

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

MA'NAVIY VA MA'RIFIY TADBIRLAR ORQALI O'QUVCHI
YOSHLAR O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZI
KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi
Abdurashidova Gavhar Abdurazzoq qizi
1-P-23 guruhi talabasi Madiyeva Dilshoda

Annotatsiya: Ushbu maqolada ma'naviy va ma'rifiy tadbirlar orqali o'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, ma'naviy va ma'rifiy tadbirlar, sog'lom ovqatlanish, ruhiy salomatlik, sog'lom odatlar, tadbirlar, seminarlar, loyihalar.*

Inson va insoniyat hech qachon tashqi dunyodan o'zini qurshab turgan olamdagi o'zgarishlar, rivojlanishlar, ro'y berayotgan hodisalar, voqealar, jarayonlardan ajralib qolgan, ularni his etmagan holda yashay olmaydi. Dunyodagi davlatlar, xalqlar, millatlar, ijtimoiy-siyosiy kuchlar, ular o'rtasidagi munosabatlar, ayniqsa ijtimoiy jarayonlardagi mafkuraviy ta'sirlar odamlar ongi, tafakkuri va dunyoqarashiga ta'sir etmasdan qolmaydi. Insonlar orasida sog'lom turmush-tarzini targ'ib etish va ma'naviy yetuklikni ta'minlash maqsadida yurtimizda bir qator ishlar amalga oshirilmoqda. Yoshlar ongida Vatanga muhabbat, sadoqat, milliy urf-odatlariga hurmat tuyg'ularini shakllantirishda ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarning o'rni beqiyosdir.

Yoshlarning sog'lom turmush tarzi qoidalariga amal qilishlarida mahalla, ta'lim muassasalarining roli beqiyosdir. Sog'lom turmush tarzini targ'ib etish maqsadida tashkil etilayotgan seminarlar, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar, uchrashuvlar ushbu fikrlarimizning yaqqol misolidir.

Ma'lumki, jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o'ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta'minlash, xalq genofondini beka-u ko'st saqlash sog'lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o'quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta'lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog'lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko'ndalang qilib qo'yadi.

Sog'lom turmush tarzi - bu faol mehnat, ijod og'ushida yashash, kuchli jismoniy va ruhiy yuklamalarni, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

omillarni yengil ko'tara oladigan har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidir. U quyidagi asosiy jihatlarni o'z ichiga oladi:

1. Sog'lom ovqatlanish–muvozanatli ovqatlanish, meva va sabzavotlar, to'yimli oziq moddalar iste'moli.
2. Jismoniy faollik–muntazam sport va jismoniy mashqlar, harakatlilikni oshirish.
3. Psixologik salomatlik– stressni boshqarish, psixologik barqarorlikni saqlash, yaxshi munosabatlar o'rnatish.
4. Yaxshi uyqu–yetarli va sifatli uyquni ta'minlash.
5. Sog'lom odatlar– tamaki va alkogoldan saqlanish, gigiyena qoidalariga rioya qilish.

Bu jihatlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi va hayot sifatini yaxshilaydi.

Ta'lim muassasalarida ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarni rejalashtirish, tashkil qilish, tayyorlash va o'tkazishga talaba-yoshlarni keng jalb qilish, ayniqsa, mavzu tanlash, reja tuzish, ssenariy tayyorlash, tadbir o'tkaziladigan xonalarni jihozlash kabi yumushlarni talabalarning o'zlariga topshirish lozim. Ma'naviy--ma'rifiy tadbirlar samaradorligining oshishi o'quv yurtlarida o'tkaziladigan ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarning reja va ssenariylari professor-o'qituvchilar yoki o'quv yurti xodimlari tomonidan tuzilgan taqdirda ularni talabalar muhokamasidan o'tkazish va muhokama jarayonida bildirilgan fikrlarning inobatga olinishga ham bog'liq ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar samaradorligini oshirish maqsadida o'quv yurtlarining ma'naviy-ma'rifiy muassasalar bilan hamkorligini mustahkamlashning ahamiyati katta. Bunday hamkorlik, bir tomondan, madaniy-ma'rifiy muassasalarni auditoriya, tomoshabin bilan ta'minlashga, ikkinchi tomondan, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarning ta'sirchanligi va samaradorligini oshirishga ko'maklashadi. Qolaversa, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar samaradorligi tadbirlarning mazmunan milliy ma'naviy-axloqiy qadriyatlarimiz, milliy g'oya va madaniyatimiz, ma'naviy merosimiz bilan uyg'un holda hamda zamonaviy shakllar va interaktiv uslublar asosida tashkil etilishiga bog'liq.

