

“Kelajak soati” darsining Oliy ta’lim talabalari uchun mashg‘ulot ssenariysi

21-mavzu: “Sog‘lom hayot”

Dars maqsadi:

Talabalarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini ongli, ilmiy va mas’uliyatli yondashuv asosida shakllantirish, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikni shaxsiy va kasbiy muvaffaqiyat omili sifatida anglashga erishish.

Annotatsiya:

Mazkur mashg‘ulotda talabalarga sog‘lom hayot tushunchasi zamonaviy hayot, stressli muhit, akademik yuklama va kasbiy faoliyat bilan uzviy bog‘liq holda ochib beriladi. Mashg‘ulot davomida sog‘lom turmush tarzining ilmiy asoslari, ruhiy barqarorlik, stressni boshqarish, zararli odatlar profilaktikasi, raqamli muhitda sog‘lomlik masalalari muhokama qilinadi. Video tahlil, keys-stadi, munozara, guruhli ishlash va refleksiya orqali talabalarda sog‘lom hayotga nisbatan ongli pozitsiya shakllantiriladi.

Aniq maqsadlar:

1. Talabalarda sog‘lom hayot tushunchasini ilmiy va ijtimoiy nuqtayi nazardan chuqur anglash.
2. Sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy muvozanat va uyqu rejimining akademik va kasbiy samaradorlikka ta’sirini tushuntirish.
3. Talabalarda stress, emotsional zo‘riqish va zararli odatlarga qarshi immunitetni shakllantirish.
4. Sog‘lom hayotni shaxsiy muvaffaqiyat falsafasi sifatida qabul qilishga yo‘naltirish.

Asosiy g‘oyalar:

- **Sog‘lom tana – samarali tafakkur asosi;**
- **Salomatlik – eng muhim inson kapitali;**
- **Sog‘lom talaba – raqobatbardosh mutaxassis;**
- **Sog‘lom avlod – barqaror jamiyat poydevori.**

Kutiladigan natijalar:

1. **Kognitiv (bilim) jihatdan:**

- Talabalar sogʻlom hayotning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy tarkibiy qismlarini tushunadilar.
- Sogʻlom turmush tarzining kasbiy muvaffaqiyat bilan bogʻliqligini anglaydilar.

2. Qadriy-emotsional jihatdan:

- Sogʻliqni shaxsiy qadriyat sifatida qabul qiladilar.
- Oʻz salomatligiga masʼuliyatli munosabat shakllanadi.

3. Amaliy jihatdan:

- Kun tartibini rejalashtirish, stressni boshqarish, sogʻlom ovqatlanish koʻnikmalariga ega boʻladilar.
- Zararli odatlarga tanqidiy munosabat bildiradilar.

4. Ijtimoiy-kasbiy jihatdan:

- Sogʻlom hayot targʻibotchisi sifatida faol pozitsiya egallaydilar.
- Jamoada sogʻlom muhit yaratishga hissa qoʻsha oladilar.

Metapredmet yondashuv:

- **Biologiya** – ovqatlanish va organizm fiziologiyasi;
- **Psixologiya** – stress, emotsional intellekt;
- **Jismoniy tarbiya** – sogʻlom harakat;
- **Pedagogika** – sogʻlom muhit;
- **Media savodxonlik** – raqamli gigiyena.

Dars davomiyligi: 45 daqiqa

Mashgʻulot shakli:

Interaktiv maʼruza, video tahlil, keys-stadi, munozara, guruhli ish, refleksiya

Dars ssenariysi

1. KIRISH. MOTIVATSION QISM (10 DAQIQA)

Pedagog: Salom, hurmatli talabalar.

Keling, darsni savol bilan boshlaymiz.

Fikringiz qanday: kelajakdagi muvaffaqiyatlaringizga nima ko‘proq ta’sir qiladi – bilimmi yoki sog‘lig‘ingizmi? Qaysi biri muhimroq?

Talabalar fikri tinglanadi.

Pedagog: Ko‘pchilik “bilim” deydi. Ammo Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotiga ko‘ra, 18-30 yosh oralig‘ida kasbiy muvaffaqiyatsizliklarning **40 foizi** bilim yetishmasligi emas, **surunkali charchoq, stress va sog‘liqdagi muammolar** bilan izohlanadi.

