

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI
ABDULLA QODIRIY NOMIDAGI JIZZAX DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
IJTIMOIIY FANLAR KAFEDRASI

“Himoya qilishga ruxsat beraman”

Tarix fakulteti dekani

dots. G'oziev S.

“ _____ ” _____ 2014 y.

5141500 - Milliy g'oya, huquq va ma'naviyat asoslari ta'lim yo'nalishi
bo'yicha bakalavr darajasini olishi uchun

SOG'LOM TURMUSH TARZI: OMILLARI VA AMALIYOTI
mavzusida bajarilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Bajaruvchi: To'raxo'jayeva Madina

Ilmiy rahbar: A.To'rayev _____

BMI Ijtimoiy fanlar kafedrasi yig'ilishining qarori bilan (2014 yil _____ may
_____ -sonli bayonnoma) himoyaga tavsiya etilgan.

Ishni himoyaga tavsiya etaman

Kafedra mudiri: B.M.Ochilova

Jizzax – 2014

Bitiruv malakaviy ishi Abdulla Qodiriy nomidagi Jizzax davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar kafedrasida bajarilgan.

Taqrizchilar: f.f.n. M.Saidov

Jizzax DPI, Ijtimoiy fanlar kafedrası dosenti

D.Xakimova

"Sayiljoy" akademik liseyi Ijtimoiy gumanitar fanlar kafedrası mudiri

Himoya 2014 yil ____ kuni, soat ____ da A.Qodiriy nomidagi Jizzax davlat pedagogika instituti Tarix fakul'tetida bakalavr darajasini olish uchun bitiruv malakaviy ishiları himoyasi bo'yicha davlat attestasiya komissiyasi hay'ati yig'ilishida o'tkaziladi.

BMI bilan Jizzax davlat pedagogika instituti kutubxonasida tanishish mumkin. (Manzil: Jizzax sh. Sh. Rashidov shoh ko'chasi, 54)

MUNDARIJA

KIRISH	4-6
1-BOB. SOG‘LOM TURMUSH SHAKLLANISHINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI	
1.1. “Sog‘lom turmush tarzi” tushunchasi va uning tarkibiy tuzilmasi.....	7-20
1.2. Sog‘lom turmush tarzining ma’naviy-axloqiy negizlari va huquqiy asoslari.....	20-37
II- BOB. MUSTAQILLIK YILLARIDA O‘ZBEKISTONDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI OMILLARI RIVOJLANISHINING O‘ZIGA XOS HUSUSIYATLARI	
2.1.Yoshlarning sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda oila, mahalla va ta’lim mussasasi hamkorligining ahamiyati.....	38-53
2.2. Sport va sog‘liqni saqlash sohasidagi islohatlar - sog‘lom turmush tarzi rivojlanining muhim omili sifatida.....	53-62
2.3 Sog‘lom turmush tarzi mazmunini dars jarayonida yoritish texnologiyasi.....	63-85
XULOSA	.86-91
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI.....	92-95

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi: Mustaqillik yillarida mamlakatimizda adolatli demokratik jamiyat bunyod etish bosh maqsad qilib belgilandi va bu maqsad sari izchil qadamlar qo'yildi. Bunda inson manfaatlari va haq-huquqlarini to'liq hisobga oladigan, uning asriy orzu-umidlarini ro'yobga chiqaradigan eng adolatli ijtimoiy makon bo'lmish fuqarolik jamiyatini qurish borasida ham muhim natijalarga erishildi. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirish, aholi salomatligini mustahkamlash, jismoniy sog'lom va ma'naviy boy yosh avlodni tarbiyalash, fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishiga keng jalb etilishini ta'minlash mamlakatimizda amalga oshirilayotgan faol islo hatchilik siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan hisoblanadi.

Keyingi yillarda aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasidagi harakatlar izchillik bilan olib borilmoqda. Ta'kidlash muhimki, bu yo'nalish davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan biriga aylangan. Sog'lom turmush tarzi iborasining zaminida inson salomatligi qolaversa yoshlar kelajagi yotar ekan, bu jamiyat taraqqiyotining yuksalishida asosiy o'ringa ega bo'lishi tabiiydir.

Barkamol avlodni tarbiyalash masalasi mustaqilligimizning ilk yillaridanoq davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan biriga aylandi. Mustaqil Vatanimizning birinchi ordeni "Sog'lom avlod uchun" deb atalgani, "Sog'lom avlod uchun" xalqaro xayriya jamg'armasining tashkil topgani, 2000 yilni "Sog'lom avlod yili", 2010 yilni "Barkamol avlod yili" deb e'lon qilingani ham yuqoridagi fikrimizning yorqin ifodasidir. Mamlakatimiz rahbari tashabbusi bilan joriy 2014 yilning "Sog'lom bola yili" deb e'loni qilinishi mazkur sohadagi islohatlarning mantiqiy davomi bo'ldi.

Sog'lom turmush tarzini saqlab qolish bugungi globallashayotgan, kishilar tafakkurida o'zgacha qarashlar sodir bo'layotgan murakkab bir davrda o'ta muhim masala hisoblanib, kelajak avlodni ham jismonan ham ma'nan barkamol qilib tarbiyalashni taqozo etadi. Zero Prezidentimiz I.A. Karimov

aytganlaridek “ Bu har qanday bunyodkorchilik ishi har qanday qurilish, har qanday mehnat uchun zarur bo'lgan sog'lom muhitdir”¹.

Bu borada oila va mahalla institutining jamiyat hayotidagi o'rnini va ularning ijtimoiy vazifalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. “Bolani xarakterini, tabiati va dunyoqarashini belgilaydigan ma'naviy mezon va qarashlar – yaxshilik va ezgulik, oliyjanoblik va mehr-oqibat, or-nomus va andisha kabi muqaddas tushunchalarning poydevori oila sharoitida qaror topishi tabiiydir”². Mamlakatimizda sog'lom avlodni tarbiyalashda oila-mahalla-ta'lim muassasasi hamkorligini kuchaytirish samaralar garovi bo'lib hizmat qilmoqda.

Muammoning o'rganilganlik darajasi: Barkamol avlod tarbiyasi, sog'lom turmush tarzi asoslarini mustahkamlash omillari va bunda oila va mahallaning ijtimoiy funksiyalari Prezident I.A.Karimov asarlarida atroflicha yoritilgan.

Shu bilan birga, sog'lom turmush tarzining omillari, bu borada oila-mahalla-o'quv muassasalari hamkorligining istiqbollari, ta'lim-tarbiya tizimidagi o'rnini, oila va mahalla institutlarining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rnini masalalari yurtimiz olimlari va tadqiqotchilari tomonidan tizimili o'rganilib kelinmoqda³. Sog'lom turmush tarzini asoslari va uni shakllantirishning ma'naviy-axloqiy, falsafiy va tarixiy negizlarining ayrim masalalari R.U. Arziqulov, B.Ochilova, M. Bekmurodov, I. Jabborov, A. Ibrohimov, M. Murodov, I. Ergashov, T. Norbekov, A.Jalolov, F. Temirov, S. Nazarova E. Yusupov, X.O.Shayxova, Q. Nazarov, Q. Xonazarov, B. To'raevlarning⁴ ishlarida ham tahlil qilingan.

¹ Karimov I.A. Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir. –T.: O'zbekiston, 1999.

² Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – engilmas kuch. – T.: Ma'naviyat, 2008.

³ Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. –T.: 2005.Mansurova Sh. O'quvchilarni tarbiyalashda oila, mahalla, maktab hamkorligi konsepsiyasi va uning ahamiyati//“Yoshlarni oilaparvar, ota-onalikka tayyorlashda oilaning roli” mavzusidagi Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari.T,2013. Musurmonova O. Oilada sog'lom avlodni tarbiyalashda oila-mahalla-ta'lim muassasalari hamkorligining ustuvor yo'nalishlari //“Yoshlarni oilaparvar, ota-onalikka tayyorlashda oilaning roli” mavzusidagi Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari.T, 2013.”Oila, mahalla va jamoatchilikning birgalikdagi tarbiyaviy ishlari”.N.B.Nuraliyeva /Maktab va hayot 2006 №4. Malikova G.R. Mahalliy boshqaruv dunyo tajribasida // Jamiyat va boshqaruv. – 2002.

⁴ Ergashev I.Milliy qadriyatlar yoshlar, zamon va kelajak-T.:O'zbekiston 1995. B. Ochilova Ixlosmandlikda meros va vorisiylik uyg'unligi-T.:O'zbekiston 2006. M. Bekmurodov. Milliy mentalitet va ma'naviyat. T.: 2002. Jabborov I.O'zbek xalqi etnografiyasi. T.: 1994.

Bitiruv malakaviy ishining maqsadi: Sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi omillar va bu borada amalga oshirilayotgan islohatlarning barkamol avlod tarbiyasidagi ahamiyatini o'rganish, yoshlarni tarbiyalashda oila-mahalla-o'quv muassasalari hamkorligining amaliy ahamiyatini yoritish va yangi imkoniyatlarini ko'rsatib berishdir.

Bitiruv malakaviy ishining vazifalari:

Ushbu maqsadni amalga oshirish quyidagi vazifalarning bajarilishini taqozo etdi:

- “Sog'lom turmush tarzi” tushunchasi va uning tarkibiy tuzilmasini tahlil qilish;
- Sog'lom turmush tarzining ma'naviy-axloqiy va ijtimoiy –tarixiy negizlarini ko'rsatib berish;
- “Oila-mahalla-maktab hamkorligi” konsepsiyasining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni;
- Barkamol avlod salomatligini ta'minlashda “Sog'lom bola yili” Davlat dasturida belgilab berilgan ustuvor yo'nalishlarning ahamiyati yoritish;
- Sportning sog'lom turmush tarzi omili sifatidagi ahamiyatini yoritish;
- Ta'lim- tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarzi mazmunini o'quvchilar ongiga singdirish usullari va vositalarini ko'rsatish.

Bitiruv malakaviy ishining obyekti: O'zbekiston Respublikasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish omillari va amaliyoti

Bitiruv malakaviy ishining metodlari: Tarixiylik va mantiqiylik, analiz va sintez, taqqoslash, umumlashtirish.

Amaliy ahamiyati undagi taklif va tavsiyalardan mutassaddi tashkilotlarda, ta'lim muassasalarida, milliy mafkuramizni targ'ib etishda foydalanish mumkin.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi. Bitiruv malakaviy ishi kirish, ikki bob, besh paragraf, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat. BMI matni 95 bet

I-BOB. SOG‘LOM TURMUSH SHAKLLANISHINING ILMIY-NAZARIY ASOSLARI VA RIVOJLANISH BOSQICHLARI

1.1. “Sog‘lom turmush tarzi” tushunchasi va uning tarkibiy tuzilmasi

Sog‘lom va uzoq umr ko‘rish insoniyatning azaliy orzusi bo‘lganligiga shubha yo‘q. Shu nuqtai nazardan har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu orzusini ro‘yobga chiqarishdan, ya‘ni kishilar sog‘ligi va uzoq umr ko‘rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat. Kishilik jamiyatining turli davrlarida sog‘liq masalasi turlicha hal qilingan. Ijtimoiy formatsiyalar rivojlangan sayin sog‘liq xususiylikdan umumiylikka, tor doiradagi guruhlar manfaatidan umuminsoniy manfaatlar darajasiga ko‘tarilgan. Lekin hamma davrlarda ham sog‘lom turmush tarzi sog‘liqni saqlashning asosiy talablaridan hisoblangan.

Mustaqillik tufayli jahon fani va madaniyatiga ancha yaqinlashdik. Bu sog‘liqni saqlash sohasida ham fikrlarimizni o‘zgartirdi. Inson sog‘ligi, uning o‘ziga bog‘liq ekanligi yildan-yilga ko‘proq ayon bo‘lmoqda. Natijada sog‘lom va uzoq umr ko‘rish yo‘lidagi turli harakatlar paydo bo‘la boshladi. Birovlar hafta o‘n kunlab och yursalar, boshqalar muzni o‘yib suvga tushishni xush ko‘radilar. Birovlar jismoniy tarbiya va sportni uzoq umr ko‘rishning asosi desalar, birovlar yoga mashqlari va noan‘anaviy davolash uslullarining afzalliklarini targ‘ib qilmoqdalar. Kezi kelganda aytish darkorki, Jahon Sog‘liqni saqlash tashkiloti ekspertlarining ma‘lumotlariga ko‘ra sog‘ligimizning 20 foizi ekologiya omillariga, 20 foizi naslga va atigi 8-10 foizi tibbiy xizmatning sifatiga bog‘liq ekan. Qolgan 50 foizi esa turmush tarzimizga, ya‘ni bevosita o‘zimizga bog‘liq ekan⁵.

Yuqoridagi ilmiy xulosalar va sog‘liq yo‘lidagi uzoq yillik izlanishlar sog‘lom hayot kechirish hamda uzoq umr ko‘rishning yagona va ishonchli yo‘li sog‘lom turmush tarzi kechirish degan hayotiy haqiqatni isbotladi. Oqibatda sog‘lom turmush tarzi ayrim kishilar va guruhlar qiziqishlari doirasidan chiqib,

⁵ Tursunov S.T, Nodirov T.S. Sog‘lom turmush tarzi. – T.: ILM-ZIYO. 2006. – B.9.

davlat ahamiyatidagi masalaga aylandi. Bu borada respublikamizda tizimli islohatlar olib borayotganligini alohida ta'kidlash joiz. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirishga, aholi salomatligini mustahkamlashga, jismoniy sog'lom va ma'naviy boy yosh avlodni tarbiyalashga, fuqorolarning jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishiga keng jalb etilishini ta'minlashga yo'naltirilgan chora – tadbirlarinning mantiqiy davomi sifatida Yurtboshimiz tomonidan 2014 yilning “Sog'lom bola yili” deb e'lon qilinishi keng jamoatchilik tomonidan yuqori baholanmoqda hamda qo'llab-quvvatlanmoqda.

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'rifi ko'ra: “*Salomatlik* – kasallik, biror nuqsonlarning yo'qligi emas, balki jismoniy, aqliy (ruhiy) va ijtimoiy xotirjamlikdir”. Salomatlikni har qancha moddiy boylik va mablag' evaziga sotib olib bo'lmaydi. Inson mustahkam salomatlikka ega bo'lgandagina baxtli yashashi mumkin. Shunday ekan, salomatlik – mavjud barcha qadriyatlar orasida eng oliysi sifatida qadrlanmog'i lozim. Buning uchun har bir inson mustahkam salomatlikka erishish yo'lini, salomatlikning sir-asrorlarini chuqur bilishi va to'laqonli salomatlikning yagona yo'li sog'lom turmush tarzi ekanligini anglab etishi lozim.

Turmush tarzi – inson hayotining tayanch nuqtasiki, har bir inson unga tayangan holda, o'z hayotini tubdan o'zgartirishga erishishi mumkin. Turmush tarzini belgilovchi bosh omil insonning o'zidir. Sog'lom turmush tarzi – shunday yashash tarziki, unda odamlar salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi zararli omillar bo'lmasligi, inson ulardan ongli ravishda o'zini chetga olishi kerak. *Sog'lom turmush tarzi* - bu avvalo qarilikkacha bo'lgan uzoq yillargacha har bir kishini sog'ligini mustahkamlovchi va ta'minlovchi turmush tarzining kechishidir. Insonni sog'lom turmush tarzini kechirishini bosh ko'rsatkichi - bu avvalo uning fizik rivojlanish holati va unga bog'liq o'zini umumiy his etishi, kayfiyati, shaxsiy hayotidagi, o'qishidagi, ishidagi muvaffaqiyatlari yoki muvaffaqiyatsizliklaridir. Sog'lom turmush tarzini kechirish insonni holatidagi quyidagi normalarni o'z

ichiga oladi:

- 1) Doimiy va ongli ravishda o'z sog'ligi haqida qayg'urish;
- 2) Sog'lik haqida qayg'urish oqilona, mushohadali tashkil etilishi organizmga zarar etkazmasligi, ortiqcha charchashga olib kelmasligi zarur (masalan, chiniqishda yoki davolovchi ochiqish va shunga o'xshashda);
- 3) Insoniyat tarixi shuni ko'rsatadiki, yalqovlik va sog'lik bir-biriga mutloq mos bo'lmagan narsa hisoblanadi; har bir inson har kuni o'z sog'ligi holatiga e'tibor ko'rsatishga o'zini majburlashi zarur;
- 4) Sog'likka gipodinamiya (kam harakatli turmush tarzi), alkogol, narkotik moddalarga ruju qo'yish, sigaret chekish, noto'g'ri ovqatlanish (ortiqcha ovqatlanish achchik, sho'r yoki yog'li taomlarni tez-tez iste'mol qilish va boshqalar) kabi omillar zarar keltiradi, dam olishni bilmaslik (uzluksiz, uzoq vaqtli va tanaffussiz dam) sog'lik uchun zararlidir. Shu bilan birga har narsaga xavfsirash, qo'rqish, doimiy norozilik kayfiyati, hohishlar o'rtasidagi qarama-qarshilik, doimiy noliq, qanoatlanmaslik hissi, o'z zahrini sochishlik kayfiyati, yomonlik qilish kayfiyati, hasad va shu kabilar sog'lik uchun o'ta zararlidir.

Sog'lom turmush tarzini kechirishga sezilarli ta'sir etadigan, sog'likni zarur daraja ta'minlaydigan quyidagi omillar yordam beradi:

- 1) Mehnatsevarlik bilan birga yaxshilanishga ishonch;
- 2) Hajviya va hazillarga moyillik;
- 3) Har bir holatga tez moslasha olish;
- 4) Yaxshilikni uzoq vaqt esdan chiqarmaslik va yomon narsalarni tez unutish qobiliyati;
- 5) Yengil (yoqimli) charchashga toza havoda doimiy jismoniy mehnat bilan shug'ullanish;
- 6) Xursandchilik-sog'liqning eng yaxshi do'sti, har soniyada, har soatda, kun davomida yaxshi kayfiyatda bo'lishni o'rganish lozim;
- 7) Hayot va uning xursandchiliklarini mazmuni haqidagi insonning aqliy tafakkuri, maqsad sari intilish bilan ishonch birligi har bir kishini bosh tayanchi ekanligini anglash.

Inson unda bitta sogʻliq mavjudligini, kasallik esa sanoqsiz, juda koʻp ekanligini har doim esda saqlashi va shu sababli koʻp sonli kasalliklar bilan kurashgandan koʻra sogʻliqni asrash, avaylash osonligini unutmasligi kerak. Bundan shunday xulosa chiqarish kerakki, sogʻlom turmush tarzini yoʻlga qoʻyish, koʻpgina kasalliklardan butunlay qutulishga yoki ularga qarshi muvaffaqiyatli kurashishga yordam beradi. Boshqa xulosa shundayki, sogʻlom turmush tarziga rioya qilmaslik odatda inson organizmini har xil kasalliklarga nisbatan qarshiligini kuchsizlanishiga, koʻp hollarda esa immunitetni (organizmni himoya funksiyasi) kuchsizlanishiga olib keladi. Sogʻlom turmush tarzi jamiyatning har bir aʼzosini ikki yoʻnalish boʻyicha harakatini yoʻlga qoʻyishida amalga oshadi.

Sogʻlom turmush tushunchasi insonlarning jismonan sogʻlomligi bilan birga uning ruhiy- maʼnaviy sogʻlomligini ham ifodalaydi. Bu borada Prezidentimiz I.A. Karimovning quyidagi fikrlari diqqatga sozovordir: "Sogʻlom deganda jismonan baquvvat emas, maʼnaviy boy avlodni ham koʻzda tutamiz"⁶.

Sogʻlom va uzoq umr koʻrish insoniyatning azaliy orzusi boʻlgani hammamizga tarixdan maʼlum. Shu nuqtai nazardan har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu orzusini roʻyobga chiqarishdan, yaʼni kishilar sogʻligi va uzoq umr koʻrishlari uchun sharoit yaratishdan iborat. Jahon sogʻliqni saqlash tashkilotining maʼlumoti va professor G.I. Shayxova oʻtkazgan tadqiqotlariga koʻra, inson sogʻligi quyidagi omillarga, yaʼni turmush tarziga — 55%, irsiyat (biologik)ga — 18%, atrof-muhitga — 17%, sogʻliqni saqlash ishlarining ahvoliga esa — 10%i bogʻliq ekani aniqlangan. Agar har bir inson ushbu omillarni toʻgʻri qoʻllay olsagina, oʻz sogʻligiga posbon boʻla olishi mumkin. Koʻpgina kasalliklarning kelib chiqishida odamning oʻzi sababchi boʻladi. Chunki aholi orasida sanitariya madaniyatining etishmasligi, nosogʻlom turmush tarzi hamda oʻz sogʻliklariga etarli eʼtibor bermaganliklari oqibatida turli xildagi kasalliklar yuzaga kelishi tabiiydir. Demak, sogʻligimiz asosan oʻzimizga, yaʼni biz kechirayotgan turmush tarziga bogʻlikdir.

⁶ Karimov I.A. Yangicha fikrlash va ishlash davr talabi -T.: O'zbekiston. 1996. — B.66.

Qadimda bir donishmanddan: “Insonni nima baxtli qiladi, boylikmi yoki shon-shuhratmi,” – deb so‘raydilar. “Boylik, qolaversa, shon-shuhrat ham insonni baxtli qila olmaydi. Tani-joni sog‘ inson har qanday kasalmand badavlatdan baxtliroqdir”, deb javob beribdi donishmand. Bundan xulosa qiladigan bo‘lsak, sog‘lom bo‘lmagan inson baxtli bo‘la olmaydi, betob bo‘lsa, hech qanday boylik tatimaydi. Mustahkam sog‘liq insonning asosiy ehtiyojlaridan biri bo‘lib qolmay, balki u jamiyatning muhim ijtimoiy-iqtisodiy ehtiyoji hamdir. “Xalq sog‘ligi – yurt boyligi” deb bejiz aytilmagan. Kishining mustahkam sog‘ligini faqat uning kasalliklardan holi bo‘lgani emas, balki jismoniy va ruhiy kuch-quvvatining uyg‘unligi, yaxshi mehnat qobiliyati, kayfiyatining doim yaxshi bo‘lishi ko‘rsatadi. Har bir odam o‘z qadr-qimmatini bilishi, atrofidagi odamlarni hurmat qilishi, o‘z ishini qadrlashi, sog‘ligini saqlashi, baxtli-saodatli bo‘lib yashashi uchun harakat qilishi kerak. Bu, albatta, sog‘lom turmush tarzi bilan amalga oshiriladi.

Sog‘lom turmush tarzining tarkibiy qismlari va hayotiyligini ta‘minlovchi asosiy omillarni quyidagilar tashkil qiladi:

- To‘g‘ri va ratsional, sifatli, ovqatlanish.
- Harakatli turmush va badan tarbiya.
- Kun va ish rejimini biologik qonuniyatlar va ritmlar asosida tashkil etish.
- Sog‘lom nikoh va sog‘lom oila qurish.
- Xavfsiz jinsiy hayot kechirish.
- Ruhiy osoyishtalik va muomala madaniyati.
- Zararli odatlardan tiyilish.
- Shaxsiy va jamoat gigienasi qoidalariga rioya qilish.
- Baxtsiz xodisalar va jarohatlanishdan ehtiyotkorlik.
- Sog‘lom turmush tarzi xaqida bilim, ko‘nikmaga ega bo‘lish.

Ovqatlanish omili. Ovqatlanish hayot uchun kurash shakllaridan biri sifatida jamiki jonzodning oldida turgan asosiy masala hisoblanadi. Inson ham bundan istisno emas. Ibtidoiy odamning kundalik tashvishi va asosiy maqsadi ovqat topish va qornini to‘yg‘azish bo‘lgani aniq. Ma‘lumotlarga qaraganda, ularning ovqatlanishdagi asosiy mashg‘uloti termachilik bo‘lgan. Ya‘ni ular issiq iqlimli

sharoitlarda, oʻrmonlarda, togʻ yonbagʻirlarida, voha va vodiylarda oʻsadigan daraxtlarning mevalarini, ildizlarini terib yeb kun kechirganlar. Asosiy isteʼmol qiladigan ovqatiga kura ibtidoiy odam mevaxoʻr boʻlgan.

Shubhasiz, ibtidoiy odam ovqat mahsulotlarini gʻamlashni bilmagan, qorni ochganda esa ovqat izlab, topilganda qorni toʻygunicha egan. Ovqat topish qiyin va mashaqqatli boʻlgani uchun uni bir necha kunlab och yurganini tasavvur qilish qiyin emas. Bunday vaqtlarda u badanining ichki imkoniyatlari hisobiga yashagan. Va nihoyat, insoniyat notoʻgʻri ovqatlanish va kasalliklar oʻrtasida bogʻliqlikni anglab etdi. Buni qadimgi dunyoning Zardusht, Luqmon, Gippokrat kabi koʻpgina mutafakkirlarning asarlaridan bilish mumkin. Ana shu davrdan boshlab, ovqatliklarning tarkibiy mutanosibligi, energiya muvozanati, mikroblar, ovqatlanish rejimi va tartibi haqida ilmiy qarashlar paydo boʻla boshladi. Ovqatlanish haqidagi fan — dietologiya shakllandi.

Hozirgi kunga kelib esa, notoʻgʻri ovqatlanish kishilar oʻrtasida uchrayotgan oshqozon va ichaklar, yurak va qon tomirlari, ichki sekretsiya bezlari hamda boʻgʻimlar, modda almashinuvining buzilishi, shuningdek, rak kabi kasalliklarning asosiy sababchisi ekanligi ilmiy ravishda isbotlandi. Hatto Jahon Sogʻliqni Saqlash Tashkilotining ekspertlari P. Revel hamda Ch. Revellar, «Kishilar oʻrtasida uchrayotgan kasalliklarning 80 foizi notoʻgʻri ovqatlanishdan», degan fikrni ilgari suradilar. Shuning uchun ham bugungi kunda ovqatlanishni toʻgʻri tashkil etish, inson kundalik turmushining eng asosiy talablaridan biri va buni sogʻlom turmush tarzini tashkil etishda hisobga olmaslik mumkin emas.

Harakat omillari. Ibtidoiy odamning ovqatlik topish va qorin toʻygʻazish zarurati uni harakat kilishga, uzoq yurishga, yugurishga, daraxtlarga chiqib, togʻlarga tirmashishga, suv kechib, qirlardan oshishga, hayvonlar bilan olishishga majbur qilgan. Xar bir luqma ovqatlik uchun baʼzan kunlab xarakat qilishga toʻgʻri kelgan. Faqatgina ovqatlik topish uchungina emas, balki yirtqich hayvonlardan qochish, jon saqlash uchun ham u koʻp yugurishi, harakat qilishi kerak boʻlgan. Keyinchalik uning bu harakati mehnat bilan almashgan. Xuddi ana shu turmush mashaqqati uning badanidagi modda almashinish jarayonini tartibga keltirgan,

ichki a'zolar faoliyatini yaxshilagan, xujayralarni va oxir oqibatda butun vujudini modda almashinish natijasida xosil bo'lgan oraliq maxsulotlardan tozalashga, bo'limlar harakatchanligini ta'minlashga, chidamlilik, degan nihoyatda muhim bir tayanch tizimini vujudga kelishiga xizmat qilgan.

Demak, insoniyat uchun harakat va uning turlarini o'zining kundalik turmushiga ongli ravishda kiritish zarurati paydo bo'ldi. Shu bilan birga, gigiena fani xulosalari badan muntazam ravishda parvarishga muxtoj ekanligini va uni to'g'ri parvarish qilish umrni uzaytirish bilan bevosita aloqadorligini ham isbotladi. Shu nuqtai nazardan harakat va badantarbiya salomatlik yo'lidagi muhim omil bo'lib, sog'lom turmush tarzining asosiy talablaridan biri bo'lib qoladi.

Bioritmik omillar. Insonning evolyusion rivojlanish jarayonida uning tanasi takomillashuviga, hayotiyligini ta'minlashga olib kelgan yana bir asosiy omil bu tabiatdagi davriylik, botartiblik qonuniyati. Kecha va kunduz, yil fasllarining deyarli bir vaqtda takrorlanib turishi, kun, hafta, oy, yil davomidagi biologik faollik hamda susayishlarning davriy o'zgarishlari, koinotdagi planetalar joylashuvi va aylanishi, buyuk yoritqich — quyoshning yerga nisbatan o'zgarishi, magnit maydoni va shu kabilar erdagi jamiki jonzod, jumladan, odam badanida ham ma'lum qonuniyatlarni shakllantirgan. Shuningdek, badanimizdagi faollik va sustlikning o'zgarishlari xafta, oy, yil davomida ham sodir bo'ladi va bu hodisa bioritmik hodisalar, deb yuritiladi. Olimlarning ta'kidlashlariga qaraganda, kishi badanidagi bunday bioritmik hodisalar 300 tadan ham ortiqroqni tashkil qilar ekan. Shuni yaxshi anglash lozimki, bioritmlar inson badani va uning a'zo hamda to'qimalarini tabiat xodisalariga mos ravishda yashashini ta'minlashdan kelib chiqadigan nixoyatda murakkab ximoya jarayo- nining natijasidir. Shuning uchun ham turmush tarzimizni tabiatdagi ritmik o'zgarishlarga moslab tashkil etish sog'lom turmush tarzining yana bir muxim talablaridan xisoblanadi.

