

**GIGIYENA ASOSLARI YORDAMIDA TALABALARNING SOG‘LOM TURMUSH
TARZINI SHAKLLANTIRISH**

Bazarbayeva Mexribanu Raximnazarovna

*Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika institutining 1-bosqich magistranti
(Qoraqalpog‘iston Respublikasi, Nukus shahri)*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada maktab o‘quvchilari va pedagogika universiteti talabalarida sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning gigiyenik asoslari ko‘rib chiqiladi.*

Tayanch so‘zlar: *Sog‘lom turmush tarzi, maktab o‘quvchilari, talabalar, valeologiya, kasalliklar, salomatlik madaniyati.*

Kirish: So‘nggi yillarda mamlakatimizda bir qator demografik ko‘rsatkichlar birmuncha barqarorlashganiga qaramay, aholi, ayniqsa, bolalar, o‘smirlar va ta‘lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlar salomatligining yomonlashish tendensiyasi yaqqol kuzatilmoqda.

Tibbiy ko‘riklar natijalari bolalar va o‘smirlar salomatligi maktabda o‘qish davrida sezilarli darajada yomonlashishini ko‘rsatmoqda. Har uchinchi bitiruvchida miopiya va qad-qomatning noto‘g‘ri shakllanishi kuzatilsa, har to‘rtinchisi yurak-qon tomir kasalligiga chalingan. Maktab o‘quvchilarining jismoniy rivojlanishi, jumladan, mushaklari kuchining pasayishi tendensiyasi mavjud. Ko‘plab mualliflarning fikriga ko‘ra, bunga kam harakatlilik va yuqori o‘quv yuklamalari asosiy sabab bo‘lib, bu o‘z navbatida bolalar va o‘smirlarning tayanch-harakat tizimida buzilishlarga olib keladi.

Metodlar: Ko‘p jihatdan o‘quv faoliyatini tashkil etish xususiyatlari hamda o‘qituvchilar bilan munosabatlar tabiatiga bog‘liq bo‘lgan o‘quvchilarning asab-ruhiy salomatligi holati alohida xavotir uyg‘otadi. Maktabda o‘qish davrida asab tizimi kasalliklariga chalingan bolalar soni ikki barobarga ortadi. Bu kasalliklar guruhiga funksional buzilishlar ham, tug‘ma va genetik patologiyalarni o‘z ichiga olgan organik kasalliklar ham kiradi.

O‘quvchilarning asab-ruhiy salomatligi yomonlashuvi sabablari orasida birinchi o‘rinni o‘quv yuklamalarining haddan tashqari ko‘pligi, ikkinchi o‘rinni o‘qituvchining ba‘zan adolatsiz, o‘quvchi qadr-qimmatini kamsituvchi munosabati, uchinchi o‘rinni esa bolalar jamoasi tomonidan qabul qilinmaslik yoki jamoaning o‘zgarishi egallaydi. Ya‘ni, maktab sog‘lomlashtirish vazifasini bajarish o‘rniga o‘quvchilarda kasalliklar rivojlanishi uchun qo‘shimcha xavf omiliga aylanib qoldi.

Ma‘lumki, salomatlikka ta‘sir etuvchi omillar orasida eng katta ulushni turmush tarzi egallaydi. Unga tibbiyot xodimlaridan ko‘ra ota-onalar va o‘qituvchilar osonroq ta‘sir ko‘rsata oladi. Shu sababli, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali maktab

o'quvchilari salomatligini saqlash va mustahkamlash muammosini hal etishda ta'lim tizimining rolini oshirish zarur.

Bolalar va o'smirlar salomatligining keskin yomonlashuvi ko'p jihatdan aholining valeologik madaniyati pastligi bilan bog'liqligini inobatga olsak, inson shaxsiy madaniyatining bir qismi bo'lgan salomatlik madaniyatini shakllantirish o'ta muhim masala hisoblanadi. Salomatlik madaniyati organizm hayotiy faoliyatining biologik salohiyatini ta'minlaydi, bu esa shaxsning barkamol rivojlanishi uchun zamin yaratib, yuqori darajadagi ijtimoiy faollikka va o'quv faoliyatiga ijodiy yondashishga yordam beradi. Bolalar va o'smirlarda valeologik madaniyatni shakllantirish pedagogik faoliyatning muhim yo'nalishidir.

