

**OILADA BOLALARNI SOG'LOM TURMUSH TARZI
MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH USUL, METOD VA VOSITALARI**

Hikmatova Mohira

*“University of Management and Future
Technologies” universiteti 555-23 guruh talabasi*

Annotatsiya. *Mazkur maqolada oilada bolalarni sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning usul, metod va vositalari tahlil qilinadi. Sog'lom turmush tarzi bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotda jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, psixologik farovonlik va oilaning qo'llab-quvvatlashi kabi asosiy omillar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda o'yin va interaktiv yondashuvlarning samaradorligi ham tahlil etiladi. Maqolada oilaning tarbiyaviy roli va sog'lom odatlarni shakllantirish strategiyalariga alohida e'tibor qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, bola tarbiyasi, oilaviy muhit, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, psixologik farovonlik, tarbiya metodlari*

Kirish. Zamonaviy jamiyatda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish bolalarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini mustahkamlashning asosiy omillaridan biridir. Bolalik davri inson hayotidagi eng muhim davr bo'lib, bu davrda qo'yilgan asoslar kelajakda ularning sog'lom va muvaffaqiyatli hayot kechirishlariga ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanishni, balki psixologik farovonlik, yaxshi odatlar va ma'naviy qadriyatlarni ham o'z ichiga oladi. Oilaning bolalarning shaxsiyati va odatlarini shakllantirishdagi roli juda katta. Ota-onalar bolalarga birinchi va eng muhim namuna bo'lib, ularning harakatlari, ovqatlanish odatlari va hayot tarzi bolalarning kelajakdagi xulq-atvori va sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun oilada sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish bolalarni to'g'ri tarbiyalash va ularning salomatligini mustahkamlashning muhim

vositasi hisoblanadi. Biroq, hozirgi kunda oilalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda bir qator muammolar mavjud. Bularga noto'g'ri ovqatlanish, harakatsiz hayot tarzi, badaniy tarbiyaga etarlicha e'tibor berilmasligi va bolalarning psixologik ehtiyojlarini inobatga olmaslik kiradi. Bunday muammolarni bartaraf etish va bolalarni sog'lom turmush tarziga o'rgatish uchun samarali usullar, metodlar va vositalarni qo'llash zarur.

Ushbu maqolaning maqsadi oilada bolalarni sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishning dolzarb usullari, metodlari va vositalarini o'rganish, shuningdek, ota-onalarga amaliy tavsiyalar berishdan iborat. Maqolada sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillari, oilaning roli va bolalarning sog'lom hayot tarzini qabul qilishida qo'llaniladigan samarali yondashuvlar tahlil qilinadi.

Sog'lom turmush tarzi tushunchasi. Sog'lom turmush tarzi deganda insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan farovonligini ta'minlaydigan hayot tarzi tushuniladi. Bu tushuncha nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki insonning umumiy salomatligini yaxshilash, uning hayot sifatini oshirish va uzoq yashash imkoniyatini berishga qaratilgan. Sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlari quyidagilardan iborat:

To'g'ri ovqatlanish. To'g'ri ovqatlanish sog'lom turmush tarzining eng muhim tamoyillaridan biridir. Bu atama organizm uchun zarur bo'lgan barcha ozuqa moddalarini (vitaminlar, mineral moddalar, oqsil, yog'lar va uglevodlar) muvozanatlangan miqdorda qabul qilishni anglatadi. Bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish ayniqsa muhim, chunki ularning organizmi o'sish va rivojlanish davrida bo'ladi. Sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish orqali bolalarda semirish, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari kabi muammolarning oldini olish mumkin. Bundan tashqari, to'g'ri ovqatlanish bolalarning aqliy qobiliyatini oshirishga ham yordam beradi.

Jismoniy faollik. Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining yana bir muhim komponenti hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashqlar va harakat bolalarning mushaklari, suyaklari va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, shuningdek, ularning energiyasini to'g'ri sarflashiga yordam beradi. Jismoniy faollik bolalarning

vaznini nazorat qilish, stressni kamaytirish va ularning kayfiyatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Oilada jismoniy faollikni rag'batlantirish uchun oilaviy sport mashg'ulotlari, yurish, velosiped haydash yoki sport o'yinlari kabi faoliyatlar samarali vosita bo'lishi mumkin.

