

ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ҚАДРИЯТЛАРИ ҲАҚИДА

Акбаров А.
Алиева Н.М.

ЁШЛАР СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ ҚАДРИЯТЛАРИ ҲАҚИДА

Акбаров А.- ф.м.ф.н, доцент, ЎзДЖТИ,
Алиева Н.М. - ўқит., Юнусобод дизайн КХК, Тошкент.

Жамиятимизнинг ҳозирги кундаги, ҳам сон жиҳатидан, ҳам фаоллиги бўйича, ҳам келажагимиз пойдевори сифатида истиқболдаги етакчи ва ҳал қилувчи куч ҳисобланган ёшларимиз, шу жумладан ўқувчилар, талабалар ва уларнинг саломатлиги, соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билимлари, амалий малака ва кўникмалари ва уларга қай даражада самарали ва тўғри риоя қилиши миллатимизни, халқимизни келгуси истиқболдаги юксалиш даражасини белгилаб беради.

Ана шу нуқтаи назардан қаралганда, ўқувчи ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги илмий жиҳатдан асосланган билимларини батафсил ва тўлиқ ўзлаштиришлари, унга риоя қилиш малака ва кўникмаларини шакллантириш, янада такомиллаштириш ҳар доим ҳам ўз муҳимлигини ва долзарблигини сақлаб келган ҳамда бундан буён ахборот-коммуникацион ривожланиш даврида ҳам ортса ортади-ки, ҳеч қачон камаймайди.

Ишнинг мақсади: Тошкент шаҳри Юнус-Обод тумани дизайн касб-ҳунар коллежида таълим-тарбия олаётган ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билимлари, соғлом турмуш тарзига риоя қилиш малака ва кўникмалари ҳамда уларга риоя қилиш даражасини аниқлаш ҳамда ёшларда саломатлик қадриятларини такомиллаштириш.

Ишни ташкил этилиши: ўқувчи - ёшларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги назарий билимларини аниқлаш, унга амалда риоя қилиш малака ва кўникмаларини шаклланганлик даражасини ўрганиш учун коллежнинг 2- ва 3-босқич ўқувчилари анкета сўровига тугилди. Жами 125 нафар ўқувчи ёшлар анкета саволларига жавоб бериб ўз фикрларини билдирдилар.

Анкетага “Соғлом турмуш тарзи” бизга, хусусан ёшларга керакми?, “Соғлом турмуш тарзи тушунчасини биласизми?”, “Соғлом турмуш тарзининг асосларига нималар киради?”, “Соғлом турмуш тарзининг назарий билимларини қай даражада ўзлаштиргансиз”, “Сизнинг оилангизда соғлом турмуш тарзига қай даражада риоя қилинади?” сингари саволлар киритилди.

Анкета сўровида иштирок этишга розилик билдирган ўқувчилар берилган саволларга ҳозиржавоблик ва етарли даражада билимдонлик билан жавоб қайтардилар.

Сўров натижалари

Анкета саволлари ва уларга жавоблар:

Нима деб ўйлайсиз “Соғлом турмуш тарзи” бизга, хусусан ёшларга керакми?

Жуда керак ва муҳим - 34 та (27,2 %)

Албатта керак - 67 та (53,6 %)

Керак деса ҳам бўлади - 11 та (8,8 %)

Билмайман - 13 та (10,4 %)

“Соғлом турмуш тарзи тушунчасини биласизми?”

а) яхши биламан - 78 та (62,4 %)

б) умумий тасаввурга эгаман - 26 та (20,8 %)

в) фақат эшитганман - 14 та (11,2 %)

г) билмайман - 7 та (5,6 %)

“Соғлом турмуш тарзи асосларига нималар киради?”

а) оптимал кун тартибига риоя қилиш, режим бўйича ва тўғри овқатланиш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш - 68 та (54,4 %)

б) кун тартибига риоя қилиш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш - 39 та (31,2 %)

в) режим бўйича ва тўғри овқатланиш - 12 та (9,6 %)

г) кун тартиби ҳам, режим ва овқатланиш ҳам, ихтиёрий - 6 та (4,8 %)

“Соғлом турмуш тарзининг назарий билимларини қай даражада ўзлаштиргансиз”

- а) яхши – 48 та (38,4 %)
- б) ўртача – 68 та (54,4 %)
- в) билмайман – 9 та (7,2 %)

Сизнинг фикрингизча “Оилангизда соғлом турмуш тарзига қай даражада риоя қилинади?”

- а) тўлиқ – 43 та (34,4 %)
- б) ўртача – 47 та (37,6 %)
- в) деярли риоя қилинмайди – 12 та (9,6 %)
- г) жавоб беришга қийналаман – 23 та (18,4 %)

“Сиз таълим олаётган ўқув юртингизда соғлом турмуш тарзи, тўғри ва режимли овқатланиш, жисмоний тарбия ва спорт, самарали ҳордиқ чиқариш” сингари тушунча, мавзу ва тадбирларга етарлича эътибор бериладими?

- а) етарлича деб ҳисоблайман - 28 та (22,4 %)
- б) фақат жисмоний тарбияга етарлича - 73 та (58,4%)
- в) етарли эмас - 19 та (15,2 %)
- г) билмайман - 5 та (4 %)

Қандай мавзуларда давра суҳбати ёки учрашув ўтказилишини таклиф этган бўлардингиз?

- а) мусиқа (ашула) вакиллари - 59 та (47,2 %)
- б) жисмоний тарбия ва спорт - 52 та (41,6 %)
- в) соғлом турмуш тарзи - 8 та (6,4 %)
- г) билмайман - 6 та (4,8 %)

Қандай маданий - маърифий, ҳордиқ чиқариш тадбирларида фаол иштирок этган бўлардингиз?

- а) мусикий учрашувлар билан ҳордиқ чиқариш - 52 та (41,6 %)
- б) жисмоний тарбия ва спорт, соғлом турмуш тарзи - 43 та (34,4 %)
- в) ўқишим керак - 24 та (19,2 %)
- г) билмайман - 6 та (4,8 %) .

Шундай қилиб, ўқувчи ёшлар билан ўтказилган анкета сўрови натижалари қуйидагиларни аниқлаш имконини берди:

- ёшларимиз ҳарқандай кутилмаган савол берилганда ҳам ўзларини йўқотмаган ҳолда ҳозиржавобликни ва етарли даражада билимдонликни намоёиш эта оладилар;

- “Соғлом турмуш тарзи” бизга, хусусан ёшларга керакми? деган саволга респондентларнинг 34 таси (27,2 %) “Жуда керак ва муҳим” ва яна 67 таси (53,6 %) “Албатта керак” деб жавоб берганлар. Демак, ассий қисм (80,8 %) ўқувчилар соғлом турмуш тарзи қадриятларини ва заруриятини тушунадилар. Яна 11 таси (8,8 %) иккиланиб турибди ва фақат 13 таси (10,4 %) билмайди.

Соғлом турмуш тарзи қадриятлари, унга оид билим, малака ва кўникмалар ҳамда унга амал қилишга, маданий - маърифий, ҳордиқ чиқариш тадбирларига оид саволларга берилган жавоблар ҳам ёшларимизнинг кўпчилиги тўғри фикрлаши аниқланди. Бу эса келажагимиз ворислари бўлмиш ёшларимиз таълим-тарбиясига Президентимиз, Ҳукуматимиз томонидан қаратилаётган эътибор ўз самарасини кўрсатаётганлигини билдиради ва бу албатта қувонарли ҳол.