Demak, sog‘liq bu shunchaki kasal bo‘lmaslik emas. Bu – **inson kapitali**.

Endi yana bir savol: **Sog‘lom hayot faqat sportchilar uchunmi yoki hammamiz uchun?**

Talabalar fikri tinglanadi.

Pedagog: Bugun sog‘lom hayot ko‘pincha sport bilan bog‘liq holda tasavvur qilinadi. Ammo sog‘lom turmush – bu faqat stadion yoki ring degani emas. Bu **kundalik turmush tarzi, ya’ni sog‘lom va to‘g‘ri odatlar yig‘indisidir**.

Shu o‘rinda taniqli futbol sharhlovchisi va futbol bo‘yicha milliy terma jamoamiz matbuot kotibi Davron Fayziyevning fikrlariga quloq tutamiz. Marhamat, ekranga qaraymiz.

Vizual kontent

Davron Fayziyev: “Hayotingizni sport bilan bog‘lang!”

<https://youtu.be/L18w6WHxAg>

Video muhokamasi (2 daqiqa)

2. ASOSIY QISM. (25 DAQIQA)

Pedagog: Sportda yutqazish mumkin, lekin bu o‘rni to‘ladigan yutqazish. Sog‘liqni boy berish esa deyarli har doim qimmatga tushadi va doim ham tiklanavermaydigan yutqazish bo‘ladi.

Yana bir muhim savol: Biz nima yeyapmiz va yeyayotganlarimiz miyamizga qanday ta'sir qiladi?

Hech shu haqida o'ylab ko'rganmisizlar: yeguliklar insonning nafaqat tanasiga, balki miya faoliyatiga ham ta'sir qiladi.

Shu bilan birga, O'zbekiston Respublikasining oziq-ovqat xavfsizligi va sog'lom oziqlanishni ta'minlashning 2030-yilgacha mo'ljallangan strategiyasi aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish odatini shakllantirish, oziq-ovqat mahsulotlarini boyitish (yod, temir), zararli qo'shimchalarni kamaytirish hamda xalqaro standartlarni joriy etishga qaratilgan. Bu maqsadlarga erishish uchun mahsulotlar tarkibini (tuz, shakar, yog') markirovkalash va sanitariya me'yorlarini qayta ko'rib chiqish choralari ko'rilmogda. Bu haqida maxsus [Prezident farmoni](#) ham bor.

Hozirda O'zbekistonda ovqatlanish odatlarini o'rganish bo'yicha milliy darajadagi keng qamrovli tadqiqotlar olib borilmogda, unda ovqat tanlash, ratsion holati, salomatlik ko'rsatkichlari, bilim va amallar tahlil qilinmogda – bu yoshlar salomatligini milliy strategiyada belgilash uchun muhim baza bo'lmogda.

Lekin baribir yoshlar orasida fast-fudlarga ruju qo'yish ortmogda.

Dunyo bo'yicha sog'lom ovqatlanishga doir tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 16-25 yoshdagi yoshlarning taxminan 60% fast-fudni muntazam iste'mol qiladi, 35% esa kunlik asosda bu turdagi ovqatni [tanlaydi](#).

Xalqaro va mahalliy tahlillar shuni ko'rsatadiki, fast-fud mahsulotlariga qiziqish yoshlar orasida ortmogda va bu ularning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu tendensiya nafaqat yeguliklar ta'mi bilan bog'liq, balki hayot tarzi, ovqatlanish vaqti va ovqatlanish madaniyati bilan ham bog'liq. Ya'ni nonushta qilmaslikdan tortib yarim kechasi ovqatlanishga qadar salbiy odatlar ko'paymogda.

Bu nimaga olib keladi?

Diqqat pasayadi, xotira sustlashadi, asabiylik kuchayadi.

Siz bir kunda qancha shakar, tuz va kaloriya iste'mol qilayotganingizni, yeyayotgan ovqatingiz tarkibida nimalar borligini bilasizmi? Keling, shu haqida video tomosha qilamiz.

Vizual kontent

Oziq-ovqatlar tilga kirganda

<https://youtu.be/wGxossJQi2c>

Pedagog: Imtihon oldidan energetik ichimlik ichib o'tirgan talabalar guruhida stress darajasi 2 baravar yuqori ekani aniqlangan. Energetik ichimlikning bitta shiori bor:

“Ozgina quvvat – evaziga uzoq charchoq”.

