



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti

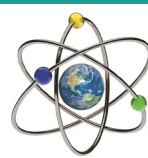


№3(1)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 144 sahifa,
2-mart, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Woosyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis instituti dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalari tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **№C-5669363** reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

O'zbek oilalarida ona-bola munosabatlari va ularning oilaviy emotsional muhitni shakllantirishdagi ahamiyati.....	18
<i>Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna</i>	
O'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish – ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida	22
<i>Mirzayeva Faroxat Odiljonovna</i>	
Raqamli muhit ta'sirida bolalar psixikasidagi transformatsiya jarayonlari.....	30
<i>Abdullayeva Sh. H.</i>	
Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarining tafovutlanishi	33
<i>Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o'g'li</i>	
Bolalarni maktab ta'limiga intellektual tayyorlash va vitagen tajribasini rivojlantirishga metodik yondashuvlar.....	37
<i>Abdullayeva Feruza Shavkatovna</i>	
Boshlang'ich sinflarda tabiiy fanlarni steam asosida o'qitishning interfaol metodlari	42
<i>Aliqarshiyeva Durdona Sharofiddin qizi</i>	
O'simliklar guruhlari mavzusini o'quvchilarga tushuntirishda interfaol metod va vositalardan foydalanishning samaradorligi.....	49
<i>Dehqonboyev Muhammad To'liqin o'g'li</i>	
Kichik maktab yoshidagi shaxsda ma'naviy-axloqiy qadriyatlarni rivojlantirishning pedagogik shartlari	55
<i>Jo'rayev Avazbek Umar o'g'li</i>	
Matematika o'qitish jarayonida o'quvchilarning mantiqiy kompetentligini shakllantirish	59
<i>Kalandarova Maxliyo Aslonovna</i>	
Raqamli ta'lim sharoitida bo'lajak o'qituvchilarni pedagogik madaniyatini rivojlantirishda raqamli ta'lim imkoniyatlaridan samarali foydalanish.....	63
<i>Kamalova Dilrom Olimjon qizi</i>	
Maktabgacha ta'limni rivojlantirish – kelajak avlod kamolotiga qaratilgan strategik islohot.....	68
<i>Kamolova Gavhar Akbarovna</i>	
Axloqiy qadriyatlar asosida milliy ertaklardan foydalanish texnologiyasi.....	71
<i>Kayumova Nargiza Mirziyatrovna, Xo'jayeva Sharofat Olimjon qizi</i>	
Insult bilan xastalangan bemorlarda nutq buzilishlari korreksiyasiga yondashuvlar	74
<i>Maxkamova Laylo Majidovna</i>	
Milliy ta'lim tizimini yangilash va rivojlantirishning strategik modeli	77
<i>Mengliqulova Maftuna Abdullayevna</i>	
Yangi O'zbekistonda ijtimoiy-iqtisodiy barqarorlik va uning shaxs psixikasiga deterministik ta'siri	82
<i>Nishonova Oydinoy Mashrabjon qizi</i>	
Talabalarning mustaqil ta'lim faoliyatini tashkil etishda o'qituvchining fasilitatorlik roli	86
<i>Sariyeva E'tibor Matchanboyevna, Urazbayeva Sabohat Ortiqbayevna, Yuldasheva Gavxaroy O'rinboy qizi</i>	
Raqamli ta'lim platformalaridan foydalanishning bugungi holati: muammo va imkoniyatlari	90
<i>Suyarov Xurshid Baxriddinovich</i>	
Tarbiya darslarida boshlang'ich sinf o'quvchilarining kommunikativ kompetensiyasini shakllantirish metodikasi.....	95
<i>Toshpo'latova Guldona Tulqin qizi</i>	
Kreativ yondashuvni shakllantirishda o'qituvchining innovatsion faoliyatini shakllantirish metodikasi	98
<i>Usarova Marg'uba Nazar qizi</i>	
Boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ nutq malakasini rivojlantirishning metodologik asoslari.....	102
<i>Vaisova Yodgora Sardorbek qizi</i>	
Destruktiv oilalarda shaxslararo munosabat psixologiyasi	106
<i>Sharafutdinova Xadichaxon Gulyamutdinovna</i>	



Maktabgacha ta'lim tashkilotlari direktorlarining axborot kompetensiyasini rivojlantirishning pedagogik shart-sharoitlari	110
<i>Xalilayev Batirjon Taxirovich</i>	
O'quvchilarning individual ta'lim ehtiyojlarini aniqlash mezonlarining pedagogik va raqamli diagnostik asoslari	114
<i>Xalknazarova Aysuliw Maxsetbaevna</i>	
Klinik integratsiya asosida farmakologiya fanini o'qitish modelini ishlab chiqish	118
<i>Xasanboyeva Nafisaxon Abdullojonovna</i>	
Yurak glikozidlaridan zaharlanishni oldini olishni o'qitishning metodik-pedagogik asoslari	121
<i>Xoliqova Oyistaxon Yuldashevna</i>	
Oliy ta'lim tizimida raqamli transformatsiya sharoitida bo'lajak o'qituvchilarning universal va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish metodikasi	125
<i>Xurramov Anvar Jumanazarovich</i>	
Studying the Role of Magic Numbers and Nucleon Shells in Nuclear Structure	129
<i>Yakubova Shoxidaxon Qodirovna, Dehqonova Ohista Qosimjonovna</i>	
Методика адаптивного физического воспитания молодежи с интеллектуальными нарушениями посредством специализированных гимнастических упражнений.....	133
<i>Аслонова Гуллола Акрам кизи</i>	
Понятие эмоционально-оценочной лексики.....	137
<i>Каримбаев Ниетбай Шарипович, Усенова Гульзира Женгисбай кызы</i>	
Изучение русского языка с использованием цифровых платформ: потребности, проблемы и решения.....	140
<i>Умарова Дильфуза Маматкуловна</i>	

O'QUVCHI YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH – IJTIMOY- PEDAGOGIK MUAMMO SIFATIDA

Mirzayeva Faroxat Odiljonovna

Nizomiy nomidagi O'zbekiston milliy pedagogika universiteti
Pedagogika kafedrası professor v/b., p.f.d.

