

REFLEKSIV YONDASHIV ASOSIDA TALABALARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI

Nazarov Odil Omanqulovich – p.f.f.d. (PhD).

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti NTM.

odil.nazarov.89@list.ru

Mustafayeva Dilafruz Kuchimovna

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti 1-bosqich magistranti

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada talabalar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yo‘naltirilgan va faollashtirishga qaratilgan chora-tadbirlar shuningdek, sog‘lom turmush tarzining tartib qoidalarini amaliyotga tadbiq qilish refleksiv to‘g‘risida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar: *refleksiv kompetensiya, korreksiya, reproduktiv, produktiv, kreativ, uzviylik, uyg‘unlashtirish.*

ABSTRACT

This article discusses measures aimed at the formation and activation of a healthy lifestyle among students, as well as the reflexive implementation of the rules of a healthy lifestyle in practice.

Keywords: *reflexive competence, correction, reproductive, productive, creative, coherence, harmonization.*

KIRISH

Talabalarda 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 gigiena 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. Talabalarning biologiya o‘quv fan dasturi 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 olgan 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 korreksiyalash – 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 olgan 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.

Talabalarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini tarkib toptirish jarayoni

mazkur funksiyalar orqali quyidagicha amalga oshirilishi maqsad qilib olindi

Sog'lom turmush tarzini tarkib toptirish funksiyalari asosida o'smirlar bilimini

nazorat qilish

O'quv maqsadlari	Bilish kompetensiyalari	Darsdagi nazorat turi	Topshiriq darajasi
Bilimlarni tiklash	Ob'ektlarni tanish va izohlash, jarayonlarni tushunish, tanish, izohlash. Sog'lom turmush tarzi va ekologik bilimlarni bilish	Test topshirig'i Og'zaki javob Klaster tuzish	Reproduktiv Produktiv Qisman-izlanishli Kreativ daraja
Bilimlarni yangilash	Ob'ektlar, hodisa va jarayonlarni tushunish va izohlash. Nosog'lom turmush tarzi asoratlari va ekologik muammolarni tushunish	Klaster tuzish Venn diagramma Masalalar yechish Venn diagrammasi	Produktiv Qisman-izlanishli Kreativ daraja

Bilimlarni korreksiyalash	Ob'ekt, hodisa, jarayonlar ustida kuzatish va tajriba o'tkazish. O'z salomatligini asrash, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish, oddiy ekologik tajribalar o'tkazish	Og'zaki javob Klaster tuzish	Reproduktiv Produktiv Qisman- izlanishli Kreativ daraja
Bilimlarga amal qilish	Ob'ekt, hodisa, jarayonlarni taqqoslash, ob'ektlarni qismlarga ajratish, o'ziga xos xususiyatlarini ajratib ko'rsatish, ob'ekt, hodisa, jarayonlarni qiyoslash	Venn diagrammasi Klaster tuzish	Qisman-izlanishli Kreativ daraja
Bashorat qilish	Ob'ektlarni sistematik guruhlariga ajratish, ob'ekt, hodisa, jarayonlar haqidagi bilimlarni umumlashtirish	Klaster tuzish Venn diagrammasini tuzish	Qisman-izlanishli Kreativ daraja
Xulosalash	Ob'ekt, hodisa, jarayonlar haqida umumiy xulosa yasash	Og'zaki javob	Reproduktiv Produktiv qisman- izlanishli kreativ daraja

Ushbu jadvalda o'quv maqsadlari, biologik kompetensiyalarni tarkib toptirish bosqichlarida foydalaniladigan o'quv topshiriqlari, oraliq nazoratda kompetensiyalarni nazorat qilish uchun foydalaniladigan nostandart test topshiriqlarining turlari va ularning murakkablik darajalari o'z aksini topgan. O'quv topshiriqlarini "My test" dasturi orqali amalga oshirish sog'lom turmush tarzi yuzasidan o'zlashtirgan bilimlarini nazorat qilish va baholashda o'quvchining o'quv-bilish faolligini oshirish imkonini beradi.

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.

Talabalar 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. Mazkur jarayonda sogʻlom turmush tarzi yuzasidan bilimlar, ijodiy faoliyat usullari va taʼlim- tarbiya uzviyligi asosida oʻqitish tamoyillaridan foydalanish maqsadga muvofiq deb belgilandi. Shuni qayd etish kerakki, oʻqitish tamoyillari – oʻqitish tizimining tuzilishi, mohiyati, uning qonuniyatlari haqidagi, shuningdek, faoliyatni tashkil etadigan, amaliyotni boshqarishda namoyon boʻladigan bilimlar majmuasi sanaladi. Talabalarda sogʻlom turmush tarzini tarkib toptirish jarayonida tayaniladigan **didaktik tamoyillar** (takomillashgan varianti)ning tavsifi va tahlili quyidagilardan iborat.

