

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA’LIM VAZIRLIGI

ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

PEDAGOGIKA FAKULTETI

**“SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY
RIVOJLANISHNING UYG‘UNLIGI”**

mavzusidagi

KURS ISHI
KURS ISHI

Ilmiy rahbar: kat o‘q. I.Sattarova

Talaba: BTSTI yo‘nalishi 4-kurs talabasi

S.G‘oziyeva

ANDIJON – 2013

MAVZU: SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA JISMONIY RIVOJLANISHNING UYG‘UNLIGI

KIRISH

1. Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy rivojlanishning uyg‘unligi – barkamol shaxsni shakllantirishning muhim omili sifatida
2. Ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzi va jismoniy rivojlanish uyg‘unligini amalga oshirish yo‘nalishlari
3. Sog‘lom turmush tarzi va jismoniy rivojlanishning inqiroziga sabab bo‘luvchi mahsulotlar
4. Sog‘lom turmush va jismoniy kamolotni barqarorlashtirishda oiladagi ma’naviy muhitning roli

UMUMIY XULOSALAR

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. 1999 yil 7 dekabrda O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganligining etti yilligiga bag'ishlangan tantanali yig'ilishda Prezidentimiz I.A. Karimov 2000 yilni «Sog'lom avlod yili» deb e'lon qilishni taklif etdi. Shu munosabat bilan O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasi tomonidan 2000 yil 15 fevralda «Sog'lom avlod» Davlat dasturi tasdiqlandi. Dasturda, jumladan ijtimoiy tafakkurda etuk ma'naviy boy, jismonan sog'lom va barkamol avlodning tug'ilishi va tarbiyalanishi uchun yuksak ma'suliyat psixologiyasini shakllantirish masalalari bo'yicha aholiga yalpi bilim berish tizimini yaratish zarurligi ta'kidlangan.

Abu Ali ibn Sino o'zining tib qonunlari va boshqa asarlarida gimnastik mashqlar, massaj, dieta, suv muolajasi, hammomni, juda ko'pgina kassaliklarda va kasallikning oldini olish maqsadida ishlatilishi haqida to'liq ma'lumot bergan.

Salomatlik, bu organizmning tabiiy holati bo'lib uning atrof-muhit bilan eng optimal o'zaro munosabatini ta'minlab turadi. Salomatlikning asosiy mazmuni jismoniy va ma'naviy kuchlarning uyg'unligi, nerv tizimining muvozanatda bo'lishi, chidamliligi, tashqi va ichki muhitning turli xildagi zararli ta'sirlariga qarshi turish qobiliyati hisoblanadi. Tevarak-atrofdagi o'zgarib turadigan sharoitlarga moslashib muvofaqiyat bilan mehnat qilish salomatlikning muhim belgisi hisoblanadi, chunki organizm tashqi muhit bilan muvozanatda turmasa, uning hayot faoliyatini va odamning mehnat qobiliyatining saqlab bo'lmaydi.

Odam o'z hayotini oqilona tashkil etish orqali faqat inson zotiga foyda keltirish bilangina cheklanib qolmaydi. SHunisi aniqki, «inson o'z sog'lig'ini asragan taqdirda tabiatni, hayot davomiyligini asragan bo'ladi». Demak, biz o'z sog'ligimizni asrash va oqilona hayot kechirish bilan tabiatni zararlanishdan va hayotni putur etishdan saqlaymiz. Shu tariqa tiriklik asoslarini saqlab qolamiz.

Sog'lom turmush tarzini tashkil etishda odam quyidagilarga katta e'tiborni qaratish kerak. Biz qanday ovqatlanishimiz, nimalarni iste'mol qilishimiz, nimani ichishimiz, qachon, qancha ichimlik ichishimiz kerak. Sof havodan qanday foydalanish kerak, qanday uxlash va qanday dam olish kerak, organizmni qanday qilib chiniqtirish kerak, kun tartibiga rioya qilish, va boshqalarga katta e'tibor qaratishimiz lozim.

Inson organizmining rivojlanishida harakat, muskul faoliyati, jismoniy ish muhim o'rin to'tadi, chunki uning hayot kechirishi, turmush tarzi bevosita faol harakatni taqozo qiladi. Bunday bog'lanish inson paydo bo'lganidan beri hayot kechirishning ajralmas qismi bo'lib, evolyutsion yo'l bilan mustahkamlangan.

Shu sababli harakat faqat yashash uchun kerak bo'lib qolmasdan (ovqat topib eyish, dushmanidan o'zini himoya qilish, noqulay omillardan muhofazalanish va boshqalar), barcha

tashqi va ichki a'zolarining me'yoriy ishlashi uchun zaruratga aylangan. Hozirgi sharoitda esa texnikaning tezlik bilan rivojlanishi, turmushda avtomatlashtirish va mexanizatsiyalashtirishning tobora keng ko'lamda qo'llanilishi insonning bevosita harakat qilishini ancha-muncha cheklab qo'ydi.

Faol harakatning cheklanishi bilan organizmdagi barcha a'zolarining me'yoriy ishlashi bo'ziladi, chunki ular asosan serharakat sharoitda o'z funktsiyalarini to'liq bajaradilar. Shuning uchun ham jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish kundalik turmushning ajralmas qismiga aylanishni taqozo etadi. Boshqacha qilib aytganda, bunday turmush tarzi jarayonida inson tanasidagi barcha a'zolar va tizimlarning harakatiga nisbatan bo'lgan tabiiy talabi qo'shimcha ravishda yuzaga keltiradigan serharakatlik bilan yoki jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish orqali qoplanishi kerak.

Faol harakat qilib yashash inson organizmining kasalliklarga kam chalinishini, xastalangandan keyin esa oson va tez to'zalib ketishini tegishli ravishda ta'minlaydi. Hayotda bunga ko'pgina jonli misllor keltirish mumkin. Ma'lumki, ota-bobolarimizning turmush tarzi doimiy jismoniy ish qilib turish bilan bog'liq bo'lgan. Ko'pgina manbalarda ko'rsatishlaricha, bunday serharakatlik bo'lish kishi sihat-salomatligi uchun juda foydali hisoblanadi. SHu boisdan ham ular hozirgi paytda tez-tez uchrab turadigan ayrim surunkali kasalliklar bilan (qonda xolestirin moddasining ko'payib ketishi va bu bilan bog'liq xastaliklar, semizlik, qandli diabet, yurakning ishemik kasalligi va boshqalar) kam og'riganlar.

1. Sogʻlom turmush tarzi va jismoniy rivojlanishning uygʻunligi – barkamol shaxsni shakllantirishning muhim omili sifatida

Bugungi kunda Respublikamizda oila turmush tarzini oʻrganish, oilada sogʻlom turmush tarzini yaratish borasida muhim ishlar amalga oshirilmoqda. Bu vazifa va muammolar oilaning sogʻlom boʻlishi, maʼnaviy va modiy farovonligini oshirishi, farzandlar tarbiyasining muhim omili boʻlib xizmat qiladi. Sababi, faol yaratuvchanlikka asoslangan turmush tarzi jamiyat hayotining barcha sohalarida ijtimoiy faollik, oliy darajadagi fuqarolik sifati, aqliy, maʼnaviy vajismonan sogʻlom, mehnatda, oʻzaro munosabatda, muloqotda yuksak madaniyatlilik, albiy hodisalarga murosasizlik bilan qarash, ularga qarshi kurashish, tabiatga nisbatan oqilona munosabatda boʻlish, atrofdagilarga mehr-oqibatda boʻlish kabi sifatlarni oʻzida mujassamlashtirgan boʻladi.

