SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA INTERFAOL METODLARDAN FOYDALANISHNING XORIJIY VA MAHALLIY TAJRIBASI

Denov Tadbirkorlik va Pedagogika instituti
4-bosqich talabasi Abdimuminova Marjona Muxtor qizi

Annotatsiya: Mazkur maqola Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda interfaol metodlardan foydalanishning xorijiy va mahalliy tajribasining ahamiyati va uning ta’lim jarayonidagi samaradorligi haqida so’z yuritiladi.

Annotation: this article will talk about the importance of foreign and domestic experience in the use of interactive methods in the formation of a healthy lifestyle and its effectiveness in the educational process.

Аннотация: В данной статье рассказывается о значении зарубежного и отечественного опыта использования интерактивных методов формирования здорового образа жизни и его эффективности в образовательном процессе.

Kalit so’zlar: “Immune Patrol”, “Taste Lesson”, “Improving Digital Empowerment for Active Healthy Living” (IDEAHL), “Nestle for Healthier Kids”, “Mehrli Maktab” loyihasi.

Keywords: ”Immune Patrol“,” Taste Lesson“,” Improving Digital Empowerment for Active Healthy Living “(IDEAHL),” Nestle for Healthier Kids“,” loving school " project.

Ключевые слова: Immune Patrol, Taste lesson, Improving Digital Empowerment for active Healthy Living (ideahl), Nestle for Healthier Kids, проект “Школа любви”.

Kirish

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda interfaol metodlardan foydalanish bo‘yicha xorijiy va mahalliy tajribalarni o‘rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Jahonning rivojlangan mamlakatlarida yoshlar salomatligini saqlash va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda innovatsion yondashuvlar, xususan raqamli texnologiyalar, gamifikatsiya, tengdoshlar ta’limi kabi interfaol metodlar keng qo‘llanilmoqda. O‘zbekistonda ham so‘nggi yillarda bu borada ko‘zga tashlanarli ishlar amalga oshirilmoqda. Mazkur bo‘limda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda interfaol metodlardan foydalanishning xorijiy va mahalliy tajribasi tahlil qilinadi. Mening fikrimcha, ushbu sohadagi xalqaro tendensiyalarni o‘rganish nafaqat nazariy bilim berish, balki yoshlarda barqaror hayotiy ko‘nikmalarni hosil qilish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Asosiy qism:

2025-yil 26-noyabrda JSSTning Yevropa mintaqaviy byurosi va Turkmaniston Ta’lim vazirligi hamkorligida “Immune Patrol” nomli innovatsion raqamli o‘yin platformasi taqdim etildi.[1] Ushbu platforma o‘rta maktab o‘quvchilari uchun mo‘ljallangan bo‘lib, sog‘lom turmush tarzi tamoyillari, immunologiya asoslari va vaktsinalarning organizmni himoya qilish mexanizmlarini tushuntirishga xizmat qiladi. Xususan, JSST tomonidan Turkmanistonda joriy etilgan “Immune Patrol” loyihasi o‘quvchining passiv qabul qiluvchidan faol ishtirokchiga aylanishini ta’minlaydi.

Loyiha doirasida JSST, Yevropa va Qozog‘istondagi JSST mamlakat ofisi ekspertlari tomonidan “Immune Patrol” muvaffaqiyatli joriy etilgan mamlakatlar tajribasi o‘rtoqlashildi. Ushbu tajriba platformaning o‘quvchilar faolligini oshirish va murakkab sog‘liqni saqlash mavzularini tushunishni yaxshilashdagi samaradorligini ko‘rsatdi.

Yevropa Ittifoqi tomonidan moliyalashtirilgan “Schools4Health” loyihasi doirasida Vengriyada ikki innovatsion pilot loyiha amalga oshirildi: Gollandiyada

1 World Health Organization. (2025). Turkmenistan launches "Immune Patrol", WHO's innovative educational health game for children. WHO/Europe

ishlab chiqilgan “Taste Lesson” va Belgiyada yaratilgan “Snack & Chill” dasturlari mahalliy maktablar uchun moslashtirildi.

