ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИ ТАЛАБАЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Улуғбек Муроджон ўғли Зокиров
Чирчиқ давлат педагогика институти

Курбанова Паризода Сабировна
Чирчиқ давлат педагогика институти

АННОТАЦИЯ

Мақолада олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришнинг йўналишлари, олинган тадқиқотлардан педагогик кузатиш ҳамда сўровномаларнинг натижалари, муҳокамалари ва ечимлари кўриб чиқилади.

Калит сўзлар: соғлик, соғлом турмуш тарзи, гигиена, жисмоний машғулотлар, соғлом овқатланиш.

DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

ABSTRACT

The article discusses the directions of development of a healthy lifestyle in students of higher education institutions, pedagogical observation from the research and the results, discussions and solutions of surveys.

Keywords: health, healthy lifestyle, hygiene, exercise, healthy eating.