Jinsiy, irsiy va oilaviy omillar. Hayotning davom etishi nasl qoldirish va ko'payish bilan bog'liq. Bu biologik hodisaning asosida jinsiy munosabat yotadi. Insondan boshqa barcha tirik mavjudotda jinsiy muomala nasl qoldirishning asosiy talabi hisoblanadi. Insonda bu muomala nasl qoldirish bilan bir qatorda, uning

hayot lazzatini ham ta'minlagan. Shuning uchun kishilik jamiyati o'zining uzoq taraqqiyoti davomida bu masalani oila shaklida qonunlashtirgan. Oila esa inson hayotining asosiy talabi bo'lish bilan birga, uning zurriyotlari — farzandlar dunyoga kelib, voyaga yetib tarbiyalanadigan asosiy maskan. Lekin oilani tashkil etishda ba'zan milliy, ijtimoiy, iqtisodiy omillar ta'sirida yaqin qarindoshlardan oila qurish, kelin va kuyov qon guruhlarining mos kelmasligi, oilaviy hayotga layoqatsiz yoshlarning boshini qo'shib qo'yish va shular kabi irsiyat qonunlariga zid harakatlar nasl-nasabning buzilib borishiga, kelgusi avlodlar iqtidorining pasayishiga, kasalmand, mayib-majruh farzandlarning tug'ilishiga sabab bo'lmoqda. Shuning uchun bu sohadagi asosiy talab jinsiy juft tanlashdan tortib, jinsiy a'zolar gigienasigacha, jinsiy munosabatlardan tortib, sog'lom oilaviy munosabatlargacha o'z ichiga oladi.

O'zaro munosabat omillari. Insoniyat o'z taraqqiyoti davrida faqatgina biologik mavjudot sifatidagina emas, balki u ijtimoiy mahsulot sifatida ham shakllandi. O'zaro munosabatlarni shartli ravishda bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan ikkita qismga bo'lish mumkin. Bular oilaning shakllanishi va takomillashuvi natijasida vujudga kelgan oilaviy munosabatlar hamda jamiyatning shakllanishi va takomillashuvi natijasida vujudga kelgan ijtimoiy munosabatlar. Bularning har ikkalasi ham inson salomatligiga ta'sir qiluvchi eng katta va kuchli omillar. U eng avvalo, kishining ruhiyatiga ta'sir etadi. Ruhiyat esa salomatlik bilan bevosita aloqador. Kishining ruhiyati yuqori bo'lganda tomirlardagi qonning harakati, ichki a'zolarining faoliyati, xujayralardagi modda almashinish kabi hayotiy jarayonlar yaxshi kechadi. Kayfiyat yaxshi, ishchanlik yuqori buladi. Aksincha, ruhiy tushkunlik paytida ichki a'zolar va xujayralardagi hayotiy jarayonlar su- sayadi. Kishi kayfiyatsiz, voqea va hodisalarga befarq ishga qo'li bormaydigan bo'ladi. Bunday holning surunkali davom etishi, kasalliklarga olib keladi.

Demak, bu sohada oldimizda turgan vazifa o'zaro munosabatlarni inson foydasiga hal qilish, xususan, muomala madaniyatini yuksaltirish, ruhiyatga salbiy

ta'sir etuvchi tartib va odatlarga barham berishgacha bo'lgan ijtimoiy va shaxsiy tadbirlarni uz ichiga oladi.

Orttirilgan zararli odatlar omillari. Tarixiy ma'lumotlar zararli odatlarni insoniyatning azaliy hamrohi bo'lganligidan dalolat beradi. Shu bilan birga yana bir narsa aniqki, kishilik jamiyati rivojlangan sayin bu zararli odatlar uning turmushidan ko'proq o'rin ola boshlagan.

Pul, boylik, mol-dunyoga hirs qo'ygan korchalonlar jamiyatni giyohvandlik degan havfli jarlikka tomon yetaklamoqdalar. Bularning oqibatlari esa kasalliklar va nasl-nasabning buzilishi bilan bog'liq shaxsiy hamda oilaviy muammolardan tortib, jinoyatlar, o'zaro munosabatlarning murakkablashuvi bilan bog'liq ijtimoiy muammolardan iborat. Shuning uchun hozirgi kunda bizning sog'liq yo'lidagi harakatimiz ana shu zararli odatlarni turmushimizdan butkul chiqarib tashlashga, ularga qarshi kurashga qaratilgan bulishi kerak. Bu sog'lom turmush tarzining birinchi galdagi talabi.

Atrof-muhitning ifloslanishi bilan bog'lik omillar. Odamlarning to'da, qabila va urug'larga birlashishi ularni qisman kichkina hududlarda to'planib yashashiga olib keldi. Ko'pchilikni to'planib yashashi esa, ular yashagan joylarning ifloslanishiga sabab bo'lishi turgan gap. Ibtidoiy odam ham, ongli va aql idrokli odam ham bu muammoni yashash hududlarini tez-tez o'zgartirish yo'li bilan hal qilgan bo'lishi ehtimoldan xoli emas. Har holda ular kundalik turmushlarida hosil bo'ladigan fiziologik va xo'jalik chiqitlari xavfsizligini ta'minlashni o'rgangunga qadar uzoq taraqqiyot jarayonini boshdan kechirganlar. Shaharlarning paydo bo'lishi esa, bu muammoni ancha chuqurlashtirgan. Xuddi ana shu jarayon ko'pchilik aholining nisbatan kichkina xududlarda to'planib yashashi hamda ularning turmushlarida hosil bo'ladigan chiqindilarning to'planib qolishi oqibatida aholi orasida har xil yuqumli kasalliklar epidemiya tarzida tarqalib, ular orasida kasalliklar va o'limga sababchi bo'lganligini biz tarixdan yaxshi bilamiz.

Ko'rinib turibdiki, bu muammolarni hal qilish uchun sanitariya va gigienadan savodxon bo'lish, ya'ni tozalik hamda tozalanish tadbirlariga rioya qilishni sog'lom turmush tarzining asosiy talablaridan biri, deb bilamiz.

Texnika va turmush taraqqiyoti omillari. Arxeologlarning ta'kidlashlaricha, bundan 50—100 ming yil oldin yashagan odamlarning katta ko'pchiligi kata yoshgacha jiddiy shikastlanishlar (ko'pincha suyak sinishlar) olganlar va bu hol ular o'rtasidagi o'limning asosiy sababchisi bo'lgan. Buni tasavvur qipish oson. Bu shikastlanishlarning asosiy sababchisi yovvoyi hayvonlarni ovlash yoki yirtqichlarga ro'baro' kelish bo'lgan. Bular orasida tog' qoyalaridan, daraxtlardan yiqilish, suv toshqinlarida qolib ketish, ob-havo noqulayliklarining bo'lishi ham turgan gap⁷.

Agarda hozirgi kundagi kishilar o'rtasidagi o'lim va nogironlik sabablarini chuqur o'rganadigan bo'lsak, bu muammoni hozirgi kunda ham o'z dolzarbligini yo'qotmaganligini, jarohatlanish va baxtsiz xodisalar kishilar sog'ligiga jiddiy xavf solayotganligini anglash qiyin emas. Jahon Sog'liqni Saqlash tashkilotining (2004 yil) ilmiy xulosalariga qaraganda, yo'l transport xodisalarining o'zi kishilarga o'lim xavfi bo'yicha davrimizning o'ta xavfli kasalliklari OITS, diareya va sildan ham yuqorida — 7-o'rinda turadi hamda muammoli masalalardan biri hisoblanadi.

Taraqqiyotning nohush oqibatlaridan qutulish va uning xavfini kamaytirish uchun inson har doim ehtiyotkorlikni qo'ldan bermasligi, mavjud texnika va mexanizmlardan hamda turmush vositalaridan xavfsiz foydalanish usullarini o'zlashtirib olishlari lozim bo'ladi. Bu ham turmush tarzimizning muhim tomoni.

Ilmiy texnik rivojlanish natijasida turmushimizga juda ko'plab yangi texnik vositalar kirib kelmoqda. Ixchamgina, qulay va yengil bo'lgan qo'l telefoni uzoqni yaqin, ko'ngilni xotirjam qiluvchi, har kimdan xabardor etuvchi dastyordir. Ammo, yoshlar tarbiyasi va salomatligiga jiddiy zarar etkazayotgan bu mikroto'liqlik anjomning salbiy xususiyatlari ham bisyor. Avvalo, telefondan chiqayotgan nur inson miya hujayralariga jiddiy ta'sir qilib, uni turli kasalliklarga duchor etadi. Bilamizki, miya insonning eng asosiy boshqaruv organi hisoblanadi. Telefonni ishlatish kerak, faqat me'yorida va zarurat paytida. Ammo bugungi kunda telefon o'smirlarimiz hayotidagi muhim vositalardan biriga aylangan. Hozirgi kunga

⁷ Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – T.: 2005. – B.55.

kelib, butun dunyo uyali aloqa abonentlarining soni 1,9 milliardni tashkil qiladi. Yurtimizda deyarli har ikki kishining birida uyali telefon mavjud. Undan foydalanayotgan insonga uning ta'siri 15 soniyaga qadar sezilmaydi, keyin esa organizmda o'zgarishlar sezila boshlaydi. Ma'lumki, alfa to'lqinlar miya faoliyatini yomonlashtiradi, o'zining to'lqin xususiyatlarini namoyon qila boshlaydi. Ya'ni xotira, diqqatni jamlash va shu kabi omillarga ta'siri o'tkazadi. Inson tanasining elektromagnit nurlanishlarga eng ta'sirchan qismi bosh bo'lib, aynan shu sohada so'zlashuv olib boriladi. Shuning uchun u insonda nurlanish jarayoni tezlashishini yanada orttiradi.

2000 yilda Butun jahon sog'liqni saqlash tashkiloti uyali telefonlar zarariga oid Yevropa parlamentiga taqdim etgan hisobotida insonlarning saraton kasalligiga chalinishida uyali telefonlarning ta'siri kuchli ekanini ta'kidlagan. Nemis olimlari kamerali va kamerasiz uyali telefonlarda elektromagnit nurlanishi bo'yicha tadqiqot o'tkazishganda, kamerali telefonlarning nurlanishi sodda uyali telefonlarga qaraganda ko'proq bo'lgan. Nurlanish, asosan, uyali telefondan so'zlashuv vaqtida chiqadi, lekin "kutish" holatida u nurlanishdan butkul xalos bo'lmaydi, chunki uyali telefon baza stansiyasiga o'zi tarmoq doirasida ekanligi, qo'ng'iroq, SMS va boshqa ma'lumotlarni qabul qilishga tayyor ekanligi haqida axborot berib turadi. Bu kabi nurlanishlarni butunlay yo'q qilishning iloji yo'q, chunki allaqachon uyali aloqa turmushimizning bir qismiga aylanib bo'lgan, lekin undagi nurlanishlarni kamaytirishning iloji bor. Bunda telefonning turiga, antennasining joylashuvi, uzatish quvvati, materiali, foydalanilayotgan aloqa operatori uyali telefonni ishlatish tartibiga e'tibor berish kerak.

Sog'liq masalasida ongsizlik, savodsizlik va malakasizlik omillari . Bir qarashda sog'lom turmush tarzining asosiy talablari aniqlanib, masala hal bo'lgandek ko'rinadi. Lekin bu sohadagi eng muhim talab hali oldimizda turibdi. Bu talab, har bir kishining yuqorida biz sanab o'tgan yo'nalishlarning har biri sohasida keng bilim va tushunchaga ega bo'lishi va bu bilimlarni o'zlarining kundalik turmushlarida ko'llashdan iborat. Agarda yuqoridagi sohalarda har birimizda bilim va tajriba bo'lmasa, biz deyarli hech narsani o'zgartira olmaymiz.

Kishi badani sogʻligi va uni mustahkamlash — sogʻlom turmush tarzi toʻgʻrisidagi bilim hamda malakasizlik ham xuddi shunday. Faqat shu sohadagi ongsizligimiz, uquvsizligimiz tufayli koʻpchilik vaqtlarda boshimiz kasaldan, tanamiz azobdan chiqmay qoladi. Ayrim hollarda aziz umrimizni barbod qilamiz.

Oʻtmishda odamlar uzoq umr koʻrganlar, hozirgi taraqqiyot kishilarning umrini qisqartiryapti, degan gaplar mutlaqo asossiz. Aksincha, taraqqiyot insonga koʻproq sogʻlom va uzoq umr koʻrish imkoniyatini beryapti. Buning asosiy sababi insonni tabiatning va jamiyatning noqulay omillaridan himoyalaniшни oʻrganib borishi va oʻz sogʻligini saqlash borasidagi maʼlumot hamda malakaning shakllanayotganligidir. Taraqqiyotning ushbu qonuniy jarayoniga asoslanib, ham ikkilanmasdan aytish mumkinki, XXI asr kishilarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish asri boʻladi va bu asrning oʻrtalaridan boshlab, kishilar kamida oʻrtacha 90—100 yil umr koʻradilar. Shuning uchun har bir kishining oʻz badanini parvarishi haqida bilim va malakaga ega boʻlishi hamda buni oʻzining kundalik turmushida qoʻllashi eng muhim talab. Busiz sogʻliq va uzoq umr koʻrish toʻgʻrisida biror bir natijaga erishish umuman mumkin emas.

Yuqoridagi biologik va ijtimoiy omillarni hisobga olgan holda sogʻlom turmush tarzining yoʻnalishlarini quyidagicha belgilash mumkin.

- Toʻgʻri va ratsional ovqatlanish.
- Harakatli turmush va badantarbiya.
- Kun va ish rejimini bioritmik qonuniyatlar asosida tashkil etish.
- Jinsiy, irsiy tarbiya va sogʻlom oila.
- Oʻzaro munosabatlarni meʼyorlashtirish.
- Zararli odatlardan tiyilish.
- Tozalik va tozalanish tadbirlariga rioya qilish.
- Baxtsiz hodisalar va jaroxatlanishlardan ehtiyotkorlik.
- Sogʻlom turmush tarzi haqida bilim va malakaga ega boʻlish.

Shubhasiz, bu yoʻnalishlar umumiy harakterga ega boʻlib, ular sogʻlom turmush tarzi yoʻlidagi harakat dasturini belgilaydi, xolos. Aslida har bir kishi shu yoʻnalishlarning har biri boʻyicha anchagina bilim va malakaga ega boʻlishi kerak.

Masalan: ovqatlanish sohasida; ovqat mahsulotlarning tarkibi — oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, mineral tuzlar, mikroelementlar, vitaminlarning organizmdagi vazifalari, oshqozon va ichaklar tizimining fiziologiyasi, organizmdagi modda almashinish jarayonlari, ovqatliqlar hamda kasalliklar o‘rtasidagi bog‘lanishlar, yil fasllari, kishining yoshi, bajaradigan ishi, badanining xususiyatlari va holatlari, nihoyat, kundalik, haftalik ovqatlanishni tashkil etish kabi masalalarda tushunchaga ega bo‘lishi kerak. Xuddi shuningdek, sog‘lom turmush tarzining biz yuqorida keltirgan har bir yo‘nalishi bo‘yicha anchagina ma’lumotli bo‘lishga va bu bilimlarni kundalik turmushda qo‘llashga to‘g‘ri keladi. Har bir kishi bunday bilimlarni mustaqil olishga, ularni kengaytirib borishga harakat qilishi kerak.

Shunday qilib, yuqorida keltirilgan evolyusion omillarga asoslanib, sog‘lom turmush tarzini quyidagicha ta’riflash mumkin: *Sog‘lom turmush tarsi* — bu kundalik turmushni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash hamda mustaxkamlashga qaratilgan turmush tarzidir. *Sog‘lom turmush tarzi* – bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta’minlashga xizmat qiluvchi ko‘nikmalarga ega bo‘lish asosida hayotiy faoliyatini yo‘lga qo‘yish hamda salomatligining yuqori jarajada bo‘lishini ta’minlovchi hodisadir.

Xulosa qilganda, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va har bir oilada uning yuqorida ta’kidlangan tamoyillarini singdirish barkamol avlod tarbiyasining muhim omilidir. Avvalo yosh avlodga sog‘lom turmush qoidalarini yetkazish, yetarlicha tushuntirish ishlarini olib borish zarur. Xususan, bolalar va o‘smirlar uchun Jahon Sog‘liqni saqlash tashkilotining turmush tarzi bo‘yicha ekspertlari quyidagilarni tavsiya etishmoqda:

1. O‘zingni angla. Organizmning qanday tabiiy o‘sayotganini angla, tushin.
2. O‘z tanangni ozoda tut. Sen o‘z tanang uchun javobgarsan. Tez-tez yuvinib tur, tish va tirnoqlaringni tozala, oyoqlaringni yuv.
3. Yaxshi ovqatlan. Sening organizming o‘ssishi lozim. Meva, sabzavotlarini sev. Turli ovqatlarni istemol qil. Shirinliklarni ko‘p yema.
4. Ehtiyot bo‘lib yo‘na, maktab vaqtida yo‘lda ehtiyot bo‘lishga o‘rgan. Baxtsiz xodisalarni chetlab o‘tishga xarakat qil.

5. Do'stlar ortir. Yaxshi o'rtoq bo'l. yoshlar va kattalar orasida do'stlar orttir. O'z o'rtoqlaring va ota-onang bilan o'rtoqlashishni va ularni tinglashni o'rgan.
6. O'z yashash joyingni ozoda tut. Uying, maktabing, atrof-muhitning yashash uchun ma'qul bo'lishiga harakat qil.
7. "Yo'q" deyishni o'rgan. O'zingni noqulay sezadigan biror ishni bajarishni so'rashsa yo'q deb ayt. Giyohvand moddalarni, spirtli ichimliklarni, nos, sigaret chekishni, agar do'sting talab qilayotgan bo'lsada "yo'q" deb javob qaytar.
8. Dori-darmonlar bilan yo'nama. Faqat ota-onang yoki vrach tavsiya qilgan dorilardan foydalan.
9. Emlashdan qochma. Emlash bolalar o'rtasidagi kasalliklarni chetlab o'tishga yordam beradi.
10. O'zingni bemor deb xis qilsang bu xaqda ota-onang yoki vrachga ayt, kasallarni qanday parvarish qilish kerakligini o'rgan.

1.2. Sog'lom turmush tarzining ma'naviy-axloqiy negizlari va huquqiy asoslari

O'tgan asrning 80-yillarida salomatlikni saqlash hamda mustahkamlashda, kishilarning uzoq va baxtli umr ko'rishlarida eng muhim tadbir turmush tarzi va uni sog'lomlashtirish ekanligi ham ilmiy, ham amaliy tomondan isbotlandi. Shundan beri sog'liq haqida gap ketganda, kishilarning turmush tarzini sog'lomlashtirish to'g'risida ko'p gapiriladi. Hattoki, bu masala muhim davlat hujjatlari, qaror va farmon, qonunlarda ham o'z aksini topgan. Bu masalaga bag'ishlab qanchadan-qancha yig'ilishlar, muhokamalar o'tkazilib, maqolalar, eshittirishlar, ko'rsatuvlar berilmoqda.

Sog'lom turmush haqidagi dastlabki qarashlar yurtimizda Zardushtiylikning muqaddas kitobi Avestoga borib taqaladi. Prezidentimiz I.A Karimov takidlaganlaridek "Avesto ayni zamonda bu qadim o'lkada buyuk davlat, buyuk madaniyatidan guvohlik tarixiy hujjatdir."⁸ Zardushtiylik dinidagi eng asosiy g'oya "ezgu amal, ezgu so'z va ezgu fikr" hozirgi kunda ham shaxs kamolotida, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ma'naviy asos bo'lmoqda.

⁸ Karimov I.A. Tarixiy xotirasiz kelajak yo'q. –T.: O'zbekiston. 1996. – B .2.

Zardushtiylik dinidagi marosimlarda axloqiy va jismoniy tarbiya ham birga berilgan, shuningdek ezgulik, bunyodkorlik, yaxshilik kabi sog'lom g'oyalarni o'zida mujassam etishga harakat qilgan. Jamiyatda ezgu g'oyalar ulug'langan, mehribonlik, vatanparvarlik, marifatparparvarlik kabilar g'oyalar egasi xalq ichida ham yaxshi e'tiborga sazovor bo'lgan, insonlarga isnod keltiruvchi o'g'irlik, talonchilik, o'zgalar moliga ko'zolatirish kabi boshqa illatlar qoralangan.

Sog'lom turmush haqidagi qarashlar keyingi davrlarda Islom dinidagi g'oyalar bilan yanada boyib borishini ko'rishimiz mumkin. Ezgulik g'oyalarini islom dinida dunyo va diniy ishlarni biri ikkinchisidan ustin qo'yilmaydi. Bu esa sog'lom muhitni rivojlanishiga olib keladi. "Dil ba yoru dast ba kor" - buning manosi shuki, diling Allohda bo'lsin qo'ling mehnatda, bunda "inson iymonli pok bo'lishga o'z mehnati bilan halol luqma asosida kun kechirishga"⁹ undaydi. Bunday ezgu g'oyalar hozirgi kungacha o'z qiymatini yo'qotgani yo'q.

Bugungi kunda Respublikamizda oila turmush tarzini o'rganish, oilada sog'lom turmush tarzini yaratish borasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Bu vazifa va muammolar oilaning sog'lom bo'lishi, ma'naviy va modiy farovonligini oshirishi, farzandlar tarbiyasining muhim omili bo'lib xizmat qiladi. Sababi, faol yaratuvchanlikka asoslangan turmush tarzi jamiyat hayotining barcha sohalarida ijtimoiy faollik, oliy darajadagi fuqarolik sifati, aqliy, ma'naviy vajismonan sog'lom, mehnatda, o'zaro munosabatda, muloqotda yuksak madaniyatlilik, salbiy hodisalarga murosasizlik bilan qarash, ularga qarshi kurashish, tabiatga nisbatan oqilona munosabatda bo'lish, atrofdagilarga mehr-oqibatda bo'lish kabi sifatlarni o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi. Darhaqiqat, oilada turmush tarzini sog'lomligi kishilarni jamiyatda egallab turgan sotsial statuslarini yanada mustahkamlashga xizmat qiladi. Chunki turmush tarzi kishilarning ma'naviy dunyosi bilan ham uzviy bog'liqdir va ularning fikrlash tuyg'usi borasida ham muhim o'rin tutadi. Kishilarning turmush tarziga mavjud ijtimoiy shart-sharoitlar ma'lum darajada sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Kundalik hayot faoliyatida ularning axloqiy-estetik qarashlari, xulqi, muomalasi, hayotiy turmush tasavvurlari, ularning ichki

⁹ Ochilova B. Milliy ma'naviyatni yuksaltirishda meros, qadriyatlar va vorisiylik. –T.: 2009. – B.16.

dunyosiga, e'tiqodiga singib ketadi va turmush tarziga, fikrlash tarziga aylanadi. Turmush tarzining eng muhim ijtimoiy tomoni jamiyat a'zolarining ijtimoiy mehnati, o'zaro munosabatlar, oila, kundalik turmushidagi faolligi, kishilarning jismoniy va ma'naviy imkoniyatlarini atrofdagi tabiiy va ijtimoiy muhit bilan qay tarzda namoyon bo'lishidadir. Bundan tashqari oilada sog'lom turmush tarzini shakllantirish orqali jamiyatimiz a'zolarini, ayniqsa, yoshlarni milliy vatanparvarlik, insonparvarlik g'oyalariga, shu bilan bir qatorda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sadoqatli qilib tarbiyalashda muhim o'rin tutadi. Hozirgi davrda yoshlarni uzoq tarixga ega bo'lgan madaniyatimizni yuksaltirishda ham oiladagi sog'lom turmush tarzi o'z ta'sirini ko'rsatadi. Mana shularni inobatga olgan holda hukumatimiz tomonidan oilalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni takomillashtirish uchun etarli shart-sharoitlar yaratib berilmoqda. Chunki kishilarning turmushi jamiyat taraqqiyotining iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy va ma'naviy-madaniy jihatlarini o'zida aks ettiradi va bu oiladagi sog'lom muhitni belgilaydi. "Sog'lom tanda sog' aql" degan xalqimizning ulug' bir naqli bor. Har bir odam sog'lom bo'lsagina yaxshi mehnat qilishi, ilhom bilan ijod qalamini tebrata olishi, egan luqmasi taniga singishi, tiniqib, uxlay olishini bilsa-da, o'sha sog' holatni saqlash, ham vujudga, ham aqlga, ham ruhga o'z vaqtida madad berib turish kerakligini, bu faqat o'zimizning manfaatimizga aloqadorligini ba'zan unitib ham qo'yamiz. Professor Vasila Karimovanning bu boradagi olib borgan ilmiy izlanishlari orqali quyidagilar ta'riflanadi va sog'lom bo'lish mas'uliyatini har bir insonni o'ziga yuklaydi. Bu esa o'z-o'zidan oiladagi sog'lom turmush tarzini aosini belgilaydi va inson salomatligini garovi bo'lib xizmat qiladi. Fanda inson salomatligining jismoniy, ruhiy, aqliy quvvatiga bog'liqligini o'rganadigan sohalar bor. Masalan inson salomatligi, ma'naviy barkamolligi, go'zalligi to'g'risida kalokagatiya, artobioz kabi atamalar orqali tushuntiriladigan hodisalar bor. Kalokagatiya – grekcha so'z bo'lib, bizning tushunchamizdagi yaxshilik bilan ibratli xulqning birligi, axloqiylik bilan kishilar go'zalligining uyg'unligini bildiradi. Ortobioz esa lotinchadan o'girilsa, oqilona, ya'ni aql bilan tashkil etilgan turmush tarzi ma'nosini bildiradi. Bu tamoyil

ayniqsa, oiladagi turmush tarzini oqilona shakllantirishga monandir. SHunisi quvonarliki, bularning barchasi bizning azaliy qadriyatlarimizga, hayot tarzimizdagi ma'naviyat va axloq, estetika bilan go'zal va ibratli xulq uyg'unligiga bog'liq tushunchalarimizdan kelib chiqadi. Demak, tani sog'liq xalqimiz uchun eng muhim qadriyatlardan bo'lishi bilan birgalikda u har birimizning dunyoqarashimiz, falsafamiz, mafkuramizning, oqilona turmush tarzimizning ajralmas bo'lagi bo'lmog'i darkor. Shu bois ham davlat dasturining bandlarini sinchiklab o'rganar ekanmiz, unda har bir shaxsning o'z salomatligini saqlashga to'g'ri va mas'uliyatli munosabatda bo'lishi, sog'lom turmush tarzini eng avvalo o'zi, qolaversa yaqinlari uchun tashkil etishga bog'liq shart-sharoitlar o'z ifodaini topganligining guvohi bo'lamiz.

“Sharqda oila qadim-qadimdan oila muqaddas vatan sanalgan. Agar oila sog'lom va mustahkam bo'lsa, mahallada tinchlik, hamjihatlikka erishiladi. Binobarin mahalla, yurt mustahkam bo'lsagina davlatda osoyishtalik va barqarorlik hukm suradi"... xalqimizdagi tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, eng qimmatli ana'nalar: halollik, rostgo'ylik, or-nomus, sharmu-hayo, mehr-oqibat, mehnatsevarlik kabi barcha insoniy fazilatlar eng avvalo oilada shakllangan”¹⁰ — deb ta'kidlaydi, I.A. Karimov. Oilada ota-onaga ko'p narsa bog'liq. Ular oiladagi barcha hodisalarning balogardonlari sifatida eng avvalo o'z sog'liqlariga o'zlari mas'ul ekanliklarini unutmasalar, uni saqlashda barcha ehtiyoj choralarini o'z vaqtida ko'rgani holda oilaviy hayotga to'g'ri munosabatni shakllantira olsalar, murod-maqсадlariga albatta erishadilar. Sog'lom odam, u otami, yoki onami, turmush va ro'zg'ordagi barcha past-balanliklar, turli vaziyatlar, kerak bo'lsa, qiyinchiliklarga tez moslashib, ulardan oqilona chiqish yo'llarini bilishi kerak. Oddiy oila muhitida bir narsadan toliqqanda yoki asab buzilganda, dardimizni aytadigan hamdard, yaqin kishimiz bo'lgani ma'qul. Ana shunday hayotiy falsafa va yo'nalish bilan yashagan inson albatta, baxtli va sog'-salomat bo'ladi. Muhimi, bunday hayotiy mo'ljallar, jismoniy va ruhiy tetiklik, bardamlik u tarbiyalayotgan bolalarning baxti va kelajakka intilishiga ishonchli zamin bo'ladi. Ana shunday

¹⁰ Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. – T.: 1999. – B.35.

ota-ona tarbiyalagan farzandlarga ortiqcha o'gitlar, tarbiyaviy tazyiqlar darkor emasligini ta'kidlash kerak. Chunki inson aqlini, uning tafakkurini peshlaydigan, tanini sog', vujudini go'zal qiladigan ma'naviy ozuqani oilasida olgan farzandning o'z baxti va kamoli yo'lidan og'ib ketishiga ishonish qiyin. Ham jismonan, ham ma'nava ruhan sog'lom odam turli g'alamislarning kirdikorlariga uchmay o'z yurti, Vatani va xalqi manfaati yo'lida halol mehnat qiladi. Shuni alohida ta'kidlash joizki, sog'lom turmush tarzini kundalik hayot kechirishning asosiy mezoniga aylantirishga bog'liq tushuncha va tasavvurlar oiladan boshlanadi. Bu g'oyalarning xalqimiz qon-qoniga singib ketganligi eng avvalo oilalarda saqlanib kelayotgan ijobiy an'analarda, ota-onadan farzandlarga singdiriladigan o'gitlarda, qarindosh urug'chilik aloqalaridagi mehmonavozlik va ushbu jarayonda orastalik va ozodalik tamoyillariga rioya etilishlarida, mahalla-ko'yda rioya etiladigan tartib-qoidalar, xususan, ko'chani, har bir xonadonni ozoda va sarishta saqlash odatlariga tayangan qo'ni-qo'shnichilik muomalalarida o'z aksini topadi. "Oila jamiyat nizomlari asosida yashasada oilaviy munosabatlar nisbatan mustaqil hodisa"¹¹.

