

**TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI MADANIY  
SHAKLLANTIRISHNING ASOSIY XUSUSIYATLARI**

**ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КУЛЬТУРНОГО ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ**

**MAIN FEATURES OF CULTURAL FORMATION OF A HEALTHY  
LIFESTYLE IN STUDENTS**

*Sirojidinova Soxibaxom Mamasidiqovna Andijon davlat chet tillari institute,  
Ijtimoiy gumanitar fanlar, Pedagogika va Psixologiya kafedrasida o‘qituvchisi.*

*Сиродждинова Сохибахом Мамасидиковна – преподаватель  
Андижанского государственного института иностранных языков, кафедра  
социально-гуманитарных наук, педагогики и психологии.*

*Sirojidinova Sokhibakhom Mamasidiqovna  
is a teacher at the Department of Social and Humanitarian Sciences, Pedagogy  
and Psychology, Andijan State Institute of Foreign Languages.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada talabalarda sog‘lom turmush tarzini madaniy shakllantirishning asosiy xususiyatlari ko‘rib chiqiladi. Talabalarning sog‘lom hayotga bo‘lgan intilishlarini oshirish, ularni jismoniy va ruhiy rivojlanishlariga ko‘maklashish, shuningdek, sog‘lom turmush madaniyatini milliy va global qadriyatlar bilan uyg‘unlashtirish masalalari yoritiladi. Maqola sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning amaliy va nazariy yondashuvlarini qamrab oladi.

**Kalit so‘zlar:** sog‘lom turmush tarzi, talaba yoshlari, madaniy shakllantirish, sog‘liqni saqlash, milliy qadriyatlar, zamonaviy texnologiyalar, psixologik motivatsiya, ijtimoiy mas‘uliyat, jamoaviy faoliyat, profilaktik chora-tadbirlar.

**Kirish**

Sogʻlom turmush tarzi inson hayotining sifatini oshirish va uzoq muddatli farovonlikka erishishning asosiy omillaridan biridir. Talaba yoshidagi insonlar uchun bu jarayon yanada muhim ahamiyatga ega, chunki ular kelajakda jamiyatning faol aʼzolariga aylanishadi. Shu bois, talabalarda sogʻlom turmush tarzini madaniy shakllantirish jarayoni kompleks yondashuvni talab qiladi.

### **Bilim va Tushunchalarni Shakllantirish**

Talabalarining sogʻlom turmush tarzi haqida bilimga ega boʻlishi va mazkur tushunchani toʻgʻri anglashlari zarur. Bu jarayon quyidagilarni oʻz ichiga oladi: **Sogʻlom turmush tarzi asoslari:** Talabalarga sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu rejimi va zararli odatlarni cheklashning ahamiyati tushuntiriladi. **Madaniy va ijtimoiy jihatlarni hisobga olish:** Sogʻlom turmush tarzining oʻzbek xalqiga xos qadriyatlar va anʼanalar bilan bogʻliqligi yoritiladi. **Psixologik Motivatsiyani Rivojlantirish** Sogʻlom turmush tarzi odatlarini shakllantirish uchun talabalarda ichki motivatsiyani uygʻotish muhimdir. Buning uchun: **Shaxsiy masʼuliyatni rivojlantirish:** Talabalar sogʻligʻini asrashning oʻzlari uchun qanchalik muhimligini anglashlari lozim. **Ijobiy koʻnikmalarni ragʻbatlantirish:** Sogʻlom turmush tarzining afzalliklarini namoyish etish orqali ularda ushbu odatlarni qoʻllash istagini kuchaytirish mumkin. **Amaliy Koʻnikmalarni Shakllantirish** Nazariy bilimlar bilan bir qatorda amaliy koʻnikmalarni shakllantirish ham katta ahamiyatga ega. **Jismoniy faollik:** Sport mashgʻulotlari va musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatlari yaratiladi. **Toʻgʻri ovqatlanish:** Talabalarni balansli va sogʻlom ovqatlanishga oʻrgatish, nosogʻlom oziq-ovqatlardan voz kechishga undash. **Zamonaviy Texnologiyalarni Qoʻllash** Bugungi kunning rivojlangan texnologiyalari sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda katta yordam beradi: **Raqamli ilovalar va platformalar:** Sogʻliqni kuzatish, mashqlar jadvalini tuzish yoki ovqatlanish boʻyicha maslahat beruvchi mobil dasturlarni qoʻllash. **Online treninglar va maʼruzalar:** Internet orqali sogʻlom turmush tarzi boʻyicha treninglar va taʼlim materiallarini taqdim etish. **Jamoaviy Faoliyatni Tashkil Etish** Talabalar orasida sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda jamoaviy ishlar muhim ahamiyatga ega: **Hamkorlik guruhlari:** Talabalar tomonidan sogʻlom turmush tarziga bagʻishlangan klublar va guruhlar