Ilmiylik tamoyili – talabalarda sogʻlom turmush tarzini tarkib toptirish jarayoni mazmuniga asos boʻladigan va amaliy ahamiyati yoritilgan ilmiy bilimlar, faktlar, tushunchalar, qonunlar, nazariyalarni oʻrganishni kafolatlaydi.

Tizimlilik tamoyili — talabalarda sogʻlom turmush tarzini tarkib toptirishda odam organizmini biologik sistema sifatidaturli tuzilish va murakkablik darajasida oʻrganish, shuningdek, oʻqitish jarayonining barcha tarkibiy qismlari: oʻqitish maqsadi, vazifalari, mazmuni, metodlari, vositalari va shakllarini tizim shaklida tasavvur qilish va foydalanishni koʻzda tutadi.

Koʻrgazmalilik tamoyili – talabalarda sogʻlom turmush tarzini tarkib toptirishda tabiiy, tasviriy, tarqatma, didaktik va dinamik materiallar, multimedia vositalaridan foydalanishni koʻzda tutadi.

Taʼlim va tarbiyaning uzviyligi tamoyili – taʼlim jarayonining metodik taʼminoti va boshqarilishida samaradorlikka erishish, oʻquvchilarni tarbiyalash, aqlan, maʼnan, ruhan va jismoniy rivojlantirish muammolarini hal etishni koʻzda tutadi.

Onglilik tamoyili — talabalarda sogʻlom turmush tarzini tarkib toptirishda oʻqitishning samarali metodi va vositalari oʻquvchilar tomonidan bilimlarni ongli oʻzlashtirishiga zamin tayyorlaydi.

Tushunarlilik tamoyili — talabalarda sogʻlom turmush tarzini tarkib toptirish jarayonida oʻquvchilarning bilimlarni oʻzlashtirishdagi qiyinchiliklarning oldini olish uchun qoʻllaniladi.

Uzviylik tamoyili — talabalarda sogʻlom turmush tarzini tarkib toptirish jarayonida oʻquvchilarning avval oʻzlashtirgan bilimlari bilan oʻrganilayotgan mavzudagi bilimlar oʻrtasidagi bogʻlanish boʻlishini, shuningdek, taʼlim mazmuni oʻrtasida uzviylik boʻlishini nazarda tutadi.

Uygʻunlashtirish tamoyili – talabalarda sogʻlom turmush tarzini tarkib toptirish jarayonida yalpi oʻqitish bilan bir qatorda, oʻquvchilarning individual va guruhlarda mustaqil ishlarini tashkil etishni taqozo etadi.

Insonparvarlashtirish tamoyili — talabalarning bilim olishi, tarbiyalanishi va rivojlanishi uchun qulay psixologik muhit yaratish, har bir o'quvchining o'z imkoniyati darajasida ijodiy qobiliyatlarini o'stirishga imkon yaratadi.

Demokratlashtirish tamoyili – talabalarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish jarayonida o'qituvchi va o'quvchilarning fuqarolik huquqlarini tenglashtirish, o'quvchilar tomonidan o'z fikrini erkin bayon etish, o'quv topshiriqlarini bajarishda tanlash huquqini berishni taqozo etadi.

Tayaniladigan didaktik tamoyillar asosida darsdan tashqari ishlar va sinfdan tashqari mashg'ulotlarda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini tarkib toptirishning metodlari, vositalari, shakllarining uzviyligi va tizimli tashkil etilishini taqozo etdi.

ADABIYOTLAR

1. Mekhriniso Qoyilova. The need for professional competence development in the training of senior nurses. Jamiyat va innovatsiyalar – Obshchestvo i innovatsii – Society and innovations Journal home page: <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>
2. Qoyilova 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.
3. Koilova , 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–
4. Qoyilova, M. (2024). PEDAGOGICHESKAYA OSNOVA ZDOROVESKOZIDAYUshchey FUNKSIi OBRAZOVANIYa. sentralnoaziatskiy jurnal akademicheskix issledovaniy, 2(12), 142–149.
5. D. Kalandarova, & D. Karimov (2022). BIOLOGIYA FANINI O'QITISHDA MULTIMEDIADAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI. Science and innovation, 1 (B8), 2276-2279. doi: 10.5281/zenodo.7445311
6. Kalandarova, D. S., & Bakayeva, S. B. (2022). BIOLOGIYA O'QITISH METODIKASIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINI O'RNI. Central Asian Academic