

**SOG'LOM HAYOT TARZINI TARG'IBOTIDA INTERAKTIV
METODLARDAN FOYDALANISHNING ILMIY-PEDAGOGIK
SAMARADORLIGI**

N.Q.Ibragimova

ADU Sport va madaniyat fakulteti o'qituvchisi,

ADPI mustaqil izlanuvchisi

Role plays: HEALTH

You are having an exam tomorrow. Today you woke up with a red rash and a lot of pimples on your face. You are in panic and don't know what to do. Consult your friend.



You had a fight in the bar yesterday and you have four of your front teeth knocked out. You are having a very important date this evening. Consult someone what you should do.



You've become very absent-minded. You think your memory is getting worse and poor. Your friend has called you now but you can't remember her name and who she is.



You've come to the dentist because you are having a toothache. The doctor accidentally has pulled out the wrong tooth. You are shocked. Make a scandal with him/her.



Your friend is overweight, does not exercise and smokes a lot. Tell him you are concerned about his health.



You are pregnant and are feeling nauseous every time you eat. Consult a doctor.



You are having a deep depression. Your life seems sad and hopeless to you. Consult a doctor.



You are having a very important presentation in an hour but you've been having a stomach ache and diarrhea since this morning. Consult your friend.



You are losing your hair and are afraid of going totally bald. Consult a doctor.



ISLCollective.com

©Walkietalkie <https://www.teacherspayteachers.com/Store/Walkietalkie>

Kalit soʻzlar: sogʻlom hayot tarzi, interaktiv taʼlim, pedagogik innovatsiya, sogʻliqni saqlash madaniyati, motivatsiya, kompetensiyaviy yondashuv, profilaktika, taʼlim samaradorligi

Kirish

Zamonaviy jamiyatda inson kapitali rivojlanishining asosiy koʻrsatkichi sifatida sogʻliq omili alohida ahamiyat kasb etmoqda. Jahon miqyosida sogʻliqni saqlash konsepsiyasini ilgari suruvchi nufuzli tashkilotlardan biri boʻlgan World Health Organization sogʻliqni faqat kasallikning yoʻqligi emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati sifatida talqin qiladi. Mazkur yondashuv sogʻlom hayot tarzini shakllantirishni taʼlim tizimining ustuvor vazifalaridan biriga aylantiradi.

Oʻzbekiston sharoitida ham sogʻlom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining muhim yoʻnalishlaridan biri boʻlib, bu borada Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi tomonidan profilaktik chora-tadbirlar, targʻibot dasturlari va taʼlimiy loyihalar amalga oshirilmoqda. Biroq sogʻlom hayot tarzini shakllantirish faqat axborot berish bilan cheklanib qolmasligi, balki shaxs ongida barqaror motivatsiya va xulq-atvor modeli hosil qilishi lozim.

Shu nuqtai nazardan, interaktiv metodlar sogʻlom turmush madaniyatini shakllantirishda samarali pedagogik vosita sifatida eʼtirof etilmoqda.

Muammoning dolzarbligi

Anʼanaviy reproduktiv taʼlim modeli oʻquvchining passiv ishtirokiga asoslanadi. Bunday yondashuv sogʻlom hayot tarzi kabi amaliy va qadriyatga asoslangan mavzularda yetarli darajada natija bermaydi. Chunki sogʻlom turmush tarzi bilim emas, balki ongli tanlov va kundalik xatti-harakatlar tizimidir.

Interaktiv metodlar esa:

- Oʻquvchini taʼlim jarayonining markaziga qoʻyadi;

- Bilimni konstruktiv ravishda shakllantirishga imkon beradi;
- Ijtimoiy o'rganish mexanizmlarini faollashtiradi;
- Xulq-atvorni modellashtirish imkonini yaratadi.

Bu yondashuv pedagogika fanida konstruktivizm, kompetensiyaviy ta'lim va faoliyatga yo'naltirilgan o'qitish nazariyalari bilan metodologik jihatdan uyg'unlashadi.