“Taste Lesson” dasturi Somogyi Imre nomidagi boshlang‘ich maktabda 3 va 7-sinf o‘quvchilari ishtirokida o‘tkazildi. Dastur doirasida:

- O‘quvchilar turli xil meva va sabzavotlar, jumladan, notanish mahsulotlar (sprouts, baby spinach, organik bodring) bilan tanishdilar;
- oziq-ovqat ishlab chiqarish, organik dehqonchilik va barqaror ovqatlanish tamoyillarini o‘rgandilar;
- yakuniy darsda o‘quvchilar o‘zlari sog‘liq uchun foydali snacklar tayyorladilar.[2]

O‘qituvchilarning ta’kidlashicha, real oziq-ovqat mahsulotlari bilan ishlash o‘quvchilarning faolligini oshirgan va sog‘lom ovqatlanish haqidagi tushunchalarini chuqurlashtirgan, hamkorlik va munozara ko‘nikmalarini yuksaltirgan.

Ushbu loyihaning o‘ziga xosligi “bajarish orqali o‘rganish” (learning by doing) tamoyiliga asoslanganligidir. Mening fikrimcha, o‘quvchining bevosita sog‘lom oziq-ovqat mahsulotlari bilan ishlashi va ularni o‘zi tayyorlashi nazariy bilimlarni real hayotiy tajribaga aylantirish imkonini beradi. Bu jarayonda hamkorlik va muloqot ko‘nikmalari ham tabiiy ravishda rivojlanadi.

Yevropa Ittifoqining “Improving Digital Empowerment for Active Healthy Living” (IDEAHL) loyihasi raqamli sog‘liqni saqlash savodxonligini rivojlantirishga qaratilgan. 10 ta Yevropa mamlakatidagi 14 ta hamkor tashkilot tomonidan amalga oshirilayotgan loyiha doirasida keng qamrovli hamkorlikda ishlab chiqish (co-creation) jarayoni tashkil etildi. Loyiha doirasida:

19 ta maqsadli populyatsiya guruhlaridan 1434 nafar ishtirokchi 140 ta sessiyada qatnashdi;

2 Schools4Health. (2025). Hungary's "Taste Lesson" and "Snack & Chill" Schools4Health Pilots: Engaging Students in Healthier Choices

hamkorlikda ishlab chiqish yondashuvi orqali raqamli sog‘liqni saqlash savodxonligi bo‘yicha Yevropa strategiyasi ishlab chiqildi;

seminarlar, rolli o‘yinlar, fokus-guruhlar, storytelling, photo-voice kabi innovatsion metodlardan foydalanildi.

Ushbu loyiha aholining turli guruhlari, jumladan, bolalar va yoshlarning raqamli sog‘liqni saqlash vositalaridan xavfsiz va samarali foydalanish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qilmoqda.[3]

Raqamli savodxonlik masalasiga to‘xtalganda, IDEAHL loyihasini alohida ta’kidlash joiz. Ushbu loyiha doirasida qo‘llanilgan storytelling va photo-voice kabi metodlar aholining turli qatlamlarini sog‘liqni saqlash strategiyasini ishlab chiqishga jalb qiladi. Mening qarashimcha, bu kabi hamkorlikda loyihalash (co-creation) yondashuvi ta’lim oluvchining o‘z salomatligi uchun mas’uliyatini oshiradi.

Yaponiyaning TANOTECH kompaniyasi tomonidan ishlab chiqilgan TANO tizimi – bu motion sensorlar yordamida ishlaydigan, kontaktsiz gamifikatsiya tizimi bo‘lib, keksalar salomatligini mustahkamlash va reabilitatsiya qilish uchun mo‘ljallangan. Garchi asosan keksalar uchun yaratilgan bo‘lsa-da, ushbu tizim yoshlarni ijtimoiy muammolarga jalb qilishning innovatsion modeli sifatida diqqatga sazovordir. TANOTECH universitet talabalarini stajyor sifatida ishga olib, ularga gamifikatsiya uchun dasturlash ko‘nikmalarini o‘rganish va kompaniyalarda amaliyot o‘tash imkoniyatini yaratdi. Boshlang‘ich va o‘rta sinf o‘quvchilari uchun dasturlash darslari tashkil etilib, ularga o‘yinlar jamiyat uchun foydali bo‘lishi mumkinligi tushuntirildi. Yuqori sinf o‘quvchilari esa o‘yinlar uchun musiqiy kontent yaratishga jalb qilindi. Ushbu tajriba ta’lim va ijtimoiy sohani bog‘lash, sanoat-davlat-ta’lim hamkorligi orqali jamiyat miqyosidagi hamkorlikni rivojlantirishning muhim modeli.

