

UMUMTA'LIM MAKTABLARDA SOG'LOMLASHTIRISH TADBIRLARINI TASHKIL ETISH

Abduraxmonov Saydillo Hakimovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali "Sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyoti" kafedrasida o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada umumta'lim maktablarida sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishning keng qamrovli asoslari ko'rsatilgan bo'lib, o'quvchilarning yaxlit farovonligini hal qilish muhimligini ta'kidlaydi. Strukturaviy bosqichlarga rioya qilish orqali maktablar turli xil ehtiyojlar va qiziqishlarga javob beradigan inklyuziv va barqaror sog'lomlashtirish dasturini yaratishi mumkin. Izohlangan ko'rsatmalar tashkiliy jarayonning har bir bosqichi, jumladan, baholash, rejalashtirish, amalga oshirish va baholash uchun amaliy tushuncha va mulohazalarni taklif qiladi. Tadqiqotlar va ilg'or tajribalarga tayangan holda, ushbu maqola o'qituvchilar va ma'murlarga o'quvchilar salomatligini yaxshilash va ijobiy maktab madaniyatini rivojlantirish uchun samarali strategiyalarni taqdim etadi.*

Kalit so'zlar: *Umumta'lim, maktablar, salomatligi, ruhiy farovonlik, jismoniy faollik, stressni boshqarish, chidamlilik, sog'lom, turmush tarzi, dam olish, texnika, o'z-o'zini parvarish qilish, uyqu, gigiena,*

Аннотация: *В этой статье описывается комплексная структура организации оздоровительных мероприятий в общеобразовательных школах, подчеркивается важность обеспечения целостного благополучия учащихся. Следуя структурным этапам, школы могут создать инклюзивную и устойчивую оздоровительную программу, отвечающую широкому спектру потребностей и интересов. Аннотированные руководящие принципы содержат практическую информацию и соображения по каждому этапу организационного процесса, включая оценку, планирование, внедрение и обобщение. Основываясь на исследованиях и передовом опыте, эта статья предлагает учителям и администраторам эффективные стратегии для улучшения здоровья учащихся и продвижения позитивной школьной культуры.*

Ключевые слова: *Общее образование, школы, здоровье, психическое благополучие, физическая активность, управление стрессом, выносливость, здоровье, образ жизни, отдых, техника, уход за собой, сон, гигиена*

Annotation: This article outlines a comprehensive framework for organizing wellness activities in comprehensive schools, emphasizing the importance of addressing the holistic well-being of students. By following structural stages, schools can create an inclusive and sustainable wellness program that meets a wide variety of needs and interests. The annotated guidelines offer practical insights and considerations for each stage of the organizational process, including assessment, planning, implementation and evaluation. Relying on research and advanced

experiences, this article provides effective strategies for teachers and administrators to improve student health and promote positive school culture.

Key words: *General education, schools, health, mental well-being, physical activity, stress management, endurance, health, lifestyle, recreation, technology, self-care, sleep, hygiene*

KIRISH

Umumta'lim maktablarida sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etish o'quvchilarning jismoniy, aqliy va hissiy farovonligini oshirish uchun juda muhimdir. Mana shunday tadbirlarni tashkil qilishda tizimli yondashuv:

Ehtiyojlarni Baholash:

O'quvchilarning o'ziga xos sog'lomlashtirish ehtiyojlari va qiziqishlarini tushunish uchun so'rovlar yoki fokus-guruhlar o'tkazish.

Stress, jismoniy tayyorgarlik, ovqatlanish, ruhiy salomatlik va boshqalar kabi tashvish sohalarini aniqlash.

Sog'lomlashtirish qo'mitasini shakllantirish:

Sog'lomlashtirish tashabbuslarini rejalashtirish va nazorat qilish uchun o'qituvchilar, ma'murlar, maslahatchilar, ota-onalar va hatto talabalardan iborat qo'mita tuzish.

Salomatlikning turli jihatlarini har tomonlama hal qilish uchun vakillikdagi xilma-xillikni ta'minlash.

Sog'lomlashtirish siyosatini ishlab chiqish:

Maktabning sog'lom muhitni targ'ib qilish majburiyatini ko'rsatadigan keng qamrovli sog'lomlashtirish siyosatini ishlab chiqish.

Sog'lomlashtirish tadbirlarini amalga oshirish uchun maqsadlar, strategiyalar va ko'rsatmalarni qo'shish.

O'quv Dasturining Integratsiyasi:

Oziqlanish, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik va stressni boshqarish kabi mavzularni turli mavzularga qo'shib, o'quv dasturiga sog'lomlashtirish ta'limini kiritish.

Sog'lomlashtirish mavzulariga bag'ishlangan dars rejalari va tadbirlarni ishlab chiqish uchun o'qituvchilar bilan hamkorlik qilish.

Jismoniy faollik dasturlari:

Sport jamoalari, shahar ichidagi sport turlari, fitnes mashg'ulotlari, raqs klublari va boshqalar kabi turli xil jismoniy mashqlarni taklif etish.