Ma'naviy-ma'rifiy ishlar – keng ommani ma'naviy va ma'rifiy jihatdan tarbiyalash, ularning umumiy ma'naviy saviyasini yuksaltirish, ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish, bo'sh vaqtlarini samarali o'tkazishga ko'mak beruvchi tadbirlar tizimini ifodalovchi tushuncha. Ma'naviy-ma'rifiy ishlar mazmuni, maqsad-muddolari har bir zamon va makonning ijtimoiy, siyosiy,

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

iqtisodiy, madaniy-ma'rifiy, g'oyaviy, mafkuraviy xususiyatlariga chambarchas bog'liq holda shakllanadi.

Ma'naviy va ma'rifiy tadbirlar o'quvchilar orasida bilim va ma'naviyatni oshirishga, shuningdek sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan faoliyatlardir. Quyidagi tadbirlar misol sifatida keltirilishi mumkin:

1. Ma'naviy seminarlar– o'zbek adabiyoti, madaniyati va tarixiga oid mavzularda ma'ruza va muhokamalar.
2. Tadqiqot va loyihalar– o'quvchilarni qiziqtirgan mavzularda tadqiqotlar olib borishga rag'batlantirish.
3. Ijtimoiy aksiyalar– yaxshi amallar, eko-kompaniyalar, yordam tadbirlari orqali jamoatchilik bilan hamkorlik.
4. San'at va ijodiy tadbirlar– she'r o'qish, musiqiy chiqishlar, teatr tomoshalari orqali ma'naviyatni oshirish.
5. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha treninglar– sog'lom ovqatlanish, sport va psixologik salomatlikni rivojlantirishga qaratilgan seminarlar.
6. Sayohatlar va ekskursiyalar– tarixiy joylarga, muzeylarga tashriflar orqali ma'naviy bilimlarni kengaytirish.

Ma'lumki biz naslimizning kelajagi – sog'lom avlod uchun kurashar ekanmiz o'z maqsadimizga erishish uchun millatni sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatishimiz kerak bo'ladi. Sog'lom avlod deganda, biz faqat jismonan baquvvat farzandlarni emas, balki ma'naviy jihatdan ham boy va sog'lom avlodni nazarda tutishimiz lozim. Zero, ma'naviy sog'lom bo'lmasdan turib, jismonan sog'lom bo'lish mumkin emas. Har ikkala tushuncha bir biriga mos va biri ikkinchisidan taqazo qiladi. Ham jismonan, ham ma'naviy sog'lom avlodga ega bo'lgan xalqni esa sindirib bo'lmaydi. Biz jismonan sog'lom, yuksak ma'naviyatli va yagona milliy g'oya asosida jipslashgan millatni shakllantirishni bosh maqsad qilib qo'yar ekanmiz uni sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatishimiz lozim. Bu tadbirlar o'quvchilarning va talaba-yoshlarning ma'naviy hamda ma'rifiy jihatdan rivojlanishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. *PEDAGOG*, 7(5), 670-676.

FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI NOMLI III ILMIY ONLAYN KONFERENSIYA

2. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 40-46.
3. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 54-60.
4. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. *PEDAGOG*, 7(4), 328-334.
5. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. *European research*, (3 (81)), 47-49.
6. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 918-924.
7. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 933-939.
8. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 882-887.
9. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 888-893.
10. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 912-917.