



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЫЧЕК ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.

Эрметова Д.Ж.

Ургенчский государственный медицинский институт

Понятие «здоровый образ жизни» является комплексным. Практический каждый человек, если и не знает полностью свой организм, так хотя бы имеет общие представления о его особенностях, функциях органов, своих индивидуальных особенностях организма, способы поддержания нормального состояния своего здоровья, а также физической и умственной работоспособности. Ведение здорового образа жизни подразумевает четкую организацию режима труда и отдыха, правильное питание, поддержание необходимого уровня физической активности, соблюдение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек, психологическое саморегулирование. Процесс формирования привычек здорового образа жизни, у каждого отдельного человека будет разным. Каждый отдельный человек, на пути формирования привычки здорового образа жизни сталкивается с определенными трудностями, которые в значительной мере замедляют формирование привычки. Однако, несмотря на возникающие трудности, большая масса людей не останавливается перед трудностями и эффективно формируют у себя привычки к ведению здорового образа жизни. В наши дни невозможно не заметить интерес общества к ведению здорового образа жизни и внедрение его элементов в повседневную жизнь. Анализ научной литературы позволил выделить комплекс принципов формирования привычки к здоровому образу жизни у учащихся образовательных организаций. Процесс воспитания нравственных привычек, к которым относится формирование привычек к ведению здорового образа жизни, является ключевым звеном в сохранении и совершенствовании здоровья учащихся образовательных учреждений. Привычка – это комплекс действий, способов поведения, которые формируется через многократное повторение определенных мероприятий, которые в дальнейшем становятся потребностью для человека. Таким образом, действия, которые человек регулярно выполняют, становятся частью его жизни, без которых у него возникает дискомфорт, снижение работоспособности, психологическое напряжение, расстройства. Формирование привычки происходит в процессе многократного повторения человек одних и тех же действий, что в результате формирует у него наиболее удобную модель поведения. Однако, формирование той или иной модели поведения, требует от человека моральных усилий и волевых усилий. Привычки с точки зрения физиологии – это набор нейронных сетей, которые находятся глубоко в коре его головного мозга. Таким образом, когда формируются определенные условия, то эти нервные соединения приходят в активность, из-за регуляция. Формирование привычки здорового образа жизни основывается на комплексе определенных принципов. Одним из важных принципов стоит отметить принцип доступности «Здоровый образ жизни всем и каждому». Современное общество характеризуется повышенным уровнем гиподинамии, что вызывает тревогу за будущие поколения. Развитие современных технологий позволяет человеку максимально снизить все физические нагрузки, но при этом увеличивается нагрузка на психологическое состояние человека, а также вызывает высокое умственное напряжение. выполнения однотипных действий в типовых ситуациях. Процесс формирования привычек здорового образа жизни является учебно-методическим процессом, в котором применяются все ключевые компоненты обучения, воспитания. Исходя из чего, стоит выделить, следующий принцип формирования привычек здорового образа жизни: сочетание учебно-тренировочных воздействий на учащихся при формировании у них привычек к ведению здорового образа жизни. Принцип толерантного отношения каждого занимающегося в системе здорового образа жизни. В целом, говоря о толерантности, стоит сказать, что это



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

готовность человека принимать взгляды, убеждения, даже при условии, если эти взгляды расходятся с взглядами этого человека. После помещения учащегося в среду здорового образа жизни, формирование нового режима дня, питания, физических нагрузок и отдыха, отмечается его мотивированное изменение и формирование регулярного следования нормам здорового образа жизни. Независимо от рода деятельности занятий спортом, закаливания и т.д. необходима мера. В заключении необходимо отметить, что формирование привычки к ведению здорового образа жизни необходимо закладывать с раннего возраста, однако если этого сделано не было, то данные мероприятия будут актуальны и в системе среднего специального образования. Очень важно следовать ранее описанным принципам, так как они позволяют заинтересовать учащихся соблюдать нормы здорового образа жизни.