Maktab o'quvchilariga gigiyenik ta'lim berish tizimining muhim bo'g'ini biologiya, jismoniy tarbiya va boshqa fan darslarida valeologik savodxonlikni shakllantirishdan iborat. O'quvchilar o'z salomatligi va boshqalarning sog'lig'iga eng muhim insoniy qadriyat sifatida munosabatni shakllantirish uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalarni egallaydilar, shuningdek, sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari va omillari hamda ularni kundalik amaliyotga joriy etish metodikasi bilan tanishadilar. O'quvchilarga ta'lim berishdagi murakkab vazifa — bu sog'lom turmush tarziga nisbatan motivatsiya uyg'otish hamda valeologik jihatdan to'g'ri xulq-atvorning individual uslubini rivojlantirishdir. Motivatsion asos valeologik o'z-o'zini tahlil qilish orqali yaratiladi va uning maqsadi sog'lom bo'lishga o'rgatish, o'z-o'zini takomillashtirishga intilishni shakllantirishdir. O'qituvchi valeologik o'z-o'zini tahlil qilish yordamida bolalarda salomatlikni mustahkamlash uchun zarur bo'lgan shaxsiy qobiliyat, bilim va ko'nikmalarni rivojlantirishga ko'maklashadi; ularda mustaqil o'rganishga, har qanday hayotiy sharoitda o'z salomatlik zaxiralarini topishga intilishni rag'batlantiradi. O'z-o'zini tahlil qilish yordamida o'qituvchi har bir bolaning individual moyilliklari va o'ziga xos xususiyatlarini aniqlashga hamda uni o'z-o'zini takomillashtirish yo'liga yo'naltirishga yordam beradi. Valeologik o'z-o'zini tahlil qilish usuli o'z salomatligining subyektiv modelini yaratishga imkon beradi. Berilgan topshiriqlar valeologik savodxonlikni shakllantirish uchun refleksiv ahamiyatga ega bo'lib, turmush tarzini o'zgartirishga yordam beradi. Ma'lumki, sog'liqqa va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabat insonda o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi, balki turli omillar majmuasi: o'z-o'zini tahlil qilish, mustaqil o'rganish, badiiy adabiyot, kino, hayotiy tajriba va, albatta, ma'lum bir pedagogik ta'sir natijasida shakllanadi. Valeologik o'z-o'zini tahlil qilish o'quvchilarning o'z-o'zini rivojlantirish, o'zligini anglash va o'z-o'zini takomillashtirishga bo'lgan asosiy ehtiyojlarini ro'yobga chiqarishga qodir, shu orqali bolalarni o'z salomatligini o'z sa'y-harakatlari bilan shakllantirishga undaydi.

O'qitishning interfaol usullaridan foydalanish maktabda ham, oliy ta'limda ham katta ahamiyatga ega.

Maktab o'quvchilarining sog'lom turmush tarzi madaniyati ham dars soatlarida, ham darsdan tashqari mashg'ulotlarda shakllantirilishi lozim.

Ta'lim jarayonida bu yo'nalishdagi sa'y-harakatlar o'qitishning interfaol usullari va turli shakllari, jumladan, muammoli ta'lim hamda o'quv faoliyatining o'yin shakllaridan foydalanadigan o'qituvchilar ishtirokida yanada samaraliroq bo'ladi.

Bundan tashqari, bir qator maktablarda narkolog, psixoterapevt, diyetolog, sportchilar va boshqalarni taklif qilgan holda sport bayramlari va salomatlik kunlarini o'tkazish an'anaga aylangan. Boshqacha aytganda, valeologik ta'lim o'quv jarayonining ajralmas qismidir. Ya'ni, valeologik ta'lim nafaqat bilim berish jarayoni, balki o'quvchilarning bo'sh vaqti va oilaviy hayoti tizimida sog'lom turmush tarzini tashkil etish, shuningdek, darsdan tashqari mashg'ulotlarda ularning jismoniy rivojlanishini ta'minlash demakdir.

Natijalar va muhokama: Maktab o'quvchilarida sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda uning uchta tarkibiy qismini hisobga olish zarur: kognitiv, emotsional-baholovchi va xulq-atvoriy.

Kognitiv komponent o'quvchilarning o'z jismoniy, fiziologik, psixologik, ijtimoiy, axloqiy, intellektual xususiyatlari haqida bilim olish imkonini beruvchi axborot muhitini yaratishni o'z ichiga oladi; u erkin ijodiy izlanish, salomatlik va sog'lom turmush tarzining mohiyatini anglash bilan bog'liq muammolarni hal qilish uchun sharoit yaratadi.

Emotsional-baholovchi komponent o'smirning sog'lom turmush tarziga bo'lgan shaxsiy munosabatiga asoslanadi va uning e'tiqodlarida mustahkamlangan tasavvurlari hamda intilishlarida o'z aksini topadi. Bularning natijasida sog'liq ideali yuzaga keladi, uning asosiy tarkibiy qismi esa hissiyotlarda namoyon bo'ladigan munosabatdir.