Darhaqiqat, oilada turmush tarzini sogʻlomligi kishilarni jamiyatda egallab turgan sotsial statuslarini yanada mustahkamlashga xizmat qiladi. Chunki turmush tarzi kishilarning maʼnaviy dunyosi bilan ham uzviy bogʻliqdir va ularning fikrlash tuygʻusi borasida ham muhim oʻrin tutadi. Kishilarning turmush tarziga mavjud ijtimoiy shart-sharoitlar maʼlum darajada sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Kundalik hayot faoliyatida ularning axloqiy-estetik qarashlari, xulqi, muomalasi, hayotiy turmush tasavvurlari, ularning ichki dunyosiga, eʼtiqodiga singib ketadi va turmush tarziga, fikrlash tarziga aylanadi. Turmush tarzining eng muhim ijtimoiy tomoni jamiyat aʼzolarining ijtimoiy mehnati, oʻzaro munosabatlar, oila, kundalik turmushidagi faolligi, kishilarning jismoniy va maʼnaviy imkoniyatlarini atrofdagi tabiiy va ijtimoiy muhit bilan qay tarzda namoyon boʻlishidadir.

Bundan tashqari oilada sogʻlom turmush tarzini shakllantirish orqali jamiyatimiz aʼzolarini, ayniqsa, yoshlarni milliy vatanparvarlik, insonparvarlik gʻoyalariga, shu bilan bir qatorda milliy va umuminsoniy qadriyatlarga sadoqatli qilib tarbiyalashda muhim oʻrin tutadi. Xozirgi oʻtish davrida yoshlarni uzoq tarixga ega boʻlgan madaniyatimizni yuksaltirishda ham oiladagi sogʻlom turmush tarzi oʻz taʼsirini koʻrsatadi. Mana shularni inobatga olgan holda hukumatimiz tomonidan oilalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish va uni takomillashtirish uchun yetarli shart-sharoitlar yaratib berilmoqda. Chunki kishilarning turmushi jamiyat taraqqiyotining iqtisodiy, siyosiy, ijtimoiy va maʼnaviy-madaniy jihatlarini oʻzida aks ettiradi va bu oiladagi sogʻlom muhitni belgilaydi. “Sogʻlom tanda sogʻ aql” degan xalqimizning ulugʻ bir naqli bor. Har bir odam sogʻlom boʻlsagina yaxshi mehnat qilishi, ilhom bilan ijod qalamini tebrata olishi, yegan luqmasi taniga singishi, tiniqib, uxlay olishini bilsa-da, oʻsha sogʻ holatni saqlash, ham vujudga, ham aqlga, ham ruhga oʻz vaqtida madad berib turish kerakligini, bu faqat oʻzimizning manfaatimizga aloqadorligini baʼzan unitib ham qoʻyamiz.

Tani sogʻliq xalqimiz uchun eng muhim qadriyatlardan boʻlishi bilan birgalikda u har birimizning dunyoqarashimiz, falsafamiz, mafkuramizning, oqilona turmush tarzimizning ajralmas boʻlagi boʻlmogʻi darkor. Shu bois ham davlat dasturining bandlarini sinchiklab oʻrganar ekanmiz, unda har bir shaxsning oʻz salomatligini saqlashga toʻgʻri va masʼuliyatli munosabatda boʻlishi, sogʻlom turmush tarzini eng avvalo oʻzi, qolaversa yaqinlari uchun tashkil etishga bogʻliq shart-sharoitlar oʻz ifodaini topganligining guvohi boʻlamiz. Fuqarolar sogʻligʻiga hukumatning bunday gʻamxoʻrligi biror bir boshqa davlatda yoʻq. Davlat dasturida “Sogʻlom oila” tarbiyaviy-maʼrifiy dasturini amalga oshirishga yoʻnaltirilgan qator chora-tadbirlar belgilangan. Ularning maʼnosa shundaki, salomatlik, eng avvalo, mavjud muhitga, odamlarni bir-birlariga mehrli, muruvvatli blislari gʻamxoʻrlikka va samimiyatiga toʻliq munosabatlariga bogʻliq. Shu maʼnoda salomatlik psixologik kategoriya boʻlib, uning sharti va sharoiti – sogʻlom oila muhitidir. Oilada ota-onaga koʻp narsa bogʻliq. Ular oiladagi barcha hodisalarning balogardonlari sifatida eng avvalo oʻz sogʻliqlariga oʻzlari masʼul ekanliklarini unutmasalar, uni saqlashda barcha ehtiyoj choralarini oʻz vaqtida koʻrgani holda oilaviy hayotga toʻgʻri munosabatni shakllantira olsalar, murod-maqсадlariga albatta erishadilar. Sogʻlom odam, u otami, yoki onami, turmush va roʻzgʻordagi barcha past-balanliklar, turli vaziyatlar, kerak boʻlsa, qiyinchiliklarga tez moslashib, ulardan oqilona chiqish yoʻllarini bilishi kerak. Oddiy oila muhitida bir narsadan toliqqanda yoki asab buzilganda, dardimizni aytadigan hamdard, yaqin kishimiz boʻlgani maʼqul. Ana shunday hayotiy falsafa va yoʻnalish bilan yashagan inson albatta, baxtli va sogʻ-salomat boʻladi. Muhimi, bunday hayotiy moʻljallar, jismoniy va ruhiy tetiklik, bardamlilik u tarbiyalayotgan bolalarning baxti va kelajakka intilishiga ishonchli zamin boʻladi. Ana shunday ota-ona tarbiyalagan farzandlarga ortiqcha oʻgitlar, tarbiyaviy tazyiqlar darkor emasligini taʼkidlash kerak. Chunki inson aqlini, uning tafakkurini peshlaydigan, tanini sogʻ, vujudini goʻzal qiladigan maʼnaviy ozuqani oilasida olgan farzandning oʻz baxti va kamoli yoʻlidan ogʻib ketishiga ishonish qiyin. Ham jismonan, ham maʼnanva ruhan sogʻlom odam turli gʻalamislarning kirdikorlariga uchmay oʻz yurti, Vatani va xalqi manfaati yoʻlida halol mehnat qiladi.

Shuni alohida taʼkidlash joizki, sogʻlom turmush tarzini kundalik hayot kechirishning asosiy mezoniga aylantirishga bogʻliq tushuncha va tasavvurlar oiladan boshlanadi. Bu gʻoyalarning xalqimiz qon-qoniga singib ketganligi eng avvalo oilalarda saqlanib kelayotgan ijobiy anʼanalarda, ota-onadan farzandlarga singdiriladigan oʻgitlarda, qarindosh urugʻchilik aloqalaridagi mehmonavozlik va ushbu jarayonda orastalik va ozodalik tamoyillariga rioya etilishlarida, mahalla-koʻyda rioya etiladigan tartib-qoidalar, xususan, koʻchani, har bir xonadonni ozoda va sarishta saqlash odatlariga tayangan qoʻni-qoʻshnichilik muomalalarida oʻz aksini topadi.

Sogʻlom turmush tarzini falsafiy-maʼnaviy, psixologik mezonlarini quyidagicha taʼriflash mumkin⁶

- oilada, taʼlim maskanlari va jamoat joylarida yosh qizlar va ayollarning kiyinishlariga alohida eʼtiborni qaratish;
- oilada va jamoat joylarida yoshlarning muomala madaniyatini shakllantirishda sogʻlom turmush borasidagi xalqimizning oʻziga xos anʼanalari va qadriyatlarini, otalar va momolar oʻgitlarini alohida sogʻlom maʼnaviyatli oilalar tajribasini ibrat omili sifatida keng targʻib etish;
- yoshlarni sportga, jumladan, oilaviy sportga ijobiy munosabatini shakllantirishda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan tadbirlar, oilaviy sportchilar anʼanalaridan foydalanish;
- oila aʼzolarida, birinchi navbatda yoshlar orasida hayot mohiyatini anglash, umr qadriyatini eʼzozlash, hayotiy faoliyatni oqilona tashkil etish madaniyatini shakllantirish;
- islom falsafasidagi orastalik va ozodalik tamoyillarini omma orasida targʻib etish orqali suv, havo, yer va suv qadriyatlari borasida ijtimoiy fikrni shakllantirish.

