

# TALABALARNING SOG‘LOM TURMUSH TARZI MAZMUNINI KREATIV YONDASHUVLAR ASOSIDATAKOMILLASHTIRISH (OTM MISOLIDA)

E.A.Bolbekov

*<sup>1)</sup>Guliston pedagogika institut “Jismoniy madaniyat nazaryasi” kafedrası  
o‘qtuvchisi.*

**Qisqacha mazmuni.** Bugungi jadal rivojlanayotgan dunyoda talabalar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish ularning umumiy farovonligi va akademik muvaffaqiyati uchun zaruriy shartga aylandi. Biroq, salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan an‘anaviy yondashuvlar ko‘pincha yoshlarning e‘tiborini jalb qilish va jalb qilishda muvaffaqiyatsizlikka uchraydi. Bu erda kasbiy terapiya modellari (OTM) kabi ijodiy metodologiyalar porlaydi. Innovatsion va shaxsiylashtirilgan strategiyalarni birlashtirgan holda, OTM talabalarning sog‘lig‘ini yaxshilash odatlarini yaxshilash bo‘yicha yangi istiqbollarni taklif etadi.

**Kalit so‘zlar:** Kasbiy terapiya, art-terapiya, sarguzasht.

Ushbu maqola ijodiy yondashuvlar orqali talabalarning sog‘lom turmush tarzi mazmunini takomillashtirishda OTM ning o‘zgartirish imkoniyatlarini o‘rganadi.

Kasbiy terapiya modellarini (OTM) tushunish:

Kasbiy terapiya modellari odamlarga salomatlik, farovonlik va hayot sifatini rag‘batlantiradigan mazmunli faoliyatda (kasblarda) ishtirok etish imkonini berishga qaratilgan. An‘anaviy ravishda klinik sharoitlarda qo‘llanilsa-da, OTM tamoyillari talabalarning yaxlit sog‘lig‘iga bo‘lgan ehtiyojlarini qondirish uchun ta‘lim sharoitlariga moslashtirilishi mumkin.

O‘quvchilarning sog‘lom turmush tarzini mustahkamlashga ijodiy yondoshuvlar:

Faoliyatga asoslangan ta‘lim:

OTM faollikka asoslangan ta‘limni

rag‘batlantiradi, bu erda talabalar

salomatlikni mustahkamlash bilan bog‘liq amaliy mashg‘ulotlar bilan shug‘ullanishadi. To‘yimli taomlar tayyorlashdan tortib fitnes mashg‘ulotlarini tashkil qilishgacha, interaktiv tajribalarni o‘z ichiga olish sog‘lom odatlarni chuqurroq tushunish va qadrlashga yordam beradi.

Art-terapiya:

Art-terapiya usullarini sog‘liqni saqlash bo‘yicha o‘quv dasturiga kiritish talabalarga o‘z fikrlari, his-tuyg‘ulari va intilishlarini ijodiy ifodalash imkonini beradi. Rasm chizish, rasm chizish yoki kollaj yaratish kabi mashg‘ulotlar orqali talabalar sog‘liq, tana qiyofasi va o‘z-o‘zini parvarish qilish bilan bog‘liq mavzularni xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhitda o‘rganishlari mumkin.

Ochiq havoda sarguzasht dasturlari:

Ochiq havoda sarguzasht dasturlari jismoniy faollikni ekologik ta'lim bilan uyg'unlashtiradi, talabalarga tabiat bilan bog'lanish imkoniyatini beradi va sog'lom turmush tarzini targ'ib qiladi. Piyoda sayr qilish, lager qilish yoki bog'dorchilik kabi mashg'ulotlar nafaqat jismoniy tayyorgarlikka yordam beradi, balki atrof-muhitni boshqarish va farovonlik hissini uyg'otadi.

Ehtiyotkorlik va stressni kamaytirish: Ehtiyotkorlik amaliyotini maktab kuniga kiritish talabalarga stressni boshqarishga, diqqatni jamlashni yaxshilashga va hissiy barqarorlikni rivojlantirishga yordam beradi. Chuqur nafas olish mashqlari, boshqariladigan tasvirlar yoki yoga mashg'ulotlari kabi OTM texnikasi talabalarga akademik bosim ostida o'z-o'zini parvarish qilish va ruhiy farovonlikni birinchi o'ringa qo'yish imkonini beradi.

Tengdoshlar tashabbuslari:

Tengdoshlar tashabbuslari orqali talabalarga o'z sog'lig'iga egalik qilish huquqini berish jamiyat va mas'uliyat hissini rivojlantiradi. OTM o'quvchilar o'z tengdoshlarining ehtiyojlari va qiziqishlariga moslashtirilgan salomatlikni mustahkamlash kampaniyalari, seminarlar yoki qo'llab-quvvatlash guruhlarini ishlab chiqish va amalga oshirish uchun birgalikda ishlaydigan hamkorlik loyihalarini rag'batlantiradi.

Misol: Maktab sharoitida OTMni amalga oshirish

OTM tamoyillari sog'liqni saqlash bo'yicha o'quv dasturiga kiritilgan o'rta maktabni tasavvur qiling. Talabalar art-terapiya, ochiq havoda mashg'ulotlar va ongni rivojlantirish amaliyotlarini birlashtirgan haftalik sog'lomlashtirish seminarlarida qatnashadilar. Ular ovqatlanish, tana qiyofasi, stressni boshqarish va sog'lom munosabatlar kabi mavzularni o'rganadigan guruh muhokamalari, jurnal mashg'ulotlari va ijodiy loyihalarda qatnashadilar. Semestr davomida talabalar maktab miqyosidagi salomatlik yarmarkasida hamkorlik qiladilar, ular o'z bilimlarini interfaol ko'rgazmalar, pazandachilik namoyishlari, fitnes muammolari va ruhiy salomatlik resurslari orqali namoyish etadilar. Tengdosh-ustozlar hamdardlik, inklyuzivlik va o'zaro yordam madaniyatini rivojlantirib, qo'llab-quvvatlash va yo'l-yo'riq ko'rsatadilar. Xulosa:

Mehnat terapiyasi modellarini o'quvchilarning sog'lig'iga oid ta'limga kiritish nafaqat sog'lom turmush tarzi mazmunini oshiradi, balki ijodkorlik, chidamlilik va imkoniyatlarni kengaytiradi. Talabalarining qiziqishlari va tajribalariga mos keladigan innovatsion yondashuvlarni qo'llash orqali o'qituvchilar jismoniy, aqliy va hissiy farovonlikka yordam beradigan umrbod odatlarni ilhomlantirishi mumkin. OTM orqali biz kelajak avlodga ijodkorlik, o'zini namoyon qilish va yaxlit salomatlik asosida sog'lom, to'laqonli hayot

kechirish imkoniyatini berishimiz

mumkin.

## **ADABIYOTLAR**

- 1.Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasining Prezidenti Shaxkat Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. –T. “O'zbekiston”NMIU, 2018. –B.19-20.
- 2.Rasulov A.S., Xalimova D.A., “Sog'lom turmush tarzi”, Toshkent, Abu Ali ibn Sino tibbiyot nashriyoti, 2003 yil. -155b.
- 3.Xolmamatova L, Aripova N, Mirzayeva F, “Valeologiya asoslari” darslik Toshkent 2020 yil, 74-b
- 4.Turkmenova M.Sh. “Talabalarning sog'lom turmush tarzini shakllantirish” o'quv qo'llanma “Shafolat Nur Fayz” nashriyoti, Toshkent 2021 yil.-44b.
- 5.Bagdanov G. Школьникам здоровый образ жизни. М.1989-г.189 л.
- 6.Karnegi D. Iqrorlik –mag'lubiyat emas. San'at jurnali. T.: 2009. 28-b.
- 7.Muslimov. N.A., Usmonboeva M.H., Sayfurov D.M., To'raev A.B. Pedagogik kompetentlik va kreativlik asoslari G' –Toshkent, 2015.
- 8.Pedagogik atamalar lug'ati. Mualliflar guruhi. O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi “Fan” nashriyoti. –T.: 2008. –B.64.