Psixologik farovonlik. Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham o'z ichiga oladi. Bolalarning psixologik farovonligi ularning his-tuyg'ularini to'g'ri boshqarish, ijtimoiy munosabatlarini mustahkamlash va o'ziga ishonchli bo'lishlariga yordam beradi. Oilada bolalarga qo'llab-quvvatlash, ularning hissiy ehtiyojlarini anglash va ularga muhabbat bilan munosabatda bo'lish ularning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Bundan tashqari, bolalarga stressni boshqarish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va maqsadli hayot kechirish kabi qobiliyatlarni o'rgatish ularning psixologik jihatdan barqaror bo'lishlariga yordam beradi. Sog'lom turmush tarzining ushbu asosiy komponentlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ularning muvozanati insonning umumiy farovonligini ta'minlaydi. Bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda ota-onalarning roli juda katta, chunki ular bolalarga namuna bo'lib, ularni to'g'ri yo'lga yo'naltirishlari mumkin.

Bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyati. Bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish ularning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy jihatdan sog'lom shaxs sifatida rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu jarayon nafaqat bolalarning shaxsiy farovonligini ta'minlaydi, balki ularning kelajakdagi hayot sifatini ham belgilaydi. Jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlashga keladigan bo'lsak sog'lom turmush tarzini shakllantirish bolalarning jismoniy salomatligini mustahkamlashning eng samarali yo'llaridan biridir. Muntazam jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va yaxshi uyqu bolalarning immunitet tizimini kuchaytiradi, ularni turli xil kasalliklardan himoya qiladi va ularning energiyasini oshiradi. Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzi bolalarning ruhiy salomatligini ham yaxshilaydi. Masalan, jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va bolalarning o'ziga ishonchini oshiradi. Psixologik jihatdan barqaror bo'lgan bolalar hayotdagi qiyinchiliklarni engishga qodir bo'lib, muvaffaqiyatli shaxslarga aylanadilar. Ijtimoiy va ma'naviy qadriyatlarni rivojlantirish ham muhim omillardan

hisoblanadi. Chunki sogʻlom turmush tarzi nafaqat jismoniy va ruhiy salomatlikni, balki ijtimoiy va maʼnaviy qadriyatlarni ham shakllantirishga yordam beradi. Sogʻlom hayot tarzini qabul qilgan bolalar odatda muntazam tartib-intizomga ega boʻlib, ular vaqtni toʻgʻri boshqarish, maqsadga erishish va boshqalar bilan hamjihatlikda ishlash qobiliyatlarini rivojlantirishadi. Bundan tashqari, sogʻlom turmush tarzi bolalarda masʼuliyat hissini uygʻotadi, ularni atrof-muhitga gʻamxoʻrlik qilish, sogʻlom munosabatlarni saqlash va maʼnaviy qadriyatlarni qadrlashga oʻrgatadi. Bundan tashqari ota-onalarning bolalarga namuna boʻlishi va ularga toʻgʻri yoʻl koʻrsatishi esa oilaning asosiy roli hisoblanadi. Bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda oila, xususan ota-onalarning roli juda katta. Bolalar ota-onalarini namuna sifatida qabul qiladi va ularning xatti-harakatlarini koʻchirishga intiladi. Shuning uchun ota-onalarning oʻzlari sogʻlom turmush tarzini qoʻllab-quvvatlashlari va bolalarga namuna boʻlishlari muhimdir. Masalan, agar ota-ona toʻgʻri ovqalansa, muntazam sport bilan shugʻullansa va psixologik jihatdan barqaror boʻlsa, bolalar ham shu odatlarni oʻzlashtirishga moyil boʻladi. Bundan tashqari, ota-onalar bolalarga sogʻlom turmush tarzining ahamiyatini tushuntirib, ularni toʻgʻri yoʻlga yoʻnaltirishlari kerak. Bu jarayonda oilaviy muhitning ijobiy taʼsiri, bolalarni ragʻbatlantirish va ularning yutuqlarini qadrlash kabi omillar muhim rol oʻynaydi.