Xulosa qilib aytganda, salomatlik falsafasining shaklanishi sogʻlom va xalqchil marosimlar, urf-odatlar va milliy doimiy qadriyatlar bilan bevosita bogʻliq. Sogʻlom turmush tarzi hayot kechirishning maqsadga muvofiq ravishda tashkil etish, umr qadrini anglab yetishni nazarda tutadi. Sogʻlom turmush tarzi yomon illatlar bilan kelisha olmas ekan, oilaviy sharoitni yaxshilash, yaʼni undagi maʼnaviy-psixologik muhitni barqarorlashtirish muhim vazifalardan boʻlib qolaveradi. Shu tufayli ham odamlarga nafaqat davlat, nodavlat va jamoat tashkilotlarining, balki oilaning dolzarb muammosi ekanligini fuqarolar ongiga yetkazish lozim. Zero, Prezidentimiz taʼkidlaganlaridek, “Sogʻlom xalq, sogʻlom millatgina buyuk ishlarga qodir”. Xalqimiz sogʻligʻini asrash esa har bir kishining insoniy muqaddas burchi boʻlib qolaveradi.

Maʼnaviyat va madaniyat egizak va mushtarak tushunchadir. Insonda ong shakllanib, tilning paydo boʻlishi madaniyatning ilk qadamlari sanaladi. Odamzod hali maʼrifatli boʻlmasdanavval rasm chizishlari, kuy va shula aytishi, diniy rasm-rusumlarni bajo keltirishning oʻzi madaniyatning dastlabki shakllanishi va rivojlanishidan darak beradi. Soʻngra insoniyat oʻz tarixiy taraqqiyot yoʻliga tushib olgach, asta-sekin maʼrifatli boʻla boshlaydi va madaniyatning yuksak pogʻonalariga koʻtariladi. Bu jarayon, shubhasiz maʼngaviyatni madaniyat va sanʼatdan, maʼrifatdan ajralmagan holda birga va oʻzaro aloqadorlikda boʻlishini, maʼlum dunyoqarash bilan mustahkamlanishini taqazo etadi. Inson borki, uning maʼnaviyati bor, bu maʼnaviyat uning madaniyati, maʼrifati va maʼlum darajada mafkuraga, dunyoqarashga eʼtiqodini belgilaydi. Shu oʻrinda Prezidentimiz Islom Abdugʻanievich Karimovning ushbu soʻzlarini keltirish joizdir: - “Bizning maʼnaviyatimiz asrlar davomida million-million kishilar taqdiri bilan shakllangan. Uni

o'lchab ham, poyoniga yetib ham bo'lmaydi. U inson uchun butun bir olam, yer, oila, ota-ona, bolalar, qarindosh-urug'lar, qo'ni-qo'shnilar, xalq, mustaqil davlatimizga sadoqat, insonlarga hurmat, ishonch, xotira, vijdon, erkinlik – ma'naviyatning ma'nosi juda keng".

Ana shu keltirilgan fikrlardan kelib chiqib, ma'naviy tarbiyaning inson hayotidagi ruhiy omili sifatida baholashlikni taqazo etadi. Bunda madaniyat va san'atning o'rnini alohida baholash va tahlil etish zarurdir. Insoniyat tarixiga nazar tashlansa barcha davrlarda madaniyat va san'at ana shu davr g'oyasiga, mafkurasiga hizmat qilib kelgan. Buning sababi hukmron mafkuraning madaniyat va san'at ustidan o'tkazgan tazyiqidir. Buning oqibatida butun bir xalqlar o'z madaniyatlarini to'la namoyon qilishga imkon topa olmaganlar. G'oyalar kurashi silsilasida shunday bir g'oya borki, bu milliy g'oya bo'lib, bu g'oya har bir millatning ongi va tafakkurining mahsuliga aylanadi. Ya'ni shu millatning o'zi anglashi, ma'naviy merosini avaylab asrashi, milliy madaniyati va san'atiga munosabati, milliy urf-odatlarga bo'lgan hurmati va unga amal qilishi singari qator tamoyillarda o'z aksini topadi.

Xalqimiz ma'lum bir muddatda totalitar tuzum deb atalmish "sotsialistik realizm" g'oyasi ta'sirida o'zlarining g'oyasiga, madaniyat va san'atning to'liq namoyon qilishlariga imkon topolmadilar, lekin o'zligini yo'qotmadilar. Milliy tafakkurini, ajdodlardan qolgan ma'naviy boyliklarini, o'z dinlarini saqlab qoldilar. Madaniy meroslarini, milliy san'atlarini barcha iurlarini hozirgi va kelgusi avlod uchun asrlar silsilasidan olib o'tdilar va bugungi muborak mustaqillik kunlariga yetib keldilar. Manda endi xalqimiz ongiga barkamol inson tarbiyasida asosiy mezon bo'lgan ma'naviy madaniyatni, madaniyat va san'atning o'rnini va uni milliy istiqlol g'oyasi ruhida singdirishni asosiy omil deb bilmoqdalar.

Ushbu fikrlardan kelib chiqqan holda madaniyat va san'atning o'rnini yana bir bor tahlil qilish va uning ta'sir kuchi zamirida ma'naviy tarbiyani, milliy istiqlol g'oyalarini xalqimiz ongiga singdirish asosiy vazifalardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Bu borada quyidagi yo'nalishlar bilan ta'sir etish ko'zda tutiladi:

1. Murakkab va shonli tariximizning yorqin sahifalarini ochib berish.
2. bugungi hayot voqeligini orzu-umidlarimizni aks ettiradigan adabiyot, kino, musiqa va tasviriy san'at asarlari yaratishga e'tiborni qaratish.
3. Yoslarga ibrat bo'ladigan barkamol insonlar zamonaviy qaxramonlar timsolini yaratish.
4. Istiqlol mafkurasiga zid g'oyalarni ochib berishga qaratilgan asarlar yaratish.

Bularning barchasi milliy istiqlol g'oyalarini, ma'naviyat sarchashmalarini singdirish borasida asosiy tamoyillar bo'lib xizmat qiladi. Bunda albatta yuqorida ta'kidlanganidek, barkamol avlod tarbiyasida san'at va madaniyatning o'rnini alohida ta'kidlash joizdir. Ma'naviy tarbiyada diniy madaniyatning o'rnini alohida ta'kidlash zarurdir. Chunki o'n to'rt asrdan buyon

xalqimiz asosiy ma'naviy tarbiyani diniy madaniyat orqali o'zlashtirib keladi. Bugungi kunimizda xalqimiz istiqlol sharofati bilan o'z diniga, o'zligiga yangidan qaytmoqda. Muqaddas dinimiz Islom dini milliy ma'naviyatimizning muhim asoslarimizdan biriga aylanadi.

Bugungi kunda yoshlarimizni boy madaniy merosimiz, tarixiy an'analarimizga, milliy urf-odatlarimizga hurmat ruhida, yuksak ma'naviy fazilatli har tomonlama kamol topgan insonlar qilib tarbiyalashga katta e'tibor berilmoqda. Bu masala davlat ahamiyatiga molik vazifa deb tushunilmoqda.