Bizga ma'lumki Amir Temur farzandlari va nabiralarini oila qurishi alohida e'tibor berganligi hamda bu sohada o'zini nozik didiga ishonganligi bu o'sha davr tarixchilar tomonidan aytilgan edi. Oila qurayotgan yoshlarni tashqi go'zalligidan tashqari ularni ichki dunyosi hamda aqlini teranligiga ham alohida etibor bergan. Shuni oqibatida Amir Temur davrida davlat ishlaridagi ko'plab muammolarni oldi olingani tarixda ma'lum. Shaxs milliy qadriyatlarimiz asosida kamol toptirish ishlari bizning tariximizda alohida etibor berilgan.

Xususan, Amir Temur o'g'illari, nabiralari va yaqinlarini uylantirmoq tashvishida kelin izlamoqqa shaxsan o'zi e'tibor berganini va ayni shu yumushni davlat ishlari bilan teng ko'rganini e'tirof etadi. Amir Temurning bu sohadagi siyosati tadbirlarini Klavixo quyidagicha izhlaydi: "Temur atrofidagi yolg'iz kishilarni o'zi bosh bo'lib uylantirib qo'yar va ularning turmushi izga tushib ketishi uchun sharoit hozirlar edi. Nikoh, oila masalalariga bosh qo'shish

¹¹ Safarov O., Mahmudov M. Oila ma'naviyati. –T.:1998. – B.13.

mas'uliyatini his etib, o'z aqlu farosati, didiga ishongan holda Amir Temur bu nozik ishga aralashardi".¹²

Hozirda ham oila qurishda ayrim ota-onalar shu kabi munosabatlar farzandlarni oila qurishda o'zlarini shaxsiy tashabbuslari bilan quriladi. Agar o'sha ota-onani dunyo qarash kengroq bo'lsa yaxshi lekin buni teskarisi bo'lsa ko'plab nosog'lom munosabatlarni shakllanishiga olib kelish bilan birga atrofida g'ilarning ichki ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir qiladi.

Davlatimizni mustaqillikning ilk kunlaridanoq mamlakatimizda oilaning jamiyatda tutgan o'rnini yanada oshirish, uni huquqiy, ijtimoiy, iqtisodiy, ma'naviy-axloqiy jihatdan qo'llab-quvvatlash, oilada tibbiy madaniyatni shakllantirish, sog'lom oila vujudga kelishi uchun barcha tashkiliy-huquqiy sharoitlarni yaratish, oila ma'naviyatini yuksaltirish borasida tizimli islohotlar izchil amalga oshirib kelinmoqda. Davlatimiz rahbari tashabbusi bilan 2012 yilga yurtimizda "Mustahkam oila yili" deb nom berildi.

Bola tarbiyasi masalasida, bizning sharqona an'analarimizdan biri — bu go'daklarni ona suti bilan emizib katta qilishdir. Fanda kuzatishlar shuni tasdiqlaydiki, bola organizmining mo'tadil rivojlanishi uchun ko'krak sutining ahamiyati beqiyosdir.

Ibn Sino ona sutini quyosh nuriga o'xshatgan. Ona sutida bola organizmining rivojlanishi, uning asab tizimini shakllantiruvchi biologik faol moddalar bo'lib, ular bolaning ham jismoniy, ham aqliy jihatdan bekamu — ko'st o'sishini ta'minlaydi. Ona sutini emib, o'sgan bolada, sun'iy ovqatlar bilan katta bo'lgan bolaga nisbatan bosh miya faoliyati ikki barobar ortiqroq rivojlanib bolaning mehr-shafqatli bo'lib o'sishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini kuzatishlar tasdiqlaydi.

Alla- qo'shig'ining ijobiy tomonlari haqida juda ko'p ma'lumotlar mavjud. Ona o'zining shirin tilaklarini "Alla"siga qo'shib aytadi. Bag'rikenglik — ma'naviy kadriyat sifatida sog'lom turmush tarziga xos bo'lgan tushunchadir. Xalqimiz o'z farzandlariga bag'rikenglikni go'dakligidan boshlab o'rgatgan,

¹² www.el.tfi.uz.

onalar buni o'z allalari orqali ularning qalbiga singdirsa, ota-bobolar esa, turli xalq dostonlarini eshittirish orqali, farzandlar qalbiga jo etganlar. SHuningdek, alla kuylash jarayonida onaning asablari tinchlanadi, kon aylanishi mo'tadillashib, sut bezlari faoliyati sozlanadi. Farzand bilan birga onaning o'zi ham shirin uyquga ketadi.

Beshik -qadimiy qadriyatlarimizdan biri sifatida e'zozlanib va bugungi kunda ham xonadonlarimizda tabarruk meros sifatida ishlatilib kelinayotgan bebaxo boylikdir. Beshikda alla tinglab katta bo'lgan bola har tomonlama kamolga etgan bola bo'ladi. Sababi, bunda bola har tomonlama kulayliklarga ega bo'lgan "o'tov"da dam oladi. Bizga ajdodlarimiz necha ming yillar avval bebaho meros sifatida bizga koldirgan mana shunday "oltin o'tov" larda bizning Amir Temur, Ibn Sino, Alisher Navoiy, Ulug'bek, Bobur, Forobiy, Xorazmiy kabi buyuk alloma-yu, jaxongirlarimiz kamolga etgan. Sehrli allalarni tinglab, Nodira-yu Uvaysiylar, Bibixonimu Zulfiyaxonimlar voyaga etganlar.

Ruhga va tanga xalovat keltiruvchi beshik hamda alla qo'shig'i haqida Ibn Sino "Tib qonunlari" asarining 1-kitobida shunday yozadi: "bolaning mijozini kuchaytirish uchun unga ikki narsa qo'llashimiz kerak: biri bolani sekin-sekin tebratish, ikkinchisi uni uxlatish uchun odat bo'lib qolgan musiqa -allalashdir. Shu ikkisini qabul qilish miqdoriga qarab bolaning tanasi bilan badan tarbiyaga va ruhi bilan musiqaga bo'lgan iste'dodi hosil qilinadi".

Sharqona sog'lom turmush tarziga xos bo'lgan an'analardan yana biri bu-chilla davridir. Chilla saqlash yosh kelin-kuyovlar, yangi tug'ilgan chaqaloq va uning onasi uchun qo'llaniladigan an'ana hisoblanib, bu davr oila a'zolari tomonidan "chillalik" kishilarni extiyotlash bilan belgilanadi. Ya'ni bunda "chilla saqlash" ona va bola uchun eng zarur qirq kunlik davr bo'lib, bu yangi dunyoga kelgan go'dakning tashqi muhitga moslashishi uchun yordam bo'lsa, tug'ish davrida 9 oylik homiladorlik davrida ham jismonan, ham ruhan toliqqan yosh ona uchun ayni kerakli narsadir. Sababi, chilla davri davomida ona tug'ruq davomidagi charchoqlarini yozib olishi, to'yimli, vitaminlarga boy ovqatlar iste'mol qilishi natijasida o'z organizmini qayta tiklab olishi hamda

ko‘dagiga ko‘proq e‘tibor berish imkoniga ega bo‘ladi. Yuqoridagi fikrlardan ko‘rinib turibdiki, sharqona an‘analarimizdan qay birini olmaylik, barchasi bola kamoloti, oila farovonligi, ayollarni e‘zozlash va jamiyat taraqqiyoti uchun ijobiy ahamiyatga egaligi bilan ajralib turadi. Demak, o‘zbekona urf — odatlar va an‘analardan o‘z o‘rnida foydalanmoqlik, turmush farovonligi va kelajak poydevori — farzandlar barkamolligi, millat sog‘ligi garovi bo‘lib xizmat qiladi.

Sog‘lom turmush tarzini falsafiy-ma‘naviy, psixologik mezonlarini quyidagicha ta‘riflash mumkin: — oilada, ta‘lim maskanlari va jamoat joylarida yosh qizlar va ayollarning kiyinishlariga alohida e‘tiborni qaratish; — oilada va jamoat joylarida yoshlarning muomala madaniyatini shakllantirishda sog‘lom turmush borasidagi xalqimizning o‘ziga xos an‘analari va qadriyatlarini, otalar va momolar o‘gitlarini alohida sog‘lom ma‘naviyatli oilalar tajribasini ibrat omili sifatida keng targ‘ib etish; — yoshlarni sportga, jumladan, oilaviy sportga ijobiy munosabatini shakllantirishda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan tadbirlar, oilaviy sportchilar an‘analaridan foydalanish; — oila a‘zolarida, birinchi navbatda yoshlar orasida hayot mohiyatini anglash, umr qadriyatini e‘zozlash, hayotiy faoliyatni oqilona tashkil etish madaniyatini shakllantirish; — islom falsafasidagi orastalik va ozodalik tamoyillarini omma orasida targ‘ib etish orqali suv, havo, er va suv qadriyatlari borasida ijtimoiy fikrni shakllantirish. Umuman, salomatlik falsafasining shaklanishi sog‘lom va xalqchil marosimlar, urf-odatlar va milliy doimiy qadriyatlar bilan bevosita bog‘liq.

Sog‘lom turmush tarzi hayot kechirishning maqsadga muvofiq ravishda tashkil etish, umr qadrini anglab etishni nazarda tutadi. Sog‘lom turmush tarzi yomon illatlar bilan kelisha olmas ekan, oilaviy sharoitni yaxshilash, ya‘ni undagi ma‘naviy-psixologik muhitni barqarorlashtirish muhim vazifalardan bo‘lib qolaveradi. Shu tufayli ham odamlarga nafaqat davlat, nodavlat va jamoat tashkilotlarining, balki oilaning dolzarb muammosi ekanligini fuqarolar ongiga etkazish lozim.

Mustaqillikdan so‘ng jamiyat sog‘lom turmush tarzini tashkil qilishda

ma'naviy va axloqiy qadriyatlarni rivojlantirmay, xalqning milliy ruhini uyg'otmay va mustahkamlamay turib, taraqqiyot darajasiga ko'tarila olmaydi. Jamiyat sog'lom turmush yuksaltirishda tarixiy xotira, ajdodlar tarixini bilishning milliy-axloqiy qadriyat hamda an'analarning, muqaddas dinimizning o'rni va ahamiyati katta. Bunday tadbirlar o'quv muassasalarida olib borildi.

Mamlakatimizda mustaqillikning dastlabki yillarida sog'lom turmushni shakllantirishda milliy xususiyatlarga hamohang holda islohatlar olib borildi. Buni rivojlantirishdan ko'zlangan asosiy maqsad milliylikimizdagi hozirgacha saqlanib kelayotgan odatlar jamiyatning jipsligiga, shuningdek insonlar o'rtasidagi mehr - oqibot kabi sog'lom muhitni hosil qilishga qaratiladi. Bunday muhitda bunyodkorchilik ishlari yuksaladi. Zero Mahmud az-Zamaxshariy hazratlari aytganlaridek “odamning sirti-yu botini (ichi) to'g'ri salomat va tuzuk bo'lsa, uning zohri(tashqarisi) ham sahiy va sog'lom bo'ladi”. Bundan shuni ko'rishimiz mumkin insonlardagi ichki dunyosini pokligi uning o'z navbatida sirtiga ham tasir qildi va bunday insonlar bilan suhbatlashgan inson ruhiyatida iliqlik seziladi bu esa odamlarni bir biriga yaqinligini oshirib jamiyatimizda insonlar orasida sog'lom muhitni yuksalishiga olib keladi. Shuning uchun ham davlatimiz tomonidan Prezidentimiz I. A. Karmov ta'kidlaganlaridek “Yosh avlodni Vatanga muhabbat, ajdodlar merosiga, istiqboli g'oyalariga sadoqat ruhida tarbiyalashga e'tibor berilmoqda”¹³.

Hozirda dunyoda ko'plab hududlarda notinchlik, urushlar va janjallarning saqlanib qolayotganligi nosog'lom muhitning shakllanishiga olib kelmoqda. Natijada jamiyatda turli ko'ngilsizliklar ortib bormoqda. Chetdan turib g'arazli manfaatdor kuchlarning ta'sir ko'rsatayotganligi ijtimoiy – siyosiy ziddiyatlarni keltirib chiqarmoqda. Prezidentimiz I. A. Karimov ta'kidlaganlaridek “yaqin mingyillikda davlatlarning, xalqlarning taqdirini moddiy boylik emas intellektual ya'ni ma'naviy marifiy boyligi hal etadi”¹⁴. Bunday holatlarga erishish uchun yurtimizda sog'lom muhit va sog'lom turmushning o'rni katta.

¹³ Karimov I.A. Xavfsizlik va barqaror taraqqiyat yo'li. –T.: O'zbekiston.1998. – B.6.

¹⁴ Karimov I.A. Ozod va obod vatan, erkin va faravon hayot piraovard maqsadimiz. –T.:O'zbekiston. 2000. – B.438.

Bizning xalqimizga xos kattalarga hurmat, kichiklarga izzat ko'rsatish, mehmondo'stlik, yordamga muhtojlarga shafqatli bo'lish, hayo, ibo va mehr-oqibat, ahli ayolini - oilasini asrash, maishiy turmushda poklikni yuksak qadrlash singari an'ana va qadriyatlari ham hayotning uzoq sinovlaridan o'tgan o'lmas ma'naviy merosimiz sanaladi.

Milliy qadriyatlarning negizini urf - odatlar, rasm -rusumlar, bayramu-sayillar tashkil etadi. O'zbek milliy qadriyatlari mazmunida insonparvarlik g'oyalari yotadi. Uzoq tarix davomida o'zbeklarning o'zaro munosabatlarida, kundalik turmush tarzida o'zaro hamkorlik va hamdardlik, vafodorlik va o'zaro hurmat, biri - biriga suyanish va yaxshi qo'shnichilik, bolajonlik va ota - onaga hurmat, mehr - oqibat va sadoqat har tomonlama e'zozlanib kelinadi. Milliy qadriyatlar o'sha millatga mansub har bir kishi tomonidan yaratilgan, insoniylik, odamiylikka xos fazi-latlar, xislatlar, xosiyatlarni milliy - madaniy meros xazinasiga qo'shgan hissasini ifodalovchi buyuk ko'rsatkichdir.

Milliy qadriyatlar, shubhasiz, millatning ravnaqi yoki inqirozi bilan bevosita bog'liq bo'ladi. Boshqacha aytganimizda milliy qadriyatlar millatning o'tmishi va buguni bilan bog'liq. Shuning uchun ham, milliy qadriyatlar millat rivojlanishi bilan rivojlanadi, inqirozga uchrashi bilan qadrsizlanadi. Shuning uchun ham, millat - o'zining qadriyatlarini vujudga keltirib, ularning yangi - yangi qirralarini va jihatlarini sayqallashtirib, taraqqiyot jarayonida takomillashtirib turishi ma'nosida o'z qadriyatlarining haqiqiy egasi, makon va zamondagi ilgarilanma harakatdan iborat o'zgarishlar jarayonida ularni o'tmishdan kelajakka tamon yetkazib boradigan eng asosiy ob'yektidir.

Hozirgi zamon sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi qarashlar rivojiga nazar tashlaydigan bo'lsak tarixiy ma'lumotlar 1832 yilga — Amerikalik tibbiyotchi Silvester Grexemga (1794—1851) borib taqaladi. Silvester Grexem xristianlikka kuchli e'tiqodi bo'lganligi uchun Angliyadan Amerikaga ko'chib borgan xristianlarga vegetarianlik bo'yicha ma'ruzalar o'qiydi. Sababi, xristianlikning ba'zi udumlariga ko'ra, hayvonlar go'shtini, jumladan, tuxumni xam iste'mol qilish gunoh hisoblanar edi. O'sha davrda Amerikaning Filadelfiya shtatida vabo

kasalligi keng tarqalib, ko'pchilik bu kasallikdan o'lib ketayotgan edi. Grexem kuzatib ko'radiki, uning maslaxati bilan vegeterianlikka rioya etayotganlardan hech kim vabo bilan og'rimaydi. Shunda u vegetariancha ovqatlanish organizmning himoya kuchlarini oshiradi, degan qarorga keladi va bu fikrni keng targ'ibot, tashviqot qilishni davom ettiradi¹⁵.

Shu zaylda sog'lik masalasida noan'anaviy fikrlovchi kishilar, aniqrog'i, tibbiyotchilar ko'payib, ular ichida sog'lom turmush tarzi sohasida jaxonshumul ishlar qilgan fidoyilar va olimlar etishib chiqadilar. Amerikada — Govard Xey, Djennings, Trol, Tilden, Djekson, Gerbert Shelton, Pol Bregg, Alisa Cheyz, Yaponiyada — Kotsudzo Nishi, Jorj Ozava, Imamura Motoo, Germaniyada — Maks Gerzon, Isroilda — Mixael Goren, Rossiyada — Yuriy Nikolaev, Aleksandr Mikulin, A.N.Kokosov, Nadejda Semenova va boshqalar.

Shuni ham ta'kidlash lozimki, sog'lom turmush tarziga utgan kishilarning ko'pchiligi o'zlari og'ir dardlarga duchor bo'lib, ularning ayrimlari rasmiy tabobat tomonidan davolab bo'lmasligi tan olingan kishilar bo'lganlar. Lekin, ular dard oldida tiz cho'kib o'tirmasdan, o'zlarining xayotlari uchun o'zlari kurashganlar. Masalan, Govard Xey — buyrak shamollashi (glomerulonefrit), Pol Bregg — o'pka sili, Kotsudzo Nishi — ichak sili, Maks Gerzon — migren, Mixael Goren — buyrak sili, Aleksandr Mikulin — yurak infarkti, Nadejda Semenova — poliartrit, Luiza Xey — bachadon raki bilan og'rib, faqatgina turmush tarzlarini sog'lomlashtirishlari hisobiga og'ir dardlardan xalos bo'lganlar.

Sog'lom turmush tarzining bu fidoyilari fikr va qarashlarini rasmiy tabobatning eng nomdor vakillari, akademiklar Yuriy Lisitsin, Nikolay Amosov, Fedr Uglov, Evgeniy Chazov, G. I. Saregorodsev, Galina Shatalova va shular singari ko'pgina olimlar ko'llab-kuvvatlaganlar Xamda ularning takliflarini uz turmushlarida kullaganlar.

Akademik Yu. Lisitsin uzoq, yillardagi ilmiy izlanishlar hamda bu sohadagi mavjud fikr va mulohazalarni umumlashtirib, kishilar sog'ligi 50—55% ularning

¹⁵ Mo'minov H. Sog'lom turmush tarzi – salomatlik ilmi va amali. –T.: Respublika salomatlik va tibbiy statistikainstituti. 2006. – B. 23.

turmush tarziga, 20—25% irsiy omillarga, 15—20% atrof-muhitga bog‘liq, tibbiy xizmat esa kishilar sog‘ligini atigi 8—10% gina ta‘minlay olishi mumkin, degan qarorga keladi.

Demak biz qanchalik ko‘plab kasalxonalar qursak ham, tabobat xodimlarini tayyorlasak ham, dori va tibbiy asbob-uskunalarini ishlab chiqarsak ham, yangi va yangi davolash usullarini tabobat amaliyotiga tatbiq etsak ham, kishilar sog‘ligini 8—10% dan ortiq ta‘minlay olmas ekanmiz.

Bundan 5 ming yil muqaddam Misr tabobatida sog‘lom turmush tarzining asosiy talablari badanni tozalash, parhezga rioya qilish, ozodalikni ta‘minlash, tanani chiniqtirish tarzida belgilangan. Gippokrat (eramizdan oldingi VI asr) ham asosan yuqoridagi yo‘nalishlarni tasdiqlab, ularni to‘g‘ri ovkdtlanish, jismoniy faollik va gigiena deb, ularni biroz umumlashtirgan. Keyingi ko‘pgina qarashlar asosan yuqoridagi yunalishlar asosida bo‘lib, ular ancha kengaytirib, to‘ldirilgan. Chunonchi, buyuk vatandoshimiz Abu Ali ibn Sino Gippokrat qarashlarini to‘la qo‘llab-quvvatlagan holda yuqoridagilarga ichki tozalanish va ruhiy osoyishtalik, qomatning mutanosibligini saqlash, kiyinish gigienasi, xavoning tozaligi hamda mu‘tadil uyqu va dam olishni ta‘minlash kabi talablarini ham kiritgan.

Bu masalada, ayniqsa Pol Breggning dastur va g‘oyalari tahsinga loyiq. U sog‘lom turmush tarzini quyosh nurlaridan to‘g‘ri foydalanish, sof havo, toza ichimlik suvi, tabiiy ovqatlar, vaqti-vaqti bilan ochlik o‘tkazish va to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, yaxshi dam, qomatning rasoligini ta‘minlash va ongli, muloxazali bo‘lish kabilardan iborat desa, Kennet Kuper uni ma‘lum bir ritmga bo‘ysundirilgan musiqaga jo‘r bulib, raqs mashkdaridan iborat deb, taklif qiladi. Kuper bu harakatni “aerobika” deb ataydi. “Aerobika” so‘zi o‘zbek tilida badanni havolatish, ya‘ni ichki a‘zolarga kislorod etkazib berish, degan ma‘noni anglatadi. Aerobika harakati xam sog‘lom turmush tarzi sifatida ancha keng tarqalgan.

Shuningdek, boshqa Amerikalik olimlar Bellok hamda Bresloular salomatlikni mustaxkamlovchi tadbir sifatida quyidagilarni taklif qiladilar:

— har kuni 7—8 soatlik uyqu;

- aniq bir vaqtlarda kuniga 3 marotaba ovqatlanish;
- har kuni ertalabki nonushta;
- vaznni me'orida saqlash;
- spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilmaslik;
- har kuni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish;
- chekishdan butunlay voz kechish.

Rus olimi V. P. Petrenkoning sog'lom turmush tarzi bo'yicha fikrlari quyidagilardan iborat:

- shaxsiy gigiena;
- mehnat qilish va dam olish rejimi;
- jismoniy faollik va chiniqish;
- to'g'ri ovqatlanish;
- ruxiy gigiena, ruxiy profilaktika;
- atrof-muhit va salomatlik;
- o'z-o'zini davolash va uning zarari;
- ichkilikbozlik va salomatlik;
- giyohvaidlik va toksikomaniya;
- jinsiy tarbiya va shaxvoniy salomatlik;
- OITS va uning oldini olish.

Endi sog'lom turmush tarzi bo'yicha ish olib borayotgan rasmiy tashkilotlarning dasturlarini kurib chiqamiz. Xalqaro ekspert Djun Sandersning keltirishi buyicha, Jahon Soglikni Saqlash Tashkiloti sog'lom turmush tarzining yo'nalishlarini quyidagicha belgilagan:

- ovqatlanish;
- kashandalikka chek qo'yish;
- faol turmush tarzi;
- ruxiy salomatlik;
- toza suv;
- atmosferaning ifloslanmasligi;
- samarali sanitariya;

- shaxsiy sanitariya;
- ovqatni gigienik tayyorlash;
- sariq kasalligining oldini olish;
- sil kasalligining oldini olish;
- uz joniga qasd qilishga yul qo‘ymaslik;
- OITSning oldini olish;
- irsiy maslahatlar.

Sog‘lom turmush tarzining yo‘nalishlarini aniqlashda kasalliklarga qarab emas, balki insoniyatning evolyusion taraqqiyotini hisobga olgan holda, uning organizmi va ayrim tizimlarining faoliyatini ta‘minlovchi omillarga qarab belgilash kerak. Sababi, insoniyatning taraqqiyot yo‘lini o‘rganish bizga shu bugungi kundagi turmushimizni to‘g‘ri tashkil etishda yordam beradi.

Bundan tashqari sog‘lom turmush tarzining rivojlanish bosqichlarini birgina tana a‘zolari sog‘ligi, uzoq umr ko‘rish omillari bilan izohlash kerak emas. Balki, insonning etuk shaxs bo‘lib tarbiyalanishida ma‘naviy sog‘lom turmushni shakllantirish va uning rivojlanish omillarini tahlil qilish muhim ahamiyatga ega bo‘lmoqda. Aynan mazkur masalada yurtimizda mustaqillik yillari tizmili islohatlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Bugungi kunda mamlakatimizda o‘ttiz yoshgacha bo‘lganlar 17 million sakson ming nafarni yoki aholining 64 foizini tashkil etadi. Aholimizning aksariyat qismini tashkil etadigan ana shu ijtimoiy qatlamning yechilishi lozim bo‘lgan muammolariga e‘tiborni jalb qilish, yoshlarni hayotimizda haqiqatan ham xal qiluvchi bunyodkor kuchga aylantirish bilan bog‘liq keng ko‘lamli vazifalarni amalga oshirish islohatlarning asosiy maqsadidir.

1991 yil 20 noyabrda “O‘zbekiston Respublikasida Yoshlarga oid davlat siyosatining asoslari to‘g‘risida”gi Qonun qabul qilindi. Mazkur qonun hozirgi kungacha yoshlar manfaatini himoya qilish, ularning jamiyatimizda munosib o‘rin egallashlari uchun tegishli imkoniyatlarni yaratishga xizmat qildi. Ammo, shiddat bilan o‘zgarib borayotgan bugungi kun, bugungi davr bu sohadagi ishlarni yaxshilash, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlarning manfaatlarini

ta'minlashga va huquqlarini himoya qilishga qaratilgan huquqiy bazani yanada takomillashtirish va shu asosda yoshlarimiz uchun yangi imkoniyatlarni ochib berishni taqozo etmoqda.

1996 yil 29 avgustda qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasida fuqarolarning sog'lig'ini saqlash to'g'risida"gi Qonunning 2-bandida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, 3-bandida fuqarolar sog'lig'ini saqlashda profilaktikaga ustuvor yo'nalish berish zarurligi ko'rsatib o'tilgan.

1998 yil 10 noyabrda qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish Davlat dasturi to'g'risida"gi 2107-sonli Prezident Farmonida "Islohotlarning maqsadi – sog'liqni saqlashning profilaktika sohasiga ustuvor yo'nalish berish va fuqarolarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish" deb ko'rsatilgan.

Prezidentimizning 2009 yil 13 apreldagi "Sog'lom avlodni shakllantirish, ona va bola sog'lig'ini muhofaza qilishga qaratilgan qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi, 2009 yil 1 iyuldagi "2009-2013 yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, har tomonlama barkamol avlodni voyaga etkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari dasturi to'g'risida"gi qarorlari aynan sog'lom oila barpo etishga, unda sog'lom farzandlar o'sishiga va onalar salomatligini mustahkamlashga qaratilgan muhim hujjatlar hisoblanadi.

Shu bilan birga profilaktik yo'nalish tibbiyotning asosiy bo'g'ini ekanligini hisobga olib, muhtaram Prezidentimizning 2011 yil 28 noyabrdagi "Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilishni yanada chuqurlashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 1652-sonli Qarori ishlab chiqildi. Ushbu qaror ijrosini ta'minlash borasida birlamchi tibbiy-sanitariya yordami ko'rsatuvchi muassasalar faoliyatidagi profilaktik yo'nalishni kuchaytirish hamda tizimli ravishda tibbiy madaniyat, sanitariya va gigiena hamda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini aholining keng qatlamlari orasida tatbiq etish maqsadida Sog'liqni saqlash vazirligining 2012 yil 11 sentyabrdagi 263-sonli buyrug'i ishlab chiqildi va hozirgi kunda respublikamizning barcha viloyat va tumanlarida ushbu buyruq asosida

“Sog‘lom turmush – kelajak poydevori” harakat dasturi bo‘yicha ish olib borilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasining 2013-yil 23-sentabrdagi “Odamning immunitet tanqisligi virusi keltirib chiqaradigan kasallik (OIV infeksiyasi) tarqalishiga qarshi kurashish to‘g‘risida”gi qonuni bu boradagi ishlar ko‘lamini yanada kengaytirish, yoshlarimizning tibbiy ko‘nikmalarini oshirish, milliy qadriyatlarimiz va xalqimiz mentalitetiga yot illatlarning oldini olishda muhim dasturilamal bo‘lmoqda.

Sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish orzusi aynan mustaqillik bilan bog‘liq ezgu intilish bo‘lgani bois istiqloqlarning birinchi kunlaridan boshlab uni amalga oshirish eng ustivor vazifalarimizdan biri bo‘lib kelmoqda.

