

**ABDULLAYEVA GULRUXNING "PSIXOLOGIK SOG'LOMLASHTIRISH"
AKSIYASI DOIRASIDA "SOG'LOM BO'LISH-AJOYIB" "ERISHAMAN VA
YUTAMAN" MAVZUSIDA TRENINGI HAQIDA**

Abdullayeva Gulrux

Shayxontohur tumanidagi 320-sonli umumtalim maktabning psixologi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7953310>

Annotatsiya. Ushbu maqolada Shayxontohur tumanidagi 320-sonli umumtalim maktabning psixologi Abdullayeva Gulruxning "Psixologik sog'lomlashtirish" aksiyasi doirasida "Sog'lom bo'lish-ajoyib" "Erishaman va yutaman" mavzularda 2"A"-sinf o'quvchilari bilan trening mashg'uloti o'tkazdi. Jamiyat va aholi o'rtasida psixologik savodxonlikni oshirish va takomillashtirish hamda bugungi kunda psixologiyani inson hayotida qay darajada muhimligi haqida so'z yuritiladi. Mamlakatimizda psixologiya sohasiga oid korporativ boshqaruv markazlarining olib borayotgan targ'ibot-tashviqot ishlarini keng ko'lamda yoritib berish. Hozirgi yosh avlodning, butun millatning sog'lig'ini asrashning muhim masalasi hisoblanadi.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarsi, ma'naviyat, iqtisodiy-demokratik, tibbiy gigiyenik, organism, shaxs hayoti.

**ABOUT THE TRAINING OF ABDULLAYEVA GULRUKH ON THE TOPIC "I
WILL ACHIEVE AND WIN" WITHIN THE "PSYCHOLOGICAL HEALTH"
CAMPAIGN "BEING HEALTHY IS GREAT"**

Abstract. In this article, Abdullayeva Gulrux, a psychologist of comprehensive school No. 320 in Shaikhontohur district, as part of the campaign "Psychological health improvement", has a training session with the students of the 2nd "A" class on the topics "Being healthy is wonderful" and "I will achieve and win". passed the test. It will be discussed how to increase and improve psychological literacy among society and population, and how important psychology is in human life today. To provide a wide coverage of the promotional activities of corporate management centers in the field of psychology in our country. It is an important issue to protect the health of the current young generation and the entire nation.

Key words: Healthy lifestyle, spirituality, economic-democratic, medical hygiene, organism, personal life.

**О ТРЕНИНГЕ АБДУЛЛАЕВОЙ ГУЛРУХ НА ТЕМУ «Я ДОСТИЖУ И
ПОБЕДИТЬ» В РАМКАХ АКЦИИ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» «БЫТЬ
ЗДОРОВЫМ – ЭТО ПРЕКРАСНО»**

Аннотация. В данной статье Абдуллаева Гулрух, психолог общеобразовательной школы № 320 Шайхонтохурского района, в рамках акции «Психологический оздоровительный» провела тренинг с учащимися 2 «А» класса на темы «Быть здоровый - это прекрасно», "Я добьюсь и выиграю". Прошел испытание. Речь пойдет о том, как повысить и улучшить психологическую грамотность общества и населения, и какое значение психология занимает в жизни человека сегодня. Обеспечить широкое освещение рекламной деятельности центров корпоративного управления в области психологии в нашей стране. Важным вопросом является сохранение здоровья нынешнего молодого поколения и всего народа.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, духовность, хозяйственно-демократическая, медицинская гигиена, организм, личная жизнь.

Malumki maktab yoshdagi me'yorda rivojlanayotgan bolada butun psixik rivojlanishida katta o'zgarishlar sodir bo'ladi. Uning idrok qilish faolligi o'ta tez o'sib boradi - zehni rivojlanadi, ko'rib fikrlashi rivojlanadi, mantiqiy fikrlashga asos olinadi. Idrok qilish imkoniyatlari o'sishiga ma'naviy xotira, ixtiyoriy diqqat'tiborining tiklanishi yordam beradi.

O'zbekiston Respublikasi o'z mustaqilligini jahon miqyosida yil sayin barqarorlashtirib borar ekan, uning istiqboli bugungi yoshlarimizga bog'liqdir. Kelajak bugundan boshlanadi. Ayni damda tarbiya masalasiga e'tibor qilmasak, kelajak boy beriladi. Ma'naviy va axloqiy poklanish, iymon, insof, diyonat, or- nomus, mehr-oqibat va shu kabi chinakam insoniy fazilatlar o'z-o'zidan kelmaydi, hammasining zahirida tarbiya yotadi. Kundalik turmush tashvishlaridan ortib bag'ringizda o'sib ulg'ayayotgan farzandingiz yoki uning do'stlarining fe'l-atvorlari, qiziqishlarini hech kuzatganmisiz?

O'g'lingiz yoki endigina balog'atga yetayotgan qizingiz bilan dildan suhbatlashganmisiz?



