

VALEOLOGIYA FANINI O'QITISHNING MAQSAD VA VAZIFALARI.

Kushmatova Dildora Ergashevna

*Samarqand Davlat tibbiy Universiteti Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlash
menedjmenti kafedrasasi assistenti*

Olimjonova Faraxnoza Orifjonovna

*Samarqand Davlat tibbiy Universiteti tibbiy pedagogika
fakulteti 509 gurux talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog'liqni saqlash ta'limi bo'limi bo'lgan valeologiyani o'qitishning maqsad va vazifalari yaxlit farovonlikni rivojlantirishga qaratilgan. Tadqiqotda valeologiya ta'limi samaradorligi to'g'risida tushuncha berish uchun adabiyotlarni tahlil qilish, metodologiya, natijalar va munozaralarni o'z ichiga olgan kompleks yondashuv qo'llaniladi. Maqola valeologiyaning ta'lim o'quv dasturlariga integratsiyasini yanada kuchaytirish bo'yicha tavsiyalar bilan yakunlanadi.

Kalit so'zlar : Valeologiya, Sog'liqni saqlash ta'limi, farovonlik, o'qitish maqsadlari, usullari, natijalari, munozara, xulosalar

Valeologiya, lotincha "valeo" so'zidan olingan bo'lib, "kuchli bo'lish" yoki "yaxshi bo'lish" degan ma'noni anglatadi, bu sog'liqni saqlash va kasalliklarning oldini olishga qaratilgan ko'p tarmoqli sohadir. Valeologiyani o'qitish maqsadlari yaxlit farovonlikni chuqurroq tushunishga qaratilgan an'anaviy sog'liqni saqlash ta'limidan tashqariga chiqadi. Ushbu maqola valeologiya ta'limining turli maqsadlariga bag'ishlangan bo'lib, uning sog'lom va bardoshli jamiyatni tarbiyalashdagi ahamiyatiga oydinlik kiritadi.

Mavjud adabiyotlarni har tomonlama ko'rib chiqish valeologiya ta'limining ahamiyatini tushunish uchun asos yaratadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, valeologiyani ta'lim dasturlariga kiritish ma'lumotli va sog'lig'ini biladigan shaxslarning rivojlanishiga yordam beradi. Sog'liqni saqlashning jismoniy, aqliy va ijtimoiy jihatlariga murojaat qilib, valeologiya o'quvchilarni o'zlarining farovonligi to'g'risida qaror qabul qilish uchun zarur bo'lgan hayotiy ko'nikmalar va bilimlar bilan jihozlaydi.

Valeologiya ta'limi samaradorligini baholash uchun tuzilgan metodologiya qo'llanildi. Talabalarning namunaviy guruhi maxsus valeologiya o'quv dasturiga, nazorat guruhi esa an'anaviy sog'liqni saqlash ta'limi dasturiga rioya qilishdi. Valeologiya ta'limining ishtirokchilarning sog'lig'i va farovonligi bilan bog'liq bilimlari, munosabatlari va xatti-harakatlariga ta'sirini aniqlash uchun so'rovlar, baholashlar va sifatli intervyular o'tkazildi.

Valeologiya-bu sog'lom va to'laqonli hayotga hissa qo'shadigan printsiplar va amaliyotlarga e'tibor qaratib, sog'liq va farovonlikni o'rganish. Valeologiyani o'qitishda o'qituvchilar odatda umumiy farovonlik va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgan bir nechta maqsad va vazifalarga erishishni maqsad qilishadi. Valeologiyani o'qitishning ba'zi umumiy maqsad va vazifalari:

Sog'liqni Saqlash Xabardorligini Oshirish:

- Maqsad: talabalarning salomatlik va farovonlikning ahamiyati to'g'risida tushuncha va tushunchalarini oshirish.

- Maqsadlar:

- Talabalarga sog'liqning turli jihatlari, shu jumladan jismoniy, aqliy, hissiy va ijtimoiy jihatlar to'g'risida ma'lumot berish.

- Sog'lom yoki nosog'lom turmush tarziga hissa qo'shadigan omillar to'g'risida tushuncha hosil qiling.

Sog'lom Xulq-Atvorni Rag'batlantirish:

- Maqsad: talabalarni sog'lom odatlar va xatti-harakatlarni qabul qilish va saqlashga undash.

- Maqsadlar:

- Sog'likka hissa qo'shadigan ovqatlanish, jismoniy faollik va boshqa turmush tarzini tanlash haqida ma'lumot bering.

-Stressni boshqarish, vaqtni boshqarish va farovonlikka ta'sir qiluvchi boshqa omillar bilan bog'liq ko'nikmalarni rivojlantirish.

- Muntazam jismoniy mashqlar, muvozanatli ovqatlanish va etarli uyqu kabi ijobiy odatlarni rivojlantirishni rag'batlantirish.

Salomatlik Muammolarining Oldini Olish:

- Maqsad: talabalarga sog'liq muammolarini oldini olish yoki minimallashtirish uchun ongli tanlov qilish imkoniyatini berish.

- Maqsadlar:

- Talabalarga chekish, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish va noto'g'ri ovqatlanish tanlovi kabi nosog'lom xatti-harakatlarning xavfi va oqibatlarini haqida o'rgating.

-Emlash, muntazam tekshiruvlar va skrininglar kabi profilaktika choralari haqida ma'lumot berish.

Ruhiy Salomatlikni Kuchaytirish:

- Maqsad: ruhiy salomatlikni umumiy farovonlikning ajralmas qismi sifatida hal qilish.

- Maqsadlar:

- Ruhiy salomatlik muammolari haqida xabardorlikni oshirish va ruhiy salomatlik kasalliklari bilan bog'liq stigmani kamaytirish.

- Stress, tashvish va boshqa ruhiy salomatlik muammolarini engish strategiyasini taqdim eting.

- Ochiq muloqotni rag'batlantirish va ruhiy salomatlik muammolarini qo'llab-quvvatlash.

Shaxslararo va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish:

- Maqsad: ijobiy munosabatlar va jamiyat farovonligiga hissa qo'shadigan ijtimoiy va shaxslararo ko'nikmalarni rivojlantirish.

- Maqsadlar:

- Empatiya va samarali muloqot qobiliyatlarini rivojlantirish.

- Jamoaviy ish, nizolarni hal qilish va hamkorlikni rivojlantirish.

- Shaxsiy va jamiyat hayotida sog'lom munosabatlarning ahamiyatini o'rganing.

Salomatlikka yaxlit yondashuvni rivojlantirish:

- Maqsad: salomatlik va farovonlikning turli jihatlarining o'zaro bog'liqligini ta'kidlash.

- Maqsadlar:

- Jismoniy salomatlik, ruhiy farovonlik va ijtimoiy omillar o'zaro qanday bog'liqligini ko'rsating.

- Salomatlikni mustahkamlashda turmush tarzi, atrof-muhit va shaxsiy tanlovlarni hisobga oladigan yaxlit yondashuvni rag'batlantirish.

Tanqidiy fikrlash va qaror qabul qilishni kuchaytirish:

- Maqsad: talabalarga sog'liq bilan bog'liq ma'lumotlarni tanqidiy baholash va ongli qarorlar qabul qilish qobiliyatini oshirish.

- Maqsadlar:

- Sog'liqni saqlash ma'lumotlari va reklama bilan bog'liq tanqidiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirish.

- Talabalarni tanlovlarining ularning farovonligiga ta'sirini baholashga undash.

Umuman olganda, valeologiyani o'qitishning maqsad va vazifalari shaxslarni sog'lom va to'laqonli hayotga hissa qo'shadigan ongli tanlov qilish uchun zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va munosabatlar bilan jihozlashga qaratilgan.

Muhokama topilmalarni mavjud tadqiqot va ta'lim amaliyoti kontekstida sharhlaydi. Valeologiyani sog'liqni saqlash ta'limiga yaxlit yondashuvga urg'u berishi uning muvaffaqiyatining asosiy omili bo'lib ko'rinadi. Jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlik tarkibiy qismlarining o'quv dasturiga qo'shilishi sog'liqni yanada kengroq tushunishga yordam beradi, odamlarga kundalik hayotlarida sog'lomroq tanlov qilish imkoniyatini beradi.

Xulosa va takliflar:

Xulosa qilib aytganda, valeologiyani o'qitish talabalar orasida farovonlikni oshirishda qimmatli yondashuv sifatida paydo bo'ladi. Natijalar valeologiya ta'limining sog'liq bilan bog'liq bilim, munosabat va xatti-harakatlarga ijobiy ta'sirini tasdiqlaydi.

Ta'lim sharoitida valeologiyani joriy etishni kuchaytirish uchun o'qituvchilarga ixtisoslashtirilgan ta'lim olish tavsiya etiladi va o'quv dasturlarini ishlab chiquvchilar rivojlanayotgan sog'liqni saqlash tendentsiyalarini aks ettirish uchun materiallarni moslashtirishda davom etadilar. Ushbu tadqiqot natijalari sog'lom va moslashuvchan jamiyatni rivojlantirish uchun valeologiyani kengroq ta'lim tizimiga kiritish muhimligini ta'kidlaydi.

Xulosa qilib aytganda, valeologiyaning ta'lim o'quv dasturlariga qo'shilishi farovonlikning murakkab va o'zaro bog'liq tabiatini hal qilish uchun istiqbolli yo'lni taklif etadi. Sog'liqni saqlash ta'limiga yaxlit yondashuvni ta'kidlab, valeologiya shaxslarni sog'lom va to'laqonli hayot kechirish uchun zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar bilan ta'minlaydi.

Adabiyotlar.

1. Басыйров А.М. Валеология: учебное пособие. – Казань: Новое знание, 2010. – 104
2. Черноусова-Никонорова Т.В. Формирование валеологической культуры младшего школьника на дополнительных занятиях // Наука и социум: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (1 марта 2019 г.): в 2 ч. – Новосибирск: Изд-во АНО ДПО «СИППИСПР», 2019. – Ч. 2. – С. 87-93
3. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. – М.: Флинта, Наука, 2001. – 416 с.
4. Козлов И.Д. Валеология: учебно-методический комплекс. – Минск: БГУ, 2018. – 207 с
5. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Farahnoza Orifjonovna. (2023). SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISH. *Ta'lim Innovatsiyasi Va Integratsiyasi*, 9(2), 39–45. Retrieved from <http://web-journal.ru/index.php/ilmiy/article/view/1162>
6. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Farahnoza Orifjonovna. (2023). Forming a healthy lifestyle among students. *Genius Repository*, 26, 1–4. Retrieved from <https://geniusrepo.net/index.php/1/article/view/364>
7. Kushmatova, D. E., and F. X. O'rinboyev. "TIBBIY SUG'URTANING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHINING TARIXIY JIHATLARI." *Involta Scientific Journal* 2.5 (2023): 126-130.
8. Alimjanova Dilbar Negmatovna, & Kushmatova Dildora Ergashevna. (2023). ANGINA KASALLIGI HAMDA UNING TURLARI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 5(1), 176–182. Retrieved from <http://web-journal.ru/index.php/journal/article/view/595>

9. Ergashevna, K. D., & Olimjonova, F. O. (2023). HISTORICAL FOUNDATION AND MODERN VIEW OF NEUROSURGERY. *International journal of advanced research in education, technology and management*, 2(5).
10. Hakimova, H., & Kushmatova, D. (2023). FACTORS AFFECTING THE LEVEL OF HEALTH OF THE POPULATION. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(1), 170-172.
11. Kushmatova, D. (2022). SOME ASPECTS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 2(7), 101-103.
12. Nuritdinova, P. S., & Kushmatova, D. E. (2022). THE ROLE OF NURSING STAFF IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF CHILDREN. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 2(5), 122–128. извлечено от <https://www.in-academy.uz/index.php/EJMNS/article/view/162>
13. Кушматова Д. Э. ОБРАЗОВАНИЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 // БАРҚАРОРЛИК ВА ЕТАКЧИ ТАДҚИҚОТЛАР ОНЛАЙН ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ. – 2022. – С. 382-384.
14. Kushmatova Dildora Ergashevna, Ravshanov Sherxon Ulug'bekovich, & Khaydarov Odilkhon Lazizovich. (2023). EDUCATION IN THE PERIOD OF COVID-19 PANDEMIC. POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS OF DISTANCE EDUCATION. *World Bulletin of Public Health*, 19, 292-294. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbph/article/view/2280>
15. Dildora Ergashevna Kushmatova, & Farahnoza Orifjonovna Olimjonova. (2023). VIEWS OF ABU ALI IBN SINA IN THE FIELD OF GERONTOLOGY. *Involta Scientific Journal*, 2(1), 75–78. Retrieved from <https://involta.uz/index.php/iv/article/view/406>