Mahoratni rivojlantirish, jismoniy tayyorgarlik va jismoniy faoliyatdan zavqlanishga qaratilgan muntazam jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qiling.

Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash:

Ruhiy salomatlik muammolari bilan shug'ullanadigan talabalar uchun maslahat xizmatlari va qo'llab-quvvatlash guruhlariga kirishni ta'minlash.

Stressni boshqarish, zehnlilik, chidamlilikni oshirish va turli seminarlar o'tkazish.

Xodimlarni ruhiy salomatlik muammolarining belgilarini aniqlash va tegishli yordam ko'rsatish uchun o'rganish.

Oziqlanish Bo'yicha Ta'lim:

Seminarlar, oshpazlik darslari va seminarlar orqali ovqatlanish bo'yicha ta'limni taklif etish.

Maktab oshxonalarida va savdo majmualarida sog'lom oziq-ovqat variantlari mavjudligiga ishonch hosil qilish.

Talabalarni sog'lom oziq-ovqat tanlashga undash va ovqatlanishni rejalashtirish va tayyorlash uchun resurslar bilan ta'minlash.

Sog'lomlashtirish tadbirlari va kampaniyalari:

Sog'liqni saqlashning o'ziga xos jihatlariga e'tibor qaratib, sog'lomlashtirish yarmarkalari, sog'lomlashtirish haftalari va mavzuli kunlar kabi sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil qilish.

Bezorilikka qarshi kurash, giyohvand moddalarni suiiste'mol qilishning oldini olish va ijobiy tana qiyofasi kabi mavzularda xabardorlik kampaniyalarini o'tkazish.

Jamiyat Hamkorligi:

Sog'lomlashtirish tashabbuslarini resurslar va qo'llab-quvvatlash uchun mahalliy sog'liqni saqlash tashkilotlari, fitnes markazlari va jamoat guruhlari bilan hamkorlik qilish.

Mehmonlar va mutaxassislarni sog'lomlashtirish mavzularida seminarlar va taqdimotlar o'tkazishga taklif qilish.

Baholash va fikr-mulohazalar:

So'rovlar, fokus-guruhlar va ishtirok etish stavkalarini baholash orqali sog'lomlashtirish tadbirlarining samaradorligini muntazam ravishda baholash.

Sog'lomlashtirish dasturini yaxshilash va o'zgartirish uchun talabalar, ota-onalar va xodimlarning fikr-mulohazalaridan foydalanish.

Xulosa.

Ushbu qadamlarni bajarish va proaktiv yondashuvni saqlab, o'rta maktablar o'quvchilarning umumiy farovonligini ta'minlaydigan qulay muhit yaratishi mumkin.

Ushbu maqola umumta'lim maktablarida sog'lomlashtirish tadbirlarini tashkil etishning keng qamrovli asoslarini taqdim etadi, o'quvchilarning yaxlit farovonligini hal qilish muhimligini ta'kidlaydi. U turli xil ehtiyojlar va manfaatlarga javob beradigan inklyuziv va barqaror sog'lomlashtirish dasturini yaratish bo'yicha tuzilgan qadamlarni belgilaydi. Maqolada baholash o'tkazish, talabalarni rejalashtirishga jalb qilish, turli tadbirlarni taklif qilish, o'quv dasturiga sog'lom turmush tarzini kiritish, hamkorlikni shakllantirish, xabardorlikni oshirish, foydalanish imkoniyatini ta'minlash, baholashni o'tkazish, xodimlarni qo'llab-quvvatlash, uzoq muddatli barqarorlikni ta'minlash va keng jamoatchilikni jalb qilishning ahamiyati ta'kidlangan. Ushbu strategiyalarga rioya qilish orqali maktablar ijobiy maktab madaniyatini rivojlantirishi va o'quvchilarning sog'lig'ini samarali targ'ib qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Glen G. Gilbert va Robin G. Soyer tomonidan "Sog'liqni saqlash ta'limi: maktab va jamiyat salomatligi uchun strategiyalarni yaratish" .

2. Alan R. Petersen va Debora Lupton tomonidan "Maktablarda sog'liqni saqlash: nazariya, amaliyot va klinik ta'sir" .

3. Ketrin Vuds-Taunsend va Elizabet Xartung-Koul tomonidan tahrirlangan "Maktablar orqali salomatlik va farovonlikni targ'ib qilish" .

4. Linda Miks, Filipp Xeyt va Rendi M. Peyj tomonidan "Maktabda sog'liqni saqlash bo'yicha keng qamrovli ta'lim: salomatlikni o'rgatish uchun mutlaqo ajoyib strategiyalar" .

7 .Umarali, Y. (2023). Characteristics and Methodology of Education of the Physical Qualities of College Students. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 19, 89-96.

8. Hakimovich, A. S. (2024). SOG 'LOM TURMUSH TARZINI JISMONIY TARBIYADAGI O'RNI. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 220-222.

9. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOLCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMI. Евразийский журнал академических исследований, 3(10), 195-197.