BIOLOGIYA YO‘NALISHI TALABALARIDA INNOVATSION YONDASHUVLAR ORQALI SOG‘LOM TURMUSH TARZI KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Toshpulatova Dilraboxon Sobirjonovna
Qo‘qonDU dotsent v.b.

Annotatsiya
Ushbu maqolada biologiya yo‘nalishi talabalarida sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirishda innovatsion pedagogik yondashuvlarning ahamiyati keng yoritilgan. Ta’lim jarayonida interaktiv metodlar, raqamli texnologiyalar, muammoli ta’lim hamda integrativ model asosida olib borilgan pedagogik faoliyat tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari talabalarning sog‘lom hayotga bo‘lgan munosabatini ijobiy tomonga o‘zgartirishda innovatsion yondashuvlar muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.
Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, innovatsion yondashuv, biologiya ta’limi, talaba, sog‘liq madaniyati, raqamli texnologiyalar*

KIRISH

Bugungi globallashuv jarayonida inson salomatligini mustahkamlash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uni ta’lim tizimi orqali rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, biologiya yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar kelajakda jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi mutaxassislar sifatida muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli ularning nafaqat nazariy bilimlari, balki sog‘lom hayot ko‘nikmalarini shakllantirish darajasi ham yuqori bo‘lishi talab etiladi.

Sog‘lom turmush tarzi – bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini ta’minlovchi hayot faoliyati shaklidir. U quyidagi asosiy komponentlardan iborat:

1. Jismoniy faollik – muntazam mashqlar va harakat faoliyati
2. To‘g‘ri ovqatlanish – balanslangan va ratsional ovqatlanish
3. Gigiyena – shaxsiy va ijtimoiy gigiyena qoidalariga rioya qilish
4. Psixologik barqarorlik – stressni boshqarish va ruhiy sog‘lik
5. Zararli odatlardan voz kechish – tamaki, alkogol va boshqa zararli odatlardan saqlanish [6.: 213.]

Biologiya yo‘nalishi talabalarida ushbu komponentlarni ilmiy asosda tushuntirish va amaliyotga joriy etish muhim pedagogik vazifa hisoblanadi.

An’anaviy ta’lim usullari ko‘pincha talabalarni passiv tinglovchi sifatida shakllantiradi. Innovatsion yondashuvlar esa talabani ta’lim jarayonining faol subyekti sifatida ko‘rib, uning mustaqil fikrlashi, muammolarni hal qilish qobiliyati va hayotiy ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Shu nuqtai nazardan, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda innovatsion yondashuv alohida ahamiyat kasb etadi [2, B.56].

Innovatsion yondashuvlar – bu ta’lim jarayoniga yangi metod, vosita va texnologiyalarni joriy etish orqali o‘quv samaradorligini oshirishga qaratilgan faoliyatdir. Ular quyidagi xususiyatlarga ega: talabani markazga qo‘yish, mustaqil fikrlashni rivojlantirish, muammoli vaziyatlar yaratish va raqamli texnologiyalarni qo‘llash

Biologiya ta’limida innovatsion yondashuvlar orqali sog‘lom turmush tarzini shakllantirish talabalarda nafaqat bilim, balki amaliy kompetensiyalarni ham rivojlantiradi.

Zamonaviy ta’lim tizimida bo‘lajak biologiya o‘qituvchilarni tayyorlash jarayoni faqat bilim berish bilan cheklanmay, balki ularning sog‘lom turmush tarziga oid kompetensiyalarini rivojlantirishni ham nazarda tutadi. Ayniqsa, biologiya o‘qitish metodikasi fanida sog‘lom turmush tarzini tushuntirish alohida ahamiyatga ega, chunki kelajakdagi o‘qituvchi bu bilimlarni keyinchalik maktab o‘quvchilariga yetkazadi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda talabalarda sog‘liqni saqlashga oid bilim, ko‘nikma va qadriyatlarni shakllantirishga qaratilgan maqsadli, tizimli va ilmiy asoslangan pedagogik jarayon tashkil etilishi maqsadga muvofiq [5, B.35].

Bunda sog‘lom turmush tarziga ongli munosabatni shakllantirish, sog‘lom hayot ko‘nikmalarini rivojlantirish va kelajakda o‘quvchilarga bu bilimni yetkazishga tayyorlash maqsad qilib olinishi kerak.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish pedagogik, psixologik va biologik omillar uyg‘unligini talab qiladi. Shu sababli biologiya o‘qitish metodikasi darslarida mazkur yo‘nalish kompleks yondashuv asosida tashkil etilishi zarur.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, insonning biologik, psixologik va ijtimoiy salomatligini ta’minlovchi faoliyat tizimiga e’tibor qaratishzarur va u quyidagi ilmiy yondashuvlarga asoslanadi:

1. Biologik yondashuv – organizmning fiziologik ehtiyojlari, modda almashinuvi, immun tizimi faoliyati.

2. Psixologik yondashuv – motivatsiya, xulq-atvor, stressni boshqarish .

3. Pedagogik yondashuv – ta’lim va tarbiya orqali sog‘lom odatlarni shakllantirish.

Biologiya o‘qitish metodikasi darslarida ushbu uch yo‘nalish integratsiyasi talabani sog‘lom turmush tarzini anglash va amaliyotga tatbiq etishga olib keladi.