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchi yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi ijtimoiy-pedagogik muammo sifatida yoritiladi. Unda sog'lom turmush tarzining mazmuni va uni ta'lim muhitida rivojlantirish zarurati tahlil qilinadi. Shuningdek, maktab, oila va mahalla hamkorligining o'rni, o'qituvchi hamda ijtimoiy pedagogning profilaktik va tarbiyaviy faoliyati, motivatsiyani kuchaytirish, ijobiy odatlarni mustahkamlashga xizmat qiluvchi zamonaviy shakl, metod va vositalar asoslab beriladi. Tadqiqot natijasida o'quvchi yoshlarning sog'lom hayotga munosabatini shakllantirish, risk omillarni kamaytirish va barqaror sog'lom odatlarni rivojlantirish uchun tizimli, uzviy va shaxsga yo'naltirilgan yondashuv zarurligi xulosa qilinadi.

Kalit so'zlar: o'quvchi yoshlar, sog'lom turmush tarzi, ijtimoiy-pedagogik muammo, profilaktika, sog'lomlashtirish, motivatsiya, tarbiya, ijtimoiylashuv, sog'lom xulq-atvor, pedagogik ta'sir, motivatsiya.

Abstract: This article highlights the issue of forming a healthy lifestyle among student youth as a socio-pedagogical problem. It analyzes the content of a healthy lifestyle and the need to develop it in an educational environment. Also, the role of cooperation between school, family, and mahalla, the preventive and educational activities of teachers and social pedagogues, modern forms, methods, and means that serve to strengthen motivation and strengthen positive habits are substantiated. As a result of the study, it is concluded that a systematic, integrated, and personality-oriented approach is necessary for the formation of students' attitudes towards a healthy life, reducing risk factors, and developing sustainable healthy habits.

Key words: student youth, healthy lifestyle, socio-pedagogical problem, prevention, health improvement, motivation, upbringing, socialization, healthy behavior, pedagogical influence, motivation.

Аннотация: В данной статье освещается вопрос формирования здорового образа жизни среди учащейся молодежи как социально-педагогическая проблема. В нем анализируется содержание здорового образа жизни и необходимость его развития в образовательной среде. Также обосновывается роль сотрудничества школы, семьи и махалли, профилактическая и воспитательная деятельность учителя и социального педагога, современные формы, методы и средства, служащие усилению мотивации, укреплению положительных привычек. В результате исследования делается вывод о необходимости системного, целостного и личностно-ориентированного подхода к формированию отношения учащейся молодежи к здоровой жизни, снижению факторов риска и развитию устойчивых здоровых привычек.

Ключевые слова: учащаяся молодежь, здоровый образ жизни, социально-педагогическая проблема, профилактика, оздоровление, мотивация, воспитание, социализация, здоровое поведение, педагогическое воздействие, мотивация.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida" Qonun sog'lom turmush tarzi bo'yicha bevosita huquqiy norma hisoblanadi. Ushbu Qonunda yoshlar orasida sog'lom turmush tarziga intilishni shakllantirish, ichkilikbozlik, giyohvandlik, zaharvandlik, kashandalik va boshqa zararli illatlarga qarshi profilaktika, bo'sh vaqtni mazmunli tashkil etish, yoshlar sportini ommaviy rivojlantirish kabi vazifalar aniq ko'rsatiladi. Bu ijtimoiy pedagog uchun sog'lom turmush tarzini tarbiyaviy va profilaktik ishlar orqali tashkil etishning to'g'ridan-to'g'ri huquqiy asosidir.



MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar to'g'risida"gi Farmonida sog'lom avlod tarbiyasi uchun shart-sharoit yaratish davlat siyosati ustuvor yo'nalishi ekani va sog'lom turmush tarzini shakllantirish alohida vazifa sifatida qayd etiladi. Aholi, jumladan yoshlar uchun sog'lom ovqatlanish va "sog'lom turmush tarzi" mezonlari bo'yicha tizimli choralar (o'qitish) ko'zda tutiladi. Bu sog'lom turmush tarzining muhim tarkibi bo'lgan ovqatlanish madaniyatini huquqiy darajada qo'llab-quvvatlaydi.

Vazirlar Mahkamasining qarori bilan "Sog'lom turmush tarzi" platformasi faoliyati yo'lga qo'yilib, aholini shu jumladan yoshlarni kundalik yurish va yugurishga targ'ib qilish kabi amaliy mexanizm belgilangan. Bu sog'lom turmush tarzitarq'ibotini "qog'ozdagi g'oya"dan real odatga aylantirishga xizmat qiladi^[5].