Aslida farzand ota - ona bilan ko'proq yaqinroq bo'ladi, deyishadi. Bu isbotlangan hayot tajribasi. O'sha yaqinlikni yaratish esa onaning qo'lida. Ishda o'tirib telefon orqali nazorat qilishingiz yoki ma'lum bir fanga, to'garaklarga vaqtini biriktirib qo'yishingiz mumkin. Lekin bolaning ham o'z xayollari, dilida saqlab yuradigan gaplari bo'ladi. Bir o'ylab ko'ring-a, bolangiz sizni yaxshi ko'rishini, yoki qalbidagi shirin orzularini, iztirobi yoki quvonchini baralla ayta oladimi? "Agar meva donagini chaqib, mag'zini yerga eksak, albatta u unib chiqmaydi. Agar ustidagi qobig'i bilan tuproqqa qadasak-chi unib, o'sib gullab yashnaydi". Danak ruh, qobig'ini jism deb olsak, demak, bolalarimiz bir maqsadga erishmoqchi bo'lsalar har ikkala asosga suyanishi zarur. Aks holda, maqsadiga erishishi qiyin bo'ladi. O'ylagan maqsadiga erishishi uchun uning ruhiyati sokin ,xotirjam bo'lishi kerak.Bola ruhiyati qachonki oilasi tinch va ota-onasining unga bo'lgan munosabati yaxshi bo'lsa, unga o'z vaqtida e'tibor qaratib, mehrini bersa, dildan

suhbatlashsa, bolaning dardini tinglasa, unga ham gapirishi uchun navbat bersa, bolaning fikrlari teran va sog'lom bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish turli yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu, bir tomondan, o'quvchilar va kattalarga sog'lom turmushga oid muayyan tibbiy gigiyenik bilimlarni berishga, ularda sog'lom turmush tarzini organizm rivojiga qanday ta'sir etishi haqidagi tasawurlarni uyg'otishga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim-tarbiyada gigiyenik qoidalarga amal qilishga, o'zini va yon atrofidaogilar sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liq.

Sog'lom turmush tarzi bu — inson havoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish hamda salomatlikning yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzi — inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigiyenik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsadi va vazifalari:

Inson ruhiyatini o'rganish nihoyatda murakkab. Diagnostika ishlari uchun, yordamchi maktablarni butlash uchun bolalar ruhiyatini o'rganish juda zarur hisoblanadi, chunki yordamchi maktablardagi ta'lim-tarbiyani samarali olib borish uchun ham bu boradigi ma'lumotlar kerak. Inson ruhiyatini' atroflicha o'rganish kishidan har tomonlama bilim va malakalar bo'lishi talab etilishi bilan bir qatorda bilim, yetarlicha hayotiy tajriba ham talab etiladi. Aqli zaif bola ruhiyatining o'ziga xos xususiyatlarini bilish asosida ular bilan olib boriladigan o'quv tarbiyaviy ishlar mazmun-mohiyati belgilanadi. Aqli zaif bolalarning shaxsiy hujjatlari bilan tanisha borib, o'qituvchi, tarbiyachi bolaning kasallik tarixi, kasallik qoldirgan asorat xususiyatlarini tahlil qiladi.



Bu — oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi rnaskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'lig'i ham, tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi. Bular, yosh avlodning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigiyenik asoslarini yaratishni taqozo etadi». Har bir talaba «salomatlik» tushunchasi; salomatlik omillari; salomatlikni saqlashda organizmning himoyalaniishi; valeologiya fani, uning tamoyillari va metodlari to'g'risida bilimlarga ega bo'lishi kerak. Turmush tarzi inson yashashi uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirish demak. O'zlashtirish usuliga qarab uni sog'lom turmush tarzi va nosog'lom turmush tarzi deb ajratish mumkin, hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning rivojlanishi, boshqa fanlar bilan aloqasi, uning maqsad va vazifalarini o'zlashtirish zarur. «Turmush tarzi» va «Sog'lom turmush tarzi» tushunchalarining mohiyati O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi, Inson xuquqlari umumjahon Deklaratsiyasi, «Bola xuquqlari to'g'risida»gi Konvensiya, nutq va ma'ruzalarida bayon qilingan sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikrlar, O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi», «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun, Sharq hamda Yevropa olimlari va mutafakkirlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishga oid fikr va qarashlarida o'z ifodasini topadi. Har qanday shaxsning turmush tarzi kun savin ro'v beravotgan voqeahodisa va turli o'zgarishlarning ta'siri ostida shakllanadi. Ta'kidlash joizki, o'zaro munosabatlarning o'zgarayotgani o'quvchilar ruhiyatiga tobora ko'proq ta'sir etmoqda. Natijada ularda o'z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo'lgan aqliy, hissiy va erkiga oid xatti-harakatlarini tanlash ma'suliyati oshmoqda. Shular natijasida yuzaga keladigan asab kasalliklarining oldini olish zarur.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak Shayxontohur tumanidagi 320-sonli umumtalim maktabning psixologi Abdullayeva Gulruxning "Psixologik sog'lomlashtirish" aksiyasi doirasida "Sog'lom bo'lish-ajoyib" "Erishaman va yutaman" mavzularda 2"A"-sinf o'quvchilari bilan trening mashg'uloti o'tkazishdan maqsad shiddat bilan o'zgarib borayotgan zamonda milliy ma'naviy, ta'lim tarbiya va o'quvchilar o'rtasida psixologik sog'lomlashtirish haqida tushuncha uyg'otishga qaratildi.

REFERENCES

1. Jo'raboyev K. "O'quvchi – yoshlarni kasb – hunarga yo'naltirish bo'yicha psixologik – pedagogik o'yinlar, mashqlar va metodikalar" Uslubiy qo'llanma. "KOMRON PRESS" Toshkent 2017 yil
2. Soatov.A.J. Bo'lajak pedagog-psixologlarda psixologik maslahat berish ko'nikmalarini shakllantirish texnologiyasi. O'quv qo'llanma. Toshkent: Fan va texnologiyalar nashriyot-matbaa uyi. 2020 yil.
3. Soatov.A.J. Pedagogika-psixologiya ixtisosligi talabalarida psixologik maslahat ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirish texnologiyasi. UzACADEMIYA ilmiyuslubiy jurnal 2 jild. Avgust 2020.
4. Mo'minov X. Sog'lom turmush — sog'liqqa yo'l.