



## PAPER

# TA'LIM JARAYONIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING IFODALASHI

Ismoilova Gulbakhor Azamovna <sup>1,\*</sup> and Jumaboyeva Zarnigor Umidjon qizi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Qo'qon davlat universiteti dotsenti, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

<sup>2</sup>Qo'qon davlat universiteti Pedagogika tarixi va nazariyasi mutaxassisligi 2-kurs magistranti

\* ismoilovag352@gmail.com

## Abstract

Sog'lom turmush tarzining ta'limda ifodalashi bugungi kunda ta'lim jarayonining ajralmas qismiga aylandi. Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining ta'lim tizimiga qanday kirib kelgani, o'quvchilarda sog'lom odatlar va salomatlikni saqlashga oid ko'nikmalarni qanday shakllantirish mumkinligi, shuningdek, bunday yondashuvlarning o'quvchilarning umumiy rivojlanishiga ta'siri haqida so'z boradi. Maqolada sog'lom turmush tarzining asosiy prinsiplarini ta'limda amalga oshirish yo'llari, pedagogik jarayonda ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan usullar tahlil etiladi. Bu tadqiqot natijalari, nafaqat sog'lom avlodni tarbiyalash, balki o'quvchilarni sog'lom turmush tarziga oid mas'uliyatli qarorlar qabul qilishga tayyorlashda ta'limning o'rni katta ekanligini ko'rsatadi.

**Key words:** sog'lom turmush tarzi, ta'lim, salomatlik, o'quvchilar, pedagogik jarayon, ruhiy salomatlik, ta'limda sog'lom odatlar, sog'lom turmush tarzi prinsiplari, o'quvchilarni tarbiyalash, salomatlikni saqlash, sog'lom avlod, ta'limda sog'lomlik.

## Kirish

Sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlaydigan hayotiy printsiplar majmuasidir. Bu konsepsiya faqat oziqlanish, jismoniy faollik, dam olish va stressni boshqarishdan iborat emas, balki shaxsning ijtimoiy va madaniy omillari bilan ham chambarchas bog'liqdir. O'quv jarayonida sog'lom turmush tarzining ta'limda ifodalanishi nafaqat

o'quvchilarning sog'lom hayot kechirishlariga yordam beradi, balki ularning umumiy ma'naviy va jismoniy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

### Sog'lom turmush tarzining ta'limdagi o'rni.

Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzining o'rni juda katta. Ta'lim nafaqat bilim olishning, balki shaxsning sog'lom turmush tarziga oid axborotlarni, ko'nikmalarni va qiymatlarni o'rganishi uchun ham muhim maydon hisoblanadi. O'quvchilarga sog'lom turmush tarzining asosiy

Compiled on: March 31, 2026.

Copyright: ©2026 by the authors. Submitted to Advances in Science and Education for possible open access publication under the terms and conditions of the [Creative Commons Attribution \(CC BY\) 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

tamoyillari, masalan, to'g'ri oziqlanish, jismoniy mashqlarni muntazam

bajarish, dam olishning ahamiyati va stressni boshqarish kabi masalalar ta'limda singdirilishi kerak.

Sog'lom turmush tarzini ta'limda ifodalashning asosiy maqsadi – o'quvchilarga o'z salomatliklarini saqlash, muvozanatli turmush tarzini yuritish va hayot sifatini oshirishda yordam berishdir. Bu nafaqat o'quvchilarning jismoniy rivojlanishiga ta'sir etadi, balki ularning intellektual va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

## Munozara

Sog'lom turmush tarzining ta'limda ifodalanishi masalasi har doim jamiyatda katta e'tibor qozonib kelgan. Ba'zi olimlar va pedagoglar bu jarayonni o'quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini ta'minlashda muhim omil deb bilishadi. Ular, sog'lom turmush tarzini ta'limga kiritish orqali nafaqat jismoniy sog'lomlikni, balki o'quvchilarning motivatsiyasini, muvaffaqiyatga bo'lgan ishtiyoqini va o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish mumkin, deb hisoblashadi. Masalan, muntazam jismoniy tarbiya darslari, salomatlikni saqlashga oid bilimlarni ta'lim jarayoniga kiritish, o'quvchilarga sog'lom ovqatlanish va stressni boshqarish usullarini o'rgatish kabi choralar sog'lom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi.