Biologiya o‘qitish metodikasi fanida talabalarda sog‘liqni saqlash kompetensiyasi, ekologik va gigiyenik madaniyat va sog‘lom qaror qabul qilish qobiliyati kompetensiyalarini shakllantirish muhim hisoblanadi.

Bu yondashuv nazariy bilimni amaliy faoliyat bilan bog‘laydi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ichki motivatsiya hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Biologiya o‘qitish metodikasi darslarida quyidagilar: muvaffaqiyatli insonlar misoli keltirilishi, sog‘lom hayotning afzalliklari asoslab berilishi va refleksiya (o‘z-o‘zini baholash) qo‘llanilishi ham muhim. Bunda talaba sog‘lom turmush tarzini majburiyat emas, balki ehtiyoj sifatida qabul qiladi.

Bo‘lg‘usi biologiya fani o‘qituvchilari o‘zida sog‘lom turmush ko‘nikmasini to‘g‘ri shakllantirsa, mavzularda bu tushunchani biologik asos bilan tushuntiradi.

O‘qituvchi sifatida sog‘lom turmush tarzini biologiya fanining mazmuni bilan bog‘lab berishi zarur: ovqatlanish hazm qilish tizimi bilan bog‘lab, jismoniy faollik mushak va qon aylanish tizimi bilan va gigiyena mikroorganizmlar va immunitet bilan [3, B.12].

Shu bilan birga raqamli pedagogika vositalarni ilmiy tarzda tushinib, o‘quvchilarga ham o‘rgatadi. Bunga hozirgi kunda keng qo‘llanilayotgan mobil ilovalar orqali sog‘liq monitoring misol bo‘ladi.

Maktabda biologiya darslarni samarali shakllantirish quyidagi model asosida amalga oshirish mumkin va bu model tizimli yondashuvni ta’minlaydi.:

Ta’lim + Motivatsiya + Amaliyot + Monitoring = Sog‘lom turmush tarzi

Ta’limda ilmiy bilimlar berish orqali amalga oshiriladi, motivatsiya – mavzuga qiziqish uyg‘otadi, amaliyot – kundalik hayotga tatbiq etish orqali bilimlar mukammallashtiriladi va monitoring – natijalarni nazorat qilinadi, tahlil qilinadi.

Ta’lim to‘g‘ri qo‘llanilganda talabada quyidagilar shakllanadi: sog‘liq haqida ilmiy tushuncha, sog‘lom odatlar (ovqatlanish, gigiyena, harakat), o‘z sog‘lig‘iga mas’uliyat va pedagogik faoliyatda qo‘llash tayyorgarligi [4, B 83].

Biologiya yo‘nalishi talabalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda innovatsion pedagogik yondashuvlardan foydalanish yuqori samaradorlik beradi. Ushbu yondashuvlar talabalarning bilimini chuqurlashtiradi, amaliy ko‘nikmalarini rivojlantiradi va ularni sog‘lom hayotga yo‘naltiradi. Kelgusida bu yo‘nalishda ilmiy tadqiqotlarni yanada kengaytirish muhim ahamiyatga ega [1, B.35].

Biologiya o‘qitish metodikasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, bu ilmiy asoslangan, tizimli va amaliy yo‘naltirilgan pedagogik tizim hisoblanadi. Bunda talaba bilim egasidan, sog‘lom hayot tarafdoriga, shu bilan birga kelajakda targ‘ibotchiga aylanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Isabayeva M.M., Biologiyani o‘qitishda o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini tarkib toptirish tizimi (5-9sinflar misolida). – 2020y.

2. Tolipova J.O., G‘ofurov A.T., “Biologiya o‘qitish metodikasi” metodik qo‘llanma) -T.: “Bilim”. -2004y.

3. Sharipova D.J., Maktab o‘quvchilarining gigienik ta’lim - tarbiyasi. – T.: “Medisina”. -2004, 24b.

4. Sparipova D.J., Valeologiya asoslari. -T.: “Musiqa nashriyoti”.– 2010, 116b.

5. Shayxova X.O., Tillaeva G.H., Sog‘lom turmush tarzi va yoshlar kamoloti. -T.: “Falsafa va huquq instituti nashriyoti”. -2007,77 b.

6. Шарипов Б.М., Башмакова Л.Н., Курманова Г.У., Здоровый образ жизни. -Алмата.: − 2003, 240 с.