O‘SMIR QIZLARDA RAQAMLI GIGIYENA VA SOG‘LOM HAYOTIY ODATLARNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEXANIZMLARI

Ruziboeva Nigina Nodir qizi
Qori Niyoziy nomidagi Tarbiya pedagogikasi milliy instituti tayanch doktoranti
niginaroziboeva@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.23522489

Annotatsiya: *Mazkur maqolada o‘smir qizlarda raqamli gigiyena va sog‘lom hayotiy odatlarni rivojlantirishning pedagogik asoslari tahlil qilingan. Raqamli texnologiyalarning o‘smirlar hayotidagi o‘rni, internet va ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish madaniyati, axborot xavfsizligi hamda raqamli muhitning jismoniy va psixologik farovonlik bilan bog‘liq jihatlari yoritilgan. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishda oila, ta’lim muassasasi, mahalla va sog‘liqni saqlash tashkilotlari hamkorligining ahamiyati asoslangan. O‘smir qizlarda raqamli gigiyena ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilgan pedagogik mexanizmlar va ularning samaradorligini baholash mezonlari taklif etilgan.*

Kalit so‘zlar: *o‘smir qizlar, raqamli gigiyena, sog‘lom turmush tarzi, raqamli savodxonlik, axborot xavfsizligi, pedagogik mexanizm, ijtimoiy hamkorlik, sog‘lom hayotiy odatlar.*

Аннотация: *В статье анализируются педагогические основы развития цифровой гигиены и здоровых жизненных привычек у девочек-подростков. Рассматриваются особенности использования цифровых технологий, интернета и социальных сетей, вопросы информационной безопасности, а также влияние цифровой среды на физическое и психологическое благополучие подростков. Обосновывается значение сотрудничества семьи, образовательных учреждений, махалли и организаций здравоохранения. Предлагаются педагогические механизмы формирования навыков цифровой гигиены и критерии оценки их эффективности.*

Ключевые слова: *девочки-подростки, цифровая гигиена, здоровый образ жизни, цифровая грамотность, информационная безопасность, педагогический механизм, социальное сотрудничество.*

Abstract: *This article examines the pedagogical foundations for developing digital hygiene and healthy lifestyle habits among adolescent girls. It explores the use of digital technologies, the internet and social media, information security, and the relationship between digital environments and adolescents’ physical and psychological well-being. The importance of cooperation among families, educational institutions, mahalla communities and healthcare organizations is discussed. The article proposes pedagogical mechanisms for developing digital hygiene skills and criteria for evaluating their effectiveness.*

Keywords: *adolescent girls, digital hygiene, healthy lifestyle, digital literacy, information security, pedagogical mechanisms, social cooperation.*

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar ta’lim-tarbiya jarayoni, shaxslararo muloqot va kundalik turmush tarzining ajralmas qismiga aylanmoqda. Internet, mobil qurilmalar, ijtimoiy tarmoqlar va elektron ta’lim platformalari o‘smirlarning axborot olish, bilimlarini mustahkamlash va bo‘sh vaqtini tashkil etish imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Shu bilan birga, raqamli vositalardan foydalanish madaniyati, axborotni tanqidiy baholash, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish va sog‘lom kun tartibiga rioya etish masalalarining dolzarbligi ortib bormoqda.

O‘smirlik davri insonning jismoniy, fiziologik, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu, shaxsiy gigiyena va ruhiy farovonlikka oid odatlar shakllanadi. O‘smir qizlarda sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirish jarayonida raqamli muhitning imkoniyatlari va xavflarini hisobga olish zarur. Raqamli vositalar orqali sog‘lom turmush tarzi, shaxsiy gigiyena va salomatlikni muhofaza qilishga oid ma’lumotlarni taqdim etish mumkin. Biroq internetdagi barcha ma’lumotlar ham ilmiy asoslangan emas. Noto‘g‘ri tibbiy tavsiyalar, ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy taqqoslashlar, kiberbulling va raqamli qurilmalardan me’yordan ortiq foydalanish ayrim o‘smirlarning jismoniy hamda psixologik farovonligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.Shu sababli o‘smir qizlarda raqamli gigiyenani rivojlantirish sog‘lom turmush tarzi madaniyatining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralishi.Shunday qilib, o‘smir qizlarda sog‘lom hayotiy odatlarni rivojlantirish oila, maktab, mahalla va sog‘liqni saqlash tizimining o‘zaro hamkorligi asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiq.**Raqamli gigiyenani rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari**.O‘smir qizlarda raqamli gigiyenani rivojlantirish samaradorligi ta’lim mazmuni, qo‘llaniladigan metodlar, ijtimoiy hamkorlik va natijalarni baholashning o‘zaro uyg‘unligiga bog‘liq.

Birinchi mexanizm - mazmuniy mexanizm. U raqamli gigiyena, axborot xavfsizligi, sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu gigiyenasi va ruhiy farovonlikka oid materiallarni o‘quvchilarning yoshiga mos holda ishlab chiqishni nazarda tutadi.

Ikkinchi mexanizm -motivatsion mexanizm. Uning asosiy vazifasi o‘smir qizlarda sog‘lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabat va o‘z salomatligi uchun mas’uliyatni rivojlantirishdan iborat. Buning uchun shaxsiy maqsadlar belgilash, sog‘lom odatlarning foydasini tushuntirish va kichik ijobiy o‘zgarishlarni rag‘batlantirish mumkin.