Mustaqillik yillarida bosqichma-bosqich jamiyatda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning tashkiliy-huquqiy va ijtimoiy-siyosiy asoslari yaratilib kelinmoqda. Bu boradagi amaliy choralardan biri Prezidentimiz tashabbusi bilan har bir yilga nom berish va mazkur sohadagi islohatlarni izchillik bilan amalga oshirishdir. Ayniqsa, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, uning omillari va rivojlantirilish imkoniyatlari masalalari har bir yildagi amaliy islohatlarning eng muhim tarkibiy qismi bo‘lib kelmoqda. Xususan, 2005 yilning Prezidentimiz tomonidan “Sihat – salomatlik yili”, 2008 yilning “Yoshlar yili”, 2012 yilning “Obod turmush yili”, 2013 yilning “Mustahkam oila yili” va joriy 2014 yilning “Sog‘lom bola yili” deb e‘lon qilinishi sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish sohasidagi davlat siyosatining mazmunini o‘zida ifodalamoqda. Mazkur yillar Davlat dasturlarida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish borasidagi quyidagi maqsad va vazifalar belgilab olindi: odamlarda bebaho boylik bo‘lgan o‘z sog‘ligini saqlashga to‘g‘ri va ma‘suliyatli munosabatda bo‘lish, sog‘lom turmush tarzini olib borish, o‘z hayot faoliyatini oqilona tashkil qilish, zararli odatlardan voz kechish, sog‘lom bo‘lishga, jismoniy va ruhiy jihatdan uyg‘un kamol topishga intilishga yo‘naltirilgan hayotiy falsafani shakllantirish; onalik va bolalikni muhofaza qilish, ona va bola sog‘ligini mustahkamlash, reproduktiv salomatlikni yaxshilash, tibbi madaniyatni oshirish va oilada turmush tarzini sog‘lomlashtirish,

jismoniy baquvvat farzandlar va ularni barkamol inson qilib tarbiyalashni ta'minlash loyihalari va tadbirlarini amalga oshirish; aholini, ayniqsa qishloq joylarida yashaydigan aholining gigiena sohasidagi bilimlari va madaniyatini oshirish, sanitariya va shaxsiy gigiena qoidalarining ahamiyati hamda ularga rioya etish zarurligini yosh avlod chuqur anglab ota-onalar va pedagoglar rolini kuchaytirish; giyohvandlikka, chekishga, yuqumli kasalliklar, shu jumladan sil kasalligi va OIV/OITS tarqalishiga qarshi kurash bo'yicha aniq maqsadga qaratilgan faoliyatini tashkil etish; nafaqaxo'rlar va nogironlar salomatligini mustahkamlash, ularga tibbiy, sanatoriya – va kommunal – maishiy xizmat ko'rsatishni yaxshilash, keksalarning sog'lom va munosib hayot kechirishlari uchun zarur shart-sharoitlar yaratish chora-tadbirlarini yanada kuchaytirish; aholning keng qatlamlari foydalana oladigan va sifatli sog'loqni saqlash tizimini yaratish, tibbiy muassasalarining moddiy – texnik bazasini rivojlantirish va mustahkamlash, ularni zamonaviy tashxis va tibbiyot asbob – uskunalari bilan jihozlash chora tadbirlarini amalga oshirish; tibbiyot qadrlarini tayyorlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirishni tashkil etish tizimini takomillashtirish; atrof – muhitni muhofaza qilishga, ekologiya normalarini tadbqiq etishga, aholini sifatli ichimlik suvi bilan ta'minlashga yo'naltirilgan dasturlarni amalga oshirish; aholi keng qatlamlarining jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishini. Ayniqsa bolalarni sportga jalb etishni faollashtirish. Musobaqalar, ommoviy sport va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazishni tashkil etish ishlarini amalga oshirish va boshqalar.

Davlatimiz rahbari Islom Karimov tashabbusi bilan 2014 yilning mamlakatimizda “Sog'lom bola yili” deb e'lon qilinishi jamoatchiligimiz tomonidan keng qo'llab-quvvatlandi. Joriy yilning 19 fevral kuni O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “Sog'lom bola yili” Davlat dasturi to'g'risida”gi qarori qabul qilindi.

Binobarin, Davlatimiz rahbarining bunday oqilona qarorga kelishi mustahkam asoslarga ega. Boisi, mustaqillikning dastlabki yillaridan yurtimizda “sog'lom ona — sog'lom bola” masalasi davlat siyosatining ustuvor yo'nalishiga

aylandi. Farzandlarimizning hech kimdan kam bo'lmay ta'lim-tarbiya olishlari, o'z bilim va iqtidorlarini namoyon qilishlari uchun barcha shart-sharoitlar yaratilmoqda. Natijada bugungi yosh avlod o'zining intellektual va jismoniy salohiyatlarini ishga solgan holda nufuzli olimpiadalarda, musobaqa va tanlovlarda zafar qozonib, yuksak marralarni qo'lga kiritmoqda.

II- BOB. MUSTAQILLIK YILLARIDA O‘ZBEKISTONDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI OMILLARI RIVOJLANISHINING O‘ZIGA XOS HUSUSIYATLARI.

2.1.Yoshlarning sog‘lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirishda oila, mahalla va ta‘lim mussasasi hamkorligining ahamiyati

Yurtimizda har tomonlama yetuk yosh avlodni voyaga yetkazish haqida to‘xtalar ekan, davlatimiz rahbari Islom Karimov "...o‘z haq-huquqini taniydigan, o‘z kuchi va imkoniyatlariga tayanadigan, yon-atrofida sodir bo‘layotgan voqea-hodisalarga mustaqil yondasha oladigan, ayni zamonda shaxsiy manfaatlarini mamlakat va xalq manfaatlari bilan uyg‘un holda ko‘radigan, har jihatdan barkamol insonlarni tarbiyalash vazifasi istiqlol yillarida biz uchun hal qiluvchi masalaga aylandi", deb ta‘kidlagan edi. Bu fikrlar bugungi kunda har birimizni milliy davlatchiligimizni barpo etish va uni mustahkamlash yo‘lida faollik ko‘rsatishga chorlaydi.

Bugungi globallashuv jarayoni ijtimoiy hayotning barcha jabhalariga o‘z ta‘sirini ko‘rsatmoqda, xususan, yoshlar ham bu jarayonlardan xoli emas. Bu bir tomondan umumiy tabiiy jarayon. Chunki hozirgi axborotlashgan jamiyat muhitidan yoshlar ham turli omillar orqali xabardor bo‘lyapti. Lekin ularning mafkuraviy immunitet darajasi qadriyatlarga nisbatan turli xil bo‘lishi mumkin. Ayrim yoshlar qarashlarida xalqimizning milliy-ma‘naviy qadriyatlariga mos bo‘lmagan xatti-harakat, nosog‘lom g‘oyalar, qadriyatlarga moyillikning oldini olishda joylardagi "Kamolot" yoshlar ijtimoiy harakatining bo‘limlari faol ish olib borishlari lozim.

Viloyat, tuman va shahar hokimliklari rahbarligida homiylar tomonidan qurilib, ishga tushirilgan Samarqand shahridagi muhtasham "Samarqand yoshlar markazi", Jizzax shahridagi "Yoshlar markazi", Farg‘ona shahridagi "Yoshlar madaniyat va sport markazi", Namangan shahridagi "Yoshlar sport majmuasi", Toshkent shahridagi "Bunyodkor" yoshlar teleklubining turli to‘garak va sho‘balarida yoshlarni yangidan — yangi tashabbuslar bilan chiqishga chaqirish,

erkin fikrlash va so'zlashga o'rgatish, ularning tashabbuslarini amalga tatbiq etish, ijodiy va ijtimoiy faolligini oshirishga qaratilgan loyihalar amalga oshirilmoqda, uchrashuvlar, tadbirlar va musobaqalar tashkil etilmoqda. Bular bir tomondan, yoshlarning vaqtlarini mazmunli o'tishiga yordam bersa, ikkinchidan, markaz sog'lom turmush tarzi qaror toptirilishi mohiyatidan dalolat beradi.

“Kamolot” yoshlar ijtimoiy harakati hisobotlariga ko'ra, harakat tizimlarining 2001-2004 yillardagi faoliyati davomida va ularning aralashuvi natijasida 150 mingdan ortiq holat bo'yicha yoshlarning turli xil muammolari o'zining aniq yechimini topdi, yoki ularni yechish yuzasidan amaliy choralar belgilandi. Ushbu yo'nalishdagi ishlarni amalga oshirish uchun birgina harakat tizimlari hisobidan sarflangan mablag' miqdori 1.3 milliard so'mdan oshib ketdi.

O'zbekiston Respublikasi “Ijtimoiy fikr” jamoatchilik fikrini o'rganish markazi, har yili “Kamolot” yoshlar harakatining faoliyatiga doir “Yoshlar “Kamolot” to'g'risida” mavzusida sotsiologik so'rovnomanini o'tkazib kelmoqda. Shunday qilib, yuqoridagi tadbirlar yoshlarni ijtimoiy-ma'naviy hayotga jalb etishda, ayni paytda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda muhim ahamiyatga ega bo'lib bormoqda.

Keyingi yillarda aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasidagi harakatlar izchillik bilan olib borilmoqda. Ta'kidlash muhimki, bu yo'nalish davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan biriga aylangan. Sog'lom turmush tarzi iborasining zaminida inson salomatligi, qolaversa yoshlar kelajagi yotar ekan, bu jamiyat taraqqiyotining yuksalishida asosiy o'ringa ega bo'lishi tabiiydir.

Yoshlar sog'lom turmush tarzi – bu faol mehnat, kuchli jismoniy va ruhiy holat, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni yenga oladigan, yetuklikka intiluvchan shaxsning shakllanish jarayonidir. Yoshlar o'rtasida ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy-ma'rifiy targ'ibot ishlarini samarali hamda ta'sirchan uslubda amalga oshirish maqsadida har bir ta'lim muassasasida sog'lom turmush tarzi, shaxsiy gigiyena, oila ma'naviyati, zararli illatlarning sog'lom bola tug'ilishiga salbiy ta'siri haqidagi tibbiy bilimni oshirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar joriy

etilgan. Bu yoshlarimiz ongida sogʻlom turmush tarzi tamoyillarini singdirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham kasb-hunar kollejlari oʻquvchilari, oliy oʻquv yurtlari talabalari xohish-istaklari ostida tegishli mavzular keng yoritib borilmoqda.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan keng koʻlamli islohatlar avvalo yoshlarni har jihatdan yetuk qilib tarbiyalashga bogʻliqdir. Taʼlim-tarbiya tizimida yangidan yangi usullar va dasturlarning amalga oshirilib kelinayotganligi mazkur sohadagi rivojlanishlar kafolati boʻlib hizmat qilmoqda. Xususan, mamlakatimizda “oila-mahalla-maktab hamkorligi konsepsiyasi”ning tadbqiq etilishi barkamol avlod tarbiyasi islohatlarining yangicha yondashuvlarga asoslangan modeli boʻlib hizmat qilmoqda. Masalaning bugungi kundagi ahamiyati va dolzarbligi shundaki, yoshlarning xususan, talabalar ijtimoiy-siyosiy faolligi, barkamol avlod boʻlib yetishishi, har tomonlama yetuk kadrlar boʻlishida, ularning sogʻlom turmush tarziga amal qilib voyaga etishida oila va mahalla institutlari hamkorligining yangi imkoniyatlarini kengaytirish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Oʻzbekistonda amalga oshirilayotgan tub islohatlar jamiyat va davlat manfaatlarini himoya qilish, yurt ravnaqi, el farovonligi yoʻlida fidokorona mehnat qiladiga maʼnaviy barkamol avlodni tarbiyalash, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan demokratik huquqiy davlat barpo etishga qaratilgan. Mamlakatimizda sogʻlom avlodni tarbiyalashda oila-mahalla-taʼlim muassasasi hamkorligini kuchaytirish samaralar garovidir. Bu borada hukumatimiz tomonidan amalga oshirilayotgan yoʻnalishlar quyidagilardan iborat:

- Oila, mahalla, taʼlim muassasalari hamkorligini taʼminlashning huquqiy bazasini takomillashtirish, hamkorlikni kuchaytirishga qaratilgan uslubiy taʼminotni mustahkamlash;
- Oilada yoshlar va ota-onalarning ijtimoiy faolligini oshirish;
- Ijtimoiy himoyaga muhtoj oilalarni moddiy va maʼnaviy qoʻllab quvvatlash;
- Barkamol avlodni tarbiyalashga qaratilgan maʼnaviy-maʼrifiy tadbirlarni mazmunan takomillashtirish, uning samaradorligini oshirish mexanizmini yaratish;

-Sogʻlom avlodni tarbiyalashda ommaviy axborot vositalari va zamonaviy axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish.

Mustaqilligimizning ilk yillaridan boshlab, davlatimiz tomonidan inson salomatligini yanada mustahkamlash, sogʻlom insonlar safini kengaytirish, onalar va bolalar sogʻligʻini muhofaza qilish, sogʻlom turmush tarzini keng omma oʻrtasida shakllantirish, oilada tibbiy madaniyatni oshirish, har bir shaxsning salomatligi oʻz qoʻlida ekanligini aholi oʻrtasida keng tashviqot-targʻibot qilish, bir soʻz bilan aytganda, sogʻlom jamiyatni tashkil etishga katta eʼtibor qaratilgan. Bu borada bir qancha qonun va qonun osti hujjatlar qabul qilindi. Oxirgi 12-13 yil ichida Prezidentimiz tomonidan sogʻliqni saqlash sohasida qabul qilingan 10 dan ortiq istiqbolli Farmon va Qarorlar ana shunday xayrli ishga qaratilgan boʻlib, bugungi kunda omilkorlik bilan bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Ushbu hujjatlarda respublikamiz aholisiga koʻrsatilayotgan tibbiy xizmat sifatini yaxshilash, aholi oʻrtasida tibbiy muhofazani kuchaytirish, sogʻlom turmush tarzini shakllantirish kabi qator muhim masalalar belgilab berilgan. Bu borada respublikamizda sobit-qadamlik bilan olib borilayotgan turli tadbirlar oʻzining ijobiy samarasini bermoqda. Bolalar oʻlimi (shu jumladan, goʻdaklar oʻlimi qariyb 3 barobarga), onalar oʻlimi (3,1) va umumiy oʻlim kamayishiga erishildi. Natijada, kishilarning oʻrtacha umr koʻrish davomiyligi 67 yoshdan 73 yoshgacha, erkaklarda 72 yoshga, ayollarda esa 75 yoshga etdi. Aholining tibbiy madaniyati, savodxonligi oʻsdi.

Hozirgi kunda mamlakatimiz miqyosida yoshlarni tarbiyalash jarayonida olib borilayotgan ulkan oʻzgarishlar, islohotlarning asosiy bosh maqsadi har tomonlama bilimli, yuksak axloqiy fazilatlarga ega, maʼnaviy yetuk va raqobatbardosh kadrlar tayyorlashdir. Yosh avlodni yaxshi xulqli, sogʻlom qilib tarbiyalashda ularning yosh jihatlariga, xarakteriga alohida ahamiyat berish lozim, chunki bularsiz tarbiyada koʻzlangan maqsadga erishib boʻlmaydi.

Sogʻlom turmush tarzini vujudga keltirishda oila bilan birga taʼlim muassasi tarbiyasi, oʻrta maktab, oʻrta maxsus va oliy oʻquv yurtlarini oʻzini alohida oʻrni bor. Shu oʻrinda Xalq taʼlimi vazirligining 2004-yil 26-fevraldagi 26-sonli hayʼat

majlisi qarori bilan “Oila, mahalla, maktab” Konsepsiyasi qabul qilinishi mamlakatimizda amalga oshirilayotgan islohatlar samarasining muhim omili bo‘layotganligini alohida ta’kidlash joyiz .

Bu konsepsiyada belgilab bergan vazifalarni hal qilish uchun: Vazirlikning tashabbusi bilan Respublikamizdagi har bir davlat va nodavlat tashkilotlari bilan hamkorlikda “Jamoatchilik maslahat kengashi” tuzilib, joylarda tarbiyasi og‘ir, xulqi buzuvchilikka moyil hamda daydib yurgan bolalar bilan ishlash, ularning ta’lim-tarbiyasiga va “Oila, mahalla, maktab” Konsepsiyasini amalda joriy etishga e’tibor qaratildi.

Kengash o‘z oldiga :

- ◆ mahallalarda bolalarning dam olishlari, qiziqarli ish bilan shug‘ullanishlariga imkoniyat yaratish;
- ◆ mahallalarda tarbiyaning ta’sirchanligini oshirish;
- ◆ homiy tashkilotlar yordamida mahallalarda sport sog‘lomlashtirish maydonchalarini tashkil etish;
- ◆ mahallalarda qizlar hayosi, turmushga tayyorlash haqida baxs-munozaralar o‘tkazish;
- ◆ yoshlarda milliy urf-odatlar, azaliy udumlar, tarixiy an’analarni o‘rganish;
- ◆ maktab, jamoatchilik, mahalla ahli hamkorligida tadbir o‘tkazishni;
- ◆ Joylardagi hokimiyatlar, “Mahalla”, “Kamolot” yoshlar ijtimoiy harakati va boshqa tashkilotlar bilan hamkorlikda yordam berishni maqsad qilib qo‘ygan.

Sharqda qadim-qadimdan oila muqaddas dargoh sanalgan. Agar oila sog‘lom va mustahkam bo‘lsa, jamiyatda tinchlik va hamjihatlikka erishiladi.

Mahalla, yurt mustahkam bo‘lsagina, davlatda barqarorlik va osoyishtalik hukm suradi. Zero, oila farovonligi milliy farovonlik asosidir, deb ta’kidlagandi Prezidentimiz Islom Karimov. Oila qurayotgan yoshlarga oila qonunchiligi asoslari, sog‘lom turmush tarzi, farzandlar tarbiyasiga oid bilimlarni oshirish

bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri bo‘lib kelmoqda. Chunki, xozirgi kunda oila qonunchiligi, er va xotinning vazifasi, ma’suliyatli oila savodxonligi, tibbiy madaniyat kabi tushunchalarga ega bo‘lmay turmush qurayotgan yoshlar ham uchrab turadi.

Har bir inson o‘z oilasining fayzli, farovon va mustahkam bo‘lishini istaydi. Ammo oila qurib, yurtparvar, aqlli, solih farzandlar o‘stirib, kamolga etkazish g‘oyat mushkul ish ekanligini barchamiz yaxshi bilamiz. Hech bir shubhasiz aytish mumkinki, oila fuqarolik jamiyatining tayanch nuqtasidir. Chunki bu muqaddas dargohda nafaqat inson dunyoga keladi, balki u ma’nan va aqlan tarbiya topadi. Oila qanchalik mustahkam bo‘lsa jamiyat ham shunchalik barqaror bo‘ladi va tez rivojlanadi. Inson o‘zini o‘rab turgan dunyo haqidagi bilimlarini ma’naviyat va axloq haqidagi ilk tushunchalarni yaxshilik va yomonlik to‘g‘risidagi boshlang‘ich tasavvurlarni oiladan oladi¹⁶.

Ushbu vazifalarni amalga oshirishda asosan profilaktik tekshirish, uzoq muddatli kasalliklarni aniqlash va davolash, sog‘lom turmush tarzini amalga oshirish, shu bilan birga zararli ko‘nikmalar bo‘lgan chekish, ichish va giyohvandlik, erta va qarindoshlar o‘rtasidagi nikoh, OITSning oldini olish bo‘yicha profilaktika ishlarini olib borishga alohida e’tibor qaratilmoqda. Ma’lumki, oila qurishdan maqsad nafaqat ikki yoshning baxtli va birga hayot kechirishi, balki sog‘lom farzandlarni dunyoga keltirish va mustahkam oila barpo etishdir. Vaholanki, etuk muhitni tashkil etishda ko‘plab tarkib va birikmalar, shu bilan birga, ikki yoshning salomatligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Avvalo, oila mustahkam bo‘lishi uchun tibbiyotda qo‘llanadigan muhim jihatlardan asosiysi: nikohlanuvchilarning qonini tubdan tekshirish, bioximik hamda mikroblarni aniqlash, OITS va boshqa xatarli kasalliklar bo‘yicha tashhis qo‘yish va tekshiruvlar o‘tkazish. Shu bilan birga, yoshlarning ichki a’zolarini ultratovush tizimi orqali tekshirish, shuningdek, narkologiya, psixologiya,

¹⁶ Musurmonova O. Oilada sog‘lom avlodni tarbiyalashda oila-mahalla-ta’lim muassasalari hamkorligining ustuvor yo‘nalishlari //“Yoshlarni oilaparvar, ota-onalikka tayyorlashda oilaning roli” mavzusidagi Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – T., 2013. – B.217.

urologiya va ginekologiya bo'yicha mutaxassislar va albatta oila shifokorining tavsiyanomalari taklif etiladi.

Oilada bolani to'g'ri tarbiyalashning asosiy shartlaridan biri-tarbiyadagi birlikdir. Bunday ulkan ma'suliyatni, sharaflı ishni oila, maktab, mahalla, keng jamoatchilik bilan hamkorlikda olib borish muhim o'rin egallaydi. Oila boshqa tarbiyaviy muassasalardan farkli pavişda odamning butun hayoti davomida uning barcha tomonlariga, qirralariga ta'sir ko'rsatishga qodirdir va odatda ta'sir ko'rsatadi. Oila tarbiya vazifasining bu ulkan miqyosi uning mafkuraviy va psixologik ta'sir ko'rsatishining chuqur o'ziga xosligi bilan uyg'unlashib ketadi. Bu esa uni oliy darajada ta'sirchan qilibgina qolmay, shu bilan birga shaxsni shakllantirish jarayonining zarur bug'iniga ham aylantiradi.

Ma'naviyatning poydevori bo'lgan axloq va odob, ilmu ma'rifat, imon va e'tiqod, dunyoqarash va mafkura avvalo oilada shakllanishi hech kimga sir emas. Shunday ekan har qanday jamiyatning yadrosi, poydevori bo'lgan oilaning mustahkamligi uning moddiy va ma'naviy jihatdan ta'minlanganligi, farovonligining jamiyat va davlat tomonidan kafolatlanganligi kelajak avlod tarbiyasining zaruriy sharti bo'lib qolaveradi. Yurtimizda yillarga nom berish udum bo'lib, dastlab 1998 yil mamalakatimizda "Oila yili" deb e'lon qilinishi, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2012 yil 27 fevraldagi PQ-1717-sonli Qarori bilan tasdiqlangan "Mustahkam oila yili" Davlat dasturi bu boradagi amaliy ishlarni yangi pog'onaga ko'tardi. Mamlakatimizda 2012 yilni "Mustahkam oila yili" deb nomlanishidan bosh maqsad - jamiyatimizning asosi bo'lmish oila institutini yanada mustahkamlash va rivojlantirish, oilalarni, ayniqsa yosh oilalarni huquqiy va ijtimoiy-iqtisodiy manfaatlarini himoya qilish hamda qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish borasida olib borilayotgan barcha ishlarni sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish, jismonan sog'lom, ma'naviy etuk va har tomonlama rivojlangan barkamol avlodni tarbiyalashda oilaning rolini oshirish, mustahkam, sog'lom oilani shakllantirishda mahallaning mavqeini mustahkamlash va rolini kuchaytirishga doir aniq maqsadga yo'naltirilgan keng ko'lamli chora-tadbirlar kompleksini amalga oshirishdir.

Oila sog‘lom ekan – jamiyat mustahkam, jamiyat mustahkam ekan – mamlakat barqarordir. Mahalla – insonni jamiyat bilan uyg‘unlashtiradigan hamda shu ruhda tarbiyalaydigan eng katta sahovatli go‘sha va beqiyos Vatandir. Mustaqillik sharofati tufayli qo‘shnichilik va mahallachilik an‘analari yangi ruhda shakllanib, oilaviy maishiy munosabatlarni mustahkamlovchi hamda barcha to‘y-hashamlarda, ma‘rakalarda hamdard, kamarbasta bo‘lib, o‘zaro yordam berib qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynamoqda. Mahallachilik katta-kichikni hurmat qilish, yoshi ulug‘larni e‘zozlash, oilaviy munosabatlarda ahillikni saqlash kabi fazilatlarni nazorat qilishda etakchi o‘rinda turadi. Zero, har bir o‘zbek farzandi dastlabki tarbiyani mahalladan oladi. Ta‘lim-tarbiyani insonparvarlashtirishning markaziy masalasi yoshlarda or-nomusni, vatan va xalq oldidagi mas‘uliyatni, yuksak axloq va fuqarolik sifatlarini hamda ma‘naviy-ruhiy fazilatlarni singdirishdan iboratdir. Mahalla, oilada sog‘lom muhitni yaratish orqali jamiyat, xususan yoshlar ma‘naviyatini yuksaltira oladigan beshik hisoblanadi. Mamlakatimizda tarbiyani hozirgi zamon talablari darajasida olib borishda mavjud barcha imkoniyatlar va vositalardan samarali foydalanganimizdagina ma‘naviyati yuksak yoshlarni tarbiyalashga erishish mumkin bo‘ladi.

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2012-yil 19-iyunda qabul qilingan “Barkamol avlodni tarbiyalashda oila instituti va fuqarolarning o‘zini o‘zi boshqarish organlarining ta‘lim muassasalari bilan o‘zaro hamkorligini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori asosida umumta‘lim maktablari bilan o‘zini o‘zi boshqarish organlari o‘rtasida yaqin hamkorlik yo‘lga qo‘yilgan. Bu esa o‘quvchilarning qiziqishi va qobiliyatini o‘z vaqtida aniqlash, bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni ta‘limning keyingi bosqichiga yo‘naltirishda muhim omil bo‘lmoqda. Ayni paytda “oila-mahalla-maktab” hamkorligi oilalardagi ma‘naviy-axloqiy muhitni yanada yaxshilash, ularda ulg‘ayayotgan o‘g‘il-qizlarni zamon talablari asosida, milliy va umumbashariy qadriyatlar ruhida tarbiyalashda o‘z samarasini berayotir.

“Oila-mahalla-maktab” hamkorligining yosh avlod ta‘lim-tarbiyasidagi ahamiyati beqiyosdir. Yigit-qizlarning oila haqidagi tasavvurini kengaytirishga

xizmat qiladigan “Oila – muqaddas tushuncha”, “Oilaviy an’analar”, “Ota va ona – oila tayanchi”, “Oilada sharqona sadoqat» mavzularidagi ma’rifiy tadbirlar, tanlov va davra suhbatlari yoshlarimiz uchun har tomonlama foydali bo’lmoqda. Ayniqsa, ta’lim maskanlarida o’tkazilayotgan “Bola tarbiyasi – kelajak mevasi”, “Ilm ol, hunar o’rgan”, “Tanlagan kasbing – sening kelajaging” hamda “Etuk mutaxassis – kelajak mevasi” mavzularidagi suhbatlar, savol-javob kechalari yaxshi samara berayotir. Ushbu tadbirlarga malakali professor-o’qituvchilar, iqtidorli talaba-yoshlar hamda ibratli oilalar vakillari jalb etilayotgani ularning ta’sirchanligini oshirmoqda.

Erta turmush qurish va yaqin qarindoshlar o’rtasida nikohlarning oldini olishga qaratilgan tushuntirish ishlariga ham shahar va tumanlarda alohida e’tibor qaratilmoqda. “Bir bolaga yetti qo’shni ota-ona” ma’naviy-ma’rifiy tadbirlari doirasida yoshlarni oilaviy hayotga ma’naviy-ruhiy tomondan tayyorlash, ularda oilaga mas’uliyat hissini uyg’otish yuzasidan olib borilayotgan ishlar ham e’tiborga sazovor. Aholiga ta’lim tizimidagi islohotlar samaralari haqida kengroq tushuncha berish maqsadida fuqarolarning o’zini o’zi boshqarish organlari qoshida “Ota-onalar universitetlari”ning faoliyatiga bag’ishlangan burchaklar tashkil etilmoqda, buklet, eslatmalar chiqarilmoqda, ular hisobotlari eshutilmoqda.

Darhaqiqat, Prezidentimiz rahnamoligida amalga oshirilayotgan hech kimdan kam bo’lmagan, yuksak ma’naviyatli avlodni voyaga yetkazish yo’lidagi keng ko’lamli ishlarda oila, mahalla va ta’lim muassasalari hamkorligining ahamiyati beqiyos. Zero, ta’lim va tarbiyaning uyg’unlikda olib borilishi mustaqil fikrli, barkamol yoshlarni ulg’aytirishda asosiy omil bo’lib xizmat qiladi. Sog’lom turmush tarzini vujudga keltirishda oila bilan birga ta’lim muassasasi tarbiyasi, o’rta maktab, o’rta maxsus va oliy o’quv yurtlarining alohida o’rni bor. Shuningdek, sog’lom turmush yaratishda ko’plab qonunlar yaratilgan, ularda ota-onalar o’z farzandlarini voyaga yetgunlariga qadar boqish va tarbiyalashga, o’z navbatida voyaga yetgan, mehnatga layoqatli farzandlar o’z ota-onalari haqida g’amxo’rlik qilishga majburliklari, farzandlar, ota-onalarining nasl-nasabi va fuqarolik holatidan qat’i nazar, qonun oldida tengligi ta’kidlangan. Oila bilan

bog'liq "konstitutsiyaviy qoidalarini hayotga tatbiq etish maqsadida 50 ga yaqin qonun, Prezidentning 20 ga yaqin farmon va qarorlari, 70 dan ortiq hukumat qarorlari, O'zbekiston Respublikasi Oila kodeksi qabul qilindi.

“Bir bolaga yetti mahalla ota-ona” degan naqlga amal qilib, kelajak avlodni tarbiyalash va unga ta'lim berish jarayonini amalga oshirish borasida mahallaning oldida quyidagi vazifalar turadi:

- tarbiya muassasalari bilan birgalikda ta'lim-tarbiya jarayonida amalga oshirilishi kerak bo'lgan ishlarni muhokama qilishda qatnashish va oqilona yechimlarni topishda faollik ko'rsatish;

- o'z hududidagi ijtimoiy-iqtisodiy yordamga muhtoj oilalarni aniqlab, ularni qo'llab-quvvatlab, farzandlarining bilim va tarbiya olishlariga bosh-qosh bo'lish;

- axloqan nosog'lom oilalarni mahalla yig'inlarida muhokama qilish, ularga nisbatan jamoatchilik choralarini ko'rish;

- mahalla hududidagi o'quv-tarbiya muassasalariga iqtisodiy va ijtimoiy yordam ko'rsatilishini qo'llab-quvvatlash;

- ota-onalar orqali bolalarga tashabbuskorlik, mehnatsevarlik, milliy gurur, vatanparvarlik, milliy odob, onglilik, baynalmilallik kabi xislatlarni singdirishni har tomonlama rag'batlantirish;

- yoshlar diniy mazhablar va sektalar haqida to'g'ri tasavvurga ega bo'lishi, aqidaparastlikning zararli oqibatlarini anglab yetishiga ota-onalar orqali ta'sir ko'rsatish, ularga ulug' ajdodlarimizning tarbiyaviy o'gitlarini singdirib borishga jamoatchilikni safarbar qilish;

- mahalla yig'inlarida milliy davlatchilik va milliy mafkura g'oyalarini, respublikamizda iqtisodiy va ijtimoiy sohalarda erishilgan yutuqlarni targ'ib qilish borasida turli tadbirlar tashkil qilish;

- mahalla hududidagi ishlab chiqarish korxonalari va tashkilotlarning imkoniyatlarini o'quv-tarbiya muassasalari moddiy negizini mustahkamlashga jalb qilish;

- mahalla hududidagi o'quv-tarbiya muassasalari bilan birgalikda turli ko'rik-tanlovlar, sport musobaqalari, anjumanlar, bayram va bellashuvlar tashkil qilish;

-iqtidorli o'quvchi bolalarni maktablar tavsiyasiga ko'ra ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan qo'llab-quvvatlash;

-ilg'or pedagog xodimlar, tarbiyachilarga mahalla imkoniyatlariga qarab, har tomonlama yordam ko'rsatish;

-farzandlarga ta'lim va tarbiya berishda ijobiy natijalarga erishayotgan, namunali oilalar tajribasini ommalashtirib, mahalla hududida "Oila saboqlari" mashg'ulotlarini tashkil qilish;

-mahallada istiqomat qilayotgan xalq ustalari, san'atkorlar, ziyolilar va barcha ijod ahlining imkoniyatlaridan foydalanib, turli to'garak va "usta-shogird" munosabatlari asosida bilim berish va kasb o'rgatish faoliyatini tashkil qilish;

-mahalla hududidagi ishlab chiqarish korxonalari tomonidan mahallada istiqomat qilayotgan. va moddiy qiynalgan yoshlar uchun ish joylari kvotasining ajratilishiga erishish;

-har bir yosh fuqaroda O'zbekistonga, uning tabiatiga muhabbat, tarixiga qiziqish, mahalla obodonchiligi, ahilligi uchun javobgarlik ruhini shakllantirish¹⁷.