Komil inson deganda, har tomonlama yetuk, ichki dunyosi, tarbiyasi, pokligi, bilimi va malakasi, umuman ijobiy jarayonlarning barchasini o'zida mujassamlashtirgan inson tushuniladi. Zotan millatimiz tarixida shunday zoti komillar o'tgshanki, ularning har birlari biz avlodlarga bitmas-tuganmas ma'naviy boylik qoldirganlar. Hozirda bu ziyo nurlaridan bahramand bo'lmoqdamiz.

2. Ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzi va jismoniy rivojlanish uyg'unligini amalga oshirish yo'nalishlari

Ta'lim muassasalaridagi sog'lom turmush tarzi va jismoniy rivojlanish uyg'unligini amalga oshirishga yo'naltirilgan o'quv-tarbiya jaraenini amalga oshirishda biz to'rtta yo'nalishni ajratdik;

A) tabiiy ilmiy siklidan o'quv fanlari bo'yicha texnologik ishlanmalarni yaratish. Ular jismoniy mashqlarning o'quvchi organizmiga sog'lomlashtiruvchi ta'sir ko'rsatishining biologik asoslarini chuqur o'rganishga mo'ljallangan;

B) o'quvchilarning jismoniy tarbiya mashg'ulotlari , sport to'garaklari, maktabdan tashqari sport faoliyati tizimidagi salomatlikni saqlash tarkibini kuchaytirish;

V) kuzatish xizmatlari faoliyati mazmunini qayta o'zgartirib, o'quvchilar bilan sog'lomlashtirish ishlari texnologiyalarini ishlab chiqishga qaratish (maktab o'quvchilarining o'quv kuni davomida tiklanish va dam olishga bo'lgan ehtiyojlariga mos faoliyat tarkibiga o'tish, ehtiyojlarga ko'ra oqilona muvozanatlashtirilgan ovqatlanish, vitaminlashtirishni tashkil etish, tibbiy gigienik ta'minot tizimidagi kompleks sog'lomlashtirish muolajalari);

G) moddiy texnika zahiralari va tibbiy biologik vositalardan salomatlikni saqlash maqsadlarida oqilona foydalanish.

Pedagog oldida shaxsiy noaniq o'quvchilar jamoasi emas, balki individual- shaxsiy tavsiflariga ko'ra juda har xil o'quvchilar tarkibi turadi. Bu salomatlikni saqlashga yo'naltirilgan o'quv tarbiya ishlari jarayonini murakkab ijtimoiy pedagogik muammoga aylantiradi. Uning hal etilishi maktab o'qituvchisidan salomatlikni saqlashning psixologik-pedagogik asoslarini chuqur bilishni, kasbiy-pedagogik sohadagi bilimdonlikni taqozo etadi.

Pedagog, ta'lim muassasi rahbarining salomatlikni saqlash sohasidagi kasbiy bilimdonligi kognitiv, faoliyat tashkiliy jihatlarni o'z ichiga oladi. Kognitiv jihati pedagogning ta'lim qatnashchilari sog'lig'i va hayotini saqlash masalalari buyicha bilimdonligini nazarda tutadi (ya'ni ushbu sohada ma'lum bir bilimlarning mavjudligi). Faoliyat jihati pedagogning ta'lim qatnashchilarida o'z sog'lig'i va atrofdagilar salomatlikni saqlash hamda mustaxkamlashga bo'lgan ehtiyojni hosil qilish bo'icha maqsadli faoliyatini nazarda tutadi.

Zamonaviy umumta'lim maktabida salomatlikni saqlash faoliyatining tashkiliy asoslarini ishlab chiqishda biz umumiy tan olingan ilmiy ishlarga tayandik.

O'quvchilar va ularning ota-onalari salomatligini saqlashning innovatsion texnologiyalarini ishlab chiqishning asosiy bosqichlari 7- jadvalda berilgan.

O'quvchilarning ta'lim jarayoniga innovatsion yondashuvini ishlab chiqishda biz maktab rahbarlari hamda o'qituvchilari bilan birgalikda ta'limni demokratlashtirish va

insonparvarlashtirish, variantlashtirish hamda muqobillashtirish, tamoyillarining amalga oshirilishini ta'minladik. Ta'lim tizimidagi innovatsiyalarni metodologik nuhtai nazardan ular amalga oshiriladigan ijtimoiy ta'lim va predmet muhitining o'zgarishi kontekstida ko'rib chiqish joiz. Har qanday yangilik ijtimoiy, ta'lim va tashkiliy-uslubiy munosabatlarning keng doirasiga ta'sir ko'rsatadi, ikkilamchi (hosil qilingan) oqibatlarni keltirib chiqaradi. Biz o'quvchilarning valeologiya ta'limiga bo'lgan innovatsion yondashishda buning hammasini hisobga oldik.

Unda o'qitish shunday tarzda tashkil etilgan ediki,

-o'quvchi o'qish va o'qishdan tashqari paytda sermaxsul ish bilan band bo'lishi lozim edi. Bunday faoliyat optimal psixik va jismoniy holatni saqlash imkonini beradi;

-u kuchli aqliy va jismoniy faoliyatni taqozo etuvchi vaziyatlarni funksional zo'riqishsiz o'rta quyish hamda ularning yechimini topishni bilishi kerak edi;

-nostandart hayotiy va o'quv vazifalarini hal etishda salomatlikni saqlash usullaridan foydalana olishni bilishi zarur edi;

-o'quvchi o'quv ma'rifiy faoliyatda salomatlikni saqlash usullarini o'zi amalga oshirish uslublarini muntazam o'zlashtirib borishi kerak edi.

Ushbu vazifalarni amalga oshirish uchun pedagog faoliyatining quyidagi o'quv-uslubiy va tashkiliy bloklarining o'zaro bog'liqli hamda o'zaro ta'siri ta'minlandi;

-nazariy metodologik;

-o'quv-ishlab chiqarish;

-ilmiy uslubiy;

-moddiy-texnik.

Har bir blokda muammolar kompleksi ishlab chiqildi. Ular o'zaro bog'liq holda va tizimli ierarxiya asosida hal etildi.

Har bir blok va yagona tizim doirasida pedagogik harakatlar ijobiy yakuniy natijani olish uchun, ya'ni o'quvchilarning bilimlari sifatiga yuqori talablar qo'ygan holda salomatlikni saqlashga qaratilgan edi.

Alohida e'tibor o'qituvchi va o'quvchining sub'ekt-ob'ekt munosabatlaridagi o'zaro tizimli aloqalarini ta'minlashga qaratilgan edi. Bu o'zaro aloqani optimallashtirishga «pedagog-o'quvchi» («o'qituvchi-o'quvchi») tizimidagi sub'ekt-ob'ekt munosabatlaridan sub'ekt-sub'ekt munosabatlariga o'tish orqali erishildi.

Ta'lim jarayoni mazmuni o'zining monandligiga ega bo'lishi bilan dunyoqarashi va ijtimoiy-madaniy qadriyatlar tizimidagi o'zgarishlar ta'sirida o'zgaradi. Yuqorida ajratib ko'rsatilgan vazifalar va belgilab o'tilgan innovatsion yondashuvlardan kelib chiqib ta'lim mazmunida bir qator yangi pozitsiyalarni ajratish mumkin. Ularga tayanish o'quvchilarning ehtiyoj motivatsion sohalarini faollashtirish bilan bir qatorda pedagogik jarayonning

salomatlikni saqlash asoslarini samarali amalga oshirishga imkon yaratadi.