Ya'ni u beradigan birpaslik quvvat evaziga organizmingizdan katta resurslarni oladi.

“Hali yoshmiz” degan afsonalar va haqiqat

Talabalik davrida eng ko'p ishlatiladigan ibora:

“Hali yoshmiz, vaqti kelib boshlaymiz.”

Ammo aynan shu davrda sog'lom bo'lmagan odatlar tez shakllanadi.

Psixologlar ta'kidlaydiki, 18-25 yosh oraliq'ida inson miyasi moslashuvchan bo'ladi, odatlar esa eng tez va eng mustahkam shakllanadi. Aynan shu davrda uyqu rejimi buzilishi, noto'g'ri ovqatlanish, harakatsizlik, stressni noto'g'ri “yengish” usullari oddiy holga aylanadi. Vaqt o'tib esa bu odatlar shunchaki “talabalikdan xotira” emas, balki **doimiy hayot tarziga** aylanadi.

Ko'pchilik “keyin sport bilan shug'ullanaman”, “ishga joylashgach ovqatlanishni tartibga solaman”, “pulim ko'paysa, o'zimga qarayman” va hokazo bahonalar qiladi.

Ammo hayot shuni ko'rsatadiki, **mas'uliyat oshgani sari vaqt kamayadi.** Talabalikdan keyin ish, majburiyat, oila, bosim ko'payadi. Agar inson sog'lom hayotni aynan shu davrda o'rganmagan bo'lsa, keyin uni boshlash yanada qiyinlashadi.

Tibbiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 30 yoshdan keyin paydo bo'ladigan ko'plab muammolar – bel og'rig'i, surunkali charchoq, yurak-qon tomir xastaliklari, ruhiy zo'riqish – aslida **20 yoshlar atrofida shakllangan noto'g'ri odatlarning kechikkan oqibatlaridir.**

Bu yerda eng xavfli jihat shundaki, nosog'lom hayot darhol og'riq bermaydi. U sekin ishlaydi. Bugun kech uxlaymiz – ertaga charchoq. Ertaga ham kech uxlaymiz – odat. Bir necha yildan keyin esa bu normal holatga aylanadi va inson “shunaqa ekanman, biologik soatim shunday ishlaydi” deb yashayveradi.

Aslida esa bu “bioritm” emas, **shakllangan noto'g'ri rejimdir.**

Shuning uchun “hali yoshmiz” demang. Haqiqat shuki, aynan yoshligingizda sog‘lom bo‘lish osonroq, aynan yoshligingizda to‘g‘ri odatni shakllantirish arzonga tushadi, aynan yoshligingizda sog‘lom hayot tarziga tez o‘tib olishingiz mumkin.

Sog‘lom hayotni 40 yoshda boshlash mumkin. Lekin u holda bu yo‘qotilgan sog‘liqni tiklash bo‘ladi. Sog‘lom hayotni 20 yoshda boshlash esa **oldini olish va investitsiya** deyiladi.

Va eng muhim savol:

Agar bugun sog‘lig‘ingizga vaqt topa olmasangiz, ertaga kasallik uchun vaqt topishga tayyormisiz?

Endi esa ekranga e‘tibor qaratamiz va mavzuga oid videoni tomosha qilamiz.

Vizual kontent

Sog‘lom hayot tarzi bilan bog‘liq mashhur yolg‘onlar

<https://youtu.be/KFJAUgyMqgc>

Stress, agressiya va xavfli risklar: statistika gapiradi

Bugungi talabalik hayoti tashqi tomondan erkinlikdek ko‘rinadi. Ammo ichki tomondan u ko‘pincha **stress, bosim va hissiy zo‘riqish** bilan kechadi. O‘qish yuklamasi, moliyaviy muammolar, kelajakdagi noaniqlik, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim – bularning barchasi yosh insonning asab tizimiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Ichki ishlar va tibbiy xizmatlar ma’lumotlariga tayaniladigan umumiy tahlillarda yoshlar o‘rtasida sodir bo‘ladigan mushtlashuvlar, janjallar va tan jarohati bilan bog‘liq holatlarning **asosiy qismi kechki va tungi paytlarda** yuz berishi qayd etiladi. Eng muhim jihati shundaki, bu holatlarning aksariyati oldindan rejalashtirilgan jinoyat emas, balki **hissiy nazorat yo‘qolgan vaziyatlarda** sodir bo‘ladi.