Yoshlar ongida va ularning dunyoqarashida jiddiy ma'naviy yetuklikka erishish uchun mahallalarda g'oyaviy-tarbiyaviy ishlarni muttasil kuchaytirib borish zarur.

Adolatli fuqarolik jamiyatini barpo etishning muhim omillariga, axloqiy va huquqiy tarbiyaga e'tiborni kuchaytirish, qonunga so'zsiz ichki intizom bilan rioya etish, demokratik tamoyillarni, davlatga, fuqarolik burchiga hurmat ko'nikmasini mustahkamlash aksariyat mahallalarning faoliyat markaziga qo'yilgan.

Bu ishlarni amalga oshirishda mahalla fuqarolar yig'inlariga ijtimoiy fan vakillari, siyosatshunoslar, faylasuflar, tarixchilar yaqindan yordam berishlari, keng xalq ommasi orasiga kirib borishlari hayot taqozosidir. Ma'naviyat, madaniy-ma'rifiy tadbirlarning shakl va turlari rang-barangdir. 1998 yilning "Oila yili", 1999 yilning "Ayollar yili", 2000 yilning "Sog'lom avlod yili" deb e'lon qilinishi mahallalarimiz faoliyatini yanada boyitdi. Yangi asrning birinchi yili "Onalar va

¹⁷ Rustamboev M.H. Kuchli davlatdan – kuchli jamiyat sari: Oqsoqollar saylovi: Demokratik islohotlarning izchil bosqichi. – Toshkent oqshomi. – 2006. – 27 aprel.

bolalar” yili deb e’lon qilinishi munosabati bilan mahallalarda xotin-qizlar komissiyalari, yoshlar bilan ishlash komissiyalari ishtirokida oila to’grisidagi qonunlarning ahamiyati, onalik va bolalikni muhofaza qilish, sog’lom avlodni voyaga yetkazish, oilalarning totuvligi, xotin-qizlarning jamiyat va oiladagi o’rni muammolariga bagishlab o’tkazilayotgan tadbirlar ko’paydi. “Mahalla oiladan boshlanadi”, “Oila va nikoh”, “Yoshlarni oila qurishga tayyorlash”, “Qaynona ham ona”, “Ayol, oila va jamiyat”, “Ibratli kelinchak”, “Oilada bola tarbiyasi”, “Sog’lom ona-sog’lom farzand” kabi mavzularda ilmiy-amaliy seminarlar, ko’rik-tanlovlar, savol-javob kechalari o’tkazildi. Bu tadbirlarni o’tkazishda mahalla oqsoqollari, faollari tashkilotchilik namunalarini ko’rsatmoqdalar¹⁸.

“Eng yaxshi mahalla”, “Eng ibratli oqsoqol”, “Mahalla jonkuyari”, “Eng tadbirkor mahalla oqsoqoli” shiori ostida har yili mutassil ko’rik-tanlov o’tkazib kelinadi. Ko’rik-tanlov goliblari maxsus nishonlar, qimmatli esdalik sovgalari bilan taqdirlanadilar. Ushbu tadbirlar mahallalarni obodonlashtirish, ozoda saqlash, ayniqsa yoshlarni komil inson qilib tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Yoshlar tarbiyasi mahallalarning jonajon ishidir. Yosh avlodni milliy istiqlol ruhida tarbiyalashda mahallalar faol ishtirok etmoqdalar. Aholi turar joylarida yoshlar muammolariga katta e’tibor qaratilgan. Ularni qiziqtirgan mavzularda kechalar, uchrashuvlar, suhbatlar, sport musobaqalari va boshqa madaniy-ma’rifiy hamda ko’ngilochar tadbirlar doimiy ravishda uyushtirib boriladi. Konstitutsiya mavzularida suhbatlarga, uchrashuvlarga qiziqish katta¹⁹.

Fuqarolik jamiyatining bosh vazifalaridan biri aholi tinchligi, osoyishtaligi ekan, bunda mahallaning ahamiyati muhim. Mahalla tegishli hududda deyarli har narsadan boxabardir. Demak har qanday ko’ngilsizlikning oldini olish-mahallaning qo’lidan keladigan ish va shu mahalla odamlari uchun kerak. Bugunga kelib, aynan mahalla faollari kuch-g’ayrati bilan ko’pgina jinoiy harakatlarning oldi olinayotganini, jinoyatlar soni oshmayotganligini bemalol aytish mumkin. Bu o’rinda ayniqsa, mahallada posbonlar guruhi ko’rsatayotgan faoliyat ko’proq

¹⁸ Rustamboev M.H. Samoupravlenie grajdan – institut narodovlastiya. - Narodnoe slovo. – 2006. – 3-4 maya

¹⁹ Malikova G.R. Zakonodatelniy prosess v usloviyax dvuxpalatnogo parlamenta //Tez.dokl. nauchno-prakt. konfer. 5 marta 2002. – T., TDYUI, 2002. – B. 23.

asqotayapti. Jinoyatchilikka, ekstremizm va jaholatning barcha ko'rinishlariga qarshi kurashda aholi faolligini oshirish faqat mahallaning qo'lidan keladigan ish ekanligini ham mahalladoshlarimiz o'z faoliyati orqali isbotlab kelishmoqda.

Fuqarolarning hayot tarzi, ularning oiladagi, jamoat ichidagi xulq-atvori, mamlakatimizda yuz berayotgan ulkan ijobiy o'zgarishlarga munosabati, bu o'zgarishlardagi shaxsiy ishtiroki, xullas jamiyatdagi o'rni mahallalar e'tibordan chetda qoldirib bo'lmaydigan masalalardir. Ayniqsa, mahallaning yoshlarni tarbiyalash borasidagi mas'uliyati yanada katta. Hozir har bir mahalla fuqarolar yig'inida faoliyat ko'rsatayotgan o'nga yaqin tuzilma orasida yoshlar bilan ishlaydigan tuzilma eng faollaridandir. Avvalo shu tuzilmalarda millatimizga xos bo'lgan xislatlar namoyon bo'lmogi ya'ni, "Bir bolaga yetti mahalla ota-ona" qabilidagi naqlarning hayotiy ko'rinishlari yuzaga chiqmog'i kerak. Bugungi kunda yoshlarimiz orasida dinni niqob qilyb olgan turli guruhlariga qo'shilgan, o'z yurti, xalqiga qarshi jinoyatchilar aldovlariga ishonib qolgan yoshlar bor ekan-bu shubhasiz bizning o'sha tarixiy tarbiya usullarimizdan bo'lgan mahallaning ta'sir kuchi kamayib ketganligining "mahsuli"dir. Biz o'sha salbiy jihatdan, ya'ni o'z uyim tinch, o'z bolam sog', birovning uyi, bolasi bilan nima ishim bor deganga o'xshash ko'nikmadan imkon qadar tezroq qutulishimiz lozim, o'zimizga xos va mos bo'lgan, tarixiy demokratiyami-mahallaning, mahalla odamlarining har bir yigit-qiz uchun o'ta ta'sirli mas'uliyat kuchini qayta tiklashimiz va uni yangi davr demokratik omillari asosida boyitib borishimiz zarur²⁰.

Mahallalarda olib borilayotgan tarbiyaviy ishlardagi ijobiy natijalar bilan bir qatorda hal qilinishi lozim bo'lgan vazifalar ham yetarli. Xususan, bizni tashvishga solayotgan narsa bu yoshlarimiz bilan mahalla fuqarolar yig'ini, uning katta-kichik mutasaddilari uzviy aloqa boglay olmayotganligidir. Mahallada muhokama qilinayotgan har bir masala asosan katta yoshdagilar ishtirokida bo'ladi. Hatto yoshlarning o'ziga oid masalalar ham ana shunday ishtirokchilar bilan muhokama etiladi. Ammo hayotimiz voqyealari tafsiloti shuni ko'rsatadiki, yoshlarimizning o'zi hali zichroq va maqsadga muvofiq tarzda birikishmagan. Tan olish kerakki,

²⁰ Malikova G.R. Jamiyatimizning huquqiy negizi. - Toshkent oqshomi. – 2002. – 27 noyabr. – B.25.

sobiq sho'rolarning yoshlar bilan ishlash usulidan voz kechganimizdan so'ng ularni shu tarbiya "mahsuli" bo'lgan boqimlik ta'siridan batamom xalos eta olganimizcha yo'q. Iqtisodiy muammolar ortidan ergashgan yoshlarimizni madaniy-ma'rifiy yo'nalishga solish qiyin kechmoqda, To'grisi, bozor o'rtasida mikrofon qo'yib yoshlarimizga madaniyat haqida ma'ruza qilolmaymiz. Bozor iqtisodiyotining esa o'z qoidalari, munosabat uslublari shakllanganki, ular Vatan, xalq, mustaqillik, kelajakka intilish, ma'rifiy kamolot kabi muqaddas tuyg'ulardan uzoqlatib qo'yishi ham mumkin²¹.

Oila, mahalla, o'quv bilim yurti hamkorligida quyidagi tamoyillarga va bosqichlarga amal qilinganda samaradorlik yanada yuqori bo'ladi: ta'lim va tarbiya sohasida hamkorlik jarayoni ishtirokchilari harakatlarining ish birligi; tarbiyalanuvchiga hurmat va talabning uyg'unligi; hamkorlik jarayoni sub'ektlarining teng huquqliligi va yuksak mas'uliyati; faoliyat jarayonida millat va davlat manfaatlari ustuvorligi; hamkorlikning ilmiy asoslanganligi.

Birinchi bosqich. Yosh oilalar bilan ishlash. Yosh ota-onalarga farzand va uning tarbiyasi haqida falsafiy, tibbiy tushunchalarni berish va bu masalalarga tibbiyot xodimlari, obruli xotin-qizlarni, ota-onalarni jalb qilib, "Yosh onalar va otalar o'quv muassasasilari" faoliyatini yo'lga qo'yish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ikkinchi bosqich. Farzandning o'quv muassasasigacha bo'lgan davridagi jismoniy, aqliy va ma'naviy rivojlanishini ta'minlash borasida ularga rasm chizish, voqealarni bayon qilish, o'ziga o'zi xizmat qilish, harf tanish, qo'shiq, aytish va raqs tushish, turli o'yinlarda ongli qatnashish tushunchalarini singdirish va mustaqil ravishda bilim olish ko'nikmalarini shakllantirish yuzasidan o'quv muassasasiga tayyorlash guruhlarini, "Yakshanbalik o'quv maskanlar" ishini tashkil qilish.

Uchinchi bosqich. Kichik yoshdagilar uchun mo'ljallangan (6-11 yosh) o'quv muassasalarida shaxslarning jismoniy, ma'naviy va ijtimoiy shakllanishini ta'minlash, uning ilk iqtidori, qiziqishi va aqliy imkoniyatlarini aniqlash, o'z hatti-

²¹ To'laganov A.T. Davlat xokimiyatining vakillik va o'zini o'zi boshqarish organlarining faoliyatini tashkil etish. Risola. -T.: Universitet, 1996. - B.155.

harakatlariga javobgarlik hissini tarbiyalash, bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil qilishni o'rgatish, atrof-muhitga ongli munosabatda bo'lib, do'stlik, baynalmilallik, vatanparvarlik hislatlarini shakllantirish.

To'rtinchi bosqich. O'smirlarning (11-16 yosh) qiziqishini, bilimga chanqoqlik va aql zakovatini hisobga olgan holda ijtimoiy faoliyatga tortish, jismonan baquvvat bo'lishini ta'minlash, maishiy mehnat faoliyati orqali turli kasblarga yo'naltirish, o'smirlar guruhleri va jamoatchilik orasida o'z o'rnini topa olishiga ko'maklashish, o'z hatti-harakatlari uchun jamiyat, qonun va ota-onalari oldida javobgarlik tuyg'usini shakllantirish, ijtimoiy faolligi va mustaqil dunyoqarashini yuzaga keltirish.

Beshinchi bosqich. Yoshlarni (16 yosh va undan yuqori) dunyo andozalariga mos bilim olishlari, kasb tanlashlari, mustaqil hayotga tayyorgarliklarini ta'minlash. Ularning imkoniyatlari darajasida ta'lim olishlariga, tanlagan kasblari bo'yicha ish bilan ta'minlanishlariga, iqtisodiy mustaqil bo'lishlariga shart-sharoit yaratish. Vatan, Davlat va jamiyat oldidagi fuqarolik burchlarini ado etishga javobgarlik hissini to'la shakllantirish, mustaqil oila qurishga tayyorlash. Ta'lim va tarbiya sohasiga e'tiborni kuchaytirish, bu borada hukumatimiz tomonidan qabul qilingan qonun va hujjatlarni, direktiv ko'rsatmalarni samarali bajarish uchun oila, mahalla, o'quv muassasasi hamkorligi faoliyati o'ziga hos pedagogik tizim, uslub va shakllarga ega bo'lishi zarur²²

O'tkazilgan tadbirlar har tomonlama puxta, shuning bilan qatnashchilarning yoshlariga mos pedagogik va psixologik mujassamlashgan, mantiqan teran, qiziqarli va ko'rgazmali, ta'sirchan, ommabop, amaliy jihatdan qisqa va lo'nda, estetik jihatdan keng ko'lamli bo'lishi kerak. Shu o'rnida shuni aytish joizki, mamlakatimizda keyingi yillarda qabul qilingan ta'lim va tarbiya to'rg'risidagi qator me'yoriy hujjatlar, jumladan O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" bozor iqtisodiyoti sharoitlarida muvaffaqiyatli ishlay oladigan, mustaqil fikrlovchi kadrlarni

²² Yo'ldoshev J. Zamonaviy o'zbek oilalarida o'smir bolalar shaxsining shakllanishi. Nom dis., - T., 2002. – B.47.

tayyorlashda oila, mahalla va o'quv bilim yurti nufuzini yanada yuqori pog'onaga ko'tarishni taqzo etadi.

O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunning 30-moddasida "Volyaga etmagan bolalarni ota-onalari yoki qonuniy vakillari bolaning qonuniy huquqlari va manfaatlarini himoya qilishlari shart hamda ularning tarbiyasi, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta-maxsus, kasb-hunar ta'limi olishlari uchun javobgardirlar", deb belgilab qo'yilgan.

"Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ning 3.2-bandida esa ta'lim oluvchilarning o'qishi, turmushi va dam olishi uchun shart-sharoitlar yaratish borasidagi vazifalar hal etilishida jamoatchilik boshqaruvini rivojlantirishga alohida e'tibor berilgan. Bu "Oila, mahalla, maktab hamkorligi" bugungi kunning ma'naviy, ma'rifiy, mafkuraviy, tarbiyaviy zarurati ekanligini bildiradi.

2.2. Sport va sog'liqni saqlash sohasidagi islohatlar - sog'lom turmush tarzi rivojlanining muhim omili sifatida

Hozirgi shiddat bilan rivojlanayotgan zamonda inson omili muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunning oldimizga qo'yayotgan dolzarb vazifasi iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy jihatdan asoslangan o'ziga xos turmush tarzini yaratishdir. Bunda har tomondan barqaror taraqqiyotni belgilovchi muhim omilar sifatida sog'lom hayot, sog'lom turmush tarzi, hamda sport bilan muntazam shug'ullanuvchi yoshlar safini kengaytirish tushuniladi.

Insoniyat tarixidan ma'lumki ota bobolarimiz sog'lom turmush tarzini yaratishga jiddiy e'tibor qaratgan. Bu borada zardushtiylikning muqaddas kitobi Avestoda ham ibratli fikrlarni uchratish mumkin. Jumladan unda ta'kidlanishicha bir qabila ichida qarindoshlar o'rtasida nikoh munosabatlarini o'rnatilishiga yo'l berilmagan. Bu hol doimo qon tozaligini saqlashga sabab bo'lgan. Avestoda berilgan bu misol hozirgi kundagi qarindoshlar o'rtasida yuz berayotgan nikohning salbiy oqibatlarini bobolarimiz yaxshi tushunganliklari isbotlab turibdi. Demakki, sog'lom turmush tarzi yaratish kechagi yoki bugungi voqelik emas balki buning o'q ildizlari uzoq o'tmishga borib taqaladi. Turmush tarzining sog'lom negizlari to'g'risidagi tasavvurlarni antik davr yunon faylasufi Gippokrat o'zining

“Sog‘lom turmush tarzi haqida” nomli risolasida bu fenomenni tibbiy nuqtai nazardan qarab chiqadi uni asosan inson jismoniy salomatligiga shu bilan birga muhitning tashqi omillari –iqlim, tuproq, kishilarning xayot yo‘cini, mamlakatlar qonunlari va boshqalarga, shuningdek odamga, undagi jismoniy va ruhiy xususiyatlarning ta’siriga bog‘lab tushuntiradi.

Hozirgi kunga kelib sog‘lom xayot kechirishning muhim omillaridan biri bo‘lgan sport sohasiga davlat siyosati darajasida e’tibor qaratilmoqda. Buning sababi sportning sog‘lom turmush tarzi va barqaror taraqqiyot omillardan biriga, hamda xalqlar o‘rtasidagi tinchlik va hamjixatlikni ta’minlovchi vositaga aylanganidir. Sport mamlakatni dunyoga tanitadigan va dovrug‘ini ko‘taradigan muhim vositalardan biriga aylangan bir paytda mamlakatimizda bolalar sporti sohasiga har qachongidan ham katta e’tibor qaratilayotganligi bejiz emas . Bunga yaqqol dalil sifatida uch bosqichli sport o‘yinlari tizimi yaratilganligini ko‘rsatishimiz mumkin Sport yoshlarni kelajakka munosib voris bo‘lish uchun tayyorlovchi muhim omildir. Bu borada mamlakatimizda katta ibratli ishlar amalga oshirilmoqda. Mamlakatimiz bolalar va yoshlar sporti doirasida katta yutuqlarni qo‘lga kiritmoqda. Jumladan mamlakatimiz o‘smirlari futbol jamoasining Meksika maydonlarida o‘tkazilgan jahon chempionatida chorak finalgacha yetib borishi futbolimiz tarixidagi eng katta yutuqlardan biri bo‘lganligini hali ko‘pchilik unutmagan bo‘lsa kerak.

Mustaqil O‘zbekistonimizda sportni yanada rivojlantirish borasida hukumatimiz katta ishlarni amalga oshirilayotgan bo‘lsada hali hamon ma’lum mutasaddilar tomonidan ushbu sohaga panja ortidan qarash xolatlari ham uchrab turganligi achinarli albatta. Bugungi kunga kelib bolalar sportini yanada rivojlantirish va sportni yoshlarni doimiy xayot yo‘cininga aylantirish uchun bizning fikrimizcha quyidagi omillarga e’tibor qaratish muhimdir: - maktabgacha ta’lim muassalarida jismoniy tarbiya mashg‘ulotlarini ko‘paytirish; - maktabgacha ta’lim muassalarida yoq bolalarni qaysi sport turiga iqtidori borligini aniqlash va shu sport turiga yo‘naltirish; - bu kelajakda proffessional sportchilarning yangi avlodini shakllantrishga sabab bo‘ladi; - bolalar sportini rivojlantirish

jamg'armasi raxbarligida sportning turli soxalarida tumanlarda bolalar ligalarini tashkil etish va uni muttasil faoliyat olib borishini ta'minlash; - televideniylar orqali sport bu katta xayotga qo'yilgan dastlabki qadam ekanligini ochib beruvchi va sportning ijobiy oqibatlari yoritilgan reklamalar berib borish.

Istiqlol yillarida inson omiliga asosiy ustuvorlik berilayotgan mamlakatimizda oilaning va aholining huquqiy himoyasini ta'minlash, fuqarolarning huquqiy savodxonligini, huquqiy madaniyatini oshirish masalalari davlatimiz siyosatining eng muhim yo'nalishlaridan biriga aylangan. Chindan ham mamlakatimizda jamiyatning asosiy bo'g'ini hisoblangan oila alohida e'tiborda, g'amxo'rlik qurshovida. Prezidentimiz tomonidan 2012 yil "Mustahkam oila yili" deb nomlanishi e'tibor va g'amxo'rliklarni yanada oshirdi, respublikamiz miqyosida bu borada olib borilayotgan ijobiy ishlarni aniq bir maqsad sari yo'naltirish imkonini beradi.

Ota-ona va bolalar munosabatlari uyg'unligi va ular amalga oshiradigan vazifalarning o'zaro muvofiqligiga va muvozanatiga asoslangan oila mustahkam oiladir. Er-xotin, ota-ona va farzandlarning o'zaro muhabbat, burch va majburiyatlariga tayangan oila barqaror bo'ladi. Oilada singdirilgan tarbiya yosh avlodning murg'ak qalbida bir umr muhrlanib qoladi. Tarbiyaning barcha ko'rinishlari, shu jumladan estetik tarbiya ham keng qamrovli bo'lib insonda estetik ong va did go'zalliklarni ko'ra bilishni o'rgatish orqali shakllantiriladi. Oilasida dastlabki estetik tarbiya topgan inson go'zallik va nafosatni xuniklik va qo'pollikdan ajrata boshlaydi, tabiat hamda voqea-hodisalaridagi estetik sifatlarni idrok etib beg'araz zavqlanishni o'rganadi.

Sog'lom ijtimoiy-ma'naviy muhitda sog'lom tarbiya topgan bolalar Vatan ravnaqi uchun o'z hissasini qo'sha oladigan, jamiyat manfaatini o'z manfaati bilan mutanosib olib boradigan haqiqiy inson bo'lib etishadi. Buning uchun esa o'sha sog'lom avlodni tarbiyalaydigan har jihatdan etuk sog'lom, mustahkam bo'lgan oilani vujudga keltirish kerak.

Prezidentimiz, sog'lom turmush tarzi aqidalari o'zbek xalqining milliy qadriyatlaridan biri ekanligini ta'kidlagan holda shunday degan edilar: "Hech

shubha yo‘q: sog‘lom avlod orzusi ajdodlarimizdan bizga qon-qonimizga singib ketgan muqaddas intilishdir. Agar ota-bobolarimizning turmush tarziga, tafakkuriga nazar solsak ular nasl-nasab, etti pushtining tozaligiga, avlodning sog‘lig‘iga juda katta e‘tibor berganini ko‘ramiz”. Sog‘lom nasl sog‘lom jamiyat asosini tashkil etadi. Sog‘lom jamiyat va sog‘lom naslning esa sog‘lom turmush asoslarini ilmiy tadqiq etmay turib shakllantirib bo‘lmaydi.

Sog‘lom turmush tarzi zamirida, birinchidan inson jismoniy salomatligi va kamoloti, ikkinchidan, inson ma‘naviy va mafkuraviy salomatligi, uning shaxs sifatida to‘la kamol topishi mujassamdir.

Respublikamizda oilaviy sportni rivojlantirish va ommalashtirish, har bir oilani sog‘lomlashtiruvchi sport turlariga aholini kengroq jalb etish, ular salomatligini tiklash, millat genafondini mustahkamlash, yoshlarning jismonan va ruhan sog‘lom bo‘lishi sog‘lom turmush sohasidagi dolzarb vazifalardan biridir. Yurtboshimiz I.Karimov “Sportning milliy genofondini yaxshilash, ijtimoiy muammolarni muvaffaqiyatli hal etish, millatning g‘urur-iftixorini ko‘tarish, yoshlarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va boshqa sohalardagi ahamiyati benihoya kattadir” deb e‘tirof etganlari bejiz emas.

Oilaviy sportni ommalashtirishdan asosiy maqsad, oila a‘zolarining salomatligini mustahkamlash, har bir oilada sog‘lom turmush tarzini, jismoniy va tibbiy madaniyatni to‘laqonli shakllantirishdir. Jismoniy harakat orqali oila a‘zolarining salomatligini ta‘minlash lozimligi bizga tibbiyot olamining sultoni, buyuk alloma Abu Ali ibn Sino bobomizdan me‘rosdir. Ibn Sino sog‘liqni saqlash ishini san‘at, deb ataydi. Uning vazifasi har xil foydali tadbirlarni qo‘llab, odamlarni tabiiy o‘lim yoshigacha etkazishdir, deb ta‘kidlaydi.

Allomaning ta‘kidlashicha, salomatlikni saqlash uchun birinchi galda quyidagi etti tadbirni amalga oshirish kerak: 1) kishi mijozini mo‘tadil holga keltirish; 2) yeyiladigan va ichiladigan narsalarni to‘g‘ri tanlash; 3) odam gavdasining to‘g‘ri tuzilishini saqlash; 4) tanani chiqindilardan tozalab turish; 5) nafas olinadigan havoni yetarli va yaxshi qilish; 6) tanaga va mavsumga muvofiq kiyim tanlash; 7) jismoniy va ruhiy harakatlarni mo‘tadil qilish.

Ibn Sino badantarbiyaning ahamiyati haqida soʻzlab, moʻtadil ravishda va oʻz vaqtida badantarbiya bilan shugʻullanuvchi kishi kasalliklarni davolashga muhtoj boʻlmaydi degan. Olim badantarbiya mashqlarini quyidagi usullarga boʻlgan: kichik va katta, kuchli va kuchsiz, tez va sekin, sust va shiddatli. Bundan tashqari badantarbiyaning quyidagi turlarini koʻrsatgan: tez yurish, yugurish, sakrash, qilichbozlik, kamondan oʻq uzish, otda yurish, qoʻl va oyoq bilan har xil harakatlarni qilish, chovgan oʻyini, koptok oʻyini, tosh koʻtarish, nayza sanchish. Bunda uning yoshi, jinsi, kuvvati, imkoniyati va sogʻliq darajasi hisobga olinadi. Ibn Sino badantarbiya turlari qatoriga uqalash (massaj)ni ham kiritgan. Uning koʻrsatishicha, uqalash toʻrt xil-moʻtadil, kuchli, kuchsiz va davomli xillarga boʻlinadi: kuchlisi gavdani baquvvat qiladi, kuchsizi yumshatadi, davomlisi ozdiradi, moʻtadili tanani yayratadi.

Darhaqiqat shunday ekan, har bir oila aʼzolari oʻzlariga mos va qulay boʻlgan badantarbiya mashqlari, yurish, yugurish, arqonchadan sakrash kabi jismoniy harakatlar va sogʻlomlashtiruvchi sport turlari, yaʼni suzish, badiiy gimnastika, voleybol, shuningdek, raqs tugaraklarida muntazam shugʻullanishlari, ularning salomatliklari uchun foydadan xoli emas ekan. Anʼanaga aylanib muntazam ravishda oʻtkazilib kelinayotgan oilaviy sport musobaqalari oilalar salomatligini taʼminlash, oilaviy sportni rivojlantirish va ommalashtirishga yordam berish bilan birga, iqtidorli sportchilarni tanlab olishga imkoniyat yaratmoqda. Sport bilan muntazam shugʻullangan oilalarning farzandlari sogʻlom va baquvvat boʻlib, oʻzlari tanlagan sport turlari boʻyicha xalqaro va Respublika miqiyosida oʻtayotgan nufuzli musobaqalarning sovrindorlari boʻlishmoqda.

Bugungi kunda palvonlar sulolasi, futbolchilar sulolasi, tennischilar sulolasi, koʻpkarichilar sulolalari mavjud.

Oila salomatligini mustahkamlash uchun har bir oilada quyidagilarga eʼtibor berilishi tavsiya etiladi:

- oilaning har bir aʼzosi 5-7 daqiqa ertalabki badantarbiya bilan shugʻullanishi;

- ertalablari oila a'zolari sog'lomlashtiruvchi yugurishni bajarishi;
- mehnat qilish va o'qish jarayonlarida 3-5 daqiqa tetiklantiruvchi mashqlarni bajarishlari;

- kechki ovqatdan keyin esa oilaviy sayr etish, ya'ni, kamida 1-2 km yurish.

Yuqoridagi jismoniy ko'nikmalarni har bir oila kun tartibiga kiritsagina, oila a'zolarining salomatligi mustahkamlanib, turmush tarziga bog'liq bo'lgan 50-55 foiz kasalliklarning oldi olinadi.

Shuni ishonch bilan aytish mumkinki, bu mustaqilligimizning ilk kunlaridan jismonan sog'lom va ma'nan etuk barkamol avlodni tarbiyalash ustuvor vazifa etib belgilangan ijtimoiy yo'naltirilgan davlat siyosatining mantiqiy davomi bo'ldi. Ona va bola, Yoshlar, Barkamol avlod, Oila va boshqa nomlar bilan atalgan yillarda amalga oshirilgan ishlar xalqimizning ezgu orzusi bo'lgan sog'lom bola tarbiyalashdek olijanob maqsadga hamohangdir. Hech shubhasiz, har birimiz farzandlarimizni sog'lom va har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash, ularning baxt-saodati, yorug' kelajagini ko'rishni niyat qilamiz.