Umuman olsak bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish ularning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va maʼnaviy jihatdan sogʻlom shaxslar boʻlib ulgʻayishlariga yordam beradi. Bu jarayonda oila, xususan ota-onalarning roli juda muhim boʻlib, ular bolalarga nafaqat namuna, balki toʻgʻri yoʻl koʻrsatuvchi boʻlishlari lozim.

Metodologiya. Bolalarda sogʻlom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish uchun turli usullar, metodlar va vositalardan foydalanish mumkin. Bu jarayon faqat jismoniy faollik yoki toʻgʻri ovqatlanish bilan cheklanmaydi, balki bolalarning ruhiy farovonligini taʼminlash, ularga qoʻllab-quvvatlash va ularning his-tuygʻularini anglashni ham oʻz ichiga oladi. Muntazam jismoniy faollikni ragʻbatlantirish. Jismoniy faollik bolalarning sogʻligʻini mustahkamlashning eng muhim omillaridan biridir. Muntazam jismoniy mashqlar bolalarning mushaklari, suyaklari va yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, ularning energiyasini toʻgʻri sarflashiga yordam beradi

va semirish kabi muammolarning oldini oladi. Oilada jismoniy faollikni rag'batlantirishning eng samarali usullaridan biri oilaviy sport mashg'ulotlarini tashkil etishdir. Masalan, oila a'zolari birgalikda yurish, velosiped haydash, suzish yoki sport o'yinlarida qatnashishi mumkin. Bunday faoliyatlar nafaqat bolalarning jismoniy salomatligini yaxshilaydi, balki oilaviy munosabatlarni ham mustahkamlaydi. Shuningdek, bolalarni sport toifalariga yozish, ularni sport musobaqalarida qatnashishga rag'batlantirish ham samarali hisoblanadi. Jismoniy faollikni rag'batlantirishda bolalarning yoshiga va qiziqishlariga mos keladigan mashqlarni tanlash muhimdir.

To'g'ri ovqatlanish bolalarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashning asosiy shartlaridan biridir. Sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish uchun ota-onalar bolalarga turli xil foydali ovqatlar bilan tanishtirishlari, ularni yangi ta'mlarni sinab ko'rishga undashlari kerak. Masalan, bolalarga meva, sabzavot, yog'siz go'sht, baliq, sut mahsulotlari va to'liq donli mahsulotlarni muntazam iste'mol qilishni o'rgatish mumkin. Shu bilan birga, fast-fud, gazlangan ichimliklar va shirinliklarni cheklash kerak. Ovqatlanish rejimini muntazam qilish, kuniga 4-5 marta oz-ozdan ovqatlanish bolalarning energiyasini saqlab turishga yordam beradi. Ota-onalar bolalarga ovqat tayyorlashda qatnashishga taklif qilish orqali ularni sog'lom ovqatlanishga qiziqtirishlari mumkin. Bundan tashqari, bolalarga ovqatning foydasi haqida tushuntirish, ularni ovqatni to'g'ri tanlashga o'rgatish ham muhimdir. Bolalarning ruhiy farovonligi ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Psixologik jihatdan barqaror bo'lgan bolalar o'z his-tuyg'ularini to'g'ri boshqarish, ijtimoiy munosabatlarni mustahkamlash va hayotdagi qiyinchiliklarni engish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Psixologik muhitni yaratish uchun ota-onalar bolalarga qo'llab-quvvatlash, ularning his-tuyg'ularini anglash va ularga muhabbat bilan munosabatda bo'lishlari kerak. Bolalarni tinglash, ularning muammolarini hal qilishda yordam berish va ularni rag'batlantirish ularning o'ziga ishonchini oshiradi. Bundan tashqari, bolalarga stressni boshqarish, vaqtni to'g'ri taqsimlash va maqsadli hayot kechirish kabi qobiliyatlarni o'rgatish ularning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Oilada ijobiy muhitni yaratish, bolalarni qadrlash