O'smirlik davri odatlar shakllanadigan eng muhim bosqich. Bu yoshda o'quvchi tez ta'sirchan bo'ladi: foydali odat ham, zararli odat ham tez singadi. Shu sabab, sog'lom turmush tarzini aynan maktab yoshida singdirish kelajakdagi sog'liq va ijtimoiy moslashuv uchun "poydevor" bo'ladi. Globallashuv davrida zamonaviy xavf omillari keskin ko'paygan. Hozir o'quvchi yoshlar orasida jismoniy faollik pasayishi (ko'p o'tirish, kam harakat), uyqu rejimi buzilishi, noto'g'ri ovqatlanish, ekran vaqtining ortishi, stress va xavotir kuchayishi kabi holatlar ko'proq uchrayapti. Bularning barchasi o'qish samarasi, intizom, ruhiy barqarorlik va sog'liqqa bevosita ta'sir qiladi^[9].

TAHLIL VA NATIJALAR

O'quvchilar ko'pincha "hamma shunday qilyapti" degan bosim bilan yashaydi. Bu zararli odatlarga (masalan, chekish, energiya ichimliklari, nosog'lom ovqat, noto'g'ri parhez) qiziqishni kuchaytirishi mumkin. Ijtimoiy pedagogika esa o'quvchida "yo'q" deyish, mustaqil tanlov qilish, mas'uliyatli qaror qabul qilish ko'nikmasini shakllantiradi.

Har bir o'quvchining sharoiti bir xil emas. Kimdadir nazorat va qo'llab-quvvatlash yetarli, kimdadir esa yetishmaydi. Ijtimoiy pedagogik yondashuv sog'lom turmush tarzini faqat "nasihat" bilan emas, oila-maktab-mahalla hamkorligi orqali real hayotga mos tarzda yo'lga qo'yadi.

Sog'lom turmush tarzi kasalliklarning oldini oladi, ijtimoiy xavflarni kamaytiradi (zo'ravonlik, deviant xulq, zararli odatlar), o'quvchining psixologik barqarorligini oshiradi, o'qishga motivatsiya va irodani kuchaytiradi.

Shu sababli, o'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish ijtimoiy-pedagogik jihatdan dolzarb muammo: u o'quvchining sog'lig'i bilan birga uning xulq-atvori, ijtimoiy muhitga moslashuvi, o'qishdagi muvaffaqiyati va kelajakdagi hayotiy pozitsiyasini ham belgilaydi.

O'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasi bugungi kunda ijtimoiy pedagogikada global va milliy miqyosda dolzarb muammo sifatida qaraladi. Chunki sog'lom turmush tarzi nafaqat organizmning biologik holati, balki o'quvchining xulq-atvori, ijtimoiy moslashuvi, o'qish samaradorligi, psixologik barqarorligi hamda kelajak hayot sifatini belgilovchi omillar majmuasidir. Ilmiy adabiyotlarda bu masala ko'pincha "bio-psixo-ijtimoiy" va "ekologik (muhitga bog'liq)" model asosida tushuntiriladi. O'quvchi salomatligi individual tanlovlargina emas, balki oila, maktab, tengdoshlar, ommaviy axborot va raqamli muhit ta'siri ostida shakllanadi.

O'quvchi-yoshlar sog'lig'iga bevosita ta'sir qiladigan bir nechta xavf omillari keskin kuchayganini ko'rsatadi.

- 1. Jismoniy faollikning yetishmasligi, harakatsizlik keng tarqalgan xavfi.** Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha o'smirlarning taxminan 80%i tavsiya etilgan jismoniy faollik me'yoriga yetishmaydi.

Bu holat ijtimoiy pedagogik nuqtayi nazardan juda muhim. Harakatsizlik ko'pincha faqat "shaxsiy danga-salik" emas, balki maktab va uy sharoiti, transport, bo'sh vaqtni tashkil etish, ekran va kontentga bog'lanib qolish, sport infratuzilmasi mavjudligi kabi muhit omillari bilan bog'liq.

- 2. Ortiqcha vazn va semizlikning oshishi o'quvchi yoshlar salomatligi uchun uzoq muddatli xavf.** Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti global baholariga ko'ra, 2022 yilda 5–19 yosh orasida 390 milliondan ortiq bola va o'smir ortiqcha vazn toifasida bo'lgan, shundan 160 millioni semizlik bilan yashagan^[9].

Bu raqamlar sog'lom turmush tarzini maktab davrida shakllantirish zarurligini ilmiy asoslaydi. Semizlik va noto'g'ri ovqatlanish odatlari odatda erta yoshdan boshlanib, keyinchalik qaytarish qiyin bo'lgan barqaror xulqiy stereotiplarga aylanadi.

- 3. Psixologik salomatlik.** Stress, tashvish, depressiv holatlar ta'lim jarayoniga ham bevosita ta'sir qiladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti faktlariga ko'ra, 10–19 yoshdagilarning taxminan har 7 nafardan 1 nafari ruhiy buzilishlarni boshdan kechiradi. Depressiya, xavotir va xulq-atvor buzilishlari o'smirlikdagi kasallanish va nogironlikning yetakchi sabablaridan hisoblanadi.

Demak, sog'lom turmush tarzini shakllantirish faqat sport va ovqatlanish bilan cheklanmaydi. U psixogigiyena, stressni boshqarish, ijobiy muloqot, konfliktlarni tinch hal qilish, o'zini qadrlash kabi ko'nikmalarni ham qamrab olishi shart ^[9].

Nega bu masala aynan "ijtimoiy-pedagogik" muammo?

Sog'lom turmush tarzining dolzarbligi shundaki, o'quvchi-yoshlarning salomatligi ko'pincha "tibbiy xizmat yetishmasligi" bilan emas, balki xulq va ijtimoiy muhit bilan belgilanadi. Ilmiy yondashuvlarda quyidagi ijtimoiy-pedagogik mexanizmlar ajratib ko'rsatiladi.