O'tgan davrda keng miqyosli va teran mazmunli ulkan ishlar, mamlakatimiz va jamiyatimiz taraqqiyoti uchun g'oyat muhim ahamiyat kasb etuvchi vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan qator umummilliy dasturlar, birinchi navbatda, "Sog'lom ona – sog'lom bola" dasturi amalga oshirildi. Farzandlarimiz va xalqimiz baxti uchun, kelajagimiz uchun qilinayotgan bu ezgu ishlar izchillik bilan davom etib, tobora kengayib borayotgani, yuksak samaralar berayotgani quvonarlidir.

Sog'liqni saqlash tizimini tubdan isloh etish doirasida yuqori samaradorligi butun dunyoda e'tirof etilgan ona va bola sog'lig'ini muhofaza qilishning milliy modeli shakllantirildi. Ixtisoslashtirilgan tibbiyot markazlari, sog'liqni saqlash tizimining birlamchi bo'g'inlari, shu jumladan, qishloq vrachlik punktlari, oilaviy poliklinikalarning keng tarmog'i yaratilgani natijasida aholi, avvalambor qishloq joylardagi onalar va bolalarning malakali tibbiy xizmatdan foydalanish imkoniyatlari kengaydi.

"Obod turmush yili" Davlat dasturining uchinchi bo'limida belgilangan aholi salomatligini muhofaza qilish tizimini yanada rivojlantirish, jumladan,

tibbiyot muassasalari moddiy-texnik bazasini mustahkamlash, ularni zamonaviy tashxis qo'yish va davolash uskunalar bilan jihozlash, kasalliklarning oldini olish, ilg'or tibbiyot texnologiyalari hamda davolash usullarini tatbiq etishni kengaytirish, tibbiyot xodimlari mehnatini moddiy va ma'naviy rag'batlantirishga doir yil davomida qator ishlar bajarildi. Jumladan, 2013 yilning 15 martida Oqsaroyda Prezidentimiz Islom Karimov rahbarligida O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining navbatdagi yig'ilishi bo'lib o'tdi. O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil etilgandan buyon barpo etilgan 1113 ta ob'ekt, jumladan, 252 ta spor majmuasi va 861 ta sport zalidan 84 foizi qishloq joylarda qurilgani muhim ahamiyatga ega.

2013 yilning aprel oyida "O'zekspomarkaz" ko'rgazmalar zalida "Sog'liqni saqlash - TIHE" o'n sakkizinchi Toshkent xalqaro tibbiyot ko'rgazmasi bo'lib o'tdi.

So'nggi o'n yilda davolash-profilaktika muassasalarini modernizatsiya qilish va eng zamonaviy uskunalar bilan jihozlash uchun 750 million AQSH dollaridan ziyod mablag' yo'naltirildi. Mustaqillik yillarida O'zbekistonda onalar o'limi 3,1 barobar, go'daklar o'limi 3,2 barobar kamaydi. "Ona va bola skriningi" dasturi amalga oshirilishi natijasida tug'ma nuqsonli bolalar tug'ilishi 2000 yildan buyon 1,8 marta kamaydi. Bugungi kunda mamlakatimiz bolalarining 92 foizi rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti standartlariga to'la mos keladi. "Save the children" xalqaro tashkiloti reytingiga ko'ra, O'zbekiston dunyodagi bolalar salomatligi to'g'risida eng ko'p g'amxo'rlik ko'rsatadigan o'nta mamlakat qatoridan joy oldi.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi va Maktab ta'limini rivojlantirish umummilliy davlat dasturining amalga oshirilishi samaralari mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalashga qaratilayotgan ulkan e'tiborning yaqqol tasdig'idir. Ma'lumki, O'zbekistonda 12 yillik majburiy ta'lim joriy etilgan, uning sifati xalqaro talablarga javob beradi. 2004 yildan buyon umumta'lim maktablarini qurish, moddiy-texnik bazasini yaxshilash va jihozlash uchun jami 2,8 trillion

soʻmdan ortiq, bolalar musiqa va sanʼat maktablariga 2009 yildan buyon 488 milliard soʻmdan ziyod mablagʻ yoʻnaltirildi.

Sport mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalashning ajralmas tarkibiy qismiga aylangan. Uni bolalar va oʻsmirlar, ayniqsa, qizlar oʻrtasida ommalashtirish, sogʻlom turmush tarzini keng qaror toptirish boʻyicha noyob tizim yaratildi. Nafaqat shaharlarda, balki eng olis tumanlarda ham zamonaviy sport komplekslari barpo etildi. 2003-2013 yillarda 1816 sport obʼekti ishga tushirildi, bu bolalarni ommaviy tarzda sport bilan muntazam shugʻullanishga va ularning salomatligini mustahkamlashga koʻmaklashmoqda. Bugungi kunda Oʻzbekistonda ikki millionga yaqin bola, shu jumladan, 842 ming qizlar 30 dan ortiq sport turi bilan muntazam shugʻullanmoqda.

“Sogʻlom bola yili” Davlat dasturida koʻzda tutilgan chora-tadbirlar, avvalo shu muhim masalalarni hal qilishga qaratilgan. Joriy yilda Davlat dasturini amalga oshirish jarayonida bu ishlarning barchasi yanada yuqori darajaga koʻtariladi. Dasturda avvalo ham jismoniy, ham maʼnaviy jihatdan sogʻlom, mustaqil fikrlay oladigan, yuksak intellektual salohiyatli, chuqur bilimli va zamonaviy dunyoqarashga ega, mamlakat taqdiri va kelajagi uchun masʼuliyatni oʻz zimmasiga olishga qodir barkamol avlodni shakllantirish, davlat va jamiyatning barcha kuch va imkoniyatlarini ana shu maqsadlarga safarbar etishga doir keng miqyosli chora-tadbirlarni amalga oshirish koʻzda tutilgan.

Dastur yetti boʻlim va 125 banddan iborat boʻlib, unda bolalar tugʻilishi, taʼlim-tarbiyasi, oilada sogʻlom muhitni, uning iqtisodiy va maʼnaviy-ahloqiy asoslarini mustahkamlash, ijtimoiy soha rivojiga ajratilayotgan mablagʻlar samaradorligini oshirish bilan bogʻliq barcha masalalar aks etgan.

Birinchi navbatda, sogʻlom va barkamol avlodni tarbiyalash uchun qulay tashkiliy-huquqiy sharoitlar yaratishga qaratilgan qonunchilik va meʼyoriy-huquqiy bazani yanada takomillashtirish, yangi qoida va meʼyorlarni ishlab chiqish boʻyicha chora-tadbirlar belgilangan.

Sakkizta qonun loyihasini ishlab chiqish rejalashtirilgan. “Bolalarni jismoniy va maʼnaviy rivojiga zararli taʼsir koʻrsatuvchi axborotdan himoya qilish

to'g'risida", "Aholining sanitariya-epidemiologik barqarorligi to'g'risida", "O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuniga o'zgartish va qo'shimchalar kiritish to'g'risida", yangi tahrirdagi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida", "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosati asoslari to'g'risida"gi va boshqa qonunlar shular jumlasidandir.

"Bolalarni jismoniy va ma'naviy rivojiga zararli ta'sir ko'rsatuvchi axborotdan himoya qilish to'g'risida"gi qonunda bolalarni ularning ongini buzuvchi, ruhiy jarohat etkazuvchi axborot ta'siridan himoya qilish, ommaviy axborot vositalarida shafqatsizlik va zo'ravonlik targ'ibotiga yo'l qo'ymaslikning ta'sirchan tashkiliy-huquqiy mexanizmlari ko'zda tutiladi.

"Sog'lom bola yili" Davlat dasturida oilada mehr-oqibat va o'zaro hurmat muhiti, yuksak ahloqiy va ma'naviy qadriyatlarni barqaror qilish, yosh oilalarni moddiy qo'llab-quvvatlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, ona va bola salomatligini mustahkamlash, xotin-qizlar o'z iqtidorini ro'yobga chiqarishi uchun zarur sharoitlar yaratish, ularning kundalik ro'zg'or yumushlarini engillashtirish kabi birinchi darajali vazifalar belgilangan.

Xotin-qizlar, bolalar va o'smirlarning sifatli tibbiy xizmatlardan foydalanish imkoniyatlarini yanada kengaytirish maqsadida har oyda sog'lomlashtirish haftaliklari tashkil etiladi, shuningdek, mamlakatimiz etakchi tibbiyot muassasalari mutaxassislari ishtirokida olis tumanlarda yashovchi 145 ming nafar aholi chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi.

Joriy yilda sog'lom farzandlar tug'ilishi va ularning salomatligini mustahkamlash uchun shart-sharoitlarni yanada yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar amalga oshiriladi. MDH mamlakatlarida o'xshashi bo'lmagan zamonaviy ko'p tarmoqli bolalar markazini (IV darajali) qurish va uni yuqori texnologik tibbiyot uskunalari bilan jihozlash ko'zda tutilgan. Respublika ixtisoslashgan pediatriya ilmiy-amaliy markazining qator bo'linmalari, ToshPTI klinikalari, 13 viloyat ko'p tarmoqli bolalar tibbiy markazlari, 62 tuman tibbiyot birlashmalari va boshqa tibbiy va tibbiy-ijtimoiy muassasalar quriladi hamda tubdan ta'mirlanadi. Ularning barchasi zamonaviy diagnostika va davolash uskunalari bilan jihozlanadi,

bu bolalarga jahon standartlari darajasida ixtisoslashtirilgan yuqori texnologik tibbiy yordam ko'rsatish imkonini beradi.

Yil davomida maktabgacha ta'lim muassasalari tarbiyalanuvchilari va o'quvchilarning 6,6 millionga yaqini chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rikdan o'tkaziladi, tarkibida yod moddasi bo'lgan dori-darmonlar vositasida sog'lomlashtiriladi. Qishloqlarda yashaydigan onalarning reproduktiv salomatligini mustahkamlash maqsadida 400 ming nafar homilador ayol maxsus polivitaminlar bilan bepul ta'minlanadi.

2014 yil noyabr oyida Toshkentda "Bola uchun ijtimoiy sheriklik: milliy va xorijiy ilg'or tajriba" mavzusida xalqaro forum o'tkaziladi. Mamlakatimiz uchun dolzarb ushbu vazifalarni oilalar, maktablar, sog'liqni saqlash tizimi, davlat va jamoat tashkilotlari, nodavlat notijorat tashkilotlari, fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlari va fuqarolik jamiyatining boshqa institutlarining o'zaro hamkorligida amalga oshirish mumkin.

Davlat dasturida sog'lom bolani tarbiyalashda, oilalarga, birinchi navbatda, yosh oilalarga o'z vaqtida va manzilli moddiy hamda ma'naviy ko'mak berishda mahalla institutining huquq va imkoniyatlarini kengaytirishga, rolini oshirishga alohida e'tibor qaratilgan.

"Sog'lom bola yili" Davlat dasturida belgilangan ezgu ishlarning ro'yxatini yana uzoq davom ettirish mumkin. Prezidentimiz Islom Karimov ta'kidlaganidek, biz tayanchimiz va suyanchimiz, g'ururimiz va iftixorimiz bo'lmish bolalarimizga, farzandlarimizga ishonch bilan, hurmat-e'tibor bilan qarashni kelajagimizga bo'lgan ishonch, millatimizga, xalqimizga bo'lgan hurmat-ehtirom ifodasi, deb bilamiz. "Sog'lom bola yili" Davlat dasturi buning yana bir yorqin tasdig'idir. Davlat dasturi doirasida amalga oshiriladigan tadbirlarga 4 509,2 milliard so'm va 302,9 million dollar miqdorida mablag' yo'naltiriladi. Mazkur dasturning bajarilishi mamlakatimiz uchun asosiy maqsadi inson huquq va manfaatlarini ta'minlashga qaratilgan keng ko'lamli islohotlar yo'lida navbatdagi muhim qadam bo'ladi.

2.3. Sog'lom turmush tarzi mazmunini dars jarayonida yoritish texnologiyasi

Ta'lim-tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarzi mazmunini o'quvchilar ongiga singdirishda e'tibor beradigan eng asosiy vazifalardan biri bolalarning va yoshlarning yosh xususiyatini hisobga olishdir. Shuningdek ta'lim va tarbiyaning samaradorligini oshirish uchun ta'lim muassasasi yoki maktabning umumiy ruhiy holatini shuningdek, guruhlarning umumiy psixologik holatini oldindan bilish talab qilinadi. Oldindan juda puxta reja asosida har bir guruh uchun alohida tayyorlanish so'zlarni ta'sirchanligini oshirishga ham e'tibor berish kerak. Bu esa ta'lim-tarbiya jarayonida sog'lom turmushni singdirish samaradorligini oshiradi.

O'zbekistondagi yoshlar siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri iqtidorli yoshlarni ilm-fanga keng jalb etishdir. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Davlat stipendiyalariga o'qishda va jamoat ishlarida yuqori natijalarga erishayotgan yoshlar sazovor bo'lmoqda. Shuningdek, bir qator mahsus stipendiyalar ta'sis etilgan. Yoshlar salohiyatini rivojlantirish borasidagi bunday g'amxo'rlik o'z samaralarini berayotir. Bu, jumladan, har yili o'tkaziladigan Respublika innovatsion g'oyalar, texnologiyalar va loyihalar yarmarkasida yosh olimlar va talabalar tomonidan taqdim qilinayotgan istiqbolli yangiliklar soni tobora ortib borayotganida yaqqol namoyon bo'lmoqda.

Hozirgi globallashuv zamonida oila qurayotgan yoshlarning tarbiyasiga alohida e'tibor berish kerak. Ularni kelajakda ota-onalik ma'suliyatiga tayyorlash kerak. Albatta bunday murakkab zamonda yoshlarning milliy qadriyatlarimiz asosida sog'lom turmush bunyod qilishlari uchun hech qanday bo'shliqlarga yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Mamlakatimizda istiqlol yillarida erishgan yutuqlardan eng muhimi bu jamiyat ijtimoiy fikrining azaliy qadriyatimiz bo'lgan oilaga, nikohning muqaddasligiga qartilganligidir. Chunki inson bolasi dunyoga kelar ekan u mustaqil harakatlanish, yurish, o'qish, yozishdan boshlab, tabiat va jamiyatning barcha murakkab qonunlari bilan yuzma-yuz kelganda, nimalar qilish kerakligiga o'rgatiladi yoki bunga maxsus o'qitiladi.

Hozirgi kunda o'quvchi va talaba o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib

etish turli xil illatlarning oldini olish uchun internet tizimidan ham keng foydalanishga e'tibor berilmoqda, bunda yoshlarning ichida internetning ommaviyligiga ham e'tibor berilayotganligi sog'lom turmush tarzini singdirishda asosiy vositalardan biri ekanligini bilishimiz mumkin.

Sog'lom turmushni yoshlarga singdirishda ularning hozirgi qiziqishlari ham inobatga olish kerak. Bunda turli internet saytlari va ijtimoiy tarmoqlardan ham kengroq foydalanish kerak. Yurtimizda istiqomat qiladigan" jami aholining 64 foizini 30 yoshgacha bo'lgan fuqarolar tashkil qiladi" hamda yoshlarni inernet saytlarga qiziqishi yildan yilga ortib borayotganligini ham inobatga olish kerak. Oliy o'quv yurtlari va maktablarda tushuntirish ishlarini olib borishda qiziqarli va noan'anaviy yo'llardan foydalanib yoshlar bilan muammoli holatlarni keltirib chiqarib ularni yechimlari haqida fikrlar yuritish kerak. Shuningdek, yosh bolalarga sog'lom turmushni yaratishda milliy qadriyatlarimizning o'rnini alohida ekanligini tushuntirish uchun turli xil OAVda turli multfilm va maktabgacha bo'lgan muasasalarida shu mavzudagi turli xil rangli rasmlarni devorlarga osib quyish va ulardagi yosh xususiyatiga ham e'tibor berish kerak. Katta yoshdagi shaxslar uchun OAV orqali tarbiyaviy mazmundagi ko'rsatuvlar tayyorlash lozim. Yuqoridagi holatlarni hisobga olgan holda ya'ni yurtimizda yoshlarning sonini ko'pligini hisobga olgan holda, mustaqilligimizning dastlabki yillarida «Yoshlar» teleradiokanali tashkil etildi. Bu kanalda milliy qadriyatlarimiz bilan hozirgi zamon ruhini uyg'unlashganligiga etibor berishimiz mumkin. Hozirda "Yoshlar" teleradiokanalining" 50 dan ziyod ijodiy xodimlari va texnik mutaxassislari Rossiya, Malayziya, Koreya Respublikasi, Turkiya, Xitoy, Germaniya, Hindiston kabi qator xorijiy mamlakatlar telekompaniyalarida tashkil etilgan malaka oshirish kurslarida ishtirok etdilar. "Yoshlar" telekanalining kundalik efir hajmi bugungi kunda 24 soat davomida ko'rsatuvlar berib boriladi.

Prezidentimiz Islom Karimovning "Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch" kitobida ta'kidlanganidek, "hozirgi vaqtda axloqsizlikni madaniyat deb bilish va aksincha asl ma'naviy qadriyatlarni mensimasdan, eskilik sarqiti deb qarash bilan bog'liq holatlar bugungi taraqqiyotga, inson hayoti, oila muqaddasligi va yoshlar

tarbiyasiga katta xavf solmoqda”.

Milliy qadriyatlarimizdagi sog'lom turmush qoidalariga zid bo'lgan g'oyalar e'tibor berilsa, xorij filmlarida, klip va musiqalarida, reklama roliklarida aynan shunday turmush tarzi ko'z-ko'z qilinadi. Ayniqsa, fohishabozlik illatlari, alkogol va tamaki mahsulotlari maftunkorlik, olijanoblik va xush kayfiyat timsoli sifatida tasvirlanadi. Bu esa butun dunyoda ichkilikbozlik va kashandalikning ortishiga sabab bo'lmoqda. Shunday g'oyalar ta'siridan asrash uchun Prezidentimiz va davlatimiz tomonidan alohida vazifalar ishlab chiqib uni amaliyotga targ'ib etilmoqda.

Yoshlar ongida sog'lom dunyoqarash, mas'uliyat, iymon-e'tiqodni shakllantirishning asosiy obyektiv shart – sharoitlari va omillari quyidagilardan iborat:

1. Ijtimoiy – siyosiy, ma'naviy – ma'rifiy muhit: Bu sohada O'zbekistonda ulkan ishlar amalga oshirilmoqda. O'zbekiston Respublika Prezidenti Islom Abdug'aniyevich Karimov tashabbuslari bilan 1990-yil 24-mart kuni prezidentlik boshqaruvi kiritilgandan so'ng yangi konstitutsiya loyihasini yozish, uni qabul qilish, xalqning manaviy-ruhiy tiklanishi, haqiqiy tariximizni yozish muammolari davlat siyosati darajasiga ko'tarildi.

2. Sog'lom g'oyalar. Yurtboshimiz I.A.Karimov tomonidan taklif etilib, xalqimiz e'tirof etgan Vatan ravnaqi, yurt tinchligi, xalq farovonligi, millatlararo totuvlik, ijtimoiy hamkorlik, komil insonni tarbiyalash uchun barcha sharoitlar mavjud va ular amalga oshirish, madaniyatni shakllantirish omillari quyidagilar:

- a) huquqiy madaniyatga oid ommabop adabiyotlar;
- b) ta'lim muassasalarida huquqiy madaniyatga oid maxsus o'quv dasturlari tuzish va o'qitish;
- c) ijtimoiy muloqotni huquqiy tamoyillari mavzusiga oid tadbirlar;
- d) mustaqillikning manfaatlariga qaratilgan huquqiy asoslarini keng xalq ommasi orasida targ'ib etish va boshqalar.

3. Yoshlarning bilim darajasi 1997-yil 29-avgust O'zbekiston Oliy majlisi 1-chaqiriq 9 – sessiyada “Kadrlar tayyorlashning milliy dasturi” va “Ta'lim

to'g'risidahaqida”gi qonunlar shu sohadagi islohatlarga asos boldi.

4. Oilaviy va mafkuraviy tarbiya.
5. Ota – onalar savodxonligi.
6. Buvalar va buvilar tarbiyasi.
7. Mahalla – tarbiyachi.
8. Ayol, ona – ezgulik timsoli
9. Ana`nalar, udumlar, rasm – rusum.
10. Muloqat madaniyati.
11. Ta`lim muassasalari.
12. Maktabgacha ta`lim muassasalari.

Bunda sog'lom turmushni milliy qadriyatlarimiz asosida yosh avlodga singdirish davomiy va uzliksizligini ko'rishimiz mumkin. Agar bularning birida bo'shliq sodir bo'lsa, kelajakda ko'plab muammolarga sabab bo'lishi mumkin. O'z navbatida bunday nuqsonlardan o'z manfaatlari yo'lida foydalanmoqchi bo'lgan g'arazli kuchlar har doim topiladi.

Bolalarga yoshligidan boshlab sog'lom turmushni milliy qadriyatlarimiz asosida singdirishda 2-3yoshdan ertak aytib berilsa yaxshi bo'ladi. Bunda ham xalq og`zaki ijodidan foydalanib, bolaga sog'lom turmushga xos go'zal axloqli, mehnatkash, aqlli zukko bo'lib tarbiyalanadi. Darsning dam olish daqiqasida xalq og`zaki ijodidan foydalanish mumkin. Masalan, maqollar orqali bilimli bo'lishga mehnatsevar, ozoda yurish, kattalarni hurmat qilish ruhida tarbiyalash, kasb-hunarga yo`naltirishiga, shuningdek ma'lum maqsadni tanlashga yordam beradi. Maqollarni kishilarning hayotlari davomida isbotlangan o`gitlar deb hisoblash mumkin.

Yurtimizda yoshlar ichida sog'lom munosabatlarni yaratish uchun respublikada sport musobaqalarining uch bosqichli tizimi maktab o'quvchilarining “Umid nihollari”, akademik litseylar va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining “Barkamol avlod” bellashuvlari va talabalar o`rtasidagi “Universiada” musobaqalarini o`z ichiga oladi. Mamlakatdagi yoshlarning ichida sog'lom munosabatlarini shakllantirishga va ular o'rtasida vatan ravnaqi uchun birdamlik

tuyg'ularini rivojlantirishga harakat qiladi.

Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning umumta'lim maktablari, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimi, oliy ta'lim muassasalari, ishlab chiqarish korxonalari va mahallalardagi yoshlar o'rtasida targ'ib qilish shakllari

Birinchi bosqich:

- Umumta'lim maktablari, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimi, oliy ta'lim muassasalari, ishlab chiqarish korxonalari va mahallalarni ma'ruza matnlari, ma'ruzaning elektron shakllari va uslubiy yo'riqnomalar bilan ta'minlash.
- Ma'ruzaning asosiy yo'nalishlarini yoshlar bilan ishlaydigan tashkilotlar, jamoalar o'rtasida, "davra suhbat", seminar, jonli muloqot shakllarida chuqur va atroflicha o'rganish.
- Sog'lom turmush tarzining har bir yo'nalishi bo'yicha targ'ibot guruhlarini shakllantirib, ular orqali jamoa orasida keng tushuntirish ishlarini yo'lga qo'yish.

Ikkinchi bosqich:

- Shakllantirilgan targ'ibot guruhlari a'zolarining mazkur yo'nalishda ko'tarilgan masalalarning ijtimoiy-siyosiy, iqtisodiy, ma'naviy, ma'rifiy mohiyati va ahamiyatiga chuqur kirib borish.
- Ma'ruzaning asosiy yo'nalishlarini keng targ'ib etishga qaratilgan ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar tashkil qilish va ularga soha mutaxassislarini, taniqli davlat arboblari jalb etish.
- Har bir yo'nalish bo'yicha targ'ibot ishlarini keng yo'lga qo'yish maqsadida mazkur soha vakillari (tibbiyot xodimlari, psixologlar) ishtirokini ta'minlash.

Uchinchi bosqich:

- Vazirlik, umumta'lim maktablari, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimi, oliy ta'lim muassasalari, ishlab chiqarish korxonalari va mahallalarda orttirilgan ilg'or tajribalarni o'zaro ommalashtirish va ular yuzasidan tajriba almashish.
- Targ'ibot va tashviqot ishlarining ta'sirchan usullarini keng qo'llash va erishilayotgan yutuqlarni ommaviy axborot vositalarida muntazam yoritib borish.

“Yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish”
mavzusidagi o‘quv seminarining texnologik modeli
(Akademik lisey va kasb-hunar kollejlari uchun mo‘ljallangan)

Mashg‘ulotga ajratilgan vaqt – 2 s.	O‘quvchilar soni – 20-30 nafar
O‘quv mashg‘ulotining shakli	O‘quv seminari
Mashg‘ulot rejasi	1. Yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning tarkibiy qismlari va asosiy yo‘nalishlarini tavsiflab berish. 2. Shaxsiy va jamoa gigienasi qoidalariga amal qilish. 3. Jismoniy faollik, kun tartibiga rioya qilish, zararli odatlardan tiyilish, sog‘lom ovqatlanish va tibbiy madaniyat sog‘lom turmush omillari sifatida.
O‘quv mashg‘ulotining maqsadi	Yoshlar o‘rtasida o‘z salomatliklari uchun ularning o‘zlari mas‘ul ekanligi bilan bog‘liq dunyoqarashni shakllantirish.
Pedagogik vazifalar: - yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning yuqori samaradorligi va iqtisodiy jihatdan tejamkorligi, yoshlarning mamlakatimiz hayotining nafaqat bugungi kuni, balki kelajagi uchun ham mas‘uliyatli ekanligini asoslab berish; - yoshlarning jismoniy, ijtimoiy- madaniy, ma‘naviy-ma‘rifiy jihatdan faolligini oshirish; - ularning salomatlikni yoshlikdan asrash borasidagi bilimini oshirish; - sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi bilim va ko‘nikmalarini shakllantirish; - yoshlar o‘rtasida o‘z salomatliklari uchun ularning o‘zlari mas‘ul ekanligi bilan bog‘liq sog‘lom va falsafiy dunyoqarashni shakllantirish zaruriyati mavjudligini ko‘rsatib berish.	O‘quv faoliyati natijalari: - sog‘lom turmush tarzi yo‘nalishlari haqida ma‘lumotga ega bo‘ladilar; - sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalari shakllanadi, mohiyati anglanadi; - sog‘lom turmush tarzining iqtisodiy jihatdan tejamkorligi tushuntiriladi.
Ta‘lim metodi	Klaster, tushuntirish, suhbat, matn ustida ishlash, insert, besh minutlik esse

O‘quvchilarning o‘quv faoliyatini tashkil etish shakli	Ommaviy, guruhli, individual
Didaktik vositalar	Slayd-taqdimot, tarqatma materiallar
Ta’limni tashkil etish sharoiti	Maxsus texnik vositalar bilan jihozlangan xona
Nazorat	O‘z-o‘zini nazorat qilish

**“Yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish” mavzusidagi
o‘quv seminarining texnologik kartasi**

Ish bosqichlari va ajratilgan vaqt	O‘qituvchi	O‘quvchi
Motivatsion bosqich (10 minut)	1.1. O‘quvchilarni mashg‘ulotga jalb etish maqsadida “Sog‘lom turmush tarzi yo‘nalishlari” mavzusida erkin insho topshirig‘ini beradi (1-ilova).	O‘qituvchi tomonidan taqdim etilgan qoidalarga muvofiq insho yozishadi.
	1.2. O‘quvchilar yozilgan insho bilan tanishadi va ularni sharhlaydi.	O‘z fikrlarini boshqalar bilan o‘rtoqlashadi va munozarada ishtirok etishadi.
	1.3. Mavzuning nomlanishi, rejadagi masalalar va mustaqil o‘qish uchun adabiyotlar ro‘yxati bilan tanishtiradi (2-ilova).	Tinglashadi, yozib borishadi.
Asosiy bosqich (50 minut)	2.1. “Sog‘lom turmush tarzi yo‘nalishlari” haqida matn bilan ishlashda “insert” usulidan foydalanish tartibini tushuntirib beradi (3 va 4 ilovalar).	“Insert” usuli yordamida individual ravishda matn ustida ishlaydilar.
	2.2. “Insert” yordamida tarbiyalanuvchilar matn ustida ishlab bo‘lishgach, matn yuzasidan muhokama o‘tkazadi.	Savollarga javob beradilar, muhokamada ishtirok etadilar.
	2.3. O‘quvchilarni kichik	Kichik guruhlarda

	guruhlarga bo‘ladi, kichik guruhlarda ishlash qoidalari bilan tanishtiradi (5 va 6 ilovalar).	ishlashadi, hayotiy misollar taqdimotini o‘tkazishadi.
Refleksiya bosqichi (20 minut)	3.1. “Nosog‘lom turmush tarzi omillarining salomatlikka ta’siri” to‘g‘risida besh daqiqalik esse yozishni so‘raydi (7-ilova).	Individual ravishda topshiriqni bajarishadi.
	3.2. O‘quvchilarning esselarini tinglaydi va sharhlaydi.	O‘z fikrlarini boshqa o‘quvchilar bilan o‘rtoqlashadi, shaxsiy nuqtai nazarini bayon etadi.
	3.3. O‘quvchilarga mustaqil ish topshirig‘i sifatida “Biz sog‘lom turmush tarzi tarafdorimiz” mavzusida buklet tayyorlash topshirig‘ini beradi (6-ilova) va mustaqil o‘rganish uchun tarqatma va qo‘shimcha materiallarni taqdim qiladi(7-ilova).	Topshiriqni bajarishga doir ko‘rsatma olishadi, o‘zlarini qiziqtirgan savollarga javob topishadi. Tarqatma materiallar jamlamasi bilan tanishadi.