---

3 International Journal of Integrated Care. (2025). Co-creating an inclusive and comprehensive European digital Health Literacy Strategy

Digital MindSKILLZ – Grassroot Soccer va Viamo tashkilotlari tomonidan ishlab chiqilgan innovatsion telefon orqali ruhiy salomatlik o‘yini bo‘lib, u ruhiy salomatlik ta’limi, ko‘nikmalar treningi va futbol viktorinalarini birlashtiradi.[4]

Loyihaning asosiy xususiyatlari:

- Interactive Voice Response (IVR) texnologiyasi asosida ishlaydi;
- smartfon va internet talab qilmaydi, har qanday mobil telefondan foydalanish mumkin;
- mahalliy tillarga tarjima qilingan va yosh aktyorlar tomonidan ovozlashtirilgan;
- stress, stigma, yordam so‘rash kabi mavzularda ovozli darslar, qisqa amaliy mashqlar va futbol viktorinalarini o‘z ichiga oladi .

Natijalar:

- 420,000 dan ortiq yosh platformadan foydalangan;
- foydalanuvchilarning qariyb 70% qishloq jamoalarida yashaydi;
- uchdan ikki qismi 25 yoshgacha bo‘lgan yoshlar;
- foydalanuvchilarning 85% o‘yinni do‘stlariga tavsiya etishini bildirgan.[5]

Ushbu loyiha past resursli muhitlarda ham interfaol raqamli vositalar orqali yoshlar salomatligini qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlarini ko‘rsatadi. Loyiha 2024-yil sentabrdan 2025-yil martgacha bo‘lgan davrda olti Afrika davlatida (Kongo Demokratik Respublikasi, Gana, Nigeriya, Ruanda, Uganda, Zambiya) amalga oshirildi.

Bilganlarim bo‘yicha, Yaponiyaning TANO tizimi va Afrikaning Digital MindSKILLZ loyihalari ta’limning ijtimoiy muhitga moslashuvchanligini ko‘rsatadi. Yaponiyada talabalarning keksalar uchun o‘yin yaratish orqali ijtimoiy

4 Child and Adolescent Mental Health Initiative. (2025). A Gamified Digital Mental Health Intervention Across Six Sub-Saharan African Countries

5 Child and Adolescent Mental Health Initiative. (2025). A Gamified Digital Mental Health Intervention Across Six Sub-Saharan African Countries

faoliyatga jalb etilishi, Afrikada esa hatto oddiy mobil telefonlar orqali ruhiy salomatlik darslarining o‘tilishi, mening fikrimcha, interfaollik faqat qimmat texnologiyalar bilan emas, balki innovatsion yondashuv bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi.

AQShda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda maktab miqyosidagi (whole-school) yondashuv keng qo‘llaniladi. Ushbu yondashuv maktablarni murakkab ijtimoiy tizimlar sifatida tushunadi va sog‘liqni saqlashga ko‘p komponentli, tizimli tarzda yondashishni nazarda tutadi. Butun-maktab yondashuvi sakkizta asosiy komponentni o‘z ichiga oladi: maktab o‘quv dasturi, maktab ijtimoiy-emotsional muhiti, maktab jismoniy muhiti, maktab boshqaruvi va rahbariyati, maktab siyosati va resurslari, maktab va hamjamiyat hamkorligi, maktab sog‘liqni saqlash xizmatlari, davlat siyosati va resurslari.[6]

O‘zbekistonda so‘nggi yillarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda interfaol metodlardan foydalanish bo‘yicha bir qator muhim loyihalar qilinmoqda. “Health Routes” (Sog‘lom yo‘nalishlar) dasturi – bu Nestle kompaniyasining global “Nestle for Healthier Kids” tashabbusining O‘zbekistondagi milliy guruhi bo‘lib, u O‘zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta’limi vazirligi, Ekologiya, atrof-muhitni muhofaza qilish va iqlim o‘zgarishi vazirligi hamda Respublika ta’lim markazi ko‘magida amalga oshirilmoqda.[7] Dasturning asosiy maqsadi: boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzi odatlari va ekologik ongni shakllantirish edi. 2024–2025-o‘quv yili natijalari:

- Toshkent shahri, 12 viloyat va Qoraqalpog‘iston Respublikasidagi maktablarda 12 000 dan ortiq o‘quvchi qamrab olindi;
- Maxsus darslar va tadbirlar tashkil etildi;

6 Schools4Health. (2025). Hungary's "Taste Lesson" and "Snack & Chill" Schools4Health Pilots: Engaging Students in Healthier Choices

7 UzDaily.uz. (2025). Education, Environment, and Health: Uzbekistan Wraps Up Innovative School Program

- 2024-yildan boshlab dasturga ekologik ong moduli qo‘shildi.