1. **Tengdoshlar ta'siri va ijtimoiy me'yorlar.** O'smirlar ko'pincha "guruh me'yori"ga moslashadi; bu foydali odatni ham, zararli odatni ham tez tarqatadi.
2. **Oilaviy tarbiya va nazorat.** Ovqatlanish tartibi, uyqu rejimi, ekran vaqtiga cheklov, sportga rag'bat - ko'p jihatdan oilaviy madaniyatga bog'liq.
3. **Maktab muhiti (school climate).** Maktabda sog'lom muhit, xavfsizlik, bullyingga qarshi tizim, jismoniy tarbiya sifatining yetariligi sog'lom turmush tarzining "kundalik norma"ga aylanishiga xizmat qiladi.
4. **Axborot-raqamli muhit.** Reklama, "trend"lar, ultra-qayta ishlangan mahsulotlar targ'iboti, noto'g'ri ideal obrazlar o'quvchining xulqini bevosita boshqarishi mumkin.

Shu bois ijtimoiy pedagogika sog'lom turmush tarzini "nasihat" emas, balki profilaktik va tarbiyaviy tizim sifatida ko'radi. O'quvchi yoshlar o'rtasida muhitni sog'lomlashtirish, o'quvchiga hayotiy ko'nikma berish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash zarur.

Xalqaro tajribada sog'lom turmush tarzini shakllantirishning eng samarali yo'li sifatida maktabni sog'liqni mustahkamlovchi muhitga aylantirish konsepsiyasi keng qo'llanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining "Health Promoting Schools" (Sog'lomlashtiruvchi maktab) tashabbusi maktab orqali nafaqat o'quvchi, balki oila va jamoa salomatligini ham yaxshilashga qaratilganini ta'kidlaydi. UNESCO ham "har bir maktabni sog'lomlashtiruvchi maktabga aylantirish" bo'yicha amalga oshirishga yo'naltirilgan qo'llanmalar mavjudligini, bu yondashuv ta'lim va farovonlik natijalarini birga ko'tarishini ko'rsatadi. Bu yondashuvning ilmiy mohiyati shunda: o'quvchining sog'lom turmush tarzi bo'yicha xulqi faqat bilim bilan emas, balki maktabning ichki siyosati va qoidalari, sog'lom ovqat va jismoniy faollikka imkoniyat, psixologik xizmat va xavfsiz muhit, oila-maktab hamkorligi orqali barqaror shakllanadi ^[9].

Demak, o'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning dolzarbligi uch qatlamda ilmiy asoslanadi. Statistik tahlillar shuni ko'rsatadiki jismoniy faollik yetishmasligi, ortiqcha vazn va psixologik muammolar o'smirlar orasida keng tarqalgan. Muammo asosan ijtimoiy muhit va xulqiy omillar bilan bog'liq bo'lgani uchun u "ijtimoiy-pedagogik" tabiatga ega. Eng samarali yo'l maktabni sog'liqni targ'ib qiluvchi tizimga aylantirish, oila va jamoani ham jarayonga qo'shish.

Ilmiy adabiyotlarda sog'lom turmush tarzi odatda faqat "sport - ovqat" emas, balki salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan bilim, qadriyat, motiv, ijtimoiy norma va barqaror xulq-atvor tizimi sifatida talqin qilinadi. Ijtimoiy pedagogika nuqtayi nazaridan "madaniyat" atamasi bu yerda aynan odamning kundalik hayotida takrorlanib turadigan, me'yor (norma)ga aylangan sog'lom xatti-harakatlar va ularni qo'llab-quvvatlaydigan muhitni anglatadi.

Shu sababli sog'lom turmush tarzi madaniyatining mohiyati ikki yondashuvda ko'riladi:

1. **Shaxsiy yondashuv.** O'quvchining sog'liq haqidagi savodxonligi, ongli tanlovi, o'zini boshqarish ko'nikmasi.
2. **Ijtimoiy-muhit yondashuv.** Oila, maktab, tengdoshlar, jamoa va raqamli muhit tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan sog'lom norma va imkoniyatlar.

Bu yondashuv "health promotion" (salomatlikni mustahkamlash) konsepsiyasiga mos keladi. Sog'lom odat shaxsdan tashqari, uni o'rab turgan muhit bilan ham belgilanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining "Health Promoting Schools" (Sog'lomlashtiruvchi maktab) konsepsiyasi ham maktabni sog'lom yashash, o'qish va ishlash uchun doimiy ravishda imkoniyatlarini kuchaytiradigan muhit sifatida ta'riflaydi ^[9].

Ilmiy yondashuvlarda sog'lom turmush tarzi madaniyati odatda bir necha o'zaro bog'liq bosqichdan iborat deb qaraladi.

1. **Jismoniy salomatlik bosqichi.** Jismoniy faollik muntazam harakat, sport, chiniqish, uyqu va dam olish gigiyenasi (rejalilik, me'yor), ovqatlanish madaniyati, muvozanatli ratsion, shaker, tez tayyor ovqatni me'yorda iste'mol qilish.
2. **Shaxsiy gigiyena va sanitariya qoidalariga rioya qilish bosqichi.** Zararli odatlardan tiyilish, tamaki, alkogol va boshqalar.



