



## SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

*Yoziyeva U.L.*

*Qarshi davlat universiteti, dotsent.*

*Ergasheva N.*

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti magistranti*

**Tayanch so‘zlar:** sog‘lom turmush tarzi, salomatlik, jismoniy barkamollik, gigiyenik xulq, tibbiy madaniyat.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, физическая подготовленность, гигиеническое поведение, медицинская культура.

**Key words:** healthy lifestyle, health, physical fitness, hygienic behavior, medical culture.

Salomatlik – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, shaxsning hech kim dahl qila olmaydigan huquqi, o‘z-o‘zini rivojlantirish, shaxsiy va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi garovidir.

Ma’lumki, jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog‘lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o‘ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta’minlash, xalq genofondini bekamu-ko‘st saqlash sog‘lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o‘quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta’limning oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog‘lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko‘ndalang qilib qo‘yadi.

Sog‘lom turmush tarzi – bu faol mehnat, ijod og‘ushida yashash, kuchli jismoniy va ruhiy yuklamalarni, o‘ta xavfli va zararli ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni yengil ko‘tara oladigan har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidir.

Falsafa va ijtimoiy gigiyenaga oid adabiyotlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muammolariga so‘ngi paytlarda katta e’tibor berilmoqda. Bu masalaning ijtimoiy-ruhiy, tibbiy-gigiyenik, iqtisodiy, shaxsning o‘ziga aloqador motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Biroq, sog‘lom turmush tarzining

metodologik muammolari va ijtimoiy-gigiyenik mezonlari ayrim mintaqalarning o'ziga xos tomonlari, iqlimiy-geografik sharoitlari, aholi turmush madaniyatining etnik xususiyatlari yetarlicha o'rganilgan emas.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning milliy konsepsiyasi namunaviy modeli respublika aholisi o'rtasida sog'lom turmush tarzi shakllantirish jarayonini ma'lum bir tartibda va ilmiy asosda olib borishga imkon yaratadi, uning samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga sog'lom turmush tarzi namunaviy modeli – odamlar o'rtasida sog'lom munosabatlarni hamda namunaviy hulqni shakllantirish jarayonini tartibga solib boradi va tezlashtiradi. Odamlar jamiyatda o'zlarining mavjud yashash tarzlarini, gigiyenik xulqlarini, shuningdek tibbiy madaniyigi va faolliklarini namunaviy etap bilan qiyoslab ko'rish va unga tegishli o'zgartirishlar kiritib borish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omilining o'rni haqida gap yuritmoqchi bo'lsak, avvalo motivatsiya atamasi o'z mazmuniga ko'ra shaxsni ma'lum bir faoliyatni bajarishga kirishishi uchun harakatga keltirish, uning muhimligini asoslash va anglatishdan iboratdir. Jumladan sog'lom turmush tarzi shakllantirish muammosida motivatsiya omili odamlarga ularning nima uchun sog'lom turmush tarzida yashash lozimligi, ne sababdan nosog'lom turmush tarzini tanlash yuzasidan kerakligini anglatishga qaratilgandir. [3].

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida motivatsiya omilining o'rnini baholashda har bir shaxsda uning kundalik hayot faoliyatini taxlil qilish uchun zarur bo'lgan uchta asosiy elementning mavjudligiga e'tiborni qaratish lozim. Jumladan har bir shaxsda:

- sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarning mavjudligi;
- sog'lom turmush tarzida yashashning insonni sog'lom qilishga va umrini uzaytirishi mumkinligiga qat'iy ishonchning bo'lishi;
- sog'lom turmush tarzida yashash uchun astoydil harakatning mavjud bo'lishi kabilar kiradi.

Nazariy jihatdan olib qaralganda odamlarning kundalik hayotida bu uchburchak turlicha variantlarda shakllangan bo'lishi mumkin. Har bir shaxsning o'z salomatligini mustahkamlashga bo'lgan ichki ehtiyoji uning bu yo'ldagi amaliy harakatini belgilaydi. Shunga ko'ra barcha omillarni:

- gigiyenik jihatdan to'g'ri va asoslangan turmush tarzida, ya'ni sog'lom turmush tarzida yashovchilarga;
- tibbiy gigiyenik jihatdan asoslanmagan, ya'ni nosog'lom turmush tarzida yashovchilarga ajratish mumkin. [4].

O'zbekiston Respublikasining ijtimoiy va iqtisodiy taraqqiyoti o'sib va rivojlanib borayotgan hozirgi davrda sog'lom turmush tarzining ijtimoiy-gigiyenik mezonlarini aniq belgilab olishning ahamiyati juda kattadir. Mamlakatimizda



sogʻlom turmush tarzi mafkurasi – inson salomatligining qonuniyatlari va bilimlari majmui emas, balki, inson salomatligini mustaxkamlashga boʻlgan qarashlar tizimidan iboratdir. Sogʻlom turmush tarzi mafkurasi, R.U.Arziqulovning fikricha, turmush tarzining falsafasini, davlatning sogʻlom turmush tarzini shakllanishi boʻyicha yuritayotgan siyosatini, sogʻlom turmush tarzining huquqiy, ahloqiy asoslarini, sogʻlom turmush tarzining pedagogikasi, psixologiyasi, sotsiologik madaniyati va etikasini oʻzida mujjasmalashtirgan boʻlishi lozim [1].

Maʼlumki, meʼzon – bu shunday bir oʻlchamki, uning yordmida biz uchun oʻlchanishi zarur boʻlgan jarayonlarni shakllantirilgan etalon (standart) bilan taqqoslash imkoniyatiga ega boʻlamiz, uni baholay olamiz. Sogʻlom turmush tarzidek murakkab ijtimoiy jarayonlarni oʻlchashda uning biz uchun maqbul va zarur boʻlgan oʻlchamlarini shakllantirish muhim amaliy ahamiyatga egadir.

