

SOG‘LOM TURMUSH TARZI TARG‘IBOTINING PEDAGOGIK VA INNOVATSION XUSUSIYATLARI

Nilufar Niyozova

Toshkent tibbiyot akademiyasi

Ijtimoiy fanlar kafedrası

dotsenti, f.f.n.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzining mazmun-mohiyati, uning inson salomatligini saqlashda muhim asos ekanligi, shakllantirish va targ‘ib qilishning pedagogikadagi tasnifi keltirilgan. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzi mohiyatini chuqur o‘rganish va o‘rgatishda innovatsion yondashuv mezonlari asoslab berilgan.

Tayanch tushunchalar: inson salomatligi, targ‘ibot, sanitariya-epidemiologik osoyishtalik, sog‘lom turmush tarzi, gigienik madaniyat, asos, tarix, huquq, munosabat, innovatsiya.

ANNOTATION

This article presents the essence of a healthy lifestyle, which is an important basis for maintaining human health, as well as the pedagogical classification of its formation and promotion. It also substantiates the criteria for an innovative approach to in-depth study and teaching of the essence of a healthy lifestyle.

Key words: health of the person, propaganda, sanitary and epidemiological stability, a health of way of life, hygiene culture, fundamentals, history, law, attitude, innovation.

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлена сущность здорового образа жизни, что это важная основа для сохранения здоровья человека, а также педагогическая классификация его формирования и пропаганды. Также обосновываются критерии инновационного подхода к углубленному изучению и преподаванию сущности здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье человека, пропаганда, санитарно-эпидемиологическая стабильность, здоровый образ жизни, гигиеническая культура, основы, история, право, отношение, инновации.

Tadqiqotning maqsadi – sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirish borasida olib borilayotgan islohotlar, bu islohotlarning bugungi davr pedagogikasida aks etishi, sogʻlom turmush tarzini keng targʻib etishdagi innovatsiyalar mazmuni, uning oʻziga xos taʼlimiy mezonlarini ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan koʻrsatish va tahlil etishdan iborat. **Tadqiqotning vazifalari:** salomatlikni saqlashda sogʻlom turmush tarzi muhim ahamiyatga ega ekanligini yoritish; bunga xos pedagogik innovatsiyalarga murojaat qilish mexanizmi, sogʻlom turmush tarzini harakatlantiruvchi qonuniy-huquqiy motivlarini koʻrsatish. **Tadqiqotni amalga qoʻllash imkoniyatlari:** inson salomatligini saqlashda innovatsiyalarni tatbiq etishni kuchaytirish; taʼlim muassasalarida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik va metodologik asoslarini tegishli fanlarda oʻqitilish imkoniyatlarini qidirib topish; bunga doir tadbirlar koʻlamini kengaytirish.

Kirish qismi va yangiligi: hozirgi globallashuv davrida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, aholi orasida uni keng targʻib qilish barcha sohalar qatori taʼlim tizimining takomili va izchilligi bilan ham uzviy bogʻliq. Sogʻlom turmush tarzi inson yashash muhiti, kasb kori bilan shugʻullanish, oʻz imkoniyatlarini toʻla roʻyobga chiqarish, qolaversa, salomatligi barqarorligi hamda maʼnaviy dunyosi oʻzgarishlarini belgilab beradigan muhim mezon hisoblanib, doimo ilmiy-pedagogik tadqiqotlar mavzusi boʻlib kelgan. Zero, har qanday tarixiy davrda inson salomatligini saqlash, ijtimoiy turmush sharoitini yaxshilash davlatlar siyosatining ustuvor yoʻnalishi boʻlib, bunda zamonaviy innovatsiyalar asoslarini oʻrganish oʻz dolzarbligiga ega:

Birinchidan, mustaqillik yillarida aholi salomatligini saqlash saʼy-harakatlarida muhim oʻzgarishlar amalga oshmoqda. Umuman sogʻlom turmush tarzini yanada keng targʻib qilish davlat siyosati darajasiga koʻtarilganligi xususan, uning pedagogik, innovatsion mezonlarini oʻrganish va oʻrgatishga boʻlgan ehtiyoj oshib bormoqda.

Ikkinchidan, aholi orasida sogʻlom turmush tarzini keng targʻib qilish uslublari taʼlim tizimining innovatsion yondashuviga bevosita bogʻliq boʻlganligidan, uni rivojlantirishning dolzarb muammolarini oʻrganish, tahlil qilish va yechimini topish muhim amaliy hamda pedagogik ahamiyatga ega.

Uchinchidan, hozirgi davr pedagogikasining gumanistik mazmuni ham aholi salomatligini mustahkamlash, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga munosib hissa qoʻshish, shuningdek, jamiyatning "...sanitariya madaniyati darajasini oshirish..."[1] boʻlib, bu saʼy-harakatlarni ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan tizimli oʻrganishni davr talab qilmoqda.

