



OLIJ TA'LIM MUASSASASI TALABARI ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA BO'LGAN EHTIYOJNI RIVOJLANTIRISH

Mardonova Saodat Muzaffarovna

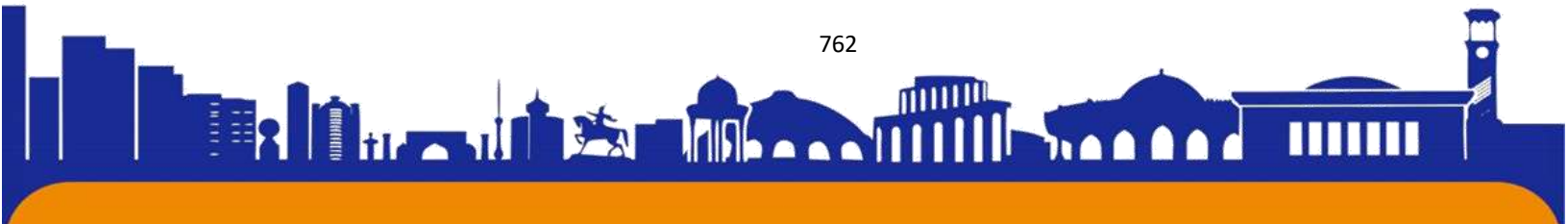
Buxoro davlat universiteti Ekologiya va geografiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Mamlakatimizda xalq salomatligi diqqatga sazovor. Salomatlik har bir inson uchun bebaho boylik sifatida jamiyat ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining muhim shartlaridan biri bo'lmoqda. Darhaqiqat, Butun jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ta'rifiga ko'ra: «Salomatlik – kasallik, biror nuqsonlarning yo'qligi emas, balki jismoniy, aqliy (ruhiy) va ijtimoiy xotirjamlikdir». Oliy ta'lim muassasalari talabalarida “Sog'lom turmush tarzini” rivojlantirishda, avvalo talabalarning sog'lik-salomatlik, gigiyena bo'yicha nazariy hamda amaliy bilimlarni o'zlashtirishlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: Oliy ta'lim muassasasi, kun tartibi, gigiyena, sog'lom turmush tarzi, talaba yoshlar.

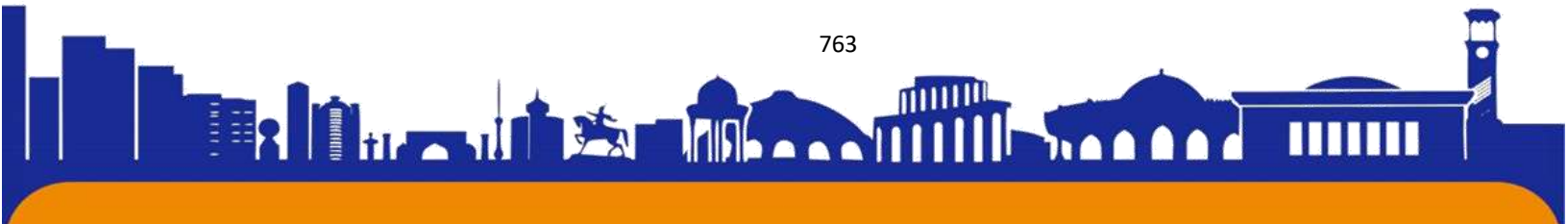
O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim muassasalari talabalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish hozirgi ta'lim sohasida dolzarb muammolardan biri bo'lib kelmoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktyabrdagi “Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi PF-6099-son farmoni chiqdi. Prezident farmonida “Sog'lom turmush tarzini” hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish asosiy yo'nalishlar etib belgilandi. Prezident farmoni bo'yicha har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratish va ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish bo'yicha ko'rsatmalar va amaliy tavsiyalar berildi.