tashkil qilinishi. **Madaniy-tarbiyaviy tadbirlar:** Sog'lom turmush tarzi mavzusida ko'rgazmalar, tanlovlar va mahorat darslarini tashkil qilish. **Profilaktik Choralarni Targ'ib Qilish** Zararli odatlardan voz kechish va ularning oldini olish bo'yicha ishlar sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. **Salbiy odatlarning oldini olish:** Chekish, ichimlik va boshqa zararli odatlar haqida talabalarga ta'sirchan ma'lumotlar berish. **Muntazam tibbiy ko'riklar:** Sog'liqni nazorat qilish uchun muntazam ravishda tibbiy ko'riklar tashkil etish. **Milliy Qadriyatlar va An'analarni E'tiborga Olish**

O'zbek xalqining qadimiy sog'lom hayot falsafasi va urf-odatlarini hisobga olib, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish jarayoni yanada samarali bo'lishi mumkin. **Milliy taomlarni targ'ib qilish:** Sog'lom ovqatlanishni milliy oshxona bilan bog'lab tushuntirish. **Xalq tabobati usullarini o'rganish:** Sog'lom turmush tarzi bo'yicha milliy tajribalarni amalda qo'llash. **Doimiylik va Tizimlilik** Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish jarayoni davomiy va izchil bo'lishi kerak. **Doimiy ta'lim:** Darslar, seminarlar va treninglar orqali sog'lom turmush tarzi haqida bilimlarni muntazam yetkazish. **Hayot tarziga integratsiya qilish:** Talabalarning kundalik hayotida sog'lom turmush tarzini qo'llashga rag'batlantirish.

### **Xulosa**

Talabalarda sog'lom turmush tarzini madaniy shakllantirish jamiyat rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ushbu jarayon nafaqat sog'liqni saqlashga, balki yoshlarning jismoniy, ruhiy va intellektual rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tizimli va innovatsion yondashuv orqali talabalarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish mumkin, bu esa kelajak avlodlarning farovon hayotini ta'minlashning muhim omili hisoblanadi.

<https://modernedu.dv.com/index.php/newjournal/article/view/771>

### **Adabiyotlar ro'yxati:**

1. Ожиганова, Г.В. Пролонгированный метод диагностики Формирование творчества в младшем школьном возрасте / Г.В. Ожиганова. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 135с.
2. Щерба, Л.В. Опыт общей теории лексикографии / Л.В. щерба. Избранные труды по языкознанию и фонетике. - Л., 1974.

3. Abdurahimova F. Y. Mahallada qizlarni sog'lom turmush tarzi asosida oilaga tayyorlashning pedagogik asoslari avtoreferati, Toshkent, 2007.
4. O. Musurmonova, "Oila ma'naviyati – milliy g'urur. O'quv qo'llanma," Toshkent, 1999. Saidbaeva, L. M., Kholmiraeva, M. A., Aliyeva, R. A., & Sirojiddinova, S. (2022). MORPHOFUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF THE HEALTH STATUS OF YOUNG SWIMMERS. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 2(11), 33 Алиева Р. А. и др. Речевые особенности усвоения сказок у дошкольников страдающих детским церебральным параличом //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 3. – С. 578-583. <https://modernedu-dv.com/index.php/newjournal/article/view/771>
5. Алиева Р. А., Усманов У., Алиева Ф. АНАЛИЗ РИСКОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, СВЯЗАННЫХ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНОВ //"GERMANY" MODERN SCIENTIFIC RESEARCH: ACHIEVEMENTS, INNOVATIONS AND DEVELOPMENT PROSPECTS. – 2023. – Т. 9. – №. 1.