Toʻrtinchidan, jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida inson salomatligi xavfsizligini taʼminlash, uning innovatsion asoslarini takomillashtirish jahonning eng katta ijtimoiy masalasiga aylandi. Ayniqsa, "hududlarni jahonning yadro chiqindilari va zaharlovchi moddalar axlatxonasiga aylantirish uchun urinishlar amalga oshgudek

bo'lsa, ...mintaqaning ekologik tizimi, hozirgi paytda shu zaminda yashayotgan odamlar va kelajak avlodlar sog'lig'i uchun halokatli oqibatlar yuzaga kelishi mumkin"[2]. Bunday "halokatli oqibatlar"ni esa, sog'lom turmush targ'ibotida aholi faolligi, ayniqsa yosh avlod ongida sog'lom turmush tarzi falsafasini shakllantirish, ular ta'lim-tarbiyasida sanitariya, ekologik va gigienik madaniyatga e'tiborini ko'proq qaratishni rivojlantirish bilan kamaytirish mumkin.

So'nggi paytlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishga doir ko'plab ilmiy risolalar, qo'llanma va maqolalar chop etilayotgan bo'lsa-da, uni shakllantirish va o'qitishning ilmiy-uslubiy jihatlarini chuqur o'rganish hamda hayotga tatbiq etish masalalari hanuzgacha dolzarblikni kasb etmoqda. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirish nafaqat ijtimoiy masala, balki davlat siyosatining ajralmas qismi ekanligi bois, maqolamiz kontekstida uning innovatsion va pedagogik texnologiyalar orqali o'qitish xususiyatlari mazmun-mohiyatiga to'xtalib o'tishni joiz deb bildik.

Mamlakatimizda malakali va sifatli kadrlarni tayyorlash davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan masala bo'lib, bunda oliy ta'limning alohida va salmoqli o'rni bor. Oliy ta'limning sifat ko'rsatkichlari malakali kadrlarni tayyorlashda talabalarning intellektual salohiyatini yuksaltirish, kasbga yo'naltirish ishlari professor-o'qituvchilar tomonidan mashg'ulot paytida qo'llaniladigan yangi pedagogik texnologiyalar bilan ham bog'liq. Albatta, ta'lim tizimida yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llashning o'ziga xos uslublari mavjud bo'lib, u bugungi davrda o'quv uslubiy dastur, majmua, elektron modullarga kiritilgan uslubiy qoidalar sifatida namoyon bo'lmoqda. Ana shu pedagogik texnologiyalar orqali sog'lom turmush tarzini fanlar orqali o'qitishning dolzarb masalalari ta'lim tizimining mohiyatiga kiritilgan asosiy mezondir.

Xo'sh, sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari bugungi ta'lim tizimida, xususan, tibbiyot oliy o'quv yurtlarida qanday pedagogik texnologiyalar asosida olib borilmog'i lozim?! Negaki, tibbiyotga yo'naltirilgan oliy o'quv yurtlari talabalari - istiqboldagi bo'lajak shifokor mutaxassislar nafaqat bitta yo'nalishdagi kadr, balki eng avvalo sog'lom turmush tarzi targ'ibotchisi sifatida namoyon bo'ladi. Aynan shifokorlar aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi "flagmenlar" hisoblanadi. Biroq, shifokor sog'lom turmush tarzi targ'ibotchisi bo'lishida ta'lim olishi vaqtida egallagan bilimlari, o'ziga xos tajribalari shakllangan bo'lishi lozim. Bunday bilimlarni shakllantirishda shubhasiz, o'qitishning pedagogik va innovatsion texnologiyalar asosiy o'rin tutadi.

Odatda pedagogik texnologiyalar belgilangan muayyan vaqt mobaynida mashg'ulotning samarali borishini ta'minlagan holda, bo'lajak shifokor kadrlarga sog'lom turmush tarzining barcha jihatlariga doir amaliy ko'nikmalarni shakllantira olishi maqsadga muvofiq. Fikrimizcha, pedagogik texnologiyalarning sifati yangiliklar

bilan to'ldirilganligi bilan xarakterlanadi, ya'ni ilgaridan mavjud pedagogik texnologiyalar bilan sog'lom turmush tarzining nazariy va amaliy xususiyatlarini tushuntirib bo'lmaydi. Aytmoqchimizki, ayrim pedagogik texnologiyalarning doimiy takrorlanib turishi sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xos bilimlarni boyitib bormaydi, bunda pedagoqlardan mashg'ulot texnologiyalarini mavzular mohiyatiga qarab o'zgartirishi va innovatsion yondashuv talab qilinadi.

