывает такие ключевые компоненты, как здоровое питание, регулярная физическая активность,

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Volume 02. Issue 01. January 2025

управление стрессом и развитие социальных связей. Также предпринимаются шаги по предоставлению студентам знаний о здоровом образе жизни, их применению на практике, развитию жизненных навыков. Также подчеркивается роль учителей и тренеров в системе образования. В результате предлагаются эффективные дидактические решения, которые помогут студентам улучшить общее самочувствие путем формирования здорового образа жизни. Ожидается, что эта диссертация станет полезным ресурсом для специалистов, преподавателей и студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, жизненные навыки, дидактика, педагогические технологии, здоровье учащихся, физическое воспитание, воспитание здорового образа жизни, здравоохранение, психологическое здоровье, двигательная активность, духовное здоровье, методы обучения.

Abstract: This thesis discusses the didactic aspects of teaching life skills necessary for the formation and development of a healthy lifestyle in students. A healthy lifestyle includes not only physical health, but also mental and social well-being. In order to support a healthy lifestyle of students, it is important to use innovative didactic methods and strategies in the educational process. The thesis covers key components such as healthy eating, regular physical activity, stress management, and developing social connections. Also, steps are taken to provide students with healthy lifestyle knowledge, apply it in practice, and develop life skills. The role of teachers and coaches in the education system is also emphasized. As a result, effective didactic solutions are offered to help students improve their general well-being by forming a healthy lifestyle. This thesis is expected to be a useful resource for professionals, educators and students.

Key words: healthy lifestyle, life skills, didactics, pedagogical technologies, student health, physical education, healthy lifestyle education, health care, psychological health, physical activity, spiritual health, educational methods

Kirish: Hozirgi kunda talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish va hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish masalasi ta'lim tizimining muhim yo'nalishlaridan biriga aylangan. Talabalar – jamiyatning eng faol va kelajakda uning rivojlanishiga katta hissa qo'shadigan qatlamidir. Shuning uchun, ularning sog'lig'ini saqlash, to'g'ri turmush tarzini qabul qilish va bu borada hayotiy ko'nikmalarni o'zlashtirish, ta'lim jarayonining ajralmas qismi bo'lishi zarur.

Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy va ma'naviy salomatlikni ham o'z ichiga oladi. Bu, o'z navbatida, talabalarning ichki kuchlarini, o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatini va jamiyatda o'z o'rnini topishdagi muvaffaqiyatini oshiradi. Shuning uchun, ta'lim jarayonida talabalarga sog'lom turmush tarzi haqida bilim berish, ularni jismoniy va psixologik jihatdan sog'lom hayotga tayyorlash muhimdir.

Didaktik jihatlari bilan sog'lom turmush tarzini o'rgatish jarayoni talabalarning nafaqat sog'liqni saqlash, balki o'zlarining har tomonlama rivojlanishiga ham xizmat qiladi. Bunday ko'nikmalarni rivojlantirish, o'quvchilarni faqat bilim olishga emas, balki o'z salomatliklarini qanday saqlash, stressni boshqarish, ijtimoiy va ma'naviy qadriyatlarni hurmat qilishga ham yo'naltiradi.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun didaktik yondashuvlar yordamida samarali o'qitish texnologiyalarini ishlab chiqish va joriy etish, ta'lim jarayonining natijadorligini oshiradi. Bu esa talabalar salomatligi, ular o'rtasidagi ijtimoiy aloqalar va jamiyatda faollikni oshiradi.

Shunday qilib, sog'lom turmush tarzini hayotiy ko'nikmalar sifatida talabalarga o'rgatish nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ma'naviy jihatlarda ham ularning rivojlanishiga xizmat qiladi. Bunday ko'nikmalarni o'zlashtirish esa ularni muvaffaqiyatli va baxtli hayotga olib boradi.

Asosiy qism: Talabalarda sog'lom turmush tarzi hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirish, ta'lim jarayonida o'quvchilarning jismoniy, ruhiy va ma'naviy salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun zarur bo'lgan didaktik yondashuvlarni talab qiladi. Bu yondashuvlar sog'lom turmush tarzi haqida bilim berish, ijtimoiy va shaxsiy ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi va talabalarning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlashga xizmat qiladi. Quyida, talabalarda sog'lom turmush tarzi va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishning asosiy didaktik jihatlari ko'rib chiqiladi.