Shaxsning tasavvurlari, qarashlari, intilishlari va e'tiqodlari tizimi uning sog'liq va sog'lom turmush tarziga nisbatan kompetentli bo'lgan maktab o'quvchisi shaxsining integrativ xususiyati sifatida yo'nalganligini belgilaydi.

Xulq-atvoriy komponent xatti-harakatlar va amallardan iborat. Xatti-harakatlar insonning o'z salomatligi va sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabatini ochib beradi. U nafaqat shaxs xulq-atvorining bir qismi, balki odamlar o'rtasidagi munosabatlarning zaruriy bog'lovchi bo'g'ini hamdir.

Sog'lom turmush tarzini aks ettiruvchi xatti-harakatlarni muntazam bajarish orqali bolada odat shakllanadi. Psixologlar buni avtomatik harakat deb hisoblaydilar va muayyan sharoitlarda uni bajarish ehtiyojga aylanadi.

Odat bo'yicha bir xil turdagi harakatni qayta-qayta bajarganda o'quvchi ongining faolligi pasayishi bilan bog'liq va bevosita shu harakatdan kelib chiqadigan yoqimli his-tuyg'u hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Valeologik odatlarning shakllanish jarayoni, ya'ni ularni bajarish oddiy holga aylanganida, shaxsiy salomatlik madaniyati rivojlanishining eng yuqori darajasini

ifodalaydi. Bunday xulq-atvor soʻz bilan ishning, ragʻbat bilan harakatning birligini hamda faol hayotiy pozitsiya mavjudligini taqozo etadi.

Xulq-atvor namunasi sifatidagi sogʻlom turmush tarzi oʻz-oʻzidan paydo boʻlmaydi, balki ilk yoshdan, avvalo, bola tugʻilib ulgʻayadigan oilada shakllanadi.

Uning shakllanishi uzoq davom etadigan jarayondir: oqilona turmush tarzining ijobiy samarasi namoyon boʻlishi uchun baʼzan yillar kerak boʻladi. Har bir insonning sogʻlom turmush tarziga erishish yoʻli ham vaqt, ham mazmun jihatidan oʻziga xos xususiyatlarga ega. Ammo bu unchalik muhim emas, chunki asosiysi — yakuniy natijadir.

Sogʻlom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda valeologik, kulturologik, innovatsion, shaxsga yoʻnaltirilgan kabi yondashuvlarni asos qilib olish mumkin.

Inson salomatligi madaniyati shaxsning ijtimoiy muhitda ijtimoiylashuvi natijalaridan biridir. Jamiyatda salomatlikning ustuvorligi qanchalik yuqori boʻlsa, uning har bir aʼzosining salomatlik madaniyati ham shunchalik yuqori boʻladi. Bu qoidadan quyidagi xulosalar kelib chiqadi:

1) agar salomatlikni mustahkamlovchi kuchli muhit yaratilsa, uning har bir vakilining salomatlik madaniyati sezilarli darajada yuksaladi;

2) bolalar va oʻsmirlar uchun maktab salomatlikni mustahkamlovchi muhit vazifasini oʻtashi mumkin, chunki u boshqa ijtimoiy obyektlar bilan hamkorlik qiladi va sogʻlom turmush tarzini singdirishda samarali vosita hisoblanadi.

Tadqiqotchilar sogʻlom turmush tarzini insonning shaxsiy va motivatsion xususiyatlari, qobiliyatlari va moyilliklari bilan bogʻliqligini taʼkidlaydilar. Sogʻlom turmush tarziga oʻrgatishda oʻquvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olish zarur. Oʻsmirlik davrida salomatlikning shaxsiy qadr-qimmati haqidagi tushuncha hali toʻliq shakllanmagan boʻladi.

Oʻquvchilarning psixofiziologik xususiyatlarini oʻrganish oʻqituvchiga sogʻlom turmush tarzini shakllantirish boʻyicha ishlarni faollashtirishga yordam beradi. Oʻsmirlarga sogʻlom turmush tarzi asoslarini oʻrgatishda asosan interfaol va bevosita oʻquvchilarning oʻz mustaqil, ijodiy faoliyatiga tayanadigan ish shakllaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Taʼlim jarayonida salomatlikni saqlovchi texnologiyalardan foydalanish muhim boʻlib, ularni uchta asosiy guruhga ajratish mumkin:

- Taʼlim jarayonining gigiyenik jihatdan maqbul sharoitlarini taʼminlaydigan texnologiyalar;

- Oʻquv jarayoni va oʻquvchilarning jismoniy faolligini optimal tashkil etish texnologiyalari;

- Oʻqituvchilar va murabbiylar tomonidan darslarda va darsdan tashqari mashgʻulotlarda qoʻllaniladigan turli psixologik-pedagogik texnologiyalar.