Statistika shuni ko‘rsatadiki, konfliktlar ko‘pincha quyidagi omillar fonida kuchayadi:

- surunkali uyqusizlik,
- jismoniy va ruhiy charchoq,
- spirtli ichimlik yoki boshqa zararli moddalarning ta’siri,
- guruh bosimi va “obro‘ni saqlash” ehtiyoji.

Yarim kechgacha ko‘chada yurish, sababsiz tortishuvlarga aralashish yoki kichik kelishmovchilikni “sha’n masalasi”ga aylantirish – bu kuch emas. Bu holatlar aksariyat hollarda insonning vaziyatni baholash va oqibatni oldindan ko‘ra olish qobiliyati vaqtincha o‘chganini anglatadi.

Psixologlar buni “**hissiy portlash nuqtasi**” deb atashadi. Inson charchagan, asabi tarang, uyquasi kam bo‘lsa, miya mantiqiy qarorlar qabul qiladigan qismi sekinlashadi. Natijada oddiy so‘z, qarash yoki hazil keskin javobga sabab bo‘lishi mumkin. Shundan keyin esa bir soniyalik agressiya yillar davom etadigan oqibatlarga olib keladi.

Afsuski, ko‘plab yoshlar shuni kech tushunadi:

- mushtlashuvda yutish bo‘lmaydi,
- janjalda obro‘ ortmaydi,
- agressiya muammoni hal qilmaydi.

Bunday holatlarning oqibati esa juda real va og‘ir bo‘ladi: tan jarohatlari, huquqiy muammolar, o‘qishdagi uzilishlar, ishga joylashishda salbiy tarix, eng yomoni – insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchi yemiriladi.

Eng xavfli jihati shundaki, agressiv xatti-harakatlar ko‘pincha “tasodifiy”dek ko‘rinadi. Ammo statistik tahlil shuni ko‘rsatadiki, bu tasodif emas, balki **noto‘g‘ri hayot rejimi va stressni boshqarishni bilmaslikning natijasi**.

Shuning uchun sog‘lom hayot faqat sport yoki ovqatlanish masalasi emas. Bu – **stressni boshqarish**, vaqtida dam olish, uyquni me‘yorlashtirish va o‘z hissiyotlarini nazorat qilish madaniyatidir.

Haqiqiy kuch – bu mushtda emas. Haqiqiy kuch – bu o‘zingni to‘xtata olishda.

Va aynan shu qobiliyat katta hayotda insonni xavfdan emas, **katta xatolardan** saqlab qoladi.

Bugun sog‘lom hayot uchun sharoit yo‘q deyish noto‘g‘ri. Davlat infratuzilma yaratmoqda. Hozir shunday imkoniyatlardan eng yangisi – Toshkentdagi yangi ochilgan Olimpiya shaharchasi haqidagi videoreportajni tomosha qilamiz. Bu shaharcha davlatning g‘amxo‘rligi faqat sportchilar uchungina emas, hamma yoshlarga qaratilganini ko‘rsatadi. Marhamat, ekranga qaraymiz.

Vizual kontent:

Olimpiya shaharchasidamiz

<https://youtu.be/NtTuHjpZJ9A>

Pedagog: Imkoniyat bor. Endi savol: foydalaniladimi?

3. YAKUNIY QISM (10 DAQIQA)

Sogʻlom hayot – davlat siyosati darajasida

Bugun sogʻlom turmush tarzi faqat shaxsiy tanlov yoki oilaviy madaniyat masalasi emas. U **davlatning strategik manfaatlari bilan bevosita bogʻliq masalaga** aylangan. Chunki zamonaviy dunyoda davlatning eng katta boyligi – bu yer osti resurslari emas, balki **inson kapitalidir**. Inson kapitalining sifati esa toʻgʻridan-toʻgʻri sogʻliq bilan oʻlchanadi.