1-ilova

“Sog‘lom turmush tarzi omillari” mavzusida erkin insho topshirig‘i

Topshiriq: “Sog‘lom turmush tarzi omillari” mavzusida besh daqiqa mobaynida o‘z fikrlaringizni daftarga yozing. O‘ylagan fikrlaringizni hech qanday to‘xtovsiz bayon eting. Erkin insho ustida ishlashga doir ko‘rsatma:

1. O‘quvchilardan besh daqiqa mobaynida berilgan mavzu bo‘yicha o‘z fikrlarini yozish so‘raladi.
2. Besh daqiqa tugagach, vaqt tugaganligi ma’lum qilinadi. Biroq bir minut sukut saqlab turiladi. Chunki, odatda, eng yaxshi fikrlar inson tang holatda qolgan vaziyatda tug‘iladi.

3. O'quvchilardan ayrimlarining fikrlari tinglanadi. Uch-to'rt o'quvchi o'z yozganlarini o'qib bergach, o'qituvchi o'quvchilardan aytilganlariga o'xshamaydigan fikr bo'lsa, aytishlarini so'raydi.

2-ilova

Mavzu: "Sog'lom turmush tarzi omillari"

Reja:

1. Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishning tarkibiy qismlari va asosiy yo'nalishlari.
2. Shaxsiy va jamoa gigienasi qoidalariga amal qilish qoidalar.
- 3 Jismoniy faollik, kun tartibiga rioya qilish, zararli odatlardan tiyilish, sog'lom ovqatlanish va tibbiy madaniyat sog'lom turmush omillari sifatida.

3-ilova

"Insert" usulini qo'llashga doir ko'rsatmalar

1. Matn bilan ishlash jarayonida o'quvchilardan o'z qog'ozlariga quyidagi belgilarni qo'yib borishlari so'raladi:
"++" – men uchun yangi;
"!" – mening tasavvurimga zid;
"v" – men uchun tushunarsiz;
"?" – men bu tushunchaning ma'nosini bilmayman.
2. O'qituvchi sinf taxtasiga yuqoridagi to'rt belgini yozib qo'yadi va o'quvchilarning fikrlarini mos ustunga yozib chiqadi.
3. O'quvchilar bilan birgalikda yozilgan fikrlarni muhokama qilishadi. O'quvchilar uchun noma'lum bo'lgan jihatlarini tushuntirib beradi.

4-ilova

Kichik guruhlarda ishlash qoidalar

1. Sherigingizni diqqat bilan tinglang.
2. Guruh ishlarida o'zaro faol ishtirok eting, berilgan topshiriqlarga mas'uliyat bilan yondashing.
3. Agar yordam kerak bo'lsa, albatta, murojaat qiling.
4. Agar sizdan yordam so'rasha, albatta, yordam bering.

5. Guruh taqdimotga o'z hissangizni qo'shing.

Guruh taqdimotida hamma ishtirok etishi shart.

Aniq tushunmog'imiz lozim:

- ❖ boshqalarga o'rgatish orqali o'zimiz o'rganamiz;
- ❖ biz bitta kemadamiz: birgalikda suzib chiqamiz yoki birgalikda cho'kib ketamiz.

5-ilova

Kichik guruhlarda ishlash uchun topshiriqlar

1-guruh uchun topshiriq

Topshiriq: "Salomatlik" va "sog'lom turmush tarzi" tushunchalarini izohlang.

Topshiriqni bajarish tartibi:

- 1) savolni kichik guruhda muhokama qiling;
- 2) javob variantlarini umumlashtiring;
- 3) vatman qog'oziga taqdimot uchun materiallarni joylang.

Topshiriqni bajarishga ajratilgan vaqt: 5 daqiqa.

2-guruh uchun topshiriq

Topshiriq: "Jismoniy faollik – jismoniy barkamollikka eltuvchi yo'l" iborasining mohiyatini tushuntirib bering.

Topshiriqni bajarish tartibi:

- 1) savolni kichik guruhda muhokama qiling;
- 2) javob variantlarini umumlashtiring;
- 3) vatman qog'oziga taqdimot uchun materiallarni joylang.

Topshiriqni bajarishga ajratilgan vaqt: 5 daqiqa.

3-guruh uchun topshiriq

Topshiriq: "Sog'lom ovqatlanish – salomatlik garovi" iborasini sharhlang.

Topshiriqni bajarish tartibi:

- 1) savolni kichik guruhda muhokama qiling;
- 2) javob variantlarini umumlashtiring;
- 3) vatman qog'oziga taqdimot uchun materiallarni joylang.

Topshiriqni bajarishga ajratilgan vaqt: 5 daqiqa.

4-guruh uchun topshiriq

Topshiriq: “ Ruhiy salomatlik va milliy qadriyatlar” jumlasiga izoh bering.

Topshiriqni bajarish tartibi:

- 1) savolni kichik guruhda muhokama qiling;
- 2) javob variantlarini umumlashtiring;
- 3) vatman qog‘oziga taqdimot uchun materiallarni joylang.

Topshiriqni bajarishga ajratilgan vaqt: 5 daqiqa.

5-guruh uchun topshiriq

Topshiriq:“Shaxsiy gigiyena borasidagi sharq allomalari qarashlari” tushunchasiga izoh bering.

Topshiriqni bajarish tartibi:

- 1) savolni kichik guruhda muhokama qiling;
- 2) javob variantlarini umumlashtiring;
- 3) vatman qog‘oziga taqdimot uchun materiallarni joylang.

6-ilova

Besh daqiqalik esse yozishga doir ko‘rsatmalar

Esse – bu muallifning individual nuqtai nazarini ifoda etish shakli bo‘lib, biror narsa-hodisa yoki jarayon haqidagi umumiy yoki dastlabki dunyoqarashni o‘z ichiga oladi.

Besh daqiqalik essenini yozish qoidalari:

1. Taklif etilgan mavzuga doir so‘zlar hajmi 200 tadan 300 tagacha bo‘lishi mumkin.
2. “Nosog‘lom hayot tarzi omillari deganda tushunaman”, “Sog‘lom ovqatlanish ... kabilarni oldini olishga xizmat qiladi”, “ Jismoniy faollik kishilarning ... bo‘lishlariga xizmat qiladi” kabi jumladan foydalaning.
3. O‘z tasavvuringizdagi sog‘lom turmush tarziga asoslangan hayot timsolini yarating.

Sogʻlom turmush tarzini kechirishga sezilarli taʼsir etadigan, sogʻlikni zarur daraja taʼminlaydigan quyidagi omillar yordam beradi:

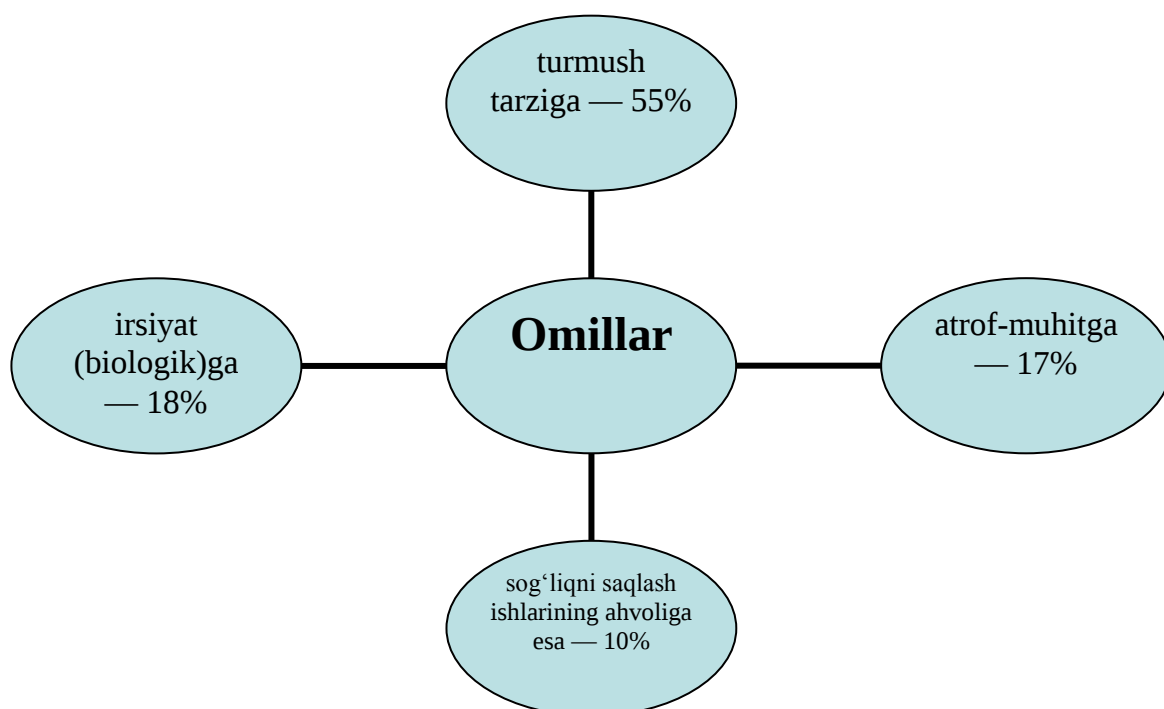
Mehnatsevarlik bilan birga yaxshilanishga ishonch;

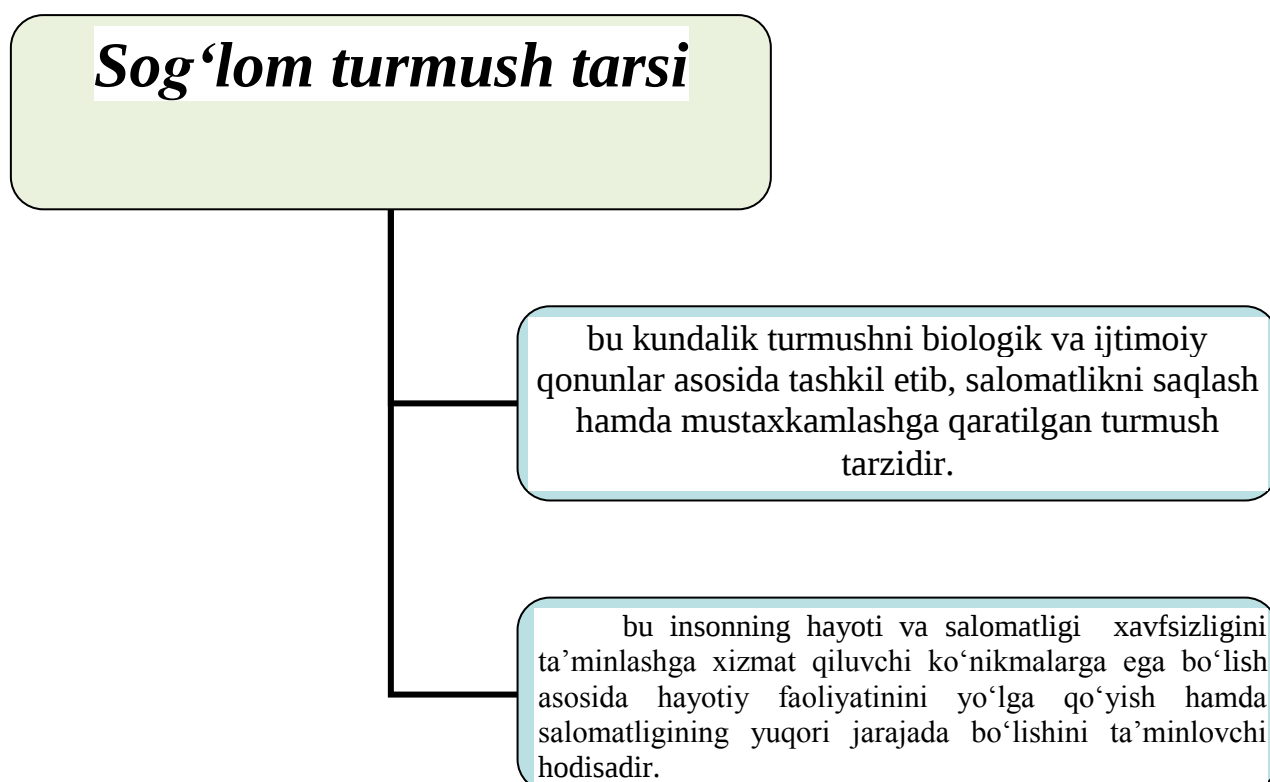
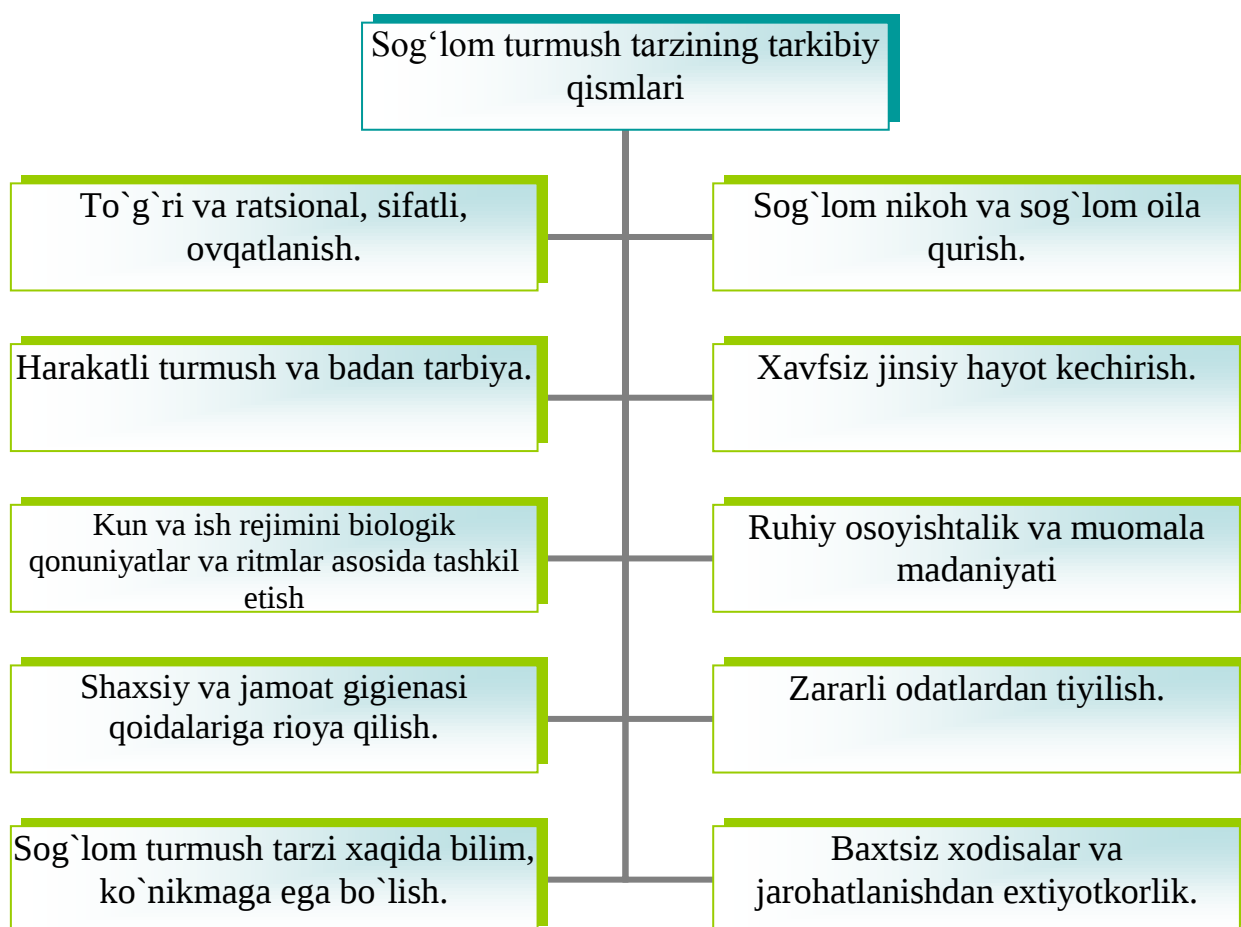
Hajviya va hazillarga moyillik;

Har bir holatga tez moslasha olish;

Yaxshilikni uzoq vaqt esdan chiqarmaslik va yomon narsalarni tez unutish qobiliyati;

Xursandchilik-sogʻliqning eng yaxshi doʻsti, har soniyada, har soatda, kun davomida yaxshi kayfiyatda boʻlishni oʻrganish lozim;





Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini
shakllantirishning huquqiy asoslari

1991 yil 20 noyabrda «O'zbekiston Respublikasida Yoshlarga oid davlat siyosatining asoslari to'g'risida»gi Qonun

1996 yil 29 avgustda qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasida fuqarolarning sog'lig'ini saqlash to'g'risida"gi Qonun

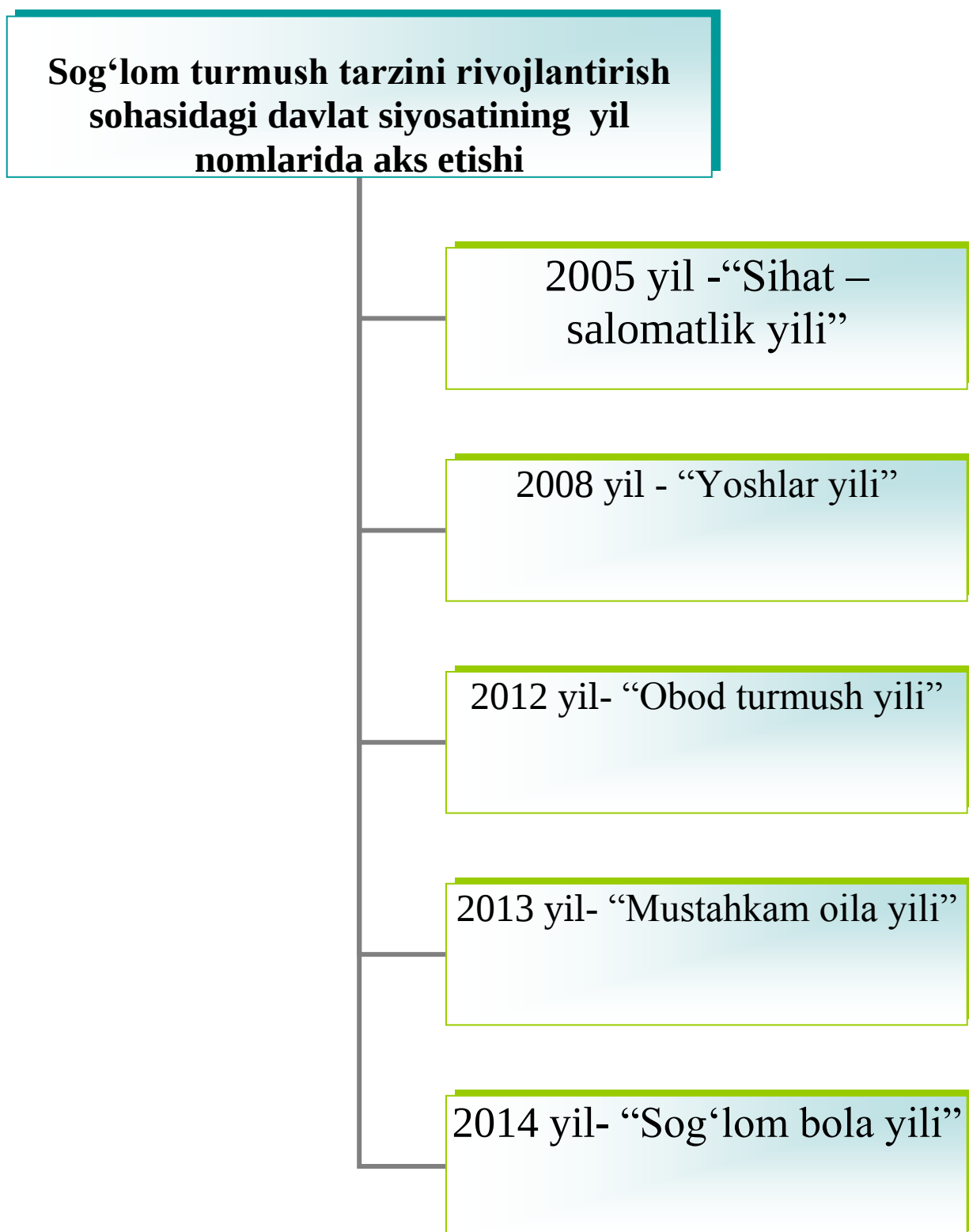
1998 yil 10 noyabrda qabul qilingan "O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish Davlat dasturi to'g'risida"gi 2107-sonli Prezident Farmoni

Prezidentimizning 2009 yil 13 apreldagi "Sog'lom avlodni shakllantirish, ona va bola sog'lig'ini muhofaza qilishga qaratilgan qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori

2009 yil 1 iyuldagi "2009-2013 yillarda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, har tomonlama barkamol avlodni voyaga etkazish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish va samaradorligini oshirish chora-tadbirlari dasturi to'g'risida"gi qarori

Prezidentimizning 2011 yil 28 noyabrdagi "Sog'liqni saqlash tizimini isloh qilishni yanada chuqurlashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi 1652-sonli Qarori

O'zbekiston Respublikasining 2013-yil 23-sentabrdagi "Odamning immunitet tanqisligi virusi keltirib chiqaradigan kasallik (OIV infeksiyasi) tarqalishiga qarshi kurashish to'g'risida"gi qonuni





Qachon oila baxtli bo‘ladi?

Qachonki, ayol baxtli bo‘lsa.

Qachon ayol baxtli bo‘ladi?

Avvalambor, uning bolalari, oila a‘zolari, turmush o‘rtog‘i sog‘-omon bo‘lsa.

Qachon ayol hayotdan rozi bo‘ladi?

Qachonki, oilasi tinch, ro‘zg‘ori farovon bo‘lsa, ertangi kundan ko‘ngli to‘q bo‘lsa.

Oilaviy turmushda, bir qaraganda, ko‘zga tashlanmaydigan, lekin shunday muhim yumushlar borki – bu kir yuvish yoki ovqat pishirish bo‘ladimi, bola tarbiyasi bo‘ladimi, umuman, uyni saranjom-sarishta tutish bo‘ladimi – bunday ro‘zg‘or tashvishlarini faqat ayol zoti bajara oladi.

Hammaniz yaxshi bilamiz, hayot tashvishsiz bo‘lmaydi, lekin shu tashvishlar kamroq bo‘lsa, yengilroq bo‘lsa, ana shunda ayol hayotdan rozi bo‘ladi.

2014-yilni mamlakatimizda “Sog‘lom bola yili”

Birinchidan, sog‘lom bola – avvalo sog‘lom va ahil oilaning mevasidir.

Ayolni qadrlash, og‘ir ishlardan xalos etish, turli kasalliklardan himoya qilish – er kishining, butun jamiyatimizning burchidir.

Sog‘lom bola yili” davlat dasturini ishlab chiqishda birinchi navbatda onalik va bolalikni himoya qilish, oilalarda sog‘lom muhitni kuchaytirish, ularning iqtisodiy va ma’naviy asoslarini mustahkamlash kabi masalalar e’tiborimiz markaziga qo‘yilishi zarur.

2014-yilni mamlakatimizda “Sog‘lom bola yili”

Ikkinchidan, sog‘lom bolani voyaga yetkazishda sog‘liqni saqlash tizimining o‘rni va ta’siri, shu bilan birga, mas’uliyati katta ekani hammamizga yaxshi ayon.



Barchamiz yaxshi tushunamizki, sog‘lom farzandni tarbiyalashda aholi, ayniqsa, ota-onalarning tibbiy madaniyati muhim ahamiyat kasb etadi.

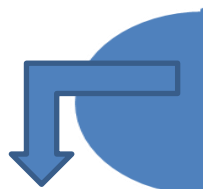
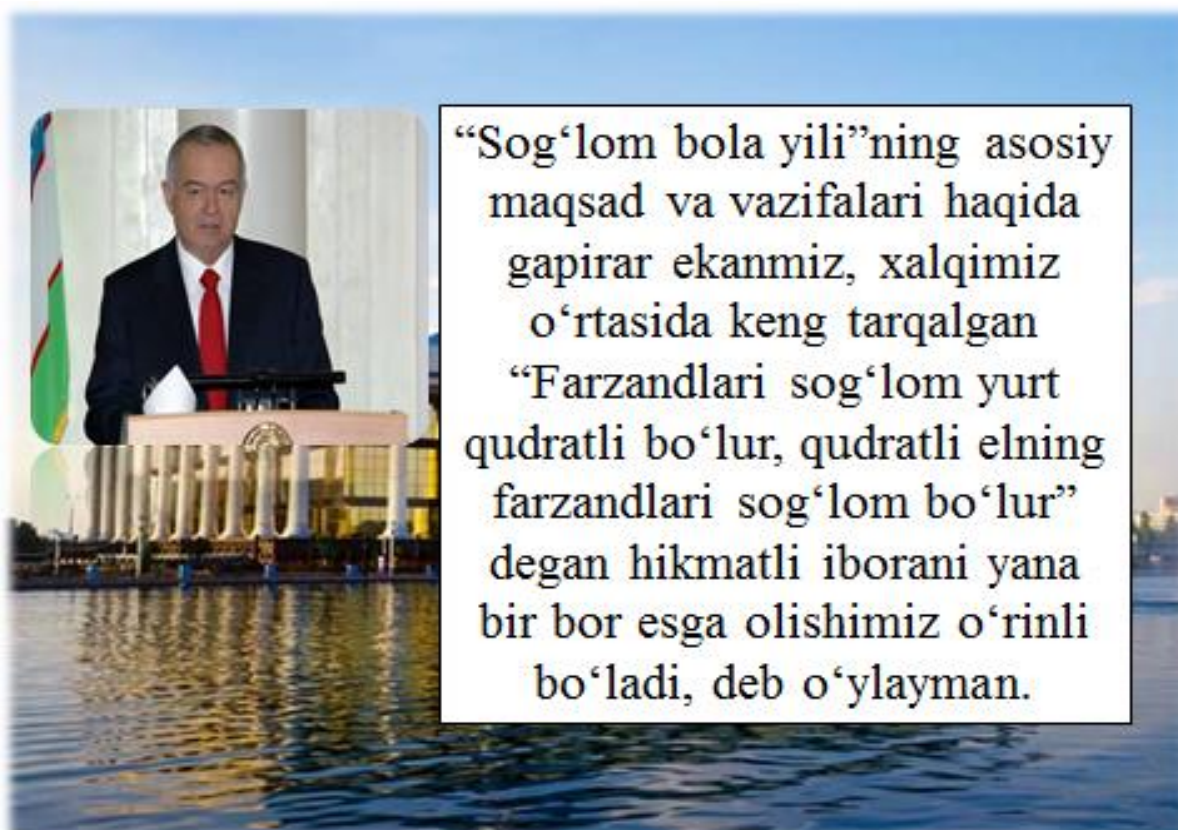
Uchinchidan, sog‘lom bolani voyaga yetkazishda ta’lim-tarbiya va sportning o‘rni va ta’sirini yanada kuchaytirish lozim.



Dasturda maktabgacha ta’lim muassasalari tizimini kengaytirish, ularni zamonaviy jihozlash, yuqori malakali pedagog va murabbiylar bilan ta’minlash, bolalarni maktabga tayyorlashning sifatini oshirish masalalariga alohida e’tibor qaratish darkor.

To‘rtinchidan, hammamizga ayonki, farzandlarimizni, yangi avlodni sog‘lom va barkamol qilib voyaga yetkazish, bu maqsadga erishish, hech shubhasiz, davlatimiz, jamiyatimizning e’tibor markazida turishi, olib borayotgan siyosatimizning ustuvor yo‘nalishi bo‘lib qolishi shart.

Beshinchidan, sog‘lom bola tarbiyasida mahalla va ijtimoiy tuzilmalarning katta o‘rni va ta’siri borligi



xalqimiz salomatligini muhofaza qilish, sog‘liqni saqlash tizimini takomillashtirish va samarasini oshirish, profilaktika ishlarini kuchaytirish bo‘yicha bajargan ishlarimiz



Tug‘ruq yoshidagi 7 million ayol hamda 7 million 300 ming nafar bola tibbiy ko‘rikdan o‘tkazildi, 195 ming nafar yolg‘iz qariyalar, nogiron va pensionerlarga malakali tibbiy yordam ko‘rsatildi.



Yil mobaynida mamlakatimiz bo‘yicha 311 milliard so‘mlik byudjet mablag‘i hisobidan 146 ta zamonaviy tibbiyot muassasasi foydalanishga topshirildi.



Birgina 2013-yilning o‘zida Respublika ixtisoslashgan xirurgiya markazining kardioxirurgiya majmuasi va boshqa shunday shifoxonalarda yurak-qon tomir kasalliklariga chalingan 4 mingdan ziyod bemor dardiga davo topdi.