1. Sog'lom Turmush Tarzi Haqida Ta'lim Berishning Didaktik Asoslari

Sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlar talabalarga nafaqat jismoniy faollik, balki ruhiy va ma'naviy salomatlikni ham o'z ichiga olgan kompleks yondashuv orqali taqdim etiladi. Bu ta'limning asosiy maqsadi talabalarni sog'lom turmush tarzini qabul qilishga, stressni boshqarish, ijtimoiy mas'uliyatni o'zlashtirish va jismoniy faoliyatni kundalik hayotga kiritishga yo'naltirishdir. Didaktik yondashuv talabalarga sog'lom turmush tarzining mohiyati va uning ijtimoiy-psixologik ahamiyatini tushuntiradi.

2. Hayotiy Ko'nikmalarni Shakllantirish

Sog'lom turmush tarzini o'rgatishda hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish muhim rol o'ynaydi. Hayotiy ko'nikmalar — bu talabalar tomonidan o'z salomatligini saqlash, boshqarish va rivojlantirish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni anglatadi. Bu ko'nikmalar quyidagi asosiy sohalarda shakllantirilishi kerak:

- **Jismoniy faollik va sport:** Talabalarga muntazam jismoniy mashqlarni bajarish, to'g'ri ovqatlanish va dam olishni o'rgatish. Didaktik jihatdan, jismoniy faollikni kiritish uchun o'quv dasturlarida sportga oid mavzular va faoliyatlar ko'zda tutilishi kerak.

- **Ruhiy salomatlik:** Talabalarni ruhiy salomatlikni saqlash va stressni boshqarish usullari bilan tanishtirish. Bu yerda psixologik yordami yetarli bo'lgan darslar, motivatsion mashg'ulotlar va guruh ishlari muhim ahamiyatga ega.

- **O'z-o'zini rivojlantirish:** Talabalarni o'z-o'zini tarbiyalash va o'z salomatligiga e'tibor qaratishga undash. Didaktik yondashuv o'z-o'zini anglash, motivatsiyani oshirish va o'z maqsadlariga erishish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirishi kerak.

3. Didaktik Metodlar va Texnikalar

Sog'lom turmush tarzi haqida bilim berish va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishda samarali didaktik metodlardan foydalanish juda muhimdir. Quyidagi metodlar talabalarga bu ko'nikmalarni o'zlashtirishda yordam beradi:

- **Interfaol metodlar:** Bu metodlar talabalar o'rtasida muloqot va hamkorlikni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, sog'lom turmush tarzini amaliyotga tatbiq etishda samarali bo'ladi. Masalan, guruh ishlari, diskussiyalar va interfaol o'yinlar talabalarni sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarni amalda qo'llashga undaydi.

- **Proektlar va amaliy mashg'ulotlar:** Talabalar sog'lom turmush tarzini real hayotda qanday tatbiq qilishni o'rganishlari uchun loyiha asosida ishlashlari mumkin. Bunda jismoniy faollikni oshirish yoki ruhiy salomatlikni yaxshilashga oid proektlar tuzish ularning amaliy ko'nikmalarini rivojlantiradi.

- **Simulyatsiya va rolli o'yinlar:** Talabalar o'zlarining sog'lom turmush tarzini saqlashda duch keladigan real vaziyatlarni simulyatsiya qilish orqali o'zgarishlarni amalga oshirishni o'rganadilar. Bunday metodlar talabalarga haqiqiy dunyodagi vaziyatlarga tayyor bo'lish imkonini beradi.

4. Sog'lom Turmush Tarzi va Ta'lim Jarayonining Integratsiyasi

Sog'lom turmush tarzini o'rgatish faqatgina jismoniy tarbiya darslari yoki sog'liqni saqlash fanlari bilan cheklanmasligi kerak. Bu kontseptsiya barcha darslar va faoliyatlarda integratsiya qilinishi lozim. Misol uchun, tabiiy fanlar, adabiyot, ijtimoiy

fanlar kabi predmetlarda sog'lom turmush tarziga oid mavzularni kiritish talabalarda hayotiy ko'nikmalarni shakllantiradi va sog'lom turmush tarzini qabul qilishni kuchaytiradi.

