

Pedagoglar faoliyati jarayonida salomatlik madaniyatining ahamiyati va oʻrni

Azimaxon Odiljon qizi Kamolova
Goʻzal Xolmuhammad qizi Rustamova
azimjonodilovich5656@gmail.com
Namangan davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada Pedagoglar va oʻquvchilar oʻrtasidagi oʻzaro munosabatlarni, oʻquv jarayoni va taʼlim-tarbiya tizimi orqali shakllanuvchi sogʻlom psixologik, jismoniy va ijtimoiy muhitdir. Bu tushuncha oʻqituvchi va taʼlim oluvchilarning sogʻligʻini saqlash va mustahkamlashga, taʼlim jarayonida stress va zoʻriqishni kamaytirishga yoʻnaltirilgan taʼlim jarayonalari va insonning sogʻligʻini saqlash va mustahkamlashga yoʻnaltirilgan xulq-atvori, bilimlari va amaliy koʻnikmalari yigʻindisini pedagogik salomatlik tashkil etadi. Salomatlik madaniyati nafaqat jismoniy holatni, balki ruhiy va ijtimoiy sogʻlomlikni ham oʻz ichiga oladi.

Kalit soʻzlar: salomatlik, madaniyat, ijtimoiy salomatlik, integratsiya, kasbiy faravonlik, stress, ragʻbatlantirish, ruhiy salomatlik, pedagogik-psixologik, ijtimoiy rol, masʼuliyat

The importance and role of health culture in the process of teachers' activities

Azimaxon Odiljon kizi Kamolova
Guzal Kholmuhammad kizi Rustamova
azimjonodilovich5656@gmail.com
Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: In this article, a healthy psychological, physical, and social environment is formed through the interaction between teachers and students, the educational process, and the education system. This concept constitutes a set of educational processes aimed at preserving and strengthening the health of teachers and students, reducing stress and strain in the educational process, as well as a set of behavioral, cognitive, and practical skills aimed at preserving and strengthening human health. Health culture includes not only physical health, but also mental and social well-being.

Keywords: health, culture, social health, integration, occupational well-being, stress, motivation, mental health, pedagogical-psychological, social role, responsibility

Salomatlik inson hayotidagi eng muhim qadriyatlardan biri bo'lib, uning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlash uchun ongli munosabat talab etadi. Pedagoglar hayotida esa salomatlik madaniyati nafaqat shaxsiy manfaatdorlik, balki professional faoliyatning xavfsizligi va samaradorligi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi. Salomatlik madaniyati - bu individual va jamoaviy sog'liqni saqlash, sog'lom turmush tarzini rag'batlantirish, sog'liq haqida bilimlarni oshirish, o'z salomatligini nazorat qilish va himoya qilish jarayonlarini o'z ichiga olgan asosiy tushunchalardan biri ekanligi, bu madaniyat nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy salomatlikni ham o'z ichiga olishini e'tirof etadi. Pedagoglar uchun salomatlik madaniyatining ahamiyati quyidagi mezonlarda ham ko'rishimiz mumkin.

Salomatlik madaniyatining mohiyati insonning o'z salomatligini asrash va mustahkamlashga, sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan bilim, ko'nikma va qadriyatlar majmuiga ega bo'lishi va bilim, ko'nikmalarni shakllantirishi lozim. Bu madaniyat nafaqat jismoniy salomatlikni, balki ruhiy barqarorlikni va ijtimoiy muhitdagi sog'lom munosabatlarni ham o'z ichiga oladi. Pedagoglar uchun salomatlik madaniyati o'z-o'zini rivojlantirishning muhim tarkibiy qismi bo'lib, bu ular uchun uzoq muddatli professional faoliyatni davom ettirish imkonini beradi. Shuningdek, pedagoglar o'quvchilarga namuna bo'lishlari sababli, ularda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda muhim rol o'ynaydi.

Pedagoglar salomatlik madaniyatining quyidagi ko'rsatkichlar tashkil etadi:

1. Shaxsiy farovonlik. O'qituvchilar ish faoliyati davomida yuqori darajadagi stressga duch keladilar. Salomatlik madaniyati bu stressni boshqarishda, ruhiy barqarorlikni ta'minlashda va jismoniy quvvatni saqlashda yordam beradi.

2. Kasbiy samaradorlik. Sog'lom turmush tarzi va salomatlikka ongli munosabat pedagoglarning ish qobiliyatini oshiradi, o'quvchilarga e'tiborini yuqori darajada qaratishga va ularning tarbiyasida samarali ishtirok etishga yordam beradi.

3. Ijtimoiy rol va mas'uliyat. Pedagoglar o'quvchilar va jamiyat uchun namuna bo'lganligi sababli, ularning salomatlik madaniyati boshqalarga sog'lom hayot tarzini singdirishga xizmat qiladi.

