

**DEVIAANT XULQLI O'SMIRLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH FUNKSIYALARI .****Sarvinoz Jamolova***Buxoro davlat pedagogika instituti talabasi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada ma'naviy va jismoniy salomatlik haqidagi umuminsoniy hamda milliy qadriyatlarning mazmun va mohiyatini chuqur bilish, rejali hayot kechirish qoidalariga to'liq rioya etgan holda ularni kundalik hayotiy ehtiyojga aylantirish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, o'z ma'naviy va jismoniy salomatligini muhofaza etish malaka va ko'nikmalariga ega bo'lish to'g'risidagi ilmiy qarashlar bayon etilgan.*

**Аннотация:** *В данной статье изложены научные взгляды на глубокое осознание содержания и сути универсальных и национальных ценностей, связанных с духовным и физическим здоровьем, неукоснительное соблюдение правил упорядоченной жизни, превращение этих принципов в повседневную потребность, соблюдение норм личной гигиены, а также формирование умений и навыков по сохранению собственного духовного и физического здоровья.*

**Annotation:** *This article presents scientific perspectives on the importance of a deep understanding of the essence and significance of both universal and national values related to spiritual and physical health. It emphasizes the need to lead an orderly life, strictly follow personal hygiene rules, develop skills and competencies for maintaining one's spiritual and physical well-being, and incorporate these values into daily life as essential needs.*

O'smirlarda sog'lom turmush tarzi qirralarining yaxlit shakllanishi ularda sog'lom turmush tarzi madaniyatining tarbiyalanganligi mezonidir. Sog'lom turmush tarzi keng qamrovli tushuncha bo'lib, falsafa va ijtimoiy soha vakillari tomonidan ijtimoiy hayotning asosiy tarkibiy qismi, global ijtimoiy muammo sifatida tadqiq qilingan. Sog'lom turmush tarzi madaniyati – sog'lom turmush tarzining yuqori ko'rsatkichi bo'lib, u insoniyatning paydo bo'lishi bilan hayotiy ehtiyojga aylanib qolgan ma'naviy va jismoniy salomatlik haqidagi umuminsoniy hamda milliy qadriyatlarning mazmun va mohiyatini chuqur bilish, rejali hayot kechirish qoidalariga to'liq rioya etgan holda ularni kundalik hayotiy ehtiyojga aylantirish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, o'z ma'naviy va jismoniy salomatligini muhofaza etish malaka va ko'nikmalariga ega bo'lish, sog'lom fikr, ong, tafakkur mahsuli bo'lib, shaxsning barkamolligini namoyon etuvchi faol hayot tarzidir. O'quvchilarning biologiya o'quv fan dasturi va DTS bilan me'yorlangan muayyan bilim, ko'nikma, malakalarni puxta o'zlashtirishga, o'qitishning barcha shakllarida dars, darsdan tashqari ishlar, ekskursiyalar va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga ega bo'lish imkoniyati mavjud. Bu o'rinda sog'lom turmush tarzini tarkib toptirish quyidagi funksiyalar asosida amalga oshiriladi:

- bilimlarni tiklash – biologik ta'lim mazmunida ta'limiy, tarbiyaviy va rivojlantiruvchi maqsadlar orqali sog'lom turmush tarzi yuzasidan olingan bilimlarni tiklash, tahliliy va mantiqiy fikrlashga o'rgatish;
- bilimlarni yangilash – sog'lom turmush tarzi yuzasidan avval o'zlashtirgan bilimlarini kengaytirish, aniq dalillar asosida rivojlantirish;
- bilimlarni korrektsiyalash – sog'lom turmush tarzi yuzasidan o'zlashtirgan bilimlarini tahlil qilish va yo'l qo'yilgan kamchiliklarni bartaraf etib borish;
- bilimlarga amal qilish – sog'lom turmush tarzi yuzasidan olingan bilimlariga turmush tarzi davomida amal qilish orqali shaxsiy e'tiqodga aylantirish;
- bashorat qilish – sog'lom turmush tarzi omillarining shaxsiy e'tiqodga aylantirilishi kelgusida aqlan va jismonan sog'lom bo'lish, turli xil kasalliklarni bartaraf etish va uzoq umr ko'rish, ma'naviy buzg'un g'oyalardan chetlanish, bunyodkor g'oyalarga ega bo'lishni nazarda tutadi.

Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish borasida qator ijobiy ishlar amalga oshirilishiga qaramay, yoshlar o'rtasida turli xil axloqiy tarbiyaning yomonlashuvi, giyohvandlik, ichkilikka ruju qo'yish, jinoyat yo'lga kirish, organizm jismonan va ma'nan rivojlanishining sustlashuvi yoki erta balog'at yoshiga yetish alomatlari (jinsiy tarbiyaning buzilishi, ota-onalarning farzandlar tarbiyasiga e'tiborsizligi) kabi salbiy holatlar kuzatilmoqda.

Bunday holatlar aksariyat yoshlar bo'sh vaqtining mazmunli tashkil etilmasligi, darsdan tashqari vaqtlarda bolalarni sportga, fanlarga oid to'garaklar bilan band etmaslik va ota-onalarning o'z farzandlarini nazoratsiz qoldirishi kabilar sabab bo'ladi.