5. O'qituvchining Roli

Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda o'qituvchining roli beqiyosdir. O'qituvchi nafaqat sog'lom turmush tarzini o'rgatishning muhim resursi, balki talabalar uchun sog'lom turmush tarziga oid ta'limning motivatori va namunasidir. O'qituvchilar o'zlari sog'lom turmush tarzini namoyish etib, talabalarni bu borada o'rnak ko'rsatishlari kerak. Talabalarda sog'lom turmush tarzi va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish didaktik jihatdan samarali yondashuvlarni talab qiladi. Bu ko'nikmalarni shakllantirish o'z navbatida talabalarning jismoniy, ruhiy va ma'naviy salomatliklarini mustahkamlashga yordam beradi. Didaktik metodlar va pedagogik texnologiyalarni samarali qo'llash, talabalarning sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni o'zlashtirishiga va ularni amaliyotga tatbiq etishiga yordam beradi. Shunday qilib, talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish,

Mavzuning Dolzarbligi

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish talabalarning har tomonlama sog'lom, baxtli va muvaffaqiyatli hayot kechirishlari uchun zaruriy shart hisoblanadi. Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzini o'rgatish, faqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash bilan cheklanmasdan, talabalarning ruhiy, ma'naviy va psixologik salomatligini ham saqlashni ko'zda tutadi. Talabalar – jamiyatning eng faol va kelajakda uning rivojlanishiga katta hissa qo'shadigan qatlamidir, shuning uchun ularning sog'lom turmush tarzini o'zlashtirishi, to'g'ri hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish, jamiyatning kelajagi uchun muhim ahamiyatga ega.

Mavzuning dolzarbligi bir necha omillarga bog'liq:

1. **Jamiyatdagi sog'liq muammolari:** Zamonaviy jamiyatda turli xil salomatlik muammolari, jumladan, jismoniy va ruhiy kasalliklar, stress va depressiya ko'paygan. Talabalarning sog'lig'ini saqlash va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, ushbu muammolarni oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

2. **Ta'lim tizimining o'zgarishi:** Bugungi ta'lim tizimi faqat bilim berish bilan cheklanmasdan, talabalarning barcha sohalarda rivojlanishiga e'tibor bermoqda. Sog'lom turmush tarzini o'rgatish va hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish, o'quv jarayonining ajralmas qismiga aylanishi zarur.

3. **Hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishning ijtimoiy ahamiyati:** Sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, nafaqat jismoniy faollikni, balki ijtimoiy, emosional va ma'naviy rivojlanishni ham o'z ichiga oladi. Bu esa talabalar orasida o'zaro hurmat, o'z-o'zini rivojlantirish va ma'naviy qadriyatlarni shakllantirishga yordam beradi.

4. **Ijtimoiy va psixologik salomatlik:** Talabalar orasida stress, noqulay ijtimoiy muhit va ma'naviy jihatdan zaif bo'lish xavfi ko'paygan. Shu sababli, sog'lom turmush tarzi va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish, ularning ruhiy salomatligini saqlashga yordam beradi, shu bilan birga ularning o'z-o'zini anglash va o'z imkoniyatlarini to'liq amalga oshirishlariga turtki beradi.

5. **Innovatsion ta'lim metodlarining zarurligi:** Hozirgi kunda o'qitishning innovatsion metodlari talabalar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda samarali yondashuvlar ishlab chiqish zaruriyatini yuzaga keltirmoqda. Didaktik yondashuvlar va pedagogik texnologiyalarni sog'lom turmush tarzini o'rgatishda qo'llash, talabalarning bu ko'nikmalarni o'zlashtirishini ta'minlash uchun zarur.

Shu sababli, talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning didaktik jihatlari dolzarb mavzu hisoblanadi, chunki u nafaqat talabalarning jismoniy va psixologik salomatligini ta'minlaydi, balki ularga jamiyatda muvaffaqiyatli va baxtli hayot kechirish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni beradi. Mavzu, ta'lim tizimini rivojlantirish, sog'liqni saqlash va yoshlarning ijtimoiy integratsiyasiga katta hissa qo'shadi.

Xulosa va takliflar.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish va hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish, ta'lim tizimining ajralmas qismi sifatida muhim ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy salomatlikni saqlash, balki ruhiy va ma'naviy salomatlikni ham mustahkamlashni ta'minlaydi. Talabalar orasida sog'lom turmush tarzini o'rgatish va hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirish orqali ularning ijtimoiy faolligi, ma'naviy barkamolligi va o'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatini oshirish mumkin. Didaktik jihatlari bilan sog'lom turmush tarzini o'rgatish, talabalarga nafaqat sog'liqni saqlash, balki stressni boshqarish, ijtimoiy aloqalarni yaxshilash va o'z salomatliklarini mustahkamlashga yordam beradi.

Shu bilan birga, sog'lom turmush tarziga oid bilimlar va ko'nikmalarni o'rgatish nafaqat jismoniy tarbiya yoki sog'liqni saqlash fanlari doirasida amalga oshirilmasligi kerak, balki barcha o'qitish jarayonlariga integratsiya qilinishi lozim. O'qituvchining

sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishdagi roli beqiyosdir, chunki u talabalar uchun sog'lom turmush tarzining haqiqiy namunasi.