3. **Psixologik salomatlik bosqichi.** Stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish, o'zini qadrlash, motivatsiya, irodaviy sifatlar, konfliktlarni tinch hal qilish va "psixogigiyena". Bu bosqich maktabdagi farovonlik (well-being) va o'qish natijalariga ham bevosita ta'sir qiladi. UNESCO ham maktab sog'lom turmush tarzi yondashuvlarida farovonlik, gigiyena, jismoniy faollik va hayotiy ko'nikmalarni bir paket sifatida ko'radi.
4. **Ijtimoiy salomatlik bosqichi.** Muloqot madaniyati, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qabul qilish, tengdoshlar bosimiga qarshi turish, "yo'q" deyish, mustaqil qaror qabul qilish. Bullying, zo'ravonlikka qarshi immunitetni shakllantirish, jamoada sog'lom muhitni yaratish.
5. **Axborot va raqamli gigiyena bosqichi.** Bu bosqichda bola axborot texnika vaqtini boshqarishi, zararli kontent va "trend bosimi"ni tanqidiy tahlil qilishi nazarda tutiladi. O'z sog'ligi haqidagi ishonchli, ishonchsiz ma'lumotni ajrata olishi. Bu yerda salomatlik savodxonligi "health literacy" tushunchasi markazda bo'ladi. O'quvchi sog'liq haqidagi ma'lumotni topish, tushunish va amalda qo'llashni bilsa, sog'lom turmush tarzi odatga aylanishi osonlashadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining hayotiy ko'nikmalar "life skills" bo'yicha yondashuvlari ham aynan shuni kuchaytirishga qaratilgan.

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish zarurati shundaki, zamonaviy hayot tarzi o'quvchini ham jismonan, ham ruhiy jihatdan tez zaiflashtiradi, zararli odatlar va onlayn qaramlik kuchayadi, bu esa o'qish natijasi va kelajak hayot sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Shu sabab sog'lom turmush tarzi o'quvchi uchun "qo'shimcha" emas, asosiy hayotiy ko'nikma bo'lib qolmoqda.

O'qituvchi uchun bugungi kunda o'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning zarurati quyidagilarda namoyon bo'ladi.

1-jadval: O'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning zarurati

No	Yoshlarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning zarurati	Natijasi
1.	O'quvchining o'qish samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qiladi	Uyqu rejimi buzilgan, noto'g'ri ovqatlanadigan va kamharakat bolada diqqat, xotira, iroda pasayadi; darsda faollik kamayadi. O'qituvchi uchun bu – natija, intizom va o'zlashtirishni barqaror qilish vositasi hisoblanadi.
2.	Intizom va sinf muhitini sog'lomlashtiradi	Sog'lom turmush tarzi madaniyati gigiyena, reja, o'zini nazorat qilish, stressni boshqarish bolada o'z-o'zini boshqarishni kuchaytiradi. Bu sinfda o'zaro janjal, tajovuz, tartibsizlikni kamaytiradi.
3.	Ruhiy salomatlik va stress muammolari kuchishi	Imtihonlar, ijtimoiy tarmoqlar, oilaviy bosim fonida o'quvchilarda xavotir, tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik ko'payadi. O'qituvchi buni vaqtli payqasa va sog'lom odatlarni targ'ib qilsa, o'quvchida barqarorlik oshadi.
4.	Zararli odatlar va "raqamli qaramlik" profilaktikasi	Veyp, sigaret, energetik ichimlik, kechki uyqusizlik, telefonga bog'lanish - bular o'quvchining salomatligi va o'qishini buzadi. O'qituvchi uchun sog'lom turmush tarzi - bu odatlarga qarshi erta profilaktika.
5.	Jamoa sog'lig'i va xavfsizligi	Maktabda gigiyena, infeksiyalarning oldini olish, tozalik, to'g'ri ovqatlanish madaniyati umumiy sog'liqni saqlaydi. Bu dars qoldirishni kamaytiradi, ta'lim jarayoni uzilmaydi.
6.	O'qituvchining tarbiyaviy vazifasi va namuna ta'siri	O'qituvchi nafaqat bilim, balki hayot ko'nikmalarini ham shakllantiradi. Bolalar ko'p narsani aynan o'qituvchining munosabati, talabchanligi va namunasidan o'rganadi.
7.	Ota-ona bilan hamkorlikni kuchaytiradi	Sog'lom turmush tarzi mavzusi ota-ona, sinf rahbari, psixolog, tibbiyot xodimi hamkorligini talab qiladi. O'qituvchi uchun bu tarbiyada yagona talab va bir xil pozitsiyani yaratadi.
8.	Kelajakdagi ijtimoiy muammolarni kamaytiradi	Sog'lom odatlar erta shakllansa, keyingi bosqichlarda (kollej, texnikum, universitet, mehnat bozori) kasallik, deviant xulq, ijtimoiy moslashuv muammolari kamayadi

Sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish o'qituvchi uchun "qo'shimcha ish" emas, balki o'quvchining o'zlashtirishi, intizomi, ruhiy barqarorligi, xavfsizligi va tarbiyaviy natijasini ta'minlaydigan muhim pedagogik vazifadir.

Jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O'zbekistonda ham aholining sog'lig'i, jismonan salomatligi, sog'lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko'rsatdi.

COVID-19 koronavirus infeksiyasi avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yo'llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Natijada, bugungi pandemiya oramizdan ko'plab fuqarolarimizni bevaqt dunyodan ko'z yumishiga sabab bo'ldi.

Barcha bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotga aylantirish zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va reabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-sonli Farmonida aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va ommaviy sportni rivojlantirish ustuvor yo'nalish sifatida belgilandi [3]. Yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, "workout" kabi turlar ustuvor qilindi.

Yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini hamda paralimpiya harakatini rivojlantirish, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilish, "Sog'lom ayol - buyuk kelajak" g'oyasini o'zida mujassam etgan xotinqizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini mustahkamlash, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishga jalb qilishga qaratilgan chora-tadbirlar dasturlarini tasdiqlash to'g'risida Hukumat qarorlarini qabul qilindi. Shu siyosat ijrosini qo'llab-quvvatlovchi raqamli instrument sifatida "Sog'lom turmush tarzi" platformasi "1hls.uz" va unga ajratilayotgan mablag'lar haqida rasmiy axborotlar ham bor [3].

Vazirlar Mahkamasining 2021 - yil 14 - apreldagi "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi huzuridagi ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari agentligi tizimidagi maktablarda sog'lom ovqatlantirishni outsorsing usulida tashkil etish to'g'risida"gi 218-son Qarori maxsus maktablar tizimida sog'lom ovqatlantirishni sanitariya me'yorlari asosida, zamonaviy usullarda, ya'ni outsorsing modeli orqali tashkil etish tartibi belgilandi [5].

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, faqat ma'ruza, suhbat emas, balki ta'lim, ijtimoiy muhit, oila-jamoa hamkorligi birlashganda natija barqarorroq bo'ladi. Bu yo'nalish jahon sog'likni saqlash tashkiloti Health Promoting Schools yondashuvi sifatida keng qo'llanadi va Kokreyn tizimli tahlillarida ayrim ko'rsatkichlarda ijobiy ta'sir qayd etilgan.

O'quvchi yoshlarda sog'lom turmush tarzi madaniyati "bilim"dan "ko'nikma va me'yor"ga aylanishi uchun muntazam, tizimli ishlar olib borilishi zarur. Umumta'lim maktablarida uyqu gigienasi, ovqatlanish, shaxsiy gigiena, ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyati va vaqti, stressni boshqarish, zararli odatlar profilaktikasini tashkil etish bugungi kun talabidir.

Shu bilan birga fanlararo integratsiyani ta'minlash orqali, Biologiya organizmning resurslari, Jismoniy tarbiya (faollik rejimi), Informatika, Tarbiya (mediasavodxonlik – reklamalar, energetiklar, veyp marketing shakllantiriladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktabdagi jismoniy faollikni oshirish intervensiyalari akademik natijalarga ham ijobiy ta'sir berishi haqida dalillar bor [7].

Darsdan tashqari ta'lim shakllari, masalan fan klublari, to'garaklar, seksiya, chellenj, aksiyalar orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish ahamiyatlidir. Misol uchun, maktab-mahalla hamkorligida "Sog'lom hayot klubi", "sport haftaligi", "harakatli tanaffus", "5 ming qadam" kabi yurish, faollik chellenjlari. "Sog'lom ovqatlanish haftaligi" maktab oshxonasi, ota-ona va sinf rahbarlari bilan birgalikda tashkil etish.

Ota-onalar uchun "uyqu rejimi va telefon", "uyda sog'lom menyu", "stress va muloqot madaniyati" kabi mazularda qisqa treninglar tashkil etish. Bunday treninglar bolaning sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi. Treninglar orqali ota-onalar bolaning uyqu rejimi, to'g'ri ovqatlanishi va kun tartibi qanchalik muhim ekanini tushunib oladi. Masalan, to'g'ri uyqu rejimi bolaning asab tizimi, diqqati va o'qish qobiliyatini yaxshilaydi. Sog'lom ovqatlanish esa bolaning jismoniy o'sishi va immunitetini kuchaytiradi. Bu ta'lim muassasalarida ham bolalarni sog'lom ovqatlantirish sanitariya va fiziologik talablar asosida tashkil etilishi lozimligi bilan bog'liq muhim talab hisoblanadi. Ota-onalar bolaning telefondan qancha vaqt va qanday maqsadda foydalanishi kerakligini bilib oladi. Bu bolani internetga qaramlik, uyqusizlik va diqqatning pasayishidan himoya qiladi. Natijada bolaning o'qishga qiziqishi va fikrlash qobiliyati saqlanib qoladi.

Oilada sog'lom psixologik muhitni shakllantiradi. "Stress va muloqot madaniyati" mavzusidagi treninglar ota-onalarga bola bilan to'g'ri muloqot qilish, uni tushunish va qo'llab-quvvatlash usullarini o'rgatadi. Bu bolada ishonch, emotsional barqarorlik va ijtimoiy moslashuvni rivojlantiradi.



Ota-onalarning pedagogik madaniyatini oshiradi. Treninglar ota-onalarning tarbiyaviy bilim va ko'nikmalarini oshiradi. Ular bolani tarbiyalashda ilmiy asoslangan usullardan foydalanishni o'rganadi. Bu esa bolaning shaxs sifatida to'g'ri shakllanishiga yordam beradi.

Maktab va oila hamkorligini mustahkamlaydi. Treninglar orqali maktab va ota-onalar o'rtasida hamkorlik kuchayadi. Bu esa bolaning ta'lim-tarbiya jarayonida ijobiy natijalarga olib keladi.

Ota-onalar uchun bunday treninglar tashkil etish bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan sog'lom rivojlanishiga, oilada sog'lom muhit shakllanishiga va ta'lim samaradorligining oshishiga xizmat qiladi.