Shu sababli soʻnggi yillarda mamlakatimizda sogʻlom hayotni taʼminlash boʻyicha olib borilayotgan islohotlar tasodifiy yoki fragmentar emas. Ular uzoq muddatli rivojlanish strategiyasining bir qismi sifatida koʻrilmoqda. Sport infratuzilmasini kengaytirish, ommaviy jismoniy faollikni ragʻbatlantirish, yoshlar va qizlar sportini qoʻllab-quvvatlash, sogʻlom ovqatlanish madaniyatini targʻib qilish – bularning barchasi bitta maqsadga xizmat qiladi: **kelajakda raqobatbardosh, bardoshli va sogʻlom avlodni shakllantirish** maqsadiga.

Bu yondashuvning mantigʻi oddiy, ammo chuqur: agar yoshlar sogʻlom boʻlsa – yaxshi oʻqiydi, yaxshi oʻqisa – kuchli mutaxassis boʻladi, kuchli mutaxassis boʻlsa – jamiyat va iqtisod rivojlanadi.

Hozir tomosha qiladigan videoda davlat sogʻlom hayot masalasiga qanday qarayotgani, ayniqsa, nega **yoshlar sogʻligʻi ustuvor yoʻnalish** sifatida belgilanayotganini koʻramiz. Bu yerda gap shiorlar haqida emas, balki real infratuzilma, real imkoniyatlar va real siyosiy qarorlar haqida boradi.

Vizual kontent

“Sogʻlom hayot uchun rahmat!”

https://t.me/kelajaksoati_rasmiy/365

Pedagog: Koʻrdingizmi, bugun davlat sport maydonchasi qurmoqda, olimpiya shaharchalari barpo etmoqda, sogʻlom turmush tarzini qoʻllab-quvvatlovchi dasturlarni moliyalashtirmoqda. Bu – **davlatning oʻz fuqarolariga boʻlgan investitsiyasi**.

Ammo shu yerda bitta juda muhim haqiqat bor: **sog'lom hayot tayyor mahsulot emas**. Uni grant qilib berib bo'lmaydi. Uni qaror bilan majburlab o'tkazib ham bo'lmaydi. Uni import qilib olib kelib bo'lmaydi.

Davlat faqat **sharoit yaratadi**. Tanlash esa baribir insonning o'ziga qoladi.

Agar sport majmuasi bo'lsa-yu, lekin u bo'sh tursa – bu islohot natija bermaydi. Agar sog'lom ovqatlanish haqida dasturlar bo'lsa-yu, lekin odam o'z tanlovini o'zgartirmasa – natija bo'lmaydi.

Shuning uchun sog'lom hayot – bu davlat va shaxs o'rtasidagi **mas'uliyatli hamkorlik**dir. Davlat yo'l ochadi, lekin o'sha yo'ldan yurish har bir talabanning, har bir yoshning ongli qaroriga bog'liq.

Va aynan shu joyda masalaning yechimi sizga bog'liq bo'ladi. Chunki sizlar – bugungi talabalar – ertangi qaror qabul qiluvchilar, mutaxassislar va yetakchilarsiz. Sizning sog'lig'ingiz bugun shaxsiy masala bo'lib ko'rinsa ham, ertaga u **butun jamiyat taqdiriga ta'sir qiladigan omilga** aylanadi.

Shuning uchun sog'lom hayot – bu faqat o'zingiz uchun muhim narsa emas. Bu – **kasbingiz, jamiyating va davlating oldidagi mas'uliyatingizdir**.

Yakuniy CHALLENGE: “21 kun – kelajak uchun investitsiya”

Pedagog: Sizlarga bir chellenj taklif qilmoqchiman. Ertadan boshlab 21 kunlik “sog'lom hayot” davrini o'zingiz uchun e'lon qilasiz. Bunda 21 kun davomida:

- vaqtida va me'yorida uxlaysiz,
- fast-fudni kamaytirasiz,
- haftasiga kamida 3 marta 1 soatdan jismoniy harakat bilan shug'ullanasiz,
- telefon va ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazayotgan vaqtingizni 2 baravarga qisqartirasiz.

Buni qila olasizmi?

Ishonamanki, albatta siz buni uddalaysiz.

Shu bilan bugungi darsimiz tugadi. Salomat bo'linglar!