Interfaol metodlar:

- Supermarketlarda interaktiv turlar – o‘quvchilar sog‘lom mahsulotlarni tanlashni o‘rganadilar;
- Ijodiy tanlovlar – "muvozanatli taom" yaratish;
- Amaliy mashg‘ulotlar – nafaqat salomatlik, balki barqaror iste’mol tamoyillariga e’tibor qaratish .

Natijalar: Maktabgacha va maktab ta’limi vaziri o‘rinbosari Sardor Rajabovning ta’kidlashicha, dastur o‘z samaradorligini isbotlagan va uni respublika miqyosida kengaytirish rejalashtirilgan . Respublika ta’lim markazi direktori Dilshoda Norboevaning qayd etishicha, dasturda ishtirok etayotgan bolalarda ijobiy xulq-atvor o‘zgarishlari kuzatilmoqda – ular ongliroq va g‘amxo‘r bo‘lib bormoqda.[8]

O‘zbekistondagi milliy tajribani tahlil qilar ekanman, so‘nggi yillarda bu borada tizimli islohotlar amalga oshirilayotganini ko‘rishimiz mumkin.Mening fikrimcha, darslarning supermarketlarda yoki maxsus kreativ tanlovlar shaklida o‘tilishi o‘quvchida sog‘lom tanlov qilish madaniyatini shakllantiradi. Shuningdek, UNFPA tomonidan tashkil etilgan “Tengdoshlar ta’limi” (ToT) dasturi yoshlar o‘rtasida reproduktiv salomatlik va gender tengligi kabi masalalarni ochiq muloqot orqali tushuntirish imkonini beradi. Mening nazarimda, yoshlarning o‘z tengdoshlariga bilim berishi psixologik to‘siqlarni yengishda eng samarali metod hisoblanadi.

O‘zbekistonlik olim Otabek Shanazarov tomonidan olib borilgan tadqiqotda boshlang‘ich sinf o‘quvchilarida salomatlik madaniyatini shakllantirish

8 O‘zbekiston Respublikasi Ekologiya, atrof-muhitni muhofaza qilish va iqlim o‘zgarishi vazirligi. (2025). More than 12,000 schoolchildren have learned the principles of a healthy and environmentally conscious lifestyle

metodikasini takomillashtirish masalalari o‘rganilgan. Tadqiqotda mahalliy va xorijiy tajribalar tahlil qilinib, quyidagi xulosalarga kelingan:

- yaxshi tuzilgan salomatlikni saqlash ta’lim dasturlari bolalarning salomatlik savodxonligi, shaxsiy gigiyena, jismoniy faollik va xavfsizlik qoidalari haqidagi bilimlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi;
- o‘qituvchilarning psixologik tayyorgarligi va interfaol metodlarni qo‘llash qobiliyati muhim ahamiyatga ega.[9]

Pedagog olim Otabek Shanazarovning tadqiqotlari ham mening fikrimni qo‘llab-quvvatlaydi: sog‘liq madaniyati faqat bilim bilan emas, balki o‘qituvchining metodik mahorati va psixologik tayyorgarligi orqali shakllanadi. Bundan tashqari, O‘zbekistondagi “Mehrli Maktab” loyihasi va hospital pedagogika tajribasi inklyuzivlikning yorqin namunasidir. Germaniyalik mutaxassislar bilan hamkorlikda amalga oshirilayotgan ushbu ishlar, mening qarashimcha, og‘ir xastalikka chalingan bolalarning ham ijtimoiy, ham ta’limiy reabilitatsiyasini ta’minlashda muhim o‘rin tutadi.

Xorijiy va mahalliy tajribani qiyoslaganda, quyidagi muhim jihatlarga e’tibor qaratishimiz lozim. Mening fikrimcha, xorijiy tajriba ko‘proq texnologik va tizimli (Whole-school approach) yondashuvga tayansa, mahalliy tajriba ko‘proq davlat dasturlari va xalqaro tashkilotlar bilan integratsiyalashgan loyihalarga tayanadi. Xulosa qilib aytganda, interfaol metodlar STTni shakllantirishda shunchaki yordamchi vosita emas, balki ta’lim samaradorligini kafolatlovchi asosiy omildir. Mening taklifimcha, O‘zbekistonda ushbu sohani yanada rivojlantirish uchun:

Raqamli platformalarni (masalan, “Immune Patrol” analoglarini) yaratish;

Sanoat va ta’lim hamkorligini kuchaytirish (Yaponiya modeli);

---

9 Shanazarov, O. (2025). IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY FOR THE FORMATION OF A HEALTH CULTURE IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS. Educational Insights

Maktablardagi tibbiyot xodimlari va pedagoglar hamkorligini yangi bosqichga ko‘tarish lozim.