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 etish garovidir. Mamlakatimizda yuqumli bo'lmagan kasalliklar hamda ularning xavf omillarining oldini olish, davolash va nazorat qilish, aholining barvaqt o'lim hamda kasallanishini kamaytirish bo'yicha izchil choratadbirlar amalga oshirilmoqda. Turmush tarzi tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan insonlar hatti harakatining, faoliyatining majmuyiy ko'rinishidir. Aniq tarixiy taraqqiyot jarayoniga asoslangan urf odatlar vaqt mobaynida takrorlanib turadi. Ular o'z navbatida, ehtiyoj bo'lib qolgan harakatlarni odatlarni turmush xarakterini yuzaga keltiradi. Sog'lom turmush tarzi - o'z ichiga insonning hayotga intilishlarini, sog'ligini mustahkamlash va uning buzilishini oldini olishga qaratilgan hatti - harakatlarning yig'indisini qamrab oladi. Demak, sog'lom turmush tarzi - bu odamlarni o'z salomatliklarini saqlash va yaxshilashga qaratilgan faoliyatidir. Bugungi kunda turli ta'lim muassasalarida ta'lim va tarbiya olayotgan bolalar va o'smirlarning oqilona kun tartibi tashkillashtirish bo'yicha qator ilmiy tadqiqot ishlarni bajarilishiga qaramasdan, respublikamizda ta'lim tizimini isloh qilish va aholi orasida kasalliklarni oldini olishga qaratilgan profilaktik tadbirlarda oqilona kun tartibini tashkillashtirish boyicha qator kamchiliklar aniqlanmoqda. Shu bilan birga bugungi kunda shifokorlarimiz asosan kasallikni davolash bilan shug'ullanib qolganlar. Kasallikning profilaktikasi va kasallikni davolashda asosiy omil bemorning turmush tarzi bilan bog'liqligini, bu borada sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kerakligini unutib qo'yaptilar. Aholining tibbiy madaniyatini ko'tarish, sanitariya va gigiena sohasidagi ishlarni kuchaytirish, homilador ayollar salomatligini muhofaza qilish, yosh onalar vabolariga mos holda g'amho'rlik ko'rsatish, ular ratsionining sifati va kaloriyaliligini ta'minlashga jiddiy e'tibor qaratish zarurligi hukumatimiz tomonidan ustuvor yo'nalish qilib belgilangan. So'nggi bir necha yil davomida odamlar yashash sharoitining sezilarli yaxshilanishi, mehnatning hissiy kuchlanishi ortganda jismoniy yuklamalarning kamayishi dunyoning ko'plab mamlakatlarida xavf omillari (chekish, alkogol iste'mol qilish, balansirovkalanmagan oziqlanish, stress vaziyatlar, doimiy psixoemotsional kuchlanish, gipodinamiya, yomon material-maishiy sharoit, giyohvand moddalar iste'moli, oiladagi noqulay ahloqiy iqlim, madaniy va ta'limiy darajaning pastligi, tibbiy madaniyatning pastligi va h.k.)ning tarqalishi uchun sharoit

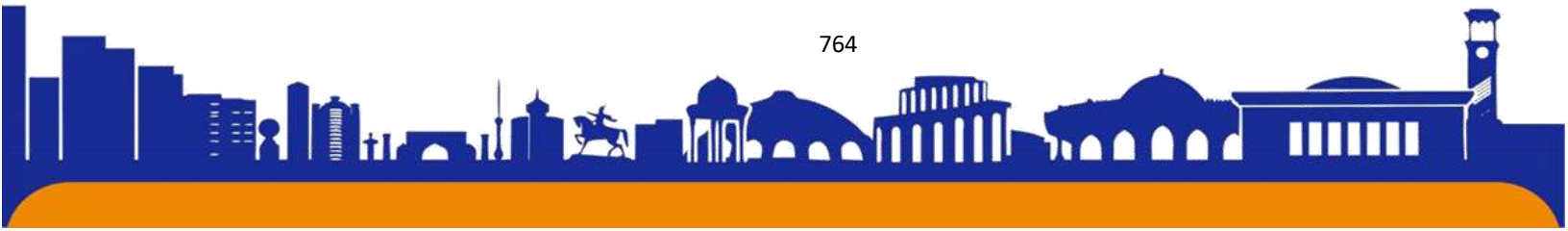




yaratdi . Ushbu xavfomillari aholi o'rtasida ko'plab kasalliklar yuzaga kelishining asosiy sababi hisoblanadi. Butun aholining to'g'ri turmush tarzi, yuqori tibbiy madaniyati, jamoatda o'zini tutishning barcha me'yorlariga amal qilish bu -nafaqat sog'liqni saqlash, balki mehnat ishlab chiqarilishining oshishi uchun asosiy yo'l hamdir. Yoshlar hayotida ekologiya katta rol o'ynaydi, bu hayotning barcha sohalariga ta'sir qiladi: ovqatlanish, sog'liq, umr ko'rish davomiyligi, kayfiyat. Shuni tushunish kerakki, atrof-muhit muhitida yomonlashishi bilan hayot sifati kamayadi. Jismoniy farovonlik salomatlik va uzoq umr ko'rish, shuningdek, jismoniy qulaylik bilan belgilanadi.

Inson dunyoga kelib, o'zi tug'ilib o'sgan ijtimoiy muhitning mahsuli sifatida, birinchi navbatda, ana shu ijtimoiy muhitda oldindan shakllangan va ajdodlardan avlodlarga o'tib kelayotgan sog'lom, shu bilan birga, nosog'lom ijtimoiy me'yorlarni ham o'zlashtirib boradi. Natijada bolada o'ziga xos xulq, xarakter, dunyoqarash shakllanadi. Biz, odatda, ko'p narsalarni shunday bo'lishi kerak, deb qabul qilishga odatlanib qolganmiz, ba'zida ana shu holat yoki odatga moslashib ham qolamiz. Aslida buning noto'g'ri ekanligiga, faqatgina biron-bir kasallikka chalinib, uning sabablarini aniqlab, tushunib olganimizdan keyingina amin bo'lamiz, afsus chekamiz. Odamda kasallik o'z-o'zidan, to'satdan paydo bo'lib qolmaydi. Uning organizmda paydo bo'lib, kasallik ko'rinishida shakllanmog'i uchun o'nlab sabablar kerak bo'ladi. Shunday sabablardan biri zararli odatlardir.