Natijada salomatlikning yomonlashuvi, turli xil kasalliklarning kelib chiqishi, shuningdek, nopok yo'lga yetaklovchi omillar mavjud bo'lib, bular nosog'lom turmush tarzining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

O'smirlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini tarkib toptirishning asosiy vazifasi ta'lim-tarbiya uzviyligi asosida ma'nan va jismonan sog'lom, o'z salomatligini saqlaydigan va qadrlay oladigan komil shaxsni tarbiyalashdan iborat.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Рахмонов, Р. Р., Самандаровна, Қ. Д., & Норова, Д. Х. (2022). БУХОРО ВИЛОЯТИ СУВ ҲАВЗАЛАРИДА УЧРАЙДИГАН НОДИР ВА КАМЁБ БАЛИҚХЎР ҚУШЛАР БИОЛОГИЯСИ ВА ЭКОЛОГИЯСИГА ДОИР МАЪЛУМОТЛАР. AGROBIOTEXNOLOGIYA VA VETERINARIYA TIBBIYOTI ILMIY JURNALI, 1(1), 28-34.
2. Kalandarova, D., & Karimov, D. (2022). BIOLOGIYA FANINI O'QITISHDA MULTIMEDIADAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI. Science and innovation, 1(B8), 2276-2279.
3. Kalandarova, D. S., & Bakayeva, S. B. (2022). BIOLOGIYA O'QITISH METODIKASIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINI O'RNI. Central Asian Academic Journal of Scientific Research, 2(2), 43-47.

4. Samandarovna, K. D. Toshtemir o'g'li, KD (2024). AXBOROT TEXNOLOGIYALARINING BIOLOGIYA FANLARIGA TA'SIRI. O'ZBEKISTONDA TEXNIKA FAN TADQIQOTLARI, 2(2), 243-249.

5. Қаландарова, Д. С. (2021). МЕТОДИКА РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПО БИОЛОГИИ. Scientific progress, 2(1), 1609-1611.

6. Каландарова, Д. (2020). Использование зеленой хлореллы, выращенной в органоминеральной среде, в качестве пищевых продуктов в рыбоводстве. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 2(2).

7. Raimov, A. R., Bakayeva, S. B., & Kalandarova, D. S. (2024). Ecological groups of mammals found in Bukhara region and adjacent areas. In E3S Web of Conferences (Vol. 538, p. 03008). EDP Sciences.

8. Каландарова, Д., & Рахмонова, Ш. (2025). МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ПО ПРЕДМЕТУ АНАТОМИИ И ФИЗИОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА. Молодые ученые, 3(1), 21-23.

9. Каландарова, Д. С., & кизи Студентка, П. З. З. Н. (2024). МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ БИОЛОГИИ ИХ ОСОБЕННОСТИ И УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ. ZAMONAVIY TA'LIMDA FAN VA INNOVATSION TADQIQOTLAR, 2(4), 27-32.

10. Каландарова, Д. С. (2024). УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «БИОЛОГИЯ». МЕТОДИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДОКУМЕНТОВ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ БИОЛОГИИ. International journal of scientific researchers (IJSR) INDEXING, 4(2), 36-39.

11. Каландарова, Д. (2022). МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ БИОЛОГИИ. Евразийский журнал академических исследований, 2(13), 38-41.

12. Kalandarova, D. (2022). Talabalarda mediatexnologiyalardan foydalanish kompetentligini rivojlantirishning mazmun-mohiyati. Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali, 2(2).

13. Павлова, В. (2023). ИЗПОЛЗВАНЕ НА КОНТЕКСТ В ОБУЧЕНИЕТО ПО ХИМИЯ ЗА АНГАЖИРАНост НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ IX КЛАС ПО ТЕМА" ЕДНОВАЛЕНТНИ АЛКОХОЛИ". Natural Science & Advanced Technology Education, 32.

14. Каландарова, Д. (2020). THE USEFUL WORDS WE NEED IN ENGLISH. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 2(2).

15. Djurayevna, K. M. (2021). Russian Language as A Foreign Language in Medical Universities. Eurasian Journal of Research, Development and Innovation, 3, 14-18.

16. Койилова, М. Д., & Кароматов, И. Д. (2017). Фасоль как лечебное средство (обзор литературы). Биология и интегративная медицина, (8), 114-133.

17. Койилова, М. Д. (2018). Синяк обыкновенный, итальянский. Биология и интегративная медицина, (9), 117-121. академических исследований, 3(9), 137-141.

18. Койилова, М. Д. (2020). Изменение Культуры Семейных Ценностей В Условиях Перехода К Модели Современной Семьи. In Сборники конференций НИЦ Социосфера (No. 8, pp. 164-167). Общество с ограниченной ответственностью Научно-издательский центр" Социосфера".

19. Djuraevna, K. M. (2023). Methodology of Inclusion of Healthy Lifestyle Skills in Adolescents with Deviant Behavior.

20. QURBONOVA, G., & KOYILOVA, M. DEVIANT XULQLI O'SMIRLARNI MEHNAT VOSITASIDA TARBIYALASH. Pedagogik mahorat, 102.

21. Qoyilova, M. (2022). Xulqi og 'ishgan o 'smirlarni mehnat vositasida tarbiyalash. Buxoro davlat pedagogika instituti jurnali, 2(2).

22. Mekhriniso Qoyilova. The need for professional competence development in the training of senior nurses. Jamiyat va innovatsiyalar – Общество i innovatsii – Society and innovations Journal home page: <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>

23. Khoyilova Mekhriniso Djuraevna MIDDLE EUROPEAN SCIENTIFIC BULLETIN ISSN 2694-9970 Middle European Scientific Bulletin, VOLUME 17 Oct 2021 Copyright (c) 2021 METHODS OF FORMATION OF POSITIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS.

24. Qoilova , M. (2023). DEVELOPMENT OF CREATIVE ABILITIES IN THE TRAINING OF SENIOR NURSES THROUGH THE STRUCTURAL ANALYSIS OF PROFESSIONAL COMPETENCE AND PROFESSIONAL MOBILITY. Yevraziyskiy jurnal akademicheskix issledovaniy, 3(9), 137–141. izvlecheno ot <https://inacademy.uz/index.php/ejar/article/view/20623DOI>: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8371586>