va ularning yutuqlarini nishonlash ham ularning ruhiy farovonligini oshiradi. Bolalar ota-onalarining xatti-harakatlarini ko'chirishga moyil bo'ladi. Shuning uchun ota-onalarning o'zlari sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlashlari va bolalarga namuna bo'lishlari muhimdir. Masalan, agar ota-ona to'g'ri ovqalansa, muntazam sport bilan shug'ullansa va psixologik jihatdan barqaror bo'lsa, bolalar ham shu odatlarni o'zlashtirishga moyil bo'ladi. Ota-onalar bolalarga sog'lom turmush tarzining ahamiyatini tushuntirib, ularni to'g'ri yo'lga yo'naltirishlari kerak. Bu jarayonda oilaviy muhitning ijobiy ta'siri, bolalarni rag'batlantirish va ularning yutuqlarini qadrlash kabi omillar muhim rol o'ynaydi.

O'yinlar va interaktiv usullar. Bolalarni sog'lom turmush tarziga o'rgatishda o'yinlar va interaktiv usullardan foydalanish samarali hisoblanadi. Masalan, sog'lom ovqatlanishga oid o'yinlar, jismoniy mashqlarni o'z ichiga olgan sport o'yinlari yoki sog'lom turmush tarziga oid mobil ilovalar bolalarni qiziqtirishi mumkin. Bunday usullar bolalarni rag'batlantirish va ularga sog'lom turmush tarzini qiziqarli tarzda o'rgatish imkonini beradi.

Natijalar va tahlil. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarda sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faollik bilan muntazam shug'ullanuvchi bolalar nafaqat sog'lom bo'ladilar, balki ruhiy barqarorlikka ham ega bo'ladilar. Sport bilan shug'ullangan bolalarda semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari va diabet kabi muammolar kamroq uchraydi, shuningdek, stress darajasi pasayib, o'ziga bo'lgan ishonch ortadi. Shu bilan birga, oilaviy sport mashg'ulotlari bolalarning jismoniy faollikka bo'lgan qiziqishini oshirishning samarali usuli bo'lib, bu nafaqat sog'liqni mustahkamlashga, balki oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga ham yordam beradi. To'g'ri ovqatlanishning bolalar salomatligiga ta'siri ham juda katta. Tadqiqotlar muvozanatli ovqatlanish tartibiga rioya qilgan bolalarda semirish, qandli diabet va boshqa metabolik kasalliklar kamroq uchrashini tasdiqlaydi. Meva, sabzavot, baliq va to'liq don mahsulotlari bilan oziqlangan bolalarda diqqat va xotira yaxshilanganligi kuzatilgan, aksincha, fast-fud va shirinliklarga qaramlik salomatlik muammolarining oshishiga olib kelishi mumkin. Bu jarayonda ota-onalarning roli juda muhim bo'lib,