Pedagoqlarning yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llashi izlanuvchanligi va kasbiy mahoratining ortganligidan dalolat berishi shubhasiz. Shu o'rinda aytish kerakki, hanuzgacha mashg'ulotlar olib borilishida "Aqliy hujum", "Qor o'yini", "Blits-savollar" singari pedagogik texnologiyalardan nariga o'tmaydigan holatlar ham uchramoqda. Biz bu bilan bu texnologiyalar pedagogik usullardan chiqarilgan yoki qo'llash mumkin emas demoqchi emasmiz, biroq har birimiz nafaqat sog'lom turmush tarzini shakllantirishda yangi pedagogik texnologiyalarni ishlab chiqishi, balki barcha fan mashg'ulotlariga yangi texnologiyalarni tatbiq etishni yanada takomillashtirishni davr taqozo qilayotganligini, zamon shiddat bilan o'zgarib borayotganida eskirgan uslublar bilan dars sifati va yoshlarimiz tafakkurini boyitib bo'lmasligini tushunishimiz ayni haqiqat.

Mashg'ulot jarayonlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi asosiy tushuncha va ko'rsatmalar "**Yodda tuting!**" uslubi orqali mustahkamlanib borilsa maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz. Aslida "Yodda tuting!" pedagogik texnologiya bo'lmasa-da, biroq mashg'ulotning sifatli o'tishini ta'minlab beradi. "Yodda tuting!"ning o'ziga xos xususiyati, talaba mashg'ulot paytida barcha axborotlarni jamlab, har bir yangilikni yodda saqlab borishida namoyon bo'ladi. Bu usul talabalarning xotirasini mustahkamlashga va bilimlarning mukammal saqlanib qolishga ko'mak beradi. "Yodda tuting!" usulining mazmuni shundan iboratki, mashg'ulotda pedagogik texnologiya qo'llanilishidan avval o'qituvchi tomonidan mavzuga doir muhim, bahs munozaraga sabab bo'ladigan ma'lumotlar qisqa tarzda aytiladi, buni yodda saqlash lozimligi, bu qo'llaniladigan texnologiyada amal qilinishi ta'kidlanadi. Buni hatto talabalar kichik guruhlariga bo'linib ishlaydigan bo'lsa bir-biriga aytishi ham mumkin. Ammo "Yodda tuting!" plakatlar yoki doskaga yozib qo'yilmaydi. Masalan: mashg'ulot paytida "Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy masalalari" kichik mavzusida "Yodda tuting!"da qayd etilgan "gigienik madaniyat", "sog'lom turmush tarzi" singari tushunchalarning ta'rifi so'ralishi mumkin. Talabalardan qay biri ta'riflarni to'g'ri keltirsa, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy masalalariga yangilik kiritgan bo'ladi. Vaholaki, gigienik madaniyat ta'rifi yo ma'ruzada aytiladi yoxud talabalarning mustaqil qidirib topib kelishi tayinlanadi. Bugungi kunda tayyorlanayotgan o'quv mahsulotlarida ham doimiy ravishda "Yodda tuting!" kiritilib borilsa maqsadga muvofiq bo'lur edi.

Pedagogik texnologiyalar orasida “**Tushunarli metod**” uslubi ta’lim tizimiga kirib kelganligiga muayyan vaqt o’tgan bo’lsa-da, uning qo’llanilishini mukammallashtirish zarur. Chunki keyingi davrlarda sog’lom turmush tarziga xos yangi tushuncha va amaliy ko‘nikmalar kirib kelmoqdaki, bu mashg‘ulot jarayonida faqatgina yangi tushunchalar bilan tanishishni taqozo etmay, balki shu tushunchalarning hayotdagi isboti, uning mazmuni va tahlilini talabalar chuqur anglab yetmog‘i lozim deb hisoblaymiz. Misol tariqasida, bu uslub bo‘yicha sog‘lom turmush tarziga doir bir qancha tushunchalar, jumladan: **sanitariya madaniyati, salomatlik falsafasi, biologik axloq** kabilar berilgan bo’lsa, guruhlar har bir tushunchaga o‘z fikrini aytadi, unga doir qo‘shimcha ma’lumotlar ham berib boriladi. Oxirida berilgan tushunchalardan jumlalar tuziladi. Bu texnologiya taxminan shunday ko‘rinishda bo‘ladi:

Tushunchalar	Bu tushuncha nima-ni anglatadi?	Bu tushunchaga sizning munosabatingiz?	Bu tushunchaga qo‘shimcha ma’lumot
Sanitariya madaniyati	1guruh. Sanitariya mada-niyati - jamiyatda gigienik me’yor-larning tatbiq etilishini ta’minlay-digan hamda amalga oshiradigan ijtimoiy jarayondir.	Ijobiy (fikrlarni kengroq tarzda ham bayon qilish mumkin)	Sanitariya epidemiologiya stansiyalari Sanitariya gigiena fakulteti
Salomatlik falsafasi			
Biologik axloq			

Bu tushunchalardan tuzilgan jumlalar: **Salomatlik falsafasi** bu – inson salomatligiga bo‘lgan e’tibor va qarashlarning barcha qirralarini qamrab olgan ijtimoiy kategoriya bo‘lib, uning infratuzilmasini boshqa omillar singari **sanitariya madaniyati** va **biologik axloq** ham tashkil etadi.

