

BIOLOGIYA DARSLARIDA O'QUVCHILARNING SOG'LOM TURMUSH TARZIGA OID KO'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH

Inamova Gulnora Umarxanovna

IIV Namangan akademik litseyi biologiya fani bosh o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada biologiya darslarida o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarni shakllantirish masalasi ilmiy asosda o'rganilgan. Tadqiqotda ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish usullari, pedagogik yondashuvlar va interaktiv metodlar tahlil qilindi. Eksperimental tadqiqot natijalari biologiya darslarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish o'quvchilarning bilim va ko'nikmalarini oshirishda samarali ekanligini ko'rsatdi. Shuningdek, sohada ilgari olib borilgan izlanishlar tahlil qilinib, ta'lim jarayonida sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni amaliyotga tatbiq etishning ahamiyati ta'kidlandi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, biologiya ta'limi, o'quvchilarning ko'nikmalari, pedagogik yondashuv, interaktiv metodlar, ta'lim samaradorligi.

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS OF STUDENTS IN BIOLOGY LESSONS

Annotation. This article studies the issue of forming healthy lifestyle skills of students in biology lessons on a scientific basis. The study analyzed methods of developing a healthy lifestyle in the educational process, pedagogical approaches and interactive methods. The results of the experimental study showed that promoting a healthy lifestyle in biology lessons is effective in increasing students' knowledge and skills. Also, previous research in the field was analyzed and the importance of applying knowledge about a healthy lifestyle in practice in the educational process was emphasized.

Keywords: healthy lifestyle, biology education, students' skills, pedagogical approach, interactive methods, educational effectiveness.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ БИОЛОГИИ

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос формирования навыков здорового образа жизни у учащихся на уроках биологии на научной основе. В исследовании анализируются методы формирования здорового образа жизни в образовательном процессе, педагогические подходы и интерактивные методы. Результаты экспериментального исследования показали, что формирование здорового образа жизни на уроках биологии эффективно способствует повышению уровня знаний и умений учащихся. Также проанализированы предыдущие исследования в данной области и подчеркнута важность применения знаний о здоровом образе жизни на практике в образовательном процессе.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, биологическое образование, умения учащихся, педагогический подход, интерактивные методы, эффективность обучения.*

KIRISH

Sog'lom turmush tarzi zamonaviy jamiyat uchun katta ahamiyatga ega bo'lib, inson salomatligini saqlash va yaxshilashda muhim omil hisoblanadi. Bolalik va o'smirlik davrida shakllanadigan sog'lom turmush tarziga oid odat va ko'nikmalar butun hayot davomida inson salomatligini ta'minlashda asosiy rol o'ynaydi. Shuning uchun maktab ta'limi, xususan, biologiya fanining o'quv jarayonida sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarni shakllantirish katta ahamiyat kasb etadi.

Biologiya darsi o'quvchilarga inson tanasining tuzilishi, uning funksiyalari, salomatlikni saqlash yo'llari haqida chuqur va tizimli bilim berish bilan birga, sog'lom turmush tarzining amaliy ko'nikmalarini shakllantirish uchun imkoniyat yaratadi. Shu bois, bugungi kunda biologiya fanida nafaqat nazariy bilim berish, balki o'quvchilarda sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarni rivojlantirish masalasi dolzarbdir. Ushbu maqolada biologiya darslarida sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarni shakllantirishning samarali usullari, pedagogik yondashuvlar va metodik tavsiyalar tahlil qilinadi hamda o'quvchilarning ushbu sohadagi malakalarini rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar o'rganiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish mavzusida ko'plab olimlar va pedagoglar tomonidan izlanishlar olib borilgan. Masalan, Azimov [1] sog'lom turmush tarzining pedagogik asoslarini batafsil tahlil qilib, ta'lim jarayonida sog'liqni saqlash va profilaktika faoliyatining ahamiyatini ko'rsatadi. Unga ko'ra, biologiya darsi sog'lom turmush tarzini shakllantirishda asosiy fanlardan biri hisoblanadi.

Karimova [2] biologiya darslarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish metodlarini tadqiq qilgan bo'lib, interaktiv usullar, jumladan, guruh ishlarini, rolli o'yinlarni qo'llash samaradorligini ta'kidlaydi. Bu tadqiqotlarda o'quvchilarning o'zlashtirish darajasi va qiziqishi sezilarli darajada oshgani qayd etilgan. Sultonov [3] maktablarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha metodik tavsiyalar

ishlab chiqib, sog'lom turmush tarzini maktab ta'lim dasturlariga integratsiya qilish zarurligini bildiradi. Ushbu ishlar ta'lim jarayonining integratsion yondashuvini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Xalqaro miqyosda, WHO [4] sog'lom turmush tarzini maktablarda targ'ib qilish bo'yicha strategiyalarni ishlab chiqqan. Ular ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik salomatlikka e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi. John va Smith [5] sog'liqni saqlash ta'limini o'qitishda interaktiv metodlar va amaliy mashg'ulotlarning samaradorligini tahlil qilgan. Ularning tadqiqotlari sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ta'lim jarayonida o'quvchilarning faol ishtirokini ta'minlash muhimligini ko'rsatadi.