Ta'lim jarayoni mazmunini yangilash hamda uning tashkil qilinishiga salomatlikni saqlash asoslarini kiritish zarurati ijtimoiy ong tuzilishidagi o'zgarishlar natijasida kelib chiqqan. Innovatsion ta'lim muassasalarida u shunday muhim elementlar bilan to'ldiriladiki, bular insonning ta'lim sohasidagi ijtimoiy-madaniy faoliyati yuzasidan tajribasi, ta'lim faoliyatining noan'anaviy turlari, o'quvchilar salomatligini saqlash va mustaxkamlash bilan bir qatorda ta'lim sohasidagi yuqori natijalarga olib keladi.

Maktab o'qituvchisining o'quvchilar salomatligini saqlash sohasidagi innovatsion faoliyati bo'lgan tayyorligi modelida uning faoliyatini belgilab beruvchi shartlarni ikkita guruhga ajratish mumkin:

- a) tashqi shartlar;
- b) ichki shartlar.

Ekologik noqulay mintaqalarda o'quvchilarning salomatligini saqlash sohasidagi innovatsion faoliyatning tashqi shartlari maqsadli ko'rsatmalar, global va mintaqaviy ekologik tanglik, uning oqibatida yuzaga keladigan sotsiumning ijtimoiy-iqtisodiy omillari va insonparvarlik qadriyatlari hisoblanadi. Maktab o'qituvchisining o'quvchilar va ularning otalari salomatligini saqlash sohasidagi innovatsion faoliyatga bo'lgan tayyorligini aniqlovchi ichki shartlar, o'z navbatida ikkita blokka ajratilgan; ehtiyoj-motivatsion blok va pedagogning salomatlikni saqlash sohasidagi kasbiy-pedagogik bilimdonligi bloki.

Ehtiyoj motivatsion blok (kengaytirilganda-ehtiyoj motivatsion model) pedagog shaxsini salomatlikni saqlashga yo'naltirish qadriyatlari, salomatlikni saqlashning an'anaviy hamda innovatsion texnologiyalarini samarali amalga oshirishning pedagogik shart-sharoitlarini (o'quv faoliyatining salomatlikni saqlash tartibi, jismoniy tarbiya vositalaridan sog'lomlashtirish maqsadida foydalanish, salomatlikni saqlash vositalarini tanlashda o'quvchilarga individual shaxsga xos yondashuv, salomatlikni saqlash to'g'risidagi umummilliy va maxsus bilimlarning integratsiyasi) o'z ichiga oladi.

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida pedagogning salomatlikni saqlashga qaratilgan qadriyatlarning tuzilmaviy modeliga quyidagilar kiradi; o'quv faoliyati tartibini mukammallashtirish, unga rekreatsiya xususiyatiga ega bo'lgan jismoniy mashqlarni kiritish. Madaniyatning o'quv-tarbiyaviy va rivojlantiruvchi tarkiblari integratsiyasi.

O'quv-tarbiya jarayonining sog'lomlashtirish mazmuni o'quvchilarning oqilona gigienik tartibi, to'laqonli, muvozanatlashtirilgan energiya sarfi, vitaminlashtirilgan ovqatlanishi bilan birga qo'shib olib boriladi. Maktab o'quvchilari tomonidan ushbu sharoitlarda o'zlashtiriladigan salomatlikni saqlashga qaratilgan turmush tarzi bo'yicha bilimlar va ko'nikmalar maqsad emas, balki bir me'yorda jismoniy hamda psixosotsial rivojlanishni ta'minlovchi o'quv faoliyati

va dam olishni mukammallashtirish vositasi sifatida ko‘rib chiqiladi.

Zamonaviy maktabdagi salomatlikni saqlashga yo‘naltirilgan faoliyatning past samarasini yanada chuqurlashtiruvchi omillar qatorida maktab o‘qituvchilarining o‘quvchilar salomatligini saqlash hamda mustaxkamlash masalalarida bilimlarining yetarli darajada emasligi hisoblanadi. Pedagogning salomatlikni saqlash faoliyatini amalga oshirish borasidagi bilimdonligi ta‘lim qatnashchilari **hayoti** va salomatligini saqlash bo‘yicha ma‘lum bir bilimlar hamda tajribaning mavjudligini nazarda tutadi. Ushbu bilimlar hajmiga quyidagilar kiradi; psixologiya, xususiy usuliyatlar, boshqarish nazariyasi sohasidagi bilimlar; ta‘lim qatnashchilarining **hayotiy** faoliyati xavfsizligini ta‘minlovchi me‘yoriy-huquqiy xujjatlar to‘g‘risidagi ma‘lumotlar; inson psixologiyasi sohasidagi ma‘lumotlar; ta‘lim jarayoni sub’ekti sifatida bola to‘g‘risida uning **yoshiga** xos, individual xususiyatlari, rivojlanishga ta’sir ko‘rsatuvchi ijtimoiy omillar haqidagi ma‘lumotlar; o‘quvchilar **hayoti** va sog‘lig‘iga zarar keltirmaydigan o‘quv-tarbiya tartibini tashkil qilish to‘g‘risidagi ma‘lumotlar.

O‘zining shaxsiy sog‘lig‘ini saqlash va mustaxkamlash bo‘yicha maqsadli faoliyat olib borish zarurligini anglagan o‘qituvchi o‘sib kelayotgan **yosh** avlodning jismoniy va psixik rivojlanishiga samarali **yordam** ko‘rsata oladi. Bu jihatdan u o‘quvchilarga shaxsiy namuna ko‘rsatib safarbar qilishga qodir bo‘lmagan va sog‘lom turmush tarziga faqat so‘zda amal qiladigan mutaxassisdan afzalligi bilan ajralib turadi.

Jismoniy tarbiya ta‘lim sohasiga kiruvchi (**Hayotiy** faoliyat xavfsizligini ta‘minlash, va Ekstremal vaziyatlar ekologiyasi kurslari jismoniy tayyorgarlik, boshlang‘ich harbiy tayergarlik va boshq.) fanlar va boshqa ta‘lim sohalariga taalluqli fanlar o‘rtasida bog‘liqliklar mavjud. Shuning uchun o‘qituvchining vazifalaridan biri, u maktab o‘quvchilari tomonidan salomatlikni mustaxkamlashga yo‘naltirilgan o‘quv materialining yaxlit o‘zlashtirilishini ta‘minlovchi koordinator bo‘lishi lozim.

Maktab o‘qituvchilarining o‘qishdan tashqari paytda salomatlikni saqlash faoliyatini olib borishga bo‘lgan tayyorligi mezonlarini ishlab chiqishda biz quyidagilarni hisobga oldik;

- 1) o‘quvchilar salomatlikni saqlash bo‘yicha kasbiy-pedagogik bilimlar va amaliy malakalar;
- 2) salomatlikni saqlash amaliyotida innovatsion yangiliklarga moslashish darajasi;
- 3) salomatlikni saqlash sub’ekti ijodiy imkoniyatlari;
- 4) shaxsga yo‘naltirilgan o‘qitish ko‘nikmalari;
- 5) salomatlikni saqlashga oid bilimlar va ko‘nikmalarning tizimlilik;
- 6) salomatlikni saqlashga yo‘naltirilgan jismoniy mashqlarni olib borish bilimlari va malakalari.

Maktab o‘qituvchilarining salomatlikni saqlashga bo‘lgan tayyorligi mezonlarini ishlab

chiqishda biz quyidagilarga e'tibor qaratdik;

- salomatlikni saqlashga oid kasbiy pedagogik bilimlar va amaliy ko'nikmalar;
- salomatlikni saqlash faoliyatidagi kiritilgan yangiliklarga moslashish;
- o'qituvchining ijodiy imkoniyatlari;
- o'quvchilar salomatligini saqlashda shaxsga yo'naltirilgan yondashuv ko'nikmalari;
- salomatlikni saqlash sohasidagi bilimlar va ko'nikmalarning tizimlilik;
- jismoniy tarbiya vositalaridan salomatlikni saqlash maqsadida foydalanish bilimlari va ko'nikmalari.