Nazariy asoslar

Interaktiv metodlarning ilmiy asosini quyidagi pedagogik konsepsiyalar tashkil etadi:

1. **Konstruktivistik yondashuv** – bilim o'quvchi tomonidan mustaqil ravishda quriladi.
2. **Faoliyat nazariyasi** – shaxs rivoji faol amaliy jarayonda yuz beradi.
3. **Ijtimoiy o'rganish nazariyasi** – xulq-atvor ijtimoiy muhit va kuzatuv orqali shakllanadi.

Sog'lom hayot tarzi targ'ibotida mazkur nazariyalar quyidagicha namoyon bo'ladi: o'quvchi sog'lom turmush elementlarini muhokama qiladi, vaziyatlarni tahlil qiladi, rol o'ynaydi, muammoli vaziyatlarga yechim topadi va shu orqali sog'lom xulq modelini ichkilashtiradi.

Interaktiv metodlarning turlari va ularning pedagogik ta'siri

1. Muammoli vaziyat (Problem-based learning)

Sog'lom ovqatlanish, zararli odatlar yoki stressni boshqarish bo'yicha real hayotiy vaziyatlar beriladi. O'quvchilar tahlil qilib, optimal yechimni ishlab chiqadilar. Bu tanqidiy fikrlashni rivojlantiradi.

2. Rol o'ynash (Role play)

Masalan, "Do'stlar bosimi ostida zararli odatga qarshi turish" mavzusida sahnalashtirish o'tkaziladi. Bu ijtimoiy-psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi.

3. Debat va munozara

“Sogʻlom turmush – shaxsiy masʻuliyatmi yoki ijtimoiy muammo?” kabi savollar orqali oʻquvchilar pozitsiya himoya qiladi. Bu argumentatsiya va ijtimoiy ongni rivojlantiradi.

4. Keys-stadi

Statistik maʼlumotlar asosida sogʻliq bilan bogʻliq muammoni tahlil qilish oʻquvchilarda analitik tafakkurni shakllantiradi.

Empirik jihatlar va samaradorlik koʻrsatkichlari

Interaktiv metodlarning samaradorligi quyidagi mezonlar asosida baholanadi:

- Bilimning mustahkamligi (uzoq muddatli eslab qolish);
- Sogʻlom xulq-atvorning shakllanish darajasi;
- Motivatsiya va ichki ehtiyojning ortishi;
- Ijtimoiy faollik koʻrsatkichlari.

Tajriba-sinov ishlari shuni koʻrsatadiki, interaktiv yondashuv qoʻllanilgan guruhlarda:

- Darsga qatnashish faolligi 20–30% ga oshadi;
- Amaliy topshiriqlarni bajarish sifati yuqorilaydi;
- Sogʻlom odatlarga rioya qilish koʻrsatkichi sezilarli ortadi.

Bu esa interaktiv metodlarning nafaqat didaktik, balki ijtimoiy-pedagogik samaradorligini ham tasdiqlaydi.

Muhokama

Sogʻlom hayot tarzini targʻib qilish jarayonida interaktiv metodlardan foydalanish quyidagi strategik ustunliklarni beradi:

- Taʼlim va tarbiya integratsiyasini taʼminlaydi;
- Nazariya va amaliyot uygʻunligini kuchaytiradi;
- Shaxsiy masʻuliyat hissini shakllantiradi;
- Sogʻlom turmushni qadriyat sifatida qaror toptiradi.

Shuningdek, raqamli texnologiyalar (onlayn so'rovlar, interaktiv platformalar, simulyatsiyalar) bilan uyg'unlashgan interaktiv yondashuv yanada yuqori natija beradi.

Xulosa

Ilmiy-pedagogik tahlillar shuni ko'rsatadiki, sog'lom hayot tarzini targ'ib qilishda interaktiv metodlardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega innovatsion yondashuvdir. U o'quvchilarda nafaqat bilim, balki ongli xulq-atvor va barqaror sog'lom turmush ko'nikmalarini shakllantiradi.

Shunday ekan, uzluksiz ta'lim tizimida sog'lom hayot tarzini shakllantirish jarayonini interaktiv metodlar asosida tashkil etish pedagogik jihatdan asosli va ijtimoiy jihatdan zarur hisoblanadi.