Uchinchi mexanizm -faoliyatga yo‘naltirilgan mexanizm. Bunda muammoli vaziyatlar, rolli o‘yinlar, interaktiv topshiriqlar va kichik loyihalardan foydalaniladi. Masalan, o‘quvchilarga internetda tarqalgan sog‘liq haqidagi tavsiyaning ishonchliligini tekshirish topshirig‘i berilishi mumkin. Ular muallif, manba, dalillar va ma’lumotning yangiligini tahlil qilish orqali tanqidiy fikrlash ko‘nikmalarini rivojlantiradilar.

To‘rtinchi mexanizm - ijtimoiy hamkorlik mexanizmi. Oila, maktab, mahalla va tibbiyot mutaxassislarining vazifalarini muvofiqlashtirish sog‘lom odatlarni kundalik hayotda mustahkamlashga yordam beradi. Maktab ta’limiy mashg‘ulotlarni tashkil etsa, oila ushbu ko‘nikmalarning kundalik hayotda qo‘llanishini qo‘llab-quvvatlaydi. Mahalla ma’rifiy tadbirlarni tashkil etishda, tibbiyot mutaxassislari esa ishonchli sog‘liq ma’lumotlarini taqdim etishda ishtirok etishi mumkin.Beshinchi mexanizm - diagnostik-baholash mexanizmi. U

o‘quvchilarning bilimlari va amaliy ko‘nikmalaridagi o‘zgarishlarni aniqlashga xizmat qiladi. Baholashda raqamli xavflarni aniqlash, ishonchli axborotni tanlash, shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish va kun tartibini rejalashtirish kabi ko‘rsatkichlardan foydalanish mumkin.

Mazkur mexanizmlarni amalga oshirishda xalqaro tashkilotlarning tavsiyalarini hisobga olish muhimdir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining yoshlar ehtiyojlariga yo‘naltirilgan raqamli sog‘liqni saqlash intervensiyalari bo‘yicha qo‘llanmasi raqamli yechimlarni ishlab chiqish va joriy etishda yoshlarning ehtiyojlari, xavfsizligi hamda ishtirokini hisobga olishga urg‘u beradi[1].Bundan tashqari, WHO va UNESCO tomonidan ishlab chiqilgan sog‘lomlashtiruvchi maktablar bo‘yicha xalqaro standartlar ta’lim muassasalarida salomatlikni qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish muhimligini ko‘rsatadi [2].Pedagogik mexanizmlarning samaradorligini aniqlash uchun dastlabki va yakuniy diagnostikani tashkil etish, natijalarni taqqoslash hamda zarur hollarda tajriba-sinov ishlarini o‘tkazish lozim. Bunda o‘quvchilarning shaxsiy ma’lumotlari maxfiyligi va psixologik xavfsizligi ta’minlanishi kerak.

Xulosa:O‘smir qizlarda raqamli gigiyena va sog‘lom hayotiy odatlarni rivojlantirish zamonaviy ta’lim-tarbiya jarayonining muhim yo‘nalishlaridan biridir. Raqamli texnologiyalar sog‘lom turmush tarzi haqidagi ma’lumotlarni kengaytirish va mustaqil ta’lim olish imkoniyatlarini oshirish bilan birga, axborot xavfsizligi, uyqu, jismoniy faollik va ruhiy farovonlik bilan bog‘liq masalalarga ham e’tibor qaratishni talab qiladi.Raqamli gigiyena sog‘lom turmush tarzi madaniyatining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, axborotni tanqidiy baholash, vaqtni boshqarish va shaxsiy ma’lumotlarni himoya qilish ko‘nikmalarini qamrab oladi. O‘smir qizlarda sog‘lom hayotiy odatlarni rivojlantirishda oila, maktab, mahalla va sog‘liqni saqlash muassasalari hamkorligini kuchaytirish zarur.Pedagogik jarayonda raqamli content. Mazmuniy, motivatsion, faoliyatga yo‘naltirilgan, ijtimoiy hamkorlik va diagnostik-baholash mexanizmlarini uyg‘unlashtirish raqamli gigiyena ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkin.

Taklif etilgan pedagogik mexanizmlarning samaradorligi amaliyotga joriy etish va tajriba-sinov natijalari asosida baholanishi kerak.Umuman olganda, o‘smir qizlarda raqamli gigiyena va sog‘lom hayotiy odatlarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik faoliyat ularning raqamli muhitda xavfsiz ishtirok etishi, salomatlikka oid mas’uliyatli qarorlar qabul qilishi va sog‘lom turmush tarzi madaniyatini rivojlantirishiga ko‘maklashadi.

FOYDANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Youth-centred Digital Health Interventions: A Framework for Planning, Developing and Implementing Solutions with and for Young People. Geneva: WHO, 2021.
2. World Health Organization, UNESCO. Making Every School a Health-Promoting School: Global Standards and Indicators. Geneva: WHO and UNESCO, 2021.
3. World Health Organization. WHO Guideline: Recommendations on Digital Interventions for Health System Strengthening. Geneva: WHO, 2019.
4. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
5. UNICEF. The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World. New York: UNICEF, 2017.
6. UNICEF. The State of the World's Children 2021: On My Mind-Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health. New York: UNICEF, 2021.
7. UNESCO. Global Education Monitoring Report 2023: Technology in Education: A Tool on Whose Terms? Paris: UNESCO, 2023.
8. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.
9. Bronfenbrenner U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
10. Nutbeam D. Health Literacy as a Public Health Goal: A Challenge for Contemporary Health Education and Communication Strategies into the 21st Century. Health Promotion International. 2000;15(3):259-267.