Bu mezonlar biz uchun maktab o'qituvchilarining salomatlikni saqlash faoliyatiga bo'lgan tayyorligi darajasini aniqlash uchun hamda o'qituvchilarning o'quvchilar va ularning ota-onalari salomatligini mustaxkamlash sohasidagi innovatsion faoliyatiga bo'lgan tayerligi modelini loyihalash, shuningdek, o'qituvchining sog'lomlashtirish faoliyatiga bo'lgan tayyorligining ehtiyoj-motivatsion-modeli uchun mo'ljallab xizmat qildi.

Salomatlikni saqlash faoliyatiga bo'lgan kasbiy pedagogik tayyorlikning yuqori darajasi salomatlikni saqlash aloqalarining mukammal egallanganligi, psixologik-pedagogik va tibbiy-biologik asoslarni chuqur bilish, olingan bilimlar hamda ko'nikmalarni o'quvchilar o'quv faoliyati va dam olishining o'zgaruvchan sharoitlarida qo'llay olish ko'nikmasi bilan tavsiflandi. Yuzaga kelayotgan vaziyatga qarab salomatlikni saqlash texnologiyasiga tuzatish kiritish ko'nikmasi, salomatlikni saqlash jarayonini boshqarishning texnologik usullarini ishlab chiqishga bo'lgan ijodiy munosabat yuksak darajadagi kasbiy pedagogik tayyorlikka ega maktab o'qituvchisining salomatlikni saqlashga oid maxsus bilimlari va ko'nikmalari tavsifini yakunlab berdi.

O'quvchilar salomatligini saqlashga o'qituvchining o'rta darajadagi tayyorligiga egallangan bilimlar va malakalarni standart maktab tartibi bilan tartiblashtirilgan sharoitlarda qo'llay olish ko'nikmasi xosdir. Improvizatsiya, vaziyatga qarab yondashish imkoniyati o'rta darajada cheklangan hisoblanadi.

Pedagoglarning maktabdagi salomatlikni saqlashga doir ishga bo'lgan past darajadagi tayyorligi salomatlikni saqlash texnologiyalarining mustaxkam malakalarining yo'qligi, o'zgaruvchan pedagogik vaziyatlarda qo'llaniladigan salomatlikni saqlash usullarining nomuvofiqligi bilan tavsiflanadi.

Maktab o'qituvchilarining salomatlikni saqlash faoliyatiga, o'quvchilarning esa sog'liqlarini saqlashga tayyorligi bo'yicha ob'ektiv fikr hosil qilish uchun biz salomatlikni saqlashga oid ko'nikmalar va maxsus bilimlarni ekspert baholashni amalga oshirdik.

Maktab o'qituvchilarining salomatlikni saqlash faoliyatiga tayyorligini ekspert baholash ma'lumotlari tahlili shuni ko'rsatadiki, tajriba guruhi o'qituvchilarida pedagogik tajribaning

yakuniy bosqichida yuqori daraja qayd etildi.

3. Sog'lom turmush tarzi va jismoniy rivojlanishning inqiroziga sabab bo'luvchi mahsulotlar

Chekishni oldini olishda talabalarning o'z vaqtida dam olish, ovqatlanishi, ularda axloqiy tarbiyani to'g'ri yo'lga qo'yish muhim o'rinni egallaydi. Oliygothlar, akademik litseylar, kasb-xunar kolejlarida tamaki, nos chekishga qarshi yagona tarbiya sistemasini tashkil etish kerak. Bunga fakul'tet ma'muriyati bosh bo'ladi va nazorat qilib turadi. O'zbekiston mustaqillik va istiqlool yo'lida rivojlanayotgan davrida tamaki, nos chekishni oldini olishda hadislardan, ko'pgina diniy risolalardan foydalanish mumkin. Oliygothlarning koridor va vestibullariga chekishning zarari haqidagi buyuk allomalarning fikrlari osib qo'yilib chekishni oldini olish mumkin. Gurux murabbiylari talabalar bilan papiros, nos chekisni zarari haqida suxbatlar, savol – javoblar o'tkazishlari yaxshi natija beradi.

“Chekishni organizmga zarari” xaqidagi suxbatni misol qilib keltirish mumkin: Inson salomatligining ashaddiy dushmani tamaki, nos chekishdir, bugun biz sizlar bilan ana shu mavzuda fikr yuritmoqchimiz.

Ko'pgina mamlakatlar uchun alkogollik ichimliklarni ishlab chiqarish eksport va daromadning asosiy omili bo'lib qolmoqda. 1971 yilda dunyo bo'yicha 8,5 mlrd litr spirt ishlab chiqarilgan. BM. Levinaning (1972) ma'lumoticha pleneting har bir kishisiga bir yiliga 1 l spirt, 6 l vino, 10 l pivo to'g'ri kelar ekan. Faqatgina Hindiston va Egipitda erkaklar spirtli ichimliklarni ichishdan voz kechishgan. Rossiyada spirtli ichimliklarni iste'mol qilish Ivan Grozniy davridan kengroq tus ola boshlagan. Aroqni ishlab chiqarish 1905 yilda ancha ortgan.

1910 yilda rossiyaning har bir kishisiga 3,6, 1914 yilda 4,6 l aroq to'g'ri kelgan. 1914 yilda birinchi jahon urushi boshlanishi bilan chor hukumati spirtli ichimliklarni sotishni man etadi. Spirtli ichimliklarni taqiqlash yaxshi natija bermadi. Odamlar turli xil tarkibida zaharli moddalari ko'p saqlangan spirtli ichimliklarni tayyorlay boshladilar. Buning oqibatida ko'pgina aholi zaharlangan.

Sobiq sovet hukumatida aroq, vino mahsulotlarini ishlab chiqarish aholi jon boshiga ancha orta boshladi. 1940 yilda sobiq SSSR da 19,7 mln dekalitr uzum vinosi 121,3 mln dekalitr pivo ishlab chiqarildi. Bu har bir jon boshiga 1,9 l dan to'g'ri keladi.

Hozirgi vaqtda dunyo bo'yicha jon boshiga spirtli ichimliklarni iste'mol qilish ortib bormoqda. O'zbekiston Respublikasining mustaqillikka erishishi tufayli aholi o'rtasida spirtli ichimliklari ichish ancha kamaydi. Lekin, yoshlar, o'rta yoshli odamlar orasida spirtli ichimliklarni iste'mol qilish uchrab turadi. Spirtli ichimliklarni tez – tez ichish ko'pincha o'lim bilan tugovchi turli kasalliklarni kelib chiqishiga sabab bo'lmoqda.

Butun dunyo sog'liqni tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra 1930 – 1965 yillar orasida spirtli ichimliklarni ishlab chiqarish 50 martaga ortgan. Italiyada jigar serozi hastaligidan har 100

ming aholi jon boshidan 39,3 erkak 14,9 ta ayolda o'lim kuzatilgan. O'zbekiston Respublikasini bozor iqtisodiga o'tishi munosabati bilan xususiylar do'konlarda turli ba'zan nazoratdan o'tmagan spirtli ichimliklar sotilmoqda. Bu ba'zi odamlarni zaharlanishiga sabab bo'lmoqda.

Afsonalardan ma'lum bo'lishicha vinoni birinchi bo'lib XI asrda arab virachi Albukazes achigan uzum shirasini xaydash yo'li bilan olgan ekan. Alkogol so'zi – “nozik, yengil, oliy janobi” degan manoni bildiradi.