Salomatlik madaniyatini shakllantirishning asosiy pedagogik mexanizmlariga asosan biz quyidagi tushunchalarni kiritib o'tamiz:

1. Ta'lim tizimidagi integratsiya. O'qituvchilar uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi maxsus kurslar va treninglar tashkil etilishi kerak. Ushbu treninglar stressni boshqarish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va vaqtni samarali boshqarish bo'yicha ko'nikmalarni shakllantiradi.

2. Rag'batlantirish tizimi. Pedagoglar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun mukofot va rag'batlantirish tizimlarini joriy etish samarali bo'lishi mumkin. Masalan, sog'liqni saqlash dasturlarida faol ishtirok etgan o'qituvchilarni moddiy va ma'naviy jihatdan qo'llab-quvvatlash.

3. Axborot-resurslar yaratish. Zamonaviy axborot texnologiyalari yordamida salomatlik madaniyatini shakllantirishda yangi usullarni joriy etish mumkin. Masalan, mobil ilovalar, masofaviy treninglar va sog'liq monitoringi tizimlari pedagoglar uchun qulay imkoniyatlar yaratadi.

4. Psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash. Pedagoglarning ruhiy salomatligini ta'minlash uchun psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga ega. Bunga professional psixologlar tomonidan maslahatlar, stressni yengish texnikalari va emotsional barqarorlikni ta'minlash bo'yicha dasturlarni kiritish mumkin.

Pedagoglar o'z nafaqat bilim beruvchilari, balki talabalarga sog'lom turmush tarzini namoyish etuvchi modellar sifatida xizmat qiladilar. Ular sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni boshqarish va ruhiy salomatlik haqida bilishlari va buni o'z hayotlarida tatbiq etishlari kerak. O'qituvchilar, talabalarga salomatlik madaniyatining muhimligini tushuntirib, darslarda va maktabda sog'lom ovqatlanish, jismoniy mashqlar va psixologik salomatlikni rag'batlantiruvchi faoliyatlarni tashkil qilish orqali ularni bu madaniyatga jalb qilishi mumkin. Ustozlar xodimlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashlari, hamda stress va charchovdan qochishga yordam beruvchi muhit yaratishlari zarur. Bu ularning kasbga bo'lgan qiziqishini oshiradi va musbat hissiyotlar yaratadi. Pedagoglar jamoalarda salomatlik madaniyatini shakllantirishda faqat talabalarga emas, balki oila va jamiyat a'zolariga ham ta'sir o'tkazish orqali salomatlikni yaxshilashda faol ishtirok etishlari mumkin. Bu orqali jamoa ichida sog'lom ishtirok etish madaniyatini oshirish mumkin. Pedagoglar o'z salomatlik madaniyatini rivojlantirish va saqlab qolish orqali o'z kasbiy faoliyatlarini yanada samarali qilishi mumkin. Yaxshi sog'liq ularning ish qobiliyatini oshiradi, yangicha bilimlarni o'zlashtirishda yordam beradi va o'zlarining professional maqsadlariga erishishlariga xizmat qiladi. O'qituvchilar salomatlik madaniyatini targ'ib qilish orqali oilalar bilan aloqalarni mustahkamlashi mumkin. Buning natijasida oila va maktab o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish va sog'lom turmush tarzini birgalikda rag'batlantirishga erishish mumkin. Umuman olganda, salomatlik madaniyati pedagoglar hayoti va faoliyatida muhim ahamiyatga ega, chunki bu ularning o'z salomatliklarini saqlab qolish, talabalarga yuksak bilim berish va jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ulkan rol o'ynaydi.

Xulosa. Salomatlik madaniyati pedagoglar uchun nafaqat shaxsiy ehtiyoj, balki ularning professional faoliyatida ham muhim omil hisoblanadi. Ushbu madaniyatni shakllantirish nafaqat o'qituvchilarning o'z salomatligini yaxshilashiga, balki o'qituvchilarning tarbiyasida ham sog'lom hayot tarzini targ'ib qilishga xizmat qiladi. Shunday ekan, ta'lim tizimida salomatlik madaniyatini rivojlantirish bo'yicha kompleks yondashuvni amalga oshirish dolzarb vazifalardan biridir. Pedagoglarning salomatligini saqlash nafaqat ularning o'zlariga, balki ta'lim muassasalariga va jamiyatga ham bevosita ta'sir etuvchi jarayon. Ularning sog'lig'ini mustahkamlashga

qaratilgan dasturlar, strategiyalar va targ'ibotlar orqali pedagoglarning professionallik darajasini oshirish, ta'lim jarayonining sifatini yaxshilash va umuman, sog'lom jamiyatni barpo etishga hissa qo'shadi. Bunda o'z salomatliklari ustida ishlashlari, ravnaq topishga va o'z talabalari uchun eng yaxshisini taqdim etish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ориббоева, Д. Д., & Мирзаахмедова, Д. М. (2024). Болаларда ижтимоий кўникмаларни ривожлантиришнинг аҳамияти. Science and Education, 5(2), 595-599.
2. Orifboeva, D. D. (2017). O'RTA TA'LIM MAKTABIDA TA'LIM-VA KOGNITIV JARAYONINI OPMAMLAYTIRISH. Yosh olimlar forumi , (6(10)), 1320-1323.
3. Oribboeva, D. D. va Rafiqova, R. A. (2024). O'zbekiston Respublikasida inklyuziv ta'limni amalga oshirishning xususiyatlari. Fan va ta'lim , 5 (6), 290-293.
4. Oribboyeva, D. D., & G'Aniyeva, S. B. Q. (2024). Assertiv xulq shakllanishining o'ziga xosligi. Science and Education, 5(2), 590-594.
5. Olimjonovna, Z. R. (2024). O 'ZBEK XALQ PEDAGOGIKASI BOLA SHAXSINI SHAKLLANTIRISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILI SIFATIDA. MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFICIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH, 3(35), 75-79.
6. Olimjonovna, R. Z. (2024). BOLALARDA EMOTSIONAL INTELLEKTNI SHAKLLANTIRISHDA OTA-ONALARNING O 'RNI. INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2024, 3(34), 78-82.
7. Rahmatullayeva, Z. (2024). FALSAFIY TA'LIMOT NOMOYONDALARI QARASHLARIDA EMOTSIONAL INTELLEKT MUAMMOSINING ORGANILGANLIGI. " ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ АКМЕОЛОГИЯ" международный научно-методический журнал, 1(9)
8. Kamolova, A. O. Q. (2023). Pedagoglik kasbi boshqa hamma kasblarning poydevoridir. Science and Education, 4(5), 988-992.
9. qizi Kamolova, A. O. (2023). Pedagoglik kasbi boshqa hamma kasblarning poydevoridir. Science and Education, 4(5), 988-992.
10. Kamolova, A. O. Q., & Husaynova, S. I. (2023). O'smirlar o'rtasida axloqsizlikni oldini olishda pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari. Science and Education, 4(2), 969-972.
11. Kamolova, A. O. Q. (2023). Pedagoglik kasbi boshqa hamma kasblarning poydevoridir. Science and Education, 4(5), 988-992.
12. Karimov, J. J. O. G. L., & Kamalova, A. (2024). Yoshlar o'rtasida deviant xulq-atvor profilaktikasi. Science and Education, 5(2), 513-519.

13. Камалова, А. (2021). THE IMPORTANCE OF USING GAME TECHNOLOGY IN THE PROCESS OF EDUCATION. Экономика и социум, (3-2), 12-14.
14. Jo'Rakabirova, M. X. Q., & Kamalova, A. O. Q. (2024). Amir Temur va Temuriylar davrida pedagogik fikrlar taraqqiyoti va ta'lim tarbiya masalalarining bugungi kun ijtimoiy faoliyatdagi ahamiyati. Science and Education, 5(3), 490-494.
15. Azimova, O. A. Q. (2023). Bo'lajak o'qituvchilarning axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish jarayonlarida kasbiy mahorati. Science and Education, 4(6), 718-722.
16. Kamolova, A. (2022). The Scientific and Theoretical Foundations of Studying the Sources of Popular Pedagogy in Educating the Younger Generation. Science and Education" Scientific Journal/Impact Factor, 3, 590-592.
17. Kamolova, A. (2022). Yosh avlodni tarbiyalashda xalq pedagogikasining manbalarini o'rganishning ilmiy-nazariy asoslari. Fan va ta'lim" Ilmiy jurnali/Impact Factor , 3 , 590-592.
18. Xayrullayev, M. M. O. G. L., & Kamalova, A. O. Q. (2024). Kimyo fanlarini o'qitishda rolli o'yinlardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlari. Science and Education, 5(11), 187-190.
19. Kamolova, A. O., & Akramjonova, F. A. (2024). PEDAGOGIK FAOLIYAT JARAYONLARIDA INNAVATSION TA'LIM JARAYONLARI ORQALI PEDAGOGLAR SALOMATLIGINI SAQLASH. Экономика и социум, (6-1 (121)), 302-305.
20. Рафикова, Р. А., & Пайзибаева, Р. (2024). Инклюзия как возможность раскрытия творческого потенциала ребенка с ОВЗ (на примере выдающихся людей). Science and Education, 5(12), 293-299.
21. Рафикова, Р. А. (2024). Особенности внедрения инклюзивного образования в дошкольных организациях Республики Узбекистан. Science and Education, 5(11), 276-280.
22. Рафикова, Р. А., & Мусаходжаева, М. А. К. (2024). Особенности применения STEAM технологии в преподавании русского языка в начальных классах. Science and Education, 5(11), 319-323.