Mahalla, poliklinika va sport muassasalari bilan profilaktik uchrashuvlar tashkil etish o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish va ijtimoiy profilaktikani ta'minlashda juda muhim samara beradi. Bu tadbirlar quyidagi natijalarni ta'minlaydi:

1. Bolalarning sog'ligini saqlash va kasalliklarni oldini olishga yordam beradi. Poliklinika xodimlari ishtirokidagi uchrashuvlar orqali o'quvchilar va ota-onalarga shaxsiy gigiena, to'g'ri ovqatlanish, kasalliklarning oldini olish va sog'lom turmush tarzi haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar beriladi. Bu bolalar orasida kasalliklar kamayishiga va sog'lom avlod shakllanishiga xizmat qiladi.
2. Yoshlarda sportga qiziqish va jismoniy faollikni oshiradi. Sport muassasalari bilan, olimpiada g'oliblari bilan hamkorlikdagi uchrashuvlar bolalarni sport bilan muntazam shug'ullanishga rag'batlantiradi. Bu esa ularning jismoniy rivojlanishi, chidamliligi va umumiy salomatligini yaxshilaydi. Salbiy illatlarning oldini olishga xizmat qiladi.
3. Mahalla bilan hamkorlikdagi profilaktik suhbatlar yoshlarni zararli odatlar tameki, alkogol, internetga qaramlik, huquqbuzarlikdan saqlashga yordam beradi. Bu ularda ijtimoiy mas'uliyat va to'g'ri hayotiy, huquqiy pozitsiyani shakllantiradi. Bunday profilaktik uchrashuvlar bolalarda o'z sog'ligiga mas'uliyat bilan qarash, jismoniy faol bo'lish va sog'lom hayot kechirish ko'nikmalarini shakllantiradi. Bu davlat siyosatida ham aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish ustuvor vazifa sifatida belgilangan.

O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning zamonaviy metodlari bu ta'lim jarayonida innovatsion, interfaol, amaliy va shaxsga yo'naltirilgan pedagogik usullarni qo'llash orqali o'quvchilarda sog'lom hayot ko'nikmalarini shakllantirish jarayonidir. Bu masala davlat siyosatining ham ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, yoshlarning sog'lig'ini mustahkamlash, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni rivojlantirish vazifalari belgilangan ^[8].

1. **Interfaol metodlar (Interactive methods).** Bu metodlarda o'quvchilar faol ishtirok etadi va bilimni tayyor holda emas, balki faol jarayon orqali egallaydi. Interfaol metodlarni tashkil etishning asosiy shakllari:

- treninglar ("Sog'lom kun tartibi", "Telefon va uyqu");
- munozara va debatlar;
- "Aqliy hujum" (brainstorming);
- rolli o'yinlar (masalan, "Shifokor va bemor").

Bu interfaol metodlar orqali o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi haqida ongli tushuncha va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmasi shakllanadi.

2. **Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari (AKT) asosida o'qitish.** Bu metod zamonaviy texnologiyalar yordamida sog'lom turmush tarzini o'rgatishni nazarda tutadi. Masalan, videodarslar, animatsiyalar, mobil ilovalar (qadam hisoblagich, fitness ilovalari), prezentatsiyalar va interaktiv testlar. online sog'lom turmush loyihalari. Bularni qo'llash orqali o'quvchilarda sog'lom turmush tarzi haqida qiziqish va motivatsiya ortadi.
3. **Loyihaviy metod (Project method).** Bu metodda o'quvchilar mustaqil ravishda sog'lom turmush mavzusida loyiha tayyorlaydi. Misol uchun, "Mening sog'lom kun tartibim", "Sog'lom ovqatlanish haftaligi", "Sport va sog'liq" mavzularidagi loyihalar. Bunday loyihalar o'quvchilarda amaliy ko'nikma va mustaqil fikrlash rivojlanadi.
4. **Amaliy metodlar.** Bu metodlar orqali o'quvchilar sog'lom turmush tarzini amalda bajarib o'rganadi. Erta-labki badantariya mashg'ulotlari, sport musobaqalari, sog'lom ovqatlanish bo'yicha amaliy mashg'ulotlar, kun tartibini tuzish sog'lom odatlar shakllanadi va mustahkamlanadi.
5. **Profilaktik va tarbiyaviy metodlar.** Bu metodlar sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgan. Bular shifokorlar bilan uchrashuvlar, sportchilar bilan suhbatlar, sog'lom turmush targ'ibot darslari, seminar va treninglarni qamrab oladi. O'quvchilarda sog'lom turmushga ijobiy munosabat shakllanadi.

6. **Shaxsga yo'naltirilgan metod.** Bu metod o'quvchining individual xususiyatlarini hisobga oladi. Bunda o'quvchilar bilan individual suhbatlar, shaxsiy tavsiyalar, individual sog'lom turmush rejasi tuzish nazarda tutiladi. Har bir o'quvchida sog'lom turmush tarzi individual tarzda shakllanadi.
7. **Ijtimoiy hamkorlik metodlari.** Bu metod maktab, oila va jamiyat hamkorligiga asoslanadi. Hamkorlarga ota-onalar, mahalla, poliklinika, sport tashkilotlari. Bu orqali yoshlarda sog'lom turmush tarzi kompleks tarzda shakllanadi.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Zamonaviy pedagogik metodlar asosida sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish o'quvchilarda sog'lom hayotga ongli munosabat, sog'lom xulq-atvor va mustaqil hayotiy ko'nikmalarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Interfaol, axborot texnologiyalari, loyihaviy va amaliy metodlar bu jarayonning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda zamonaviy vositalardan foydalanish ijtimoiy pedagogikaning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Zamonaviy vositalar o'quvchilarda sog'lom hayot tarziga oid bilim, ko'nikma va odatlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Bugungi kunda yoshlarning sog'ligini mustahkamlash, jismoniy faolligini oshirish va sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Jumladan, 2022-2026-yillarga mo'ljallangan Taraqqiyot strategiyasida inson kapitalini rivojlantirish, yoshlarning sog'lig'ini mustahkamlash va ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash muhim vazifa sifatida belgilangan.