Xulosa

Mening tahlilimga ko‘ra, bugungi ta’lim shunchaki ma’lumot berish emas, balki o‘quvchini dars jarayonida “uyg‘otish” va uning ichki qobiliyatlarini yuzaga chiqarishdir. Men interfaol metodni darsning shunchaki bir qismi emas, balki o‘quvchi va o‘qituvchi o‘rtasida o‘zaro tushunish va chinakam hamkorlik ko‘prigini qurish vositasi deb bilaman. Interfaol ta’limning mohiyatini o‘quvchini darsning markaziy figurasiga, ya’ni “rol ijro etuvchi bosh aktyorga” aylantirishda deb ko‘raman. Bunda o‘quvchi endi darsdagi shunchaki “mehmonjon” emas, balki bilimni mustaqil “kashf etuvchi” ijodiy hamkorga aylanadi. Menimcha, darsda “diktatorlik”ka yo‘l qo‘yilmasligi o‘quvchida muvaffaqiyat hissini uyg‘otadi. Sog‘lom turmush tarzini (STT) o‘rgatishda bilimlar darslikning sarg‘aygan sahifalarida qolib ketmasligi shart. Mening fikrimcha, agar bilim o‘quvchining bugungi ovqatlanishi, uyqusi va sporti bilan bog‘lanmasa, u “o‘lik bilim” bo‘lib qolaveradi. Interfaol metodlar orqali STTni hayotiy e’tiqodga aylantirish mumkinligini isbotladim. Xorijiy tajribalarni (Yaponiya, Afrika, Yevropa loyihalari) o‘rganib, shunday xulosaga keldimki, interfaollik faqat qimmat texnikalar bilan emas, balki innovatsion yondashuv bilan bog‘liq. Hatto oddiy telefon orqali o‘tkaziladigan interaktiv o‘yinlar yoki supermarketlardagi amaliy turlar nazariyadan ko‘ra samaraliroq ekanini o‘z tadqiqotimda asoslab berdim. Mening yakuniy xulosam shuki, interfaollik sharoitida o‘qituvchi “buyruq beruvchi” maqomidan “maslahatchi” maqomiga o‘tishi shart. Faqatgina o‘quvchi o‘zini erkin, xavfsiz va xato qilishga huquqli deb his qilgan muhitdagina haqiqiy ta’lim sifati va shaxs kamoloti yuzaga chiqadi. Mening yakuniy pedagogik qarashim shuki, interfaol ta’lim - bu shunchaki metodlar yig‘indisi emas, balki o‘quvchining shaxsiy tajribasini darsning asosiy manbaiga aylantirish san’atidir. Bu jarayonda biz nafaqat sog‘lom turmush tarzi haqida ma’lumot beramiz, balki

o‘z salomatligi va kelajagi uchun ongli ravishda qaror qabul qila oladigan erkin shaxsni tarbiyalaymiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.World Health Organization. (2025). Turkmenistan launches "Immune Patrol", WHO's innovative educational health game for children. WHO/Europe

2.Schools4Health. (2025). Hungary's "Taste Lesson" and "Snack & Chill" Schools4Health Pilots: Engaging Students in Healthier Choices

3.International Journal of Integrated Care. (2025). Co-creating an inclusive and comprehensive European digital Health Literacy Strategy

4.Child and Adolescent Mental Health Initiative. (2025). A Gamified Digital Mental Health Intervention Across Six Sub-Saharan African Countries

5.Child and Adolescent Mental Health Initiative. (2025). A Gamified Digital Mental Health Intervention Across Six Sub-Saharan African Countries

6.Schools4Health. (2025). Hungary's "Taste Lesson" and "Snack & Chill" Schools4Health Pilots: Engaging Students in Healthier Choices

UzDaily.uz. (2025). Education, Environment, and Health: Uzbekistan Wraps Up Innovative School Program

8.O‘zbekiston Respublikasi Ekologiya, atrof-muhitni muhofaza qilish va iqlim o‘zgarishi vazirligi. (2025). More than 12,000 schoolchildren have learned the principles of a healthy and environmentally conscious lifestyle

9.Shanazarov, O. (2025). IMPROVEMENT OF THE METHODOLOGY FOR THE FORMATION OF A HEALTH CULTURE IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS. Educational Insights