2000 yil – “Sog‘lom avlod yili”

MAQSAD - Sog‘lom avlodni tarbiyalashga, yuksak umuminsoniy qadriyatlari asoslangan hayotiy o‘rniga ega bo‘lgan ma’naviy boy, axloqan etuk, intellektual rivojlangan, yuqori bilimli, jismonan baquvvat, har tomonlama kamol topgan shaxsni shakllantirishga yo‘naltirilgan keng ko‘lamli chora-tadbirlarni amalga oshirish

VAZIRLAR MAHKAMASINING 2000 YIL 15 FEVRAL, 46-SON QARORI

- ❑ sog‘lom oilani shakllantirish va oilada yuksak ma’naviy-axloqiy muhitni rivojlantirish uchun shart-sharoitlarni takomillashtirishga;
- ❑ davlat, jamiyat va oila tomonidan sog‘lom farzand tug‘ilishiga e’tibor va g‘amxo‘rlikni kuchaytirishga;
- ❑ bolalarning salomatligini mustahkamlash, ta’lim olishi va har tomonlama kamol topishi uchun shart-sharoitlarni yaxshilashga;
- ❑ “Mehribonlik” uylarida, maktab-internatlarda va ixtisoslashtirilgan maktablarda tarbiyalanayotgan bolalarga davlat tomonidan yordamni kuchaytirishga;
- ❑ ijtimoiy tafakkurda etuk, har tomonlama kamol topgan va sog‘lom avlodning tug‘ilishi va tarbiyalanishi uchun yuksak mas’uliyat psixologiyasini shakllantirishga, sog‘lom avlodning tug‘ilishi va tarbiyalanishi masalalari bo‘yicha aholiga yalpi bilim berish tizimini yaratish
- ❑ Markaziy televideniya va viloyatlar televideniylarida hamda Toshkent shahar televideniya-sida “Sog‘lom avlod — bu bizning kelajagimiz” maxsus muntazam ko‘rsatuvini tashkil etish maqsadga muvofiq deb hisoblansin. Uni tayyorlashga yuqori malakali mutaxassislar, shifokorlar, psixologlar, otalar, tarbiyachilar, yozuvchilar, jurnalistlar, sog‘lom avlod muhofazasiga daxldor barcha kishilar jalb etilsin.

2001 yil – “Ona va bola yili “

Vazirlar Mahkamasining

2001 yil 5 fevraldagi 68-sonli qarori bilan tasdiqlangan

“ONA VA BOLA” DAVLAT DASTURI**Maqsad va vazifalar:**

- ❖ Homilador ayollar salomatligini yaxshilash va sogʻlom bola tugʻilishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, zamonaviy tibbiyot asbob-uskunalarini yordamida ularni kuzatib borish va parvarish qilish
- ❖ Bola tugʻilgan paytdan boshlab doimiy tibbiy nazorat oʻrnatish, uning sogʻlom oʻsishi uchun xavf tugʻdiradigan salbiy taʼsirlardan uni himoya qilish, turli xil kasalliklarga qarshi muntazam ravishda emlab borish va boshqa profilaktika tadbirlarini oʻtkazish
- ❖ Bolalarni goʻdaklik yoshidan boshlab jismoniy va maʼnaviy jihatdan toʻgʻri tarbiyalash, har bir oilada zamonaviy tibbiyot, pedagogika va psixologiya tavsiyalarining bajarilishini taʼminlash
- ❖ **IV.** Maktabgacha yoshdagi bolalarni ajdodlarimizdan meros boʻlib qolgan anʼanalar va urf-odatlar asosida milliy qadriyatlarga nisbatan hurmat ruhida, pedagogikaning zamonaviy usullarini qoʻllab, ularni tevarak-atrofdagi olamning boyligi va xilma-xilliklari bilan keng koʻlamda tanishtirgan holda tarbiyalashda Ota-onalar va murabbiylarning rolini kuchaytirish
- ❖ Bolalarda, xususan ular boshlangʻich sinflarda taʼlim olayotgan davrda bilimlar bilan birgalikda milliy anʼanalar va qadriyatlarga hurmat bilan munosabatda boʻlishni, shuningdek keng dunyoqarashni, chet tillarga va umuminsoniy qadriyatlarga qiziqishni shakllantirish
- ❖ Bola tarbiyasida, uning balogʻat yoshiga etgunga qadar jismoniy va maʼnaviy rivojlanishida ona va oilaning rolini, ushbu barcha jarayonlarda ona va bolaning ajralmas aloqasini kuchaytirish

2005 yil – “SIHAT SALOMATLIK YILI”

MAQSAD - Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini yanada shakllantirishga, aholi salomatligini mustahkamlashga, jismoniy sog‘lom va ma’naviy boy yosh avlodni tarbiyalashga, fuqarolarning jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug‘ullanishga keng jalb etilishini ta’minlashga yo‘naltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish

VAZIRLAR MAHKAMASINING 2005 YIL 25 YANVARDAGI 30-SONLI

QARORI BILAN TASDIQLANGAN

“SIHAT-SALOMATLIK YILI” DAVLAT DASTURI

- Odamlarda o‘z sog‘lig‘ini saqlashga to‘g‘ri va mas‘uliyatli munosabatda bo‘lishga va sog‘lom turmush tarzi madaniyatiga yo‘naltirilgan hayotiy falsafani shakllantirish
- Onalik va bolalikni muhofaza qilishni, reproduktiv salomatlikni yaxshilash, tibbiy madaniyatni oshirish va oilani sog‘lomlashtirish
- Keksalarning sog‘lom va munosib turmush kechirishi, pensionerlar, nogironlar va alohida parvarishga muhtoj kishilarning salomatligini mustahkamlash uchun zarur shart-sharoitlar yaratish
- Sog‘liqni saqlash tizimini yanada rivojlantirish, uning moddiy-texnika darajasini oshirish, foydalanaolinadigan va o‘z vaqtida ko‘rsatiladigan tibbiy yordam bilan ta’minlash, tibbiyot kadrlari tayyorlash
- Aholini toza ichimlik suv, sog‘lom hayot faoliyati shart-sharoitlari bilan ta’minlash hamda atrof muhitni muhofaza qilish
- Aholining keng qatlamlari o‘rtasida jismoniy tarbiyani rivojlantirish, bolalar, ayollar va oilalarni sportga jalb etish
- Aholi salomatligini muhofaza qilishning tashkiliy-huquqiy bazasini takomillashtirish

JAMI 205213,3 mln. so‘m va 6988,4ming AQSH dollari

2010 yil – “BARKAMOL AVLOD YILI”

MAQSAD - Mamlakatimizda sog‘lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o‘z ijodiy va intellektual salohiyatini ro‘yobga chiqarishi, mamlakatimiz yigit-qizlarini XXI asr talablariga to‘liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga etkazish uchun zarur shart-sharoitlar va imkoniyatlarni yaratish bo‘yicha keng ko‘lamli aniq yo‘naltirilgan chora-tadbirlarni amalga oshirish

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTINING 2010 YIL 27
YANVARDAGI PQ-1271-SON QARORI BILAN TASDIQLANGAN
“BARKAMOL AVLOD YILI” DAVLAT DASTURI**

- Bolalar va yoshlarning huquq va manfaatlarini himoya qilishga, ularni barkamol rivojlantirishning huquqiy asoslarini mustahkamlashga qaratilgan me‘yoriy-huquqiy bazani takomillashtirish
- Onalar va bolalarning reproduktiv salomatligini muhofaza qilish tizimini takomillashtirish, profilaktikaga asoslangan sog‘liqni saqlash tizimini ustuvor rivojlantirish, tibbiy xizmat moddiy-texnika bazasini mustahkamlash asosida sog‘lom avlodni voyaga etkazish borasidagi chora-tadbirlarni yanada kuchaytirish
- Ta‘lim sohasida moddiy-texnika bazasi shakllantirilishi va undan samarali foydalanishni ta‘minlash, real iqtisodiyot tarmoqlari va sohalarida talab qilinayotgan mutaxassislarni tayyorlash, davlat ta‘lim standartlari, o‘quv dasturlari va o‘quv-uslubiy adabiyotlarni takomillashtirish
- Ta‘lim jarayoniga yangi axborot-kommunikatsiya va pedagogik texnologiyalarni keng joriy etish, ta‘lim muassasalarining o‘quv-laboratoriya bazasini mustahkamlash, o‘qituvchilar va murabbiylar mehnatini moddiy hamda ma‘naviy rag‘batlantirishning samarali tizimini shakllantirish

hisobiga mamlakatimiz maktablarida kasb-hunar kollejlari, litseylari va oliy o'quv yurtlarida o'qitish sifatini tubdan yaxshilash.

- Zamonaviy axborot va kommunikatsiya texnologiyalari, raqamli va keng formatli telekommunikatsiya aloqa vositalari hamda Internet tizimini yanada rivojlantirish, ularni har bir oila hayotiga joriy etish va keng o'zlashtirish
- Yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash, bolalar sportini rivojlantirish sohasidagi ishlarni kuchaytirish, yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga keng jalb etish, yangi sport majmualarini qurish va jihozlar, ularni yuqori malakali ustoz va murabbiylar bilan mustahkamlash
- Yoshlarni, eng avvalo, kasb-hunar kollejlari va oliy ta'lim muassasalari bitiruvchilarini, ayniqsa qishloq joylarda tadbirkorlik faoliyatiga
- Yoshlarning ijodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish uchun shart-sharoitlar yaratish, fanni yanada rivojlantirish hamda iste'dodli, iqtidorli yoshlarni ilmiy faoliyatga faol jalb etish
- Yosh oilalar to'g'risida g'amxo'rlikni kuchaytirish, ularning huquqiy va ijtimoiy muhofazasini ta'minlash, sog'lom va mustahkam oila qaror toptirish uchun shart-sharoitlar yaratish
- Yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzi tamoyillarini qaror toptirish, ularni giyohvandlik, axloqsizlikdan, chetdan kirib keladigan ekstremistik markazlar hamda past saviyali "ommaviy madaniyat" illatlarining zararli ta'sirlari, tahdididan muhofaza qilish
- "Barkamol avlod yili" Davlat dasturining maqsadi, mazmuni va ahamiyati to'g'risida ommaviy axborot- tushuntirish ishlarini tizimli asosda tashkil etish

Dastur tadbirlarini amalga oshirishga jami xarajatlar: 7898,03 mlrd so'm va 165,43 mln dollar

XULOSA

1. Sog'lom turmush tarzini saqlab qolish bugungi globallashayotgan, kishilar tafakkurida o'zgacha qarashlar sodir bo'layotgan murakkab bir davrda o'ta muhim masala hisoblanib, kelajak avlodni ham jismonan ham ma'nan barkamol qilib tarbiyalashni taqozo etadi. Zero Prezidentimiz I.A. Karimov aytganlaridek "Bu har qanday bunyodkorchilik ishi har qanday qurilish, har qanday mehnat uchun zarur bo'lgan sog'lom muhitdir"²³.

Sog'lom turmush tarsi — bu kundalik turmushni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash hamda mustaxkamlashga qaratilgan turmush tarzidir. *Sog'lom turmush tarzi* — bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayotiy faoliyatini yo'lga qo'yish hamda salomatligining yuqori jarajada bo'lishini ta'minlovchi hodisadir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va har bir oilada uning yuqorida ta'kidlangan tamoyillarini singdirish barkamol avlod tarbiyasining muhim omilidir. Avvalo yosh avlodga sog'lom turmush qoidalarini yetkazish, yetarlicha tushuntirish ishlarini olib borish zarur.

2. Sog'lom turmush tarzini falsafiy-ma'naviy, psixologik mezonlarini quyidagicha ta'riflash mumkin: — oilada, ta'lim maskanlari va jamoat joylarida yosh qizlar va ayollarning kiyinishlariga alohida e'tiborni qaratish; — oilada va jamoat joylarida yoshlarning muomala madaniyatini shakllantirishda sog'lom turmush borasidagi xalqimizning o'ziga xos an'analar va qadriyatlarini, otalar va momolar o'gitlarini alohida sog'lom ma'naviyatli oilalar tajribasini ibrat omili sifatida keng targ'ib etish; — yoshlarni sportga, jumladan, oilaviy sportga ijobiy munosabatini shakllantirishda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan tadbirlar, oilaviy sportchilar an'analaridan foydalanish; — oila a'zolarida, birinchi navbatda yoshlar orasida hayot mohiyatini anglash, umr qadriyatini e'zozlash, hayotiy faoliyatni oqilona tashkil etish madaniyatini shakllantirish; — islom falsafasidagi

²³ Karimov I.A. Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir. -T.: O'zbekiston, 1999. — B. 23.

orastalik va ozodalik tamoyillarini omma orasida targ'ib etish orqali suv, havo, er va suv qadriyatlari borasida ijtimoiy fikrni shakllantirish. Umuman, salomatlik falsafasining shaklanishi sog'lom va xalqchil marosimlar, urf-odatlar va milliy doimiy qadriyatlar bilan bevosita bog'liq. Sog'lom turmush tarzi hayot kechirishning maqsadga muvofiq ravishda tashkil etish, umr qadrini anglab etishni nazarda tutadi. Sog'lom turmush tarzi yomon illatlar bilan kelisha olmas ekan, oilaviy sharoitni yaxshilash, ya'ni undagi ma'naviy-psixologik muhitni barqarorlashtirish muhim vazifalardan bo'lib qolaveradi. Shu tufayli ham odamlarga nafaqat davlat, nodavlat va jamoat tashkilotlarining, balki oilaning dolzarb muammosi ekanligini fuqarolar ongiga etkazish lozim. Zero, Prezidentimiz ta'kidlaganlaridek, "Sog'lom xalq, sog'lom millatgina buyuk ishlarga qodir". Xalqimiz sog'lig'ini asrash esa har bir kishining insoniy muqaddas burchi bo'lib qolaveradi.

Sog'lom turmush tarzining yo'nalishlarini aniqlashda kasalliklarga qarab emas, balki insoniyatning evolyusion taraqqiyotini hisobga olgan holda, uning organizmi va ayrim tizimlarining faoliyatini ta'minlovchi omillarga qarab belgilash kerak. Sababi, insoniyatning taraqqiyot yo'lini o'rganish bizga shu bugungi kundagi turmushimizni to'g'ri tashkil etishda yordam beradi.

Bundan tashqari sog'lom turmush tarzining rivojlanish bosqichlarini birgina tana a'zolari sog'ligi, uzoq umr ko'rish omillari bilan izohlash kerak emas. Balki, insonning etuk shaxs bo'lib tarbiyalanishida ma'naviy sog'lom turmushni shakllantirish va uning rivojlanish omillarini tahlil qilish muhim ahamiyatga ega bo'lmoqda. Aynan mazkur masalada yurtimizda mustaqillik yillari tizmi islohatlar amalga oshirilib kelinmoqda.

3. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan keng ko'lamli islohatlar avvalo yoshlarni har jihatdan yetuk qilib tarbiyalashga bog'liqdir. Ta'lim-tarbiya tizimida yangidan yangi usullar va dasturlarning amalga oshirilib kelinayotganligi mazkur sohadagi rivojlanishlar kafolati bo'lib hizmat qilmoqda. Xususan, mamlakatimizda "oila-mahalla-maktab hamkorligi konsepsiyasi"ning tadbiiq etilishi barkamol avlod tarbiyasi islohatlarining yangicha yondashuvlarga asoslangan modeli bo'lib hizmat

qilmoqda. Masalaning bugungi kundagi ahamiyati va dolzarbligi shundaki, yoshlarning xususan, talabalar ijtimoiy-siyosiy faolligi, barkamol avlod bo'lib yetishishi, har tomonlama yetuk kadrlar bo'lishida, ularning sog'lom turmush tarziga amal qilib voyaga etishida oila va mahalla institutlari hamkorligining yangi imkoniyatlarini kengaytirish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Oila sog'lom ekan – jamiyat mustahkam, jamiyat mustahkam ekan – mamlakat barqarordir. Mahalla – insonni jamiyat bilan uyg'unlashtiradigan hamda shu ruhda tarbiyalaydigan eng katta sahovatli go'sha va beqiyos Vatandir. Mustaqillik sharofati tufayli qo'shnichilik va mahallachilik an'analari yangi ruhda shakllanib, oilaviy maishiy munosabatlarni mustahkamlovchi hamda barcha to'y-hashamlarda, ma'rakalarda hamdard, kamarbasta bo'lib, o'zaro yordam berib qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynamoqda. Mahallachilik katta-kichikni hurmat qilish, yoshi ulug'larni e'zozlash, oilaviy munosabatlarda ahillikni saqlash kabi fazilatlarni nazorat qilishda etakchi o'rinda turadi. Zero, har bir o'zbek farzandi dastlabki tarbiyani mahalladan oladi. Ta'lim-tarbiyani insonparvarlashtirishning markaziy masalasi yoshlarda or-nomusni, vatan va xalq oldidagi mas'uliyatni, yuksak axloq va fuqarolik sifatlarini hamda ma'naviy-ruhiy fazilatlarni singdirishdan iboratdir. Mahalla, oilada sog'lom muhitni yaratish orqali jamiyat, xususan yoshlar ma'naviyatini yuksaltira oladigan beshik hisoblanadi. Mamlakatimizda tarbiyani hozirgi zamon talablari darajasida olib borishda mavjud barcha imkoniyatlar va vositalardan samarali foydalanganimizdagina ma'naviyati yuksak yoshlarni tarbiyalashga erishish mumkin bo'ladi.

4. Bugungi kunda mamlakatimizda o'ttiz yoshgacha bo'lganlar 17 million sakson ming nafarni yoki aholining 64 foizini tashkil etadi. Aholimizning aksariyat qismini tashkil etadigan ana shu ijtimoiy qatlamning yechilishi lozim bo'lgan muammolariga e'tiborni jalb qilish, yoshlarni hayotimizda haqiqatan ham xalq qiluvchi bunyodkor kuchga aylantirish bilan bog'liq keng ko'lamli vazifalarni amalga oshirish islohatlarning asosiy maqsadidir.

Shuni ishonch bilan aytish mumkinki, bu mustaqilligimizning ilk kunlaridan jismonan sog'lom va ma'nan etuk barkamol avlodni tarbiyalash ustuvor vazifa etib

belgilangan ijtimoiy yo'naltirilgan davlat siyosatining mantiqiy davomi bo'ldi. Ona va bola, Yoshlar, Barkamol avlod, Oila va boshqa nomlar bilan atalgan yillarda amalga oshirilgan ishlar xalqimizning ezgu orzusi bo'lgan sog'lom bola tarbiyalashdek olijanob maqsadga hamohangdir. "Sog'lom bola yili" Davlat dasturida ko'zda tutilgan chora-tadbirlar, avvalo shu muhim masalalarni hal qilishga qaratilgan. Joriy yilda Davlat dasturini amalga oshirish jarayonida bu ishlarning barchasi yanada yuqori darajaga ko'tariladi. Dasturda avvalo ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan sog'lom, mustaqil fikrlay oladigan, yuksak intellektual salohiyatli, chuqur bilimli va zamonaviy dunyoqarashga ega, mamlakat taqdiri va kelajagi uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga qodir barkamol avlodni shakllantirish, davlat va jamiyatning barcha kuch va imkoniyatlarini ana shu maqsadlarga safarbar etishga doir keng miqyosli chora-tadbirlarni amalga oshirish ko'zda tutilgan.

Dastur etti bo'lim va 125 banddan iborat bo'lib, unda bolalar tug'ilishi, ta'lim-tarbiyasi, oilada sog'lom muhitni, uning iqtisodiy va ma'naviy-ahloqiy asoslarini mustahkamlash, ijtimoiy soha rivojiga ajratilayotgan mablag'lar samaradorligini oshirish bilan bog'liq barcha masalalar aks etgan.

Birinchi navbatda, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash uchun qulay tashkiliy-huquqiy sharoitlar yaratishga qaratilgan qonunchilik va me'yoriy-huquqiy bazani yanada takomillashtirish, yangi qoida va me'yorlarni ishlab chiqish bo'yicha chora-tadbirlar belgilangan.

5. Hozirgi kunda o'quvchi va talaba o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish turli xil illatlarning oldini olish uchun internet tizimidan ham keng foydalanishga e'tibor berilmoqda, bunda yoshlarning ichida internetning ommaviyligiga ham e'tibor berilayotganligi sog'lom turmush tarzini singdirishda asosiy vositalardan biri ekanligini bilishimiz mumkin. Sog'lom turmushni yoshlarga singdirishda ularning hozirgi qiziqishlari ham inobatga olish kerak. Bunda turli internet saytlari va ijtimoiy tarmoqlardan ham kengroq foydalanish kerak.

Yurtimizda istiqomat qiladigan" jami aholining 64 foizini 30 yoshgacha bo'lgan fuqarolar tashkil qiladi" hamda yoshlarni internet saytlarga qiziqishi yildan yilga ortib borayotganligini ham inobatga olish kerak. Oliy o'quv yurtlari va maktablarda tushuntirish ishlarini olib borishda qiziqarli va noan'anaviy yo'llardan foydalanib yoshlar bilan muammoli holatlarni keltirib chiqarib ularni yechimlari haqida fikrlar yuritish kerak.

Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini targ'ib etishda e'tibor qaratiladigan muhim jihatlar:

- o'qib berish usulidan voz kechish;
- rasmiyatchilikdan voz kechish;
- auditoriyada ta'sirchanlikni ta'minlash;
- hayotiy misollarga tayanish, ko'rgazmali vositalar va zamonaviy axborot texnologiyalaridan foydalanish.

Biz ushbu ishda sog'lom turmush tarzi, uning asosiy yo'nalishlari va ularning talablari haqida bilim va tushuncha berishga harakat qildik.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun quyidagi usullarni taklif qilamiz:

- eng avvalo, o'zingizdagi zararli odatlardan qutilishga harakat qiling. Buning uchun ularning zarari va oqibatini teran tasavvur qiling hamda tanqidiy baholang. Zararli odatlardan qutilish yo'llarini izlang;
- ovqatlanishda me'yorni odat qiling. Tana vazningiz meyorda bo'lishiga erishing. Ortiqcha va tartibsiz, pala-partish ovqatlanishga chek qo'ying;
- kundalik jismoniy faollikni ta'minlang. Ertalab turib sayr qilish, yurish, yugurishni odat qiling. Kundalik harakat dasturingiz oz bo'lsa ham doimiy bajariladigan mashg'ulotlardan iborat bo'lsin. Buni uy sharoitida bajariladigan mashqlardan boshlash mumkin;
- har kuni erta uyquga yotib, erta turishni odat qiling. O'qishda tanaffus vaqtida ochiq havoga chiqing;
- o'zaro muomala va munosabatlarda izzat, hurmat, axloq, odob meyorlariga, jamiyat qonunlariga rioya qiling;

- oilaviy munosabatlar xam o‘zaro munosabatlarning davomi. Shuning uchun yuqoridagi talablar bu erda ham amal qiladi. Oilaviy juft tanlashda asosiy talabni chiroy, mavqe, boylik kabi tashqi omillarga qarab emas, balki, tibbiy-biologik va ijtimoiy-psixologik omillar nuqtai nazaridan hal qilishga harakat qiling;
- tozalikni odat qiling;
- ehtiyotkorlik kundalik turmushingizning asosiy talabi bo‘lsin. Har bir texnika va mexanizmlardan foydalanishda, biror ish, hatto, gap gapirishdan oldin uning oqibatlari haqida o‘ylang;
- sog‘lom turmush tarzi kechiruvchi odamlar bilan do‘stlashing. Ularning suhbatlari sizda sog‘lom turmush tarzi shakllanishi, bu sohada bilimlaringizni boyishiga yordam beradi. Uyingizda, albatta, sog‘lom turmush tarzi masalalariga bag‘ishlangan kitoblar bo‘lsin. Sizning sog‘lom turmush tarzi yo‘lidagi harakatingiz oila a‘zolaringizni, do‘stlaringiz, tanishlaringizni ergashtirishga xizmat qilsin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi: XII chaqiriq O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashining XI - sessiyasida 1992 yil 8-dekabrda qabul qilingan.- T.: O'zbekiston, 2012.
2. 1991 yil 20 noyabrda "O'zbekiston Respublikasida Yoshlarga oid davlat siyosatining asoslari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni.
3. "Oila, mahalla, maktab" Konsepsiyasi. Xalq ta'limi vazirligining 2004-yil 26-fevraldagi 26-sonli hay'at majlisi qarori bilan qabul qilingan.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2012 yil 27 fevraldagi PQ-1717-sonli Qarori bilan tasdiqlangan "Mustahkam oila yili" Davlat dasturi.
5. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2012-yil 19-iyundagi "Barkamol avlodni tarbiyalashda oila instituti va fuqarolarning o'zini o'zi boshqarish organlarining ta'lim muassasalari bilan o'zaro hamkorligini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
6. 2014 yilning 19 fevral O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom bola yili" Davlat dasturi to'g'risida"gi qarori.
7. Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. – T.: O'zbekiston, 1997
8. Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. T. 2. – T.: O'zbekiston, 1996.
9. Karimov I.A. Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir. T. 3. – T.: O'zbekiston, 1996.
10. Karimov I.A. Yangicha fikrlash va ishlash - davr talabi. T. 5. – T.: O'zbekiston, 1997.
11. Karimov I.A. Xavfsizlik va barqaror taraqqiyot yo'lidan. T. 6. – T.: O'zbekiston, 1998.
12. Karimov I.A. Oila farovonligi – millat farovonligi. – T.: O'zbekiston, 1998.
13. Karimov I.A. Biz kelajagimizni o'z qo'limiz bilan quramiz. T. 7. – T.: O'zbekiston, 1999.
14. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch – T.: Ma'naviyat, 2008 .

15. Karimov I.A. Mamlakatimizda demokratik islohotlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish konsepsiyasi. – T.: O'zbekiston, 2010.
16. Karimov I.A. O'zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. – T.: O'zbekiston, 2011.
17. Karimov I.A. Bosh maqsadimiz – keng ko'lamli islohotlar va modernizasiya yo'lini qat'iyat bilan davom ettirish. – T.: O'zbekiston, 2013.
18. Munavvarov A.Q. Oila pedagogikasi. – T.: O'qituvchi, 1994.
19. Nazarov Q. Shayxova X.O. Umuminsoniy qadriyatlar va ma'naviy kamoloti. – T.: O'zbekiston, 1994.
20. Barkamol avlod-O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. Kadrlar tayorlash Milliy dasturi. – T.: Sharq, 1997.
21. Obidov A., Novikov Yu.V. Sog'lig'imiz o'z qo'limizda. – T.: Meditsina, 1998.
22. Safarov O., Mahmudov M. Oila ma'naviyati. – T.: 1998.
23. Erkaev A. Ma'naviyat-millat nishoni. – T.: 1999.
24. Qurbonov Sh va b. Barkamol avlod orzusi. – T.: Sharq NMBK, 1999.
25. Ziyomuxammedov B.G'. va b. Ma'naviyat asoslari. – T.: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2000.
26. Abdukarimov M. Mahalla – tarbiya maskani. – O'zbekiston ovozi. – 2001. – 24 may.
27. Malikova G.R. Mahalliy boshqaruv dunyo tajribasida // Jamiyat va boshqaruv. – 2002. – 2-son.
28. Malikova G.R. Zakonodatelniy proses v usloviyax dvuxraltarnogo parlamenta // Tez.dokl. nauchno-prakt. konfer. 5 marta 2002. – T., TDYUI, 2002.
29. Malikova G.R. Jamiyatimizning huquqiy negizi. – Toshkent oqshomi. – 2002. – 27 noyabr.
30. Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – T.: 2005.
31. Mo'minov H. Sog'lom turmush tarzi – salomatlik ilmi va amali. – T.:

- Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2006.
32. Nuraliyeva N.B. Oila, mahalla va jamoatchilikning birgalikdagi tarbiyaviy ishlari // Maktab va hayot. – 2006. - №4.
33. Abdullaev I.K. Turmush tarzi va inson salomatligi. –T.: 2006.
34. Tursunov S.T, Nodirov T.S. Sog'lom turmush tarzi. – T.: ILM-ZIYO. 2006.
35. Ochilova B. Ixlosmandlikda meros va vorisiylik uyg'unligi. – T.: 2006.
36. "Oila, mahalla, maktab hamkorligi samaradorligini oshirish" bo'yicha tavsiya. Respublika ta'lim markazi "Ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'limi"//Tarbiya. – 2008. – 4-son.
37. Ochilova B. Milliy-ma'naviyatni yuksaltirishda meros, qadriyatlar va vorisiylik. – T.:2009.
38. Safarov O., M.Mahmudov . Oila ma'naviyati. – T.: Ma'naviyat. 2009.
39. Mo'minov H. O'quvchilarda gigiyena ko'nikmalarini shakllantirish. –T.: Respublika Salomatlik va tibbiy statistika instituti, 2010.
40. Bekmurodov M. O'zbek mentaliteti. – T.: 2011.
41. Hayot kitobi: Yosh oilalar uchun ensiklopedik qo'llanma. –T.: Sharq, 2011.
42. Musurmonova O. Oilada sog'lom avlodni tarbiyalashda oila-mahalla-ta'lim muassasalari hamkorligining ustuvor yo'nalishlari //“Yoshlarni oilaparvar, ota-onalikka tayyorlashda oilaning roli” mavzusidagi Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – T, 2013.
43. Egamberdieva N. Mahallaning oila va ta'lim muassasasi hamkorligini ta'minlashdagi o'rni va roli //“Yoshlarni oilaparvar, ota-onalikka tayyorlashda oilaning roli” mavzusidagi Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – T, 2013.
44. Mardieva G. Oila va oliy o'quv yurtining talaba ijtimoiy moslashuviga ta'siri //“Yoshlarni oilaparvar, ota-onalikka tayyorlashda oilaning roli” mavzusidagi Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – T, 2013.
45. Mansurova Sh. O'quvchilarni tarbiyalashda oila, mahalla, maktab hamkorligi konsepsiyasi va uning ahamiyati//“Yoshlarni oilaparvar, ota-

- onalikka tayyorlashda oilaning roli” mavzusidagi Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – T, 2013.
46. Qayumova N. Barkamol insonni tarbiyalashda oila, maktab va mahalla hamkorligini yo‘lga qo‘yishning yangi imkoniyatlari//“Yoshlarni oilaparvar, ota-onalikka tayyorlashda oilaning roli” mavzusidagi Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari. – T, 2013.
47. Amalga oshirayotgan islohatlarimizni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati qurish – yorug’ kelajagimizning asosiy omilidir: Prezident Islom Karimovning O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 21 yilligiga bag’ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruzasini o‘rganish bo‘yicha o‘quv-uslubiy qo‘llanma. –T.: O‘qituvchi, NMIU, 2014.