Sogʻlom turmush tarzini oʻlchashda ishlatilishi mumkin boʻlgan bunday meʼzonlar qatoriga shaxsning:

- jamoatchilik va mehnat jarayonlarida faollik koʻrsatib, samarali ijodiy faoliyat bilan mashgʻul boʻlishi;
- oilada va kundalik turmushda namunali yashashi;
- oʻzidagi jismoniy va maʼnaviy qobiliyatlarni roʻyobga chiqarishga intilishi;
- tabiiy va ijtimoiy muhit bilan mutanosiblikda yashashi;
- sogʻlom va barkamol inson boʻlib shakllanish uchun oʻz shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib borishga intilishi;
- nosogʻlom turmush tarziga xos zararli odatlarning quliga aylanib qolishdan va oʻz umrini hayot oqimining ayovsiz girdobiga tushib qolishdan asrashga intilib yashashi;
- faqat uzoq yashayotgani uchungina emas, balki hayotda toʻgʻri yashayotganidan ham qoniqish hosil qilib, zavqlanib yashashga intilishi;
- sogʻlom turmush tarzini oʻzi uchun bir umrga hamroh qilib olishi kabi qimmatli sifat va xususyatlarini kiritish mumkin.

Har bir inson oʻz tana aʼzolarining zahiraviy imkoniyatlarini oshirish uchun, ularni muntazam ravishda chiniqtirib borishi lozim. Salomatlik zahiralari yaratish uchun sogʻlom turmush tarzining quyidagi qoidalariga amal qilish tavsiya etiladi:

- muntazam ravishda jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shugʻullanish. Haftada organizmga kamida 6 soat jismoniy yuklama berish;
- meyoriy aqliy va jismoniy yuklama bilan ishlash, kuchli aqliy mehnatdan soʻng faol dam olish. Mehnat bilan dam olishni galmagal va mazmunli tashkil qilish;

- ratsional va tarkib jihatdan tenglashtirilgan ovqatlanish, ortiqcha vazndan qutilish, hayvon yog‘lari, qand va shirinliklarni iste‘mol qilishini chegaralash;
- zararli odatlardan yuz o‘girish;
- organizmni chiniqtirish;
- toza havoda har kuni kamida 2-3 soat bo‘lish;
- kun tartibiga qat‘iy amal qilish, bir kecha-kunduzda kamida 8 soat uxlash;
- ehtiyoj tug‘ilganda turmush tarzini va ishini o‘zgartirish;
- turmush, o‘qish va ishdan qanoatlanib yashash. [1].

Jumladan: turli xil jismoniy mashg‘ulotlar yordamida yurak va tana mushaklarini ishlashga majbur qilish, bunday mashg‘ulotlarni belgilangan bir vaqtda bajarish va bunda ma‘lum tartibga rioya qilish, aqliy va jismoniy mehnatni galmagal almashtirib bajarishni odat tusiga kiritish, kabilar shular jumlasidandir.

Ma‘lumki biz naslimizning kelajagi – sog‘lom avlod uchun kurashar ekanmiz o‘z maqsadimizga erishish uchun millatni sog‘lom turmush tarzida yashashga o‘rgatishimiz kerak bo‘ladi. Sog‘lom avlod deganda, biz faqat jismonan baquvvat farzandlarni emas, balki ma‘naviy jihatdan ham boy va sog‘lom avlodni nazarda tutishimiz lozim. Zero, ma‘naviy sog‘lom bo‘lmasdan turib, jismonan sog‘lom bo‘lish mumkin emas. Har ikkala tushuncha bir biriga mos va biri ikkinchisini taqazo qiladi. Ham jismonan, ham ma‘naviy sog‘lom avlodga ega bo‘lgan xalqni esa sindirib bo‘lmaydi. Biz jismonan sog‘lom, yuksak ma‘naviyatli va yagona milliy g‘oya asosida jiplashgan millatni shakllantirishni bosh maqsad qilib qo‘yar ekanmiz uni sog‘lom turmush tarzida yashashga o‘rgatishimiz lozim hisoblanadi.

#### Adabiyotlar:

1. R.U.Arziqulov “Sog‘lom turmush tarsi asoslari” 1-tom. T: 2005-yil, 228-b
2. G.Jumaqulova “Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda milliy ahloqiy qadriyatlarini ahamiyati” T: 2007-yil, 182-bet.
3. U.L.Yoziyeva. Tabiatshunoslik darslarida amaliy ishlarni tashkil etish metodikasi. Uslubiy qo‘llanma//Qarshi davlat universiteti, Fan va ta‘lim nashriyoti. 2020. 4,88 b.t.
4. U.L.Yoziyeva., T.A.Buriyeva. The Role And Role Of The Media In The Formation Of The Natural Scientific World Of Preschool Children. Turkish Journal of Computer and Mathematics Education. Volume 12, Issue 7, 19 April 2021.
5. X.Mo‘minov. Sog‘lom turmush tarzi va uning evolyutsion asoslari. “O‘zbekistonda sog‘liqni saqlash” gazetasi, 2004-yil, 19-son.

#### РЕЗЮМЕ

Maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ahamiyatligi va dolzarbligi hamda amalga oshirish uchun tanlangan mezonlar haqidagi fikrlar keltirilgan.

#### РЕЗЮМЕ

В статье представлены мнения о важности и актуальности формирования здорового образа жизни и критерии, выбранные для реализации.

#### SUMMARY

The article presents opinions about the importance and urgency of forming a healthy lifestyle and the criteria selected for implementation.