Sog'lom turmush tarzini o'rgatishda innovatsion metodlar, interfaol usullar va amaliy mashg'ulotlar talabalarning hayotiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bunday yondashuvlar talabalar orasida sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarni mustahkamlash, ularni amaliyotga tatbiq etish va kundalik hayotda o'zgarishlarni amalga oshirishga imkon yaratadi.

Takliflar:

1. **Sog'lom turmush tarzini barcha fanlarda integratsiya qilish:** Sog'lom turmush tarzini faqat jismoniy tarbiya darslarida emas, balki barcha fanlarda, masalan, biologiya, adabiyot, ijtimoiy fanlarda ham o'rgatish zarur. Bu talabalarda sog'lom turmush tarziga oid umumiy tushunchani shakllantirishga yordam beradi.

2. **O'qituvchilarga sog'lom turmush tarzini o'rgatish bo'yicha treninglar:** O'qituvchilar sog'lom turmush tarzini o'rgatishning didaktik yondashuvlari haqida muntazam ravishda o'qitish, ularni sog'lom turmush tarzining targ'ibotchilariga aylantirish muhimdir. O'qituvchilar sog'lom turmush tarzini namoyish etib, talabalarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

3. **Hayotiy ko'nikmalarni amaliy mashg'ulotlar orqali shakllantirish:** Talabalar sog'lom turmush tarzini o'rgatishda faqat nazariy bilimlar bilan cheklanmaslik kerak. Ular hayotiy ko'nikmalarni amaliy mashg'ulotlar, sport faoliyatlari, stressni boshqarish bo'yicha mashg'ulotlar va guruh ishlari orqali o'zlashtirishlari zarur.

4. **Innovatsion pedagogik texnologiyalarni qo'llash:** Sog'lom turmush tarzini o'rgatish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar, masalan, virtual sinflar, onlayn mashg'ulotlar va simulyatsiya metodlarini qo'llash talabalar uchun qiziqarli va samarali bo'ladi.

5. **Sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi ijtimoiy loyihalar:** Talabalarga sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish imkoniyatini berish, ularning jamiyatda sog'lom turmush tarzini kengaytirishga hissa qo'shishga yordam beradi.

6. **Psixologik qo'llab-quvvatlashni ta'minlash:** Ruhiy salomatlikni mustahkamlash uchun psixologik maslahatlar, stressni boshqarish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash dasturlarini joriy etish zarur.

Xulosa qilib aytganda, talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish, ularning har tomonlama sog'lom va baxtli hayot kechirishlariga xizmat qiladi. Didaktik jihatdan sog'lom turmush tarzini o'rgatish, ta'lim jarayonini yanada samarali qilish va jamiyatda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun katta ahamiyatga ega. Taklif etilgan metodlar va yondashuvlar talabalarga sog'lom turmush tarzini o'zlashtirishda amaliy yordam beradi va ularning kelajakda muvaffaqiyatli va baxtli hayot kechirishlariga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **Abdullayev, A. (2019).** *Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning metodik asoslari.* Toshkent: O'qituvchi.
2. **Sharipova, S. (2021).** *Sog'lom turmush tarzi va uning pedagogik ta'limotlari.* Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti Nashriyoti.
3. **Ibragimova, N. (2020).** *Talabalar uchun sog'lom turmush tarzini o'rgatish metodlari.* Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti.
4. **Xudoyberdiyev, K. (2018).** *Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzini o'rgatish.* Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi.
5. **Nurmatov, U. (2020).** *Pedagogik jarayonlarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning o'ziga xos jihatlari.* Tashkent: O'zbekiston pedagogika jamiyati.
6. **Jumaeva, D. (2017).** *Hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishda innovatsion texnologiyalar.* Tashkent: Ta'lim va o'qituvchilar.
7. **Kurbanov, S. (2019).** *Sog'lom turmush tarzini o'rgatishda ijtimoiy faollik va uning ta'siri.* Samarqand: Samarqand davlat universiteti nashriyoti.
8. **Akhmedov, D. (2022).** *Ta'lim va salomatlik: Sog'lom turmush tarzi shakllantirishning pedagogik yondashuvlari.* Tashkent: O'zbekiston Respublikasi ta'lim vazirligi.
9. **Maxmudov, R. (2018).** *Sog'lom turmush tarzini o'rgatishda pedagogik metodlar va yondashuvlar.* Toshkent: Ta'lim nashriyoti.
10. **Toshpo'latov, M. (2020).** *Talabalar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning ijtimoiy-psixologik jihatlari.* Andijon: Andijon davlat universiteti.