Inson o‘z salomatligini saqlashda o‘zidagi zararli odatlarga (tamaki chekish, alkogol mahsulotlarini iste’mol qilish, harakatsizlik, gigienaga rioya qilmaslik, dangasalik, bo‘sh vaqtini oqilona tashkil etishdagi nuqsonlari va h.k.) tanqidiy

yondashib, bu muammolarni yechish qobiliyatini rivojlantirish masalalari bugungi kunda ta'lim jarayoni orqali ham tahlil etilishi maqsadga muvofiq. Aynan bunda **“Tanqidiy fikrlash”** pedagogik texnologiyasi maqbul uslublardan biri bo'lib, bunda talabalar mavzuga doir turli fikrlarni taqqoslay olishi, hukm chiqarish va analitik bahs yuritishi uslubning mohiyatini ifoda etadi. “Tanqidiy fikrlash”ni o'tkazish usulida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid quyidagi savollar yechimi topilishi mumkin: Dangasalikni bartaraf etishning optimal variantlari nimalardan iborat va u sog'lom turmush tarzini shakllantirishda qanday natijalar bilan tavsiflanadi? (Talabalar tomonidan turli fikrlar, hayotiy misollar keltiriladi va eng maqbul optimal yo'nalishlar tanlab olinadi va h.k.) Yoki boshqa bir savol: Kamharakatlilikning inson salomatligiga salbiy ta'siri sanab o'ting(kamharakatlilik tufayli kelib chiqadigan zararli odatlar va kasalliklar haqida bahs-munozara hamda uni bartaraf etish tamoyillari ilgari suriladi).

Pedagogiada - talabalarda erkin fikrlash, bilimlarni taqqoslash va qiyoslash imkonini beradigan innovatsion uslub deyish mumkin. Kerakli xulosa va tavsiya berishga yo'naltirilgan. Sog'lom turmush targ'ibotida zarur tavsiyalar ajratib olinib, vazifalar sifatida ham taqdim etiladi [3].

Xullas, innovatsion va pedagogik targ'ibot texnologiyalari mamlakatimizga sifatli kadrlar tayyorlash, sog'lom turmush tarzini qaror toptirish sa'y-harakatlarida o'z o'rnini topmog'i darkor. Shuningdek, “Biz bu yo'lda islohotlarimizning asosiy harakatlantiruvchi kuchi bo'lgan jamiyatimiz a'zolarining bor bilim va salohiyati, kuch va imkoniyatlarini, butun azmu shijoatimizni ishga solishimiz zarur. Shundagina Yangi O'zbekiston jahon maydonida kuchli salohiyat, munosib obro'-e'tiborga ega bo'lgan, har tomonlama obod va farovon mamlakatga aylanadi”[4].

Xulosamizga ko'ra, sog'lom turmush targ'ibotidagi qo'llanilayotgan pedagogik texnologiyalar va innovatsiyalarning xususiyatlari quyidagilarda ko'rinadi:

Birinchidan, sog'lom turmush tarzi ijtimoiy zarurat ekanligini inobatga olgan holda, kundalik hayotda uni shakllantirishning konseptual asoslarini ishlab chiqishda yangi uslublarga ega bo'lish imkoniyatlari izlab topish;

Ikkinchidan, sog'lom turmush tarzini o'qitishda yangi pedagogik texnologiyalarning sifati va ahamiyati muhim bo'lib, bu malakali kadrlar salohiyatini ta'minlab beradi;

Uchinchidan, pedagogik texnologiyalarni takomillashtirish, so'nggi zamonaviy manbalardan foydalanish, aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning yangi qirralarini kashf etishga ko'mak beradi.

Izoh: maqolada pedagogik texnologiyalarga doir savollar misol tariqasida olindi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI (REFERENCES)

- 1. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни. Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида. Халқ сўзи газетаси, 2015 йил 27 август сони.*
- 2. Каримов И.А. Ўзбек халқи ҳеч қачон, ҳеч кимга қарам бўлмайди. 13 жилд - Т.: Ўзбекистон, 2005. 202-бет.*
- 3. Ниёзова Н.Ш. Ўзбекистон тарихи. Ўқув услубий қўлланма Т.: 2016, 34 – бет.*
- 4. Мирзиёев Ш.М. Янги Ўзбекистон стратегияси. Т.:2021, 4-бет*