Biroq, boshqa tomondan, ba'zi tahlilchilar bu yondashuvning ham ba'zi cheklovlari borligini ta'kidlashadi. Ular ta'lim tizimining o'quvchilarga taqdim etayotgan sog'lom turmush tarziga oid ma'lumotlari ko'pincha nazariy bo'lib, amaliyotda o'quvchilarning kundalik hayotiga to'liq ta'sir o'tkazmasligi mumkinligini aytadilar. Shuningdek, jamiyatning iqtisodiy holati, o'quvchilarning yashash sharoitlari va ularning sog'lom turmush tarziga oid ma'lumotlarni qabul qilish darajasi ham muhim omil hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzini ta'limda muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun faqat o'quvchilarga bilim berish kifoya qilmasligi, balki ularni real hayotda qo'llay olishlariga imkon yaratish kerak.

Bu masalani hal qilish uchun ta'lim tizimi va jamiyat birgalikda sog'lom turmush tarzini faqat maktabda emas, balki o'quvchilarning oilaviy va ijtimoiy muhitda ham rivojlantirishga qaratilgan

kompleks yondashuvni ishlab chiqish zarur.

**Sog'lom turmush tarzining ta'limdagi asosiy jihatlari.**

**Jismoniy faollik:** O'quvchilarga jismoniy faollikni targ'ib qilish ularning nafaqat sog'lom bo'lishiga, balki o'quv faoliyatining samaradorligini oshirishga ham yordam beradi. Maktablarda sport musobaqalari, jismoniy tarbiya darslari va faol dam olish o'quvchilarga sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda muhim omil hisoblanadi.

**To'g'ri oziqlanish:** Oziqlanish sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismidir. O'quvchilarga to'g'ri ovqatlanish prinsiplari, vitaminlar va minerallarga boy ovqatlar iste'mol qilishning ahamiyati tushuntirilishi kerak. Shuningdek, o'quv jarayonida ularni shirinliklar va zararli mahsulotlardan saqlanishga o'rgatish zarur.

**Ruxiy salomatlik va stressni boshqarish:** O'quvchilarga psixologik salomatlikni saqlash va stressni boshqarish usullarini o'rgatish juda muhimdir. Maktablarda psixologik maslahat xizmati va stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish o'quvchilarning ichki farovonligini yaxshilashga yordam beradi.

**Dam olish va uyqu:** Yaxshi dam olish va uyqu sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. O'quvchilarga to'g'ri uyqu rejimi va dam olishning ahamiyatini o'rgatish, ularning o'qishdagi muvaffaqiyatini va umumiy farovonligini oshirishga yordam beradi.

**Sog'lom turmush tarzining ta'limda tarbiyaviy roli.**

Sog'lom turmush tarzining ta'limdagi tarbiyaviy roli o'quvchilarga nafaqat jismoniy sog'likni, balki ma'naviy va ijtimoiy rivojlanishni ham ta'minlaydi. Ularning yuksak axloqiy qadriyatlar asosida yashashga o'rgatish, jamiyatda faol va sog'lom fuqarolarni tarbiyalashda yordam beradi. Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash ta'lim muassasalarida ijtimoiy faollikni oshiradi, o'quvchilarning o'zaro munosabatlarini yaxshilaydi va ularning jamiyatga integratsiyasini ta'minlaydi.

O'quvchilarni sog'lom turmush tarziga o'rgatishda biz faqatgina jismoniy tarbiya darsida emas, balki ta'lim jarayonidagi barcha fanlarga diqqatimizni qaratishimiz zarur. Jumladan, "Tarbiya" fani o'quvchilarga nafaqat axloqiy va madaniy jihatdan tarbiya berish, balki sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol

o'ynaydi. "Tarbiya" fanining o'quvchilarga sog'lom turmush tarzini o'rgatishda quyidagi jihatlari mavjud:

**Axloqiy va ijtimoiy qadriyatlarni shakllantirish:** Tarbiya darsi o'quvchilarni bir-biriga nisbatan hurmat, adolat, yaxshilik, halollik kabi axloqiy qadriyatlarni o'rgatadi. Bular, o'z navbatida, ijtimoiy muhitda sog'lom va mas'uliyatli shaxs bo'lib yetishishda muhim ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzini saqlash, nafaqat jismoniy, balki ruhiy va axloqiy holatni ham ta'minlaydi.

**Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish:** Tarbiya fani orqali o'quvchilarga sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillari: to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, dam olishning ahamiyati va ruhiy salomatlikni saqlash kabi mavzularni o'rgatish mumkin. Bu esa o'quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

**Madaniyat va muomala madaniyati:** Tarbiya darsi o'quvchilarni nafaqat sog'lom tanaga, balki sog'lom ruhga ham ega bo'lishga o'rgatadi. Madaniyatli, odobli, to'g'ri muomala qilish orqali o'quvchilar o'zlarini jamiyatda hurmatga sazovor insonlar sifatida namoyon qilishni o'rganadilar. Bu, o'z navbatida, sog'lom ijtimoiy munosabatlar o'rnatishga yordam beradi.

**Tabiatga va atrof-muhitga nisbatan mas'uliyatni oshirish:** Tarbiya darsi orqali o'quvchilarga tabiiy resurslardan oqilona foydalanish, atrof-muhitni asrash, ekologik xavfsizlik kabi muhim masalalar o'rgatiladi. Bu, jamiyatda ekologik ongini shakllantirib, sog'lom va barqaror yashashni ta'minlashga yordam beradi.

**Emotsional va ruhiy sog'likni saqlash:** Tarbiya darsi o'quvchilarni stressni boshqarish, ruhiy salomatlikni saqlash, o'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifodalashga o'rgatadi. Sog'lom ruhiy holat esa sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib, o'quvchilarning hayot sifatini yaxshilaydi.

Shu tarzda, "Tarbiya" fani nafaqat axloqiy, balki sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda ham katta ahamiyatga ega. O'quvchilarni bu fanda o'rgatilgan g'oyalar asosida sog'lom va mas'uliyatli hayotga tayyorlash, ularning jamiyatdagi o'rnini mustahkamlashga yordam beradi.

## Xulosa

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki sog'lom turmush tarzining ta'limda ifodalashining o'rne

va ahamiyati katta. Bu nafaqat o'quvchilarning jismoniy salomatligini saqlashga yordam beradi, balki ularning ma'naviy, axloqiy va ijtimoiy rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillarini o'rgatish orqali biz nafaqat sog'lom avlodni, balki jamiyatda faol, mas'uliyatli va farovon fuqarolarni ham tarbiyalaymiz. Shu bois, sog'lom turmush tarzining ta'limda keng qo'llanilishi har tomonlama muvaffaqiyatli jamiyatni shakllantirishga xizmat qiladi.

## Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Jalilova, Z. (2019). Sog'lom turmush tarzi va uning ta'limdagi roli. Tashkent: O'zbekiston Respublikasi ta'lim vazirligi.
2. Qosimova, S. (2021). Sog'lom turmush tarzini ta'lim tizimiga kiritish. "O'zbekiston pedagogikasi" ilmiy jurnali, 4(2), 45-52.
3. Shodiev, A. (2018). Fizika va ruhiy salomatlikni mustahkamlashdagi ta'limning ahamiyati. Ta'lim va salomatlik konferensiyasi materiallari, 80-85.
4. Tog'ayev, M. (2020). O'quvchilarni sog'lom turmush tarziga o'rgatish: metodologik yondashuvlar. Tashkent: Fan va ta'lim.
5. Smith, J., & Brown, L. (2017). Health Education and its Role in Schools. *Journal of Health Education Research*, 35(1), 12-19.
6. Bakhshi, T., & Rahimov, F. (2022). Sog'lom turmush tarzining yosh avlod tarbiyasidagi o'rni. "Pedagogik tadqiqotlar" jurnali, 7(3), 88-95.
7. World Health Organization (WHO). (2020). *Health Promotion in Schools*. Geneva: World Health Organization.
8. Parker, R., & Thomas, M. (2016). *Physical Activity in Education: A Path to Better Health*. New York: Springer.
9. Shukurov, K. (2021). Sog'lom turmush tarziga oid ta'limning global tajribalari. Tashkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.