Jismoniy sog'lomlashtirish usullari orasida ertalabki badantarbiya ommaviyligi bilan ahamiyatga ega. Ertalabki badantarbiya tanani uyg'otadi, modda almashinuvini yaxshilaydi, tanaga rohat va faollik bag'ishlaydi, kayfiyatni ko'taradi, karaxtlikni yo'qotishga yordam beradi. Ertalabki badantarbiya har kuni o'z vaqtida ochiq havoda o'tkazilsa, yaxshi samara berish bilan birga, kun bo'yi teranlik va o'qish qobiliyatini oshiradi. Insonga xos erinchoqlik sabab aksari yoshlarimiz o'zlari uchun foydali bo'lgan jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish o'rniga qimmatli vaqtlarini televizor, kompyuter qarshisida turli ko'rsatuvlar ko'rib, o'yinlar o'ynab, pivo va boshqa ichimliklar ichib "dam olishga" sarflashni afzal ko'radilar. Natijada, ular bunday kam harakatlilik oqibatida turli kasalliklar kelib chiqadi. Millat kelajagi haqida



qayg'urgan Abdulla Avloniy ham bola tarbiyasi haqida fikr yuritar ekan, tarbiya jarayonini uch qismga bo'lgan edi: «Badan tarbiyasi», «Fikr tarbiyasi» va «Axloq tarbiyasi». Zero, A.Avloniy «Badan tarbiyasi»ni birinchi o'ringa qo'ygani bejiz emas. Bunda, «Badanning salomat va quvvatli bo'lmog'i insonga eng kerakli narsadir. Chunki o'qimoq, o'rganmoq va o'rgatmoq uchun insonga kuchli, kasalsiz tana lozimdir.

«Tarbiyaning ajratib bo'lmaydigan bir tarkibi – jismoniy tarbiya», deb ta'kidlagan Abu Ali ibn Sino. Xalqimiz azal-azaldan jismonan baquvvat, ma'nan sog'lom kishilarga katta e'tibor, hurmat va havas bilan qaragan. Ana shunday insonlardan biri Xorazm elining asl farzandi, kuragi yerga tegmagan kurashchi Pahlavon Mahmud xalq qahramoni sifatida e'tirof etilgan. Bugun mustaqil mamlakatimiz sportini jahonga ko'z-ko'z qilayotgan vatandoshlarimiz ham kundankunga ko'paymoqda. Sportni rivojlantirish maqsadida Farmon va qarorlar mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport ishlarini rivojlantirishga, shu bilan birga, sog'lom avlodni shakllantirishga katta zamin yaratdi. Har bir yosh jismoniy tarbiya turini tanlashdan oldin, birinchi navbatda, o'z sog'liq darajasini tibbiy ko'rikdan o'tish yo'li bilan baholash, qaysi sport turi bilan shug'ullanish mumkinligini, u yoshiga, yil fasliga, organizmning ayni paytdagi holati va shu kabi o'ziga xos xususiyatlarga baho berib, jismoniy faollik turini to'g'ri tanlashi zarur. Har bir insonda jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg'otish oiladan boshlanadi. Jismoniy farovonlikka zamonaviy tibbiyot, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish va qulay muhit orqali erishish mumkin. Valeologiyani o'rganish talabalarga kasbiy salohiyatining ortishiga xizmat qiladi. Bugungi davr shifokori sog'lom turmush tarzining targ'ibotchisidir, u salomatlikni saqlashning faqat tibbiy bilimlar mohiyatiga emas, balki uning ijtimoiy omillarini ham bilmog'i zarur.

REFERENCES

1. Электр токидан жароҳатланиш ва унинг инсон организмига таъсири
СМ Мардонова PROBLEMS OF BIOLOGY AND MEDICINE БИОЛОГИЯ
ВА ТИББИЁТ МУАММОЛАРИ 5, 2021





2. Mardonova, S. (2022). ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОЗДАНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ УЧЕБНЫХ КУРСОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.Uz), 8(8). извлечено от https://journal.buxdu.uz/index.php/journals_buxdu/article/view/4431

3. Соғлом авлодни тарбиялашда оилада соғлом мухитни яратиш

СМ Мардонова Профессионал таълим муассасаларида дуал таълимни ташкил этишининг замонавий муаммолари, 2021

4. Inson salomatligiga zararli omillarning ta'siri va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarziga qo'yiladigan talablardan keng foydalanish M.S.Muzaffarovna Ilmiy jurnali" Magistratura dasturining axborotnomasi 111, 2020 yil