Ijtimoiy pedagogika nuqtai nazaridan sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda quyidagi zamonaviy vositalar muhim ahamiyatga ega:

1. **Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari vositalari.** Zamonaviy ta'lim jarayonida AKT vositalari sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi. Bular jumlasiga multimedia prezentatsiyalar, videodarslar, animatsiyalar, interaktiv testlar, mobil ilovalar va internet resurslari kiradi. Ushbu vositalar orqali o'quvchilar sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni qiziqarli va tushunarli shaklda o'zlashtiradi. Bu vositalar o'quvchilarda mustaqil o'rganish, tahlil qilish va sog'lom hayot tarziga ongli munosabatni shakllantiradi.
2. **Sport va jismoniy tarbiya vositalari.** Jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, sport musobaqalari, ertalabki badantariya mashg'ulotlari sog'lom turmush tarzini shakllantirishning eng muhim amaliy vositalaridir. Ushbu vositalar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishini ta'minlaydi, immunitetini mustahkamlaydi va sog'lom odatlarni shakllantiradi. Shuningdek, sport vositalari o'quvchilarda intizom, irodaviy sifatlar va sog'lom raqobat muhitini rivojlantiradi.
3. **Pedagogik va tarbiyaviy vositalar.** Bular jumlasiga treninglar, seminarlar, davra suhbatlari, targ'ibot tadbirlari, sinf soatlari va tarbiyaviy mashg'ulotlar kiradi. Ushbu vositalar orqali o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid bilim va ijobiy munosabat shakllanadi. Ijtimoiy pedagog tomonidan tashkil etilgan treninglar o'quvchilarning sog'lom hayot tarzini ongli ravishda tanlashiga yordam beradi.
4. **Tibbiy-profilaktik vositalar.** Bu vositalarga tibbiy ko'riklar, shifokorlar bilan uchrashuvlar, sog'lom ovqatlanish bo'yicha maslahatlar va profilaktik tadbirlar kiradi. Masalan, maktablarda sog'lom ovqatlanishni tashkil etish, sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilish o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlashga xizmat qiladi. Ushbu vositalar orqali o'quvchilarda sog'lom hayot tarziga oid amaliy ko'nikmalar shakllanadi.
5. **Axborot-targ'ibot vositalari.** Bular jumlasiga plakatlar, bukletlar, devoriy gazetalar, ijtimoiy roliklar, sog'lom turmush burchaklari kiradi. Ushbu vositalar sog'lom turmush tarzini vizual tarzda targ'ib qilishga xizmat qiladi va o'quvchilarning sog'lom hayotga qiziqishini oshiradi.
6. **Oila va ijtimoiy muhit vositalari.** Oila, mahalla, sport tashkilotlari va jamoatchilik tashkilotlari sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi. Ota-onalar, pedagoglar va jamiyat vakillarining hamkorligi o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini barqaror shakllantirishga yordam beradi.
7. **Innovatsion pedagogik vositalar.** Innovatsion vositalarga interaktiv platformalar, online treninglar, sog'lom turmush loyihalari, elektron ta'lim resurslari kiradi. Ushbu vositalar o'quvchilarda zamonaviy fikrlash, sog'lom hayot tarziga ijobiy munosabat va mustaqil faoliyat ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Ijtimoiy pedagogika nuqtai nazaridan sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda zamonaviy axborot texnologiyalari, sport, pedagogik, tibbiy-profilaktik va ijtimoiy vositalardan kompleks foydalanish yuqori samaradorlikni ta'minlaydi. Ushbu vositalar o'quvchilarda sog'lom hayot tarziga oid bilim, ko'nikma va barqaror odatlarni shakllantirishga xizmat qiladi hamda ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan barkamol shaxs sifatida rivojlanishini ta'minlaydi.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022–2026-yillarga mo'ljallangan Taraqqiyot strategiyasi to'g'risidagi Farmoni. Toshkent, 2022. <https://lex.uz/docs/-5841063>
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 14-apreldagi 218-son qarori "Ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanishni tashkil etish to'g'risida". <https://lex.uz/docs/-5372105>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 - yil 30 - oktyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF–6099-sonli Farmoni.
4. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2015. – URL: <https://lex.uz>
5. Vazirlar Mahkamasining 2021 - yil 14 - apreldagi "O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi huzuridagi ixtisoslashtirilgan ta'lim muassasalari agentligi tizimidagi maktablarda sog'lom ovqatlanirishni outsorsing usulida tashkil etish to'g'risida"gi 218-son Qarori
6. Ismoilova Z.K. Sog'lom turmush tarzi asoslari. Toshkent: Fan, 2014. – 180 b.
7. Mudrik A.V. Sotsialnaya pedagogika. Moskva: Akademiya, 2010. – 200 s.
8. Podlasy I.P. Pedagogika. Moskva: Vados, 2006. – 576 s.
9. WHO (World Health Organization). Healthy lifestyle and health promotion. – Geneva, 2020.
10. Karimova V.M. Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari // Pedagogika jurnali. Toshkent, 2018. №3. – B. 45–52.
11. Rasulov A. Yoshlar sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammolari // Xalq ta'limi jurnali. Toshkent, 2020. №2. – B. 33–39.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №3(1)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.