Umuman olganda, yuqoridagi tadqiqotlar biologiya fanining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi rolini mustahkamlab, o'quvchilarda sog'lom odatlarni rivojlantirish uchun innovatsion pedagogik metodlar va integratsion yondashuvlarni qo'llash zarurligini isbotlaydi.

Ushbu tadqiqotda o'quvchilarning sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida foydalaniladigan metod va yondashuvlar o'rganildi. Tadqiqot metodlari sifatida:

1. **Adabiyotlarni o'rganish** — sog'lom turmush tarzi, biologiya ta'limi va pedagogika sohasidagi ilmiy maqolalar, metodik qo'llanmalar tahlil qilindi.
2. **Eksperimental metod** — maktablarda biologiya darslarida sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarni shakllantirishga yo'naltirilgan dars jarayonlari tashkil etilib, o'quvchilarning o'zlashtirish darajasi va faolligi kuzatildi.
3. **Suhbat va so'rovnoma** — o'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasida sog'lom turmush tarziga oid bilim va ko'nikmalarning qanchalik shakllanganini aniqlash uchun ma'lumotlar yig'ildi.
4. **Kuzatuv metodlari** — dars jarayonida pedagogik yondashuvlarning samaradorligi baholandi [6].

Tadqiqot asosan maktab yoshidagi o'quvchilar va biologiya o'qituvchilari o'rtasida olib borildi. Tadqiqotda olingan natijalar o'quvchilarning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda biologiya darsining o'rni va samaradorligini aniqlashga yordam berdi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR.

Eksperimental tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, biologiya darslarida sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan pedagogik yondashuvlar o'quvchilarning bilim, ko'nikma va xulq-atvorida ijobiy o'zgarishlarga olib keldi. Jumladan:

- O'quvchilarda shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollik haqida bilim darajasi oshdi.
- O'quvchilar o'z sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan kundalik odatlarni shakllantira boshladilar.
- Darslarda interaktiv usullar qo'llanilganda o'quvchilar faolligi va qiziqishi oshdi, bu esa ko'nikmalarni chuqur o'zlashtirishga yordam berdi.
- O'qituvchilarning sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga doir metodik tayyorgarligi ortdi, natijada ta'lim sifati yaxshilandi.

So'rovnomalar va suhbatlar natijasida o'quvchilar sog'lom turmush tarzining ahamiyatini yaxshi anglashi, shu bilan birga uni amaliyotda qo'llashga intilayotganliklari ma'lum bo'ldi. Bu esa biologiya darslarining ta'lim mazmuni va pedagogik usullarining muvofiqligini ko'rsatdi.

Biologiya darslarida sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarni shakllantirish ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish uchun muhim omildir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, an'anaviy ma'ruza usulidan ko'ra, interaktiv va amaliy yondashuvlar ko'proq samarali hisoblanadi. Masalan, rolli o'yinlar, guruhli muhokamalar, laboratoriya ishlarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning qo'llanilishi o'quvchilarda ko'nikmalarni mustahkamlaydi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzining nazariy jihatlarini o'rgatish bilan birga, uning kundalik hayotda qo'llanilishi bo'yicha ko'rsatmalar berish kerak [7]. O'qituvchilarni ushbu sohada malakasini oshirish, innovatsion pedagogik texnologiyalarni joriy etish zarur.

XULOSA

Biologiya fani ta'limi orqali sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalarni shakllantirish nafaqat sog'liqni saqlash, balki o'quvchilarning umumiy shaxsiy rivojlanishiga ham xizmat qiladi. Shu bois, ta'lim dasturlarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish elementlarini ko'proq kiritish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Azimov M. Sog'lom turmush tarzi va uning pedagogik asoslari. Toshkent: O'zbekiston pedagogika universiteti nashriyoti, 2019. – B.38-39.
2. Karimova D. Biologiya darslarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish metodlari. Ta'lim va tarbiya, 3(12), 2021. – B.45-52.
3. Sultonov R. Maktab ta'limida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018. – B. 103-108.
4. WHO. Healthy lifestyle promotion in schools. Geneva: World Health Organization, 2020.
5. John M, Smith L. Teaching health education in secondary schools. New York: Educational Press, 2017
6. O'zbekiston Respublikasi Ta'lim Vazirligi. (2022). Maktablarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirish bo'yicha metodik qo'llanma. Toshkent, 2022.
7. Usmonova N. Interaktiv metodlar va sog'lom turmush tarzi ta'limi. Pedagogika ilmiy jurnal, 5(9), 2020. – B. 120-130.