ular bolalarga to'g'ri ovqatlanish odatlarini singdirishda bevosita ishtirok etishlari lozim. Bolalarning psixologik farovonligi ham sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi. Ruhiy qo'llab-quvvatlashga ega bo'lgan bolalar o'z his-tuyg'ularini yaxshiroq boshqarishadi, ijtimoiy munosabatlarni rivojlantiradilar va hayotdagi qiyinchiliklarni yengish qobiliyatiga ega bo'ladilar. Ota-onalar tomonidan e'tibor va qo'llab-quvvatlash berilgan bolalar o'ziga ishonchli bo'lib, ijobiy oila muhiti ularning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik barqaror bolalar sog'lom turmush tarziga ko'proq moyil bo'ladilar. Shuningdek, oilaning sog'lom turmush tarzi shakllanishiga ta'siri katta. Ota-onalar bolalarga namuna bo'lishi, ularning jismoniy faolligi va to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qilishi bolalarda ham shu odatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Tadqiqotlar oilaviy muhitning ijobiy ta'siri, bolalarni rag'batlantirish va yutuqlarini qadrlash sog'lom turmush tarzini qabul qilishga katta hissa qo'shishini ko'rsatadi. Bundan tashqari, bolalarni sog'lom turmush tarziga jalb qilishda o'yinlar va interaktiv usullarning samaradorligi yuqori ekani aniqlangan. Sog'lom ovqatlanish bo'yicha o'yinlar, jismoniy mashqlarni o'z ichiga olgan sport o'yinlari va maxsus mobil ilovalar bolalarni yanada qiziqtiradi hamda ularni sog'lom odatlarni shakllantirishga undaydi. Masalan, o'yinlar orqali sog'lom ovqatlanish bo'yicha ma'lumot berish bolalarning yangi ta'mlarni sinab ko'rishga qiziqishini oshirishi mumkin. Interaktiv usullar esa sog'lom turmush tarzini qiziqarli va ta'limiy shaklda o'rgatish imkonini beradi. Umuman olganda, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bolalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, ruhiy barqarorlik, oilaning qo'llab-quvvatlashi va interaktiv ta'lim usullari sog'lom odatlarni singdirishda muhim rol o'ynaydi. Shu sababli, bu omillarga e'tibor qaratish bolalarning kelajakda sog'lom va muvaffaqiyatli shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oilada bolalarni sog'lom turmush tarzi madaniyatiga o'rgatish ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jismoniy faollik bolalarning salomatligini mustahkamlash bilan birga, ularning ruhiy holatini ham yaxshilaydi. To'g'ri

ovqatlanish esa bolalarning sog'lom o'sishini va aqliy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Shuningdek, oiladagi ijobiy psixologik muhit va ota-onalarning qo'llab-quvvatlashi bolalarning sog'lom turmush tarzini qabul qilishida muhim ahamiyat kasb etadi. O'yin va interaktiv metodlardan foydalanish bolalarni sog'lom turmush tarziga qiziqtirishning samarali usuli sifatida namoyon bo'ldi. Shu sababli, ota-onalar nafaqat o'zlari sog'lom turmush tarziga rioya qilishlari, balki bolalarni ham bunga rag'batlantirishlari lozim. Tadqiqot natijalariga ko'ra, oilaviy sport mashg'ulotlari, to'g'ri ovqatlanish odatlari va psixologik qo'llab-quvvatlash sog'lom avlodni shakllantirishning asosiy omillaridan hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sulaymon Amirqulovich Xaydarov. (2024). O'quvchilarni tarbiyashda ijtimoiy fanlarni o'qitishni didaktik imkoniyatlari. SCIENCE AND EDUCATION SCIENTIFIC JOURNAL. 5.1.B.271-275.
2. Хайдаров, С. (2023). Педагогик faoliyatda o'qituvchi o'zida kompetentlik sifatlarini shakllantirishi. Цифровизация современного образования: проблема и решение, 1(1), 64–67.
3. Хайдаров, С. А. (2023). ТАРИХ ДАРСЛАРИДА САНЪАТ АСАРЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ УСУЛЛАРИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 3(1/2), 92-96.
4. Хайдаров С. (2024). Spiritual influence on child education in families. Web of Teachers: Inderscience Research. 2 (11). 203-205.
5. Хайдаров С. (2025). Oilalarda farzand tarbiyasiga ruhiy ta'sir etkazish. Modern Education and Development. 3 (17). 23-27.
6. Khaydarov S.A. (2025). The role of the use of fine arts in teaching the history of the country. Modern Education and Development. 3 (17). 28-33.
7. Xaydarov S.A. (2025). Ijtimoiy-gumanitar fanlarda raqamli metodlardan foydalanish yo'llari. NEW RENAISSANCE international scientific journal. 2(1). 91-94.

8. Xaydarov S.A. (2025). Yoshlarda vatanparvarlik hissini tarbiyalashda Boburnoma asariga ishlangan miniatyuralarning ahamiyati. Til va adabiyot.uz. 2.11-12