Shu sababli pedagogika universiteti talabalarini o'qitish va tarbiyalashning asosiy va zaruriy yo'nalishlaridan biri — yosh anatomiyasi, fiziologiya va gigiyena, sog'lom turmush tarzi asoslari, valeologiya kabi fanlar orqali ularda salomatlik madaniyati kompetensiyasini shakllantirishdir. Pedagogika universitetining o'ziga xosligi bo'lajak o'qituvchi-talabalardan har bir yosh davriga mos ta'lim va tarbiya usullarini ishlab chiqish uchun turli yoshdagi o'quvchilarning anatomo-fiziologik xususiyatlarini bilishni taqozo etadi.

Talabalarga inson salomatligi to'g'risidagi ta'limot asoslarini, uni shakllantirish, saqlash va mustahkamlash usullarini o'rgatish bo'lajak o'qituvchiga ta'lim jarayonida salomatlikni mustahkamlovchi texnologiyalarni faol qo'llash imkonini beradi. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi bo'yicha amaliy ko'nikma va malakalarni shakllantirish salomatlikni mustahkamlovchi pedagogikaning tibbiy-gigiyenik texnologiyalari asosini tashkil etadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktab o'quvchilarining aksariyat ota-onalari o'z farzandlarining salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalarida o'qituvchilar bilan hamkorlik qilishga tayyor, biroq bo'lajak o'qituvchilarning kompetensiyalarini shakllantirishga oid ta'lim standartlarida ularning bu sohada ota-onalar bilan ishlashi ko'zda tutilmagan.

Xulosa: Maktab o'quvchilarining salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun uch tarkibiy qismdan iborat bo'lgan bolalar va o'smirlar salomatlik madaniyatini shakllantirish zarur. Maktabdagi ta'lim-tarbiya jarayonini takomillashtirish, shuningdek, o'quvchilarda salomatlikka nisbatan qadriyatli munosabatni va sog'lom turmush tarziga bo'lgan motivatsiyani rivojlantirish bunga asos bo'ladi.

Maktab o'quvchilarida salomatlik madaniyatini shakllantirishning muhim bo'g'ini bo'lajak maktab o'qituvchilarini – pedagogika universiteti talabalarini tayyorlashdir. Bu jarayon salomatlikni yaratish kompetensiyasini ikki tomonlama uzatishga: ya'ni, o'z salomatligini saqlash va mustahkamlashga oid bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga hamda maktab o'quvchilarida salomatlik madaniyatini tarbiyalash qobiliyatiga asoslanadi.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi bo'yicha amaliy ko'nikma va malakalarni egallash salomatlikni mustahkamlovchi pedagogikaning fiziologik-gigiyenik texnologiyalari asosini tashkil etadi.

Maktab o'quvchilari va talabalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda nafaqat o'qitiladigan fanlar orqali bilim, ko'nikma va malakalarni berish, balki bo'sh vaqtni va oilaviy hayotni sog'lom turmush tarzi asosida tashkil etish, shuningdek, interfaol usullardan foydalanish ham muhim ahamiyatga ega.

1. Kuchma V.R., Milushkina O.Yu., Bokareva N.A., Detkov V.Yu., Fedotov D.M. Gigiyenicheskaya otsenka vliyaniya sredovix faktorov na funktsionalnie pokazateli shkolnikov. *Gigiyena i sanitariya*. 2013; 92(5): 91-4.
2. Makarova L.P., Korchagina G. A. Osobennosti sostoyaniya zdorovya sovremennix shkolnikov. *Universum: Vestnik Gersenovskogo universiteta*. 2007; (6): 47-8.
3. Makarova Lyudmila Pavlovna, Buynov L.G., & Plaxov N.N. (2017). Gigiyenicheskiye osnovi formirovaniya kulturi zdorovogo obraza jizni shkolnikov. *Gigiyena i sanitariya*, 96 (5), 463-466.
4. Mityayeva A.M. *Zdorovesberegayushiye pedagogicheskiye texnologii: Uchebnoye posobiye dlya studentov visshix uchebnix zavedeniy*. M.: Akademiya; 2008.
5. Kengesbayevich, R. M. (2025). The Relationship of Emotional Atmospheric Climate in Junior High School Classes at School. *Spanish Journal of Innovation and Integrity*, 40, 224-226.