МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК–ПЕДАГОГИК ОМИЛЛАРИ

Фотима Ураловна Жуманова
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти в.б. доценти

Гўзал Комилжоновна Назирова
Тошкент вилояти Чирчиқ давлат педагогика институти магистранти

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада мактаб ўқувчиларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришнинг психологик–педагогик омилларига тўхталар эканмиз, унда жамиятдаги ўқувчи-ёшларнинг таълим жараёнида зиддиятли, стрессли муҳит мавжудлиги сабабли у безовталанади ва натижада инсон ҳимоя механизмларининг турли хил таъсири туфайли ўз соғлиғининг қадр-қимматини англаш қийинлашади. Шу муносабат билан, ўқувчиларда Соғлом турмуш тарзи ривожланишининг тизимли ўрганиш лозимлиги батафсил кўрсатиб берилган.

Калит сўзлар: ўқувчи, соғлом турмуш, ривожланиш, зиддият, стрессли муҳит, ҳимоя механизмлари, валеологик омил, профилактик тадбирлар**.**

ABSTRACT

This article focuses on the psychological and pedagogical factors of developing a healthy lifestyle in schoolchildren, which is disturbed by the conflicting, stressful environment in the educational process of students in society, and as a result it is difficult to understand the value of their health. In this regard, the need for a systematic study of the development of a healthy lifestyle in students has been demonstrated.

Keywords: reader, healthy living, development, conflict, stressful environment, defense mechanisms, valeological factor, preventive measures.