Ko'pgina spirtli ichimliklar uzum vinosi va pivodan tashqari hammasi spirtga suv va turli narsalar qo'shib tayyorlanadi. Spirtli ichimliklarning zaharliliigi undagi sivush yog'larni tarkib bilan bog'liq bo'ladi. Uyda tayyorlangan spirtli ichimliklarning tarkibida bir yarim foizgacha zaharli moddalar bo'ladi.

Etil alkogoli (etanol, etil spirti, uzum spirti) tiniq, keskin maxsus xidli suvda va organik eritmalarda yaxshi eriydigan moddadan iborat. Spirt ko'kish rang berib yonadi. Meditsinada tashqi a'zolari antiseptik moddasi sifatida ishlatiladi. Etanol shilliq qavatlar, terini ta'sirlaydi, u tez so'rilib qonga o'tadi. Og'iz bo'shlig'ini biroz qizartiradi va so'lakni ko'p ajratadi. Qabul qilingan alkogol oshqozon engichka ichakning boshlang'ich qismidan so'rilib qon orqali butin organizmiga tarqaladi.

Alkogolni u yoki bu organga kirishi organni qon bilan taminlanishini yaxshilaydi. Masalan, bosh miyaning qon bilan taminlanishi, oyoq, qo'llarni qon bilan taminlanishiga nisbatan 16 marta yaxshi bo'ladi. Shuning uchun alkogolni ko'p qismi bosh miyaga boradi. Alkogol bosh miyaga borishi miya hujayralarini buzadi, so'ng boshqa hujayralarga borib ularning faoliyatini buzadi.

Bosh miya hujayralariga bunday kuchli ta'sir etishining sababi nerv hujayralarini tarkibida spirtda yaxshi eriydigan (lipidlar) ko'p bo'ladi. Nerv hujayralariga o'tgan spirt ularning reaktivligi va ish qobiliyatini pasaytiradi.

Agarda bolalik ona 50 g spirtli ichimlik ichsa bola uchun juda xafli, chunki alkogolning 25 foizi ona sutining tarkibida bo'ladi. Bolani nogiron qilib qo'yish uchun shuning o'zi yetarli.

Spirtli ichimliklarni ko'p istemol qilish modda almashinuvini buzadi: oqsil, uglevod, yog', vitaminlar almashinuvi buziladi. Alkogolizm psixik kasalliklarni kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Ota-onasi ichadigan oiladagi bolalar yomon o'qiydi, psixik stres xolatlar tufayli bola kechasi siyib qo'yadigan, nevroz, yoki tutilib qoladi. Xronik alkogolizm eng ko'p 20 – 22 yoshda (31,4 foiz) va 23 – 26 yoshda (40,4 foiz) yoshda uchraydi.

Spirtli ichimliklarni birinchi marta ichib, bunga bog'lanib qolish 13 – 14 yoshdan, ba'zi hollarda 7 – 8 yoshdan boshlanadi. Bunday bolalar oilada, mehmondorchilikda vinoni ichib mazasini ta'tib ko'rishdan, ichkilikka o'rgana boshlaydi. Oilada o'smirlar ichishga ruxsat berildimi alkogolizm boshlanadi. Ayollarni alkogolni ko'p ichishi oilani buzilishiga, ajrashishga

sabab bo'ladi. Erkakni alkohol bo'lib qolishini ayol kishini asab tizimini buzilishiga psixik shkastlanishlar, nevroz, psixoz va boshqalar sabab bo'ladi. Ayollarda erkaklarga qaragan tezroq rivojlanadi alkoholizm bilan kasallangan ayollarda, kayfiyatni tushishi, hayotdan qoniqmaslik, psixopatiya, antisotsial xulq paydo bo'ladi. Ayollar mastlik xolatida boshqa odamni o'ldirishga o'ziga shikast yetkazishga, turli yuqumli kasalliklarga chalinishga moil bo'ladilar.

Spirтли ichimliklar ichadigan ayollarda keyincha o'lik, chala, jismoniy va psixik kamchiliklari bor bola tug'iladi. Ba'zan kam aql, turli kamchiliklarga ega, ortiqcha barmoqlari bor, yuragi parog bolalar ham tug'ilishi mumkin. Shuningdek, psixoz, nevroz, tutqanoq kasalliklari ham alkoholizm bilan bog'liq. Spirтли ichimliklarni ko'p ichish tufayli nafas kasalliklari, ko'pincha sil kasalligi kelib chiqadi.

Qon bosimi, yurak ishmiasi, miokard infarkt kasalliklarining 62 foizi alkoholizm tufayli kelib chiqadi. Alkogolni uzoq tizimli ichish tufayli jigar kasallanadi, jigar tserfoza kelib chiqadi. Bu kasalliklarning 60 foizi o'lim bilan tugaydi. Alkogoliklarda ko'pincha qizilo'ngach, yoki og'iz bo'shlig'i raki vujudga keladi.

Alkogoliklarning 90 foizi oshqozon gastiriti, kasalliklarga uchraydi. Alkogolni ko'p ichish turli xuquqbuzarliklarga sabab bo'ladi. Har 5 ta odamdan biri xuquqni buzadi, jinoyat sodir qiladi. Alkogolni suyiste'mol qilish tufayli barcha mamlakatlarda jinoyat, transport va ishlab chiqarish tramvatizmi, ish qobiliyatini pasaishi sodir bo'ladi. Alkogoliklarning o'rtacha umri ichmaydigan kishilarga qaraganda 10 – 15 yil kam. Butun dunyo sog'liqni saqlash tashkiloti (Voz) ma'lumotiga muvofiq ichkilikbozlikdan har yili 1,5 million odam o'ladi. Alkogoliklar o'z kasbini yo'qotadi, boshqa ish qidiradi.

Alkogolni istemol qilinganda turli darajada zaharlanish hosil bo'ladi. Alkogoldan zaharlanishning uchta darajasi bo'ladi.

Birinchi darajada qo'zg'olish hosil bo'ladi, eyforiya, tetiklik, hurkish, harakat aktivligining tormozlanishi vujudga keladi. Biroz qizarish kam hollarda teri qatlamini oqarishi, pulsni tezlashishi, ishtaxani yaxshilanishi, jinsiy qobiliyatning ortishi kuzatiladi. Odam tetik, saxiy, ko'p narsani vada qiladigan, ko'p gapiradigan, distatsiya va taktil sezgiriligini yo'qotadi.

Ichib olgan odam o'zining imkoniyatlarini yuqori baholaydi, maqtanchoq bo'lib qoladi, ko'pincha eyforiya bo'lish, tajovuskor, qasoskor bo'lib qoladi. Bu xolatlarning barchasi miya yarim sharlarda tormozlovchi jarayonlarni pasayishi hisobiga po'stloq ostki qisimlar tormozlanganidan darak beradi.

Ikinchi darajada mastlik markaziy nerv tizimining oliy bo'limlarning tormozlanishi bilan karakterlanadi. Bunda umumiy zaiflik, fikrlash tempini pasayishi, yurishni sekinlashuvi, nutqni buzilishi kuzatiladi. Muvozanati buziladi. O'z xulqini nazorat qilish buziladi.

Uchinchi darajadagi mastlik, bu ongni chuqur buzilishi hisoblanib, odam xushidan

ketadi. Komada avval teri qizaradi, so'ngra ko'karib ketadi. Qorachiq keskin torayadi, tana xarorati pasayadi, nafas olish sekinlashadi. Puls tez – tez bo'sh ura boshlaydi.

Muskul tonusi pasayadi, bazan tutqanoq tutadi, siydik ajralish ixtiyorsiz bo'ladi. Bu stadiyada ko'pchilik ichki azolar va qon aylanish buziladi. Kam qonli rivojlanadi, modda almashinuv buziladi.

Ko'p ichgandan so'ng erta bilan bosh og'rish, umumiy xolsizlanish, qusish, ich ketish, qo'llarni qaltirashi, oyoqni qaltirashi hosil bo'ladi. Alkogolikda muzdek ter chiqish, qaltirash kuzatiladi. Bu noxush xollarda dush qabul qilish kefer ichish, bilan qutulish mumkun. Lekin bir necha vaqtdan so'ng spirtli ichimlikdan ichmasdan tura olmaydi.

Alkogol psixozning ko'rinishlaridan biri alaxsirash "belaya goryachka" hisoblanadi. U pyanistalikni tashlagandan bir necha soat yoki bir necha kun o'tganidan so'ng hosil bo'ladi. Kechki paytlarda alkogolik yolg'iz, hayajonlangan bo'ladi. Uning kayfiyati tez o'zgarib turadi. U yaxshi bo'lib qoladi, birdan xaffsiraydi, qo'rqadi. Kechqurun uxlolmaydi, ko'ruv galyutsinatsiyasi boshlanadi.

Bunda ko'pgina mayda xashorotlar, jinlar, murdalar ko'rinadi. Bu narsalar uyning burchagidan, karavat tagidan, bemani o'rab olayotgan bo'ladi unga o'rgimchaklar hujum qilayotgandek bo'ladi. Bu narsalar bemorni og'ir oqibatlarga keltirishi mumkin. Bemorning kayfiyati tushib ketadi, yakkalikni xis etadi, ta'sirchanlik hosil bo'ladi, yig'loqi bo'lib qoladi, qo'rqadi. U o'zini keraksizdek xis etadi. O'z joniga qast qilishga urinadi. Alkogolizmni uchinchi stadiyasida bosh miya og'irligi kamayadi. Bemorning psixikasi o'zgaradi. Bemorning ichki a'zolari buziladi. Alkogolizmdan odam vahliroq o'ladi. Alkogolizmni ozgina ichilganda ham odam organizimi shikastlanadi.

Tabiiy savol beriladi? Qachonlardir alkogolizmga qarshi kurash olib borilganmi: bunga ishonch bilan ha deb javob berish mumkin. Ichkillikbozlikka qarshi dastlabki qonunlar juda qadim zamonda bizning eramizdan avval qabul qilingan. Bu qonunlardan biri shox Xammurapi tomonidan chiqarilgan. Bu qonunda shunday deyilgan "Vino sotuvchi ichkilikbozlar bilan xonada janjal ko'tarsa, ularni tartibga chaqirish xonasiga olib kirmasa u javobgarlikka tortiladi va o'lim jazosiga xukm qilinadi. Bizning eramizdan avval 1220 yilda Xitoy imperatori Vu Veng mast odam otilishga xukm etilishi haqida qonun qabul qilingan. Qadimgi Gretsiya xramlarini asrovchilar va yashovchilar spirtli ichimliklar sotiladigan yerga kirishlari man etilgan, aks holda ularni olovda yondirishgan. Spartada yoshlarni salomatligi haqida qayg'urishgan, ularni mastvozlikdan himoya qilishgan. Rimliklarning qonuniga binoan 30 yoshgacha ichish man etilgan chunki, shu davrda odam voyaga yetadi, oila quradi. To'y va marosimlarda kelin kiyovga vino berilmagan. U zamonning yuqori tarbiyali kishilarni mastlikni zarar haqida ogoxlantirishgan. Arestotel va Gippokratlar mastlik ixtiyoriy tentaklik, aqlsizlik deb bilganlar.

“Pyanistadan pyanista dunyoga keladi” deyilgan. Xitoyda juda piyanista odamni o’lim jazosiga buyurilgan. Hindistonda pyanista odamning og’ziga qaynagan vino quyilgan. Angliyada pyanista odamlarga latta boylab unga pyanista deb yozib qo’yilgan. Shvetsiyada ichkilikbozni boshini kesishgan. Birlashgan Arab davlatida, Emiratlarida alkogolik ichimliklarni ichish butunlay taqiqlangan. Spirtli ichimlik ichgan musulmon 40 darra urilgan. Musulmon bo’lgan 750 funsterling jarima solingan.

Narkotiklar bu o’z salomatligi obro’- etiborini yo’qotgan, juda og’ir nogiron odamlardir. Bular davolash maqsadida beriladigan narkotik moddaga nisbatan 2 -10 martadan ortiq do’zadagi narkotik modda qabul qiladilar. 1) Narkotik moddani dastlab qabul qilinganda odamga kayf qilish eyfariya vujudga keladi. 2) Bunday kayfiyatni yana hosil qilish uchun o’smir yana narkotik moddani qabul qiladi, so’ng narkotik moddani iste’mol qilish odatga aylanib qoladi. Endi o’smir narkotik moddani qabul qilmasdan tura olmaydi.

Organizmning reaktivligini kamayishi va narkotik moddaga o’rganib qolish odam narkoman bo’li qoladi. Asta sekin narkotik moddaga jismoniy va psixik jixatdan bog’lanib qolish vujudga keladi. Narkomaniyani shakllanish dinamikasi shartli ravishda 3 stadiya ajratiladi. Birinchi stadiya adaptatsiya moslanish (organizmning reaktivligining o’zgarishi va psixik bog’lanishining vujudga kelishi). Ikkinchi stadiya – jismoniy bog’lanishning vujudga kelishi, narkotik moddani iste’mol qilishini hohlamaganda ham organizmni narkotik moddani qabul qilishga talabni hosil bo’lishi. Uchinchi stadiya – organizmni barcha sistemalarini izdan chiqishi, psixikaning o’zgarishi. Bu stadiya narkomanlar tez qo’zg’oluvchan bo’lib qoladi, jinoiy ishlarini amalga oshiradilar.

Tolerantlik – ayrim dori vositasi yoki zaharli moddalarni uzoq muddat qabul qilish natijasida ular ta’sirining susayishi. Bunday holatda ko’pincha dorilarning yaxshi so’rilmasligi, metabolismga tez uchrashi va organizmdan tezroq chiqib ketishi yoki xujayra to’qimalar, sezuvchanligining pasayishi natijasida yuz berishidir. Og’riq qoldiruvchi, qon bosimini tushuruvchi, surgi va boshqa dori vositalarini uzoq muddat qo’llash natijasida organizm ko’proq dori qabul qiladi. Morfi, nasha, marixuannalarni qabul qilish tufayli ham tolerantlik vujudga keladi.

Tolerantlilik – narkomaniya va alkogolizmida tolerantlikning o’zgarishi jismoniy va ruhiy bog’liqlik shu bilan birga ko’zga ko’rinarli darajadagi abstinen holat yuzaga keladi.

Kanopning turli navlaridan olinadigan preparatlar ta’sirida narkomaniyaning kelib chiqishi. Kanop tarkibidagi aramatik al’degid – kannabinol mastlik holatini keltirib chiqaradi. Nashani chekadilar, chaynaydilar, ichimlik sifatida iste’mol qiladilar. Nashaning ta’siri 15 – 30 minutdan so’ng bilinadi: avval so’lak ko’p ajraladi, bosh aylanadi, so’ng bu noqulay sezgilar o’tib ketadi. So’ng gashish qabul qilgandagi ko’rinish rivojlanadi. Gashishni iste’mol qilinganda

qizib ketish, ochlik, tananing barcha qismida issiqlik, tana muvozanatini yo'qolishi odamning sakrashi, raqsga tushishi va boshqa holatlar ro'y beradi. Bunda narkoman ko'p kuladi, tana holatini o'zgartiradi. Fikrlash tez – tez almashinadi, nutq buziladi. Chekuvchining atrofdagi kishilar bilan munosabati yo'qoladi. Narkomanda jaxl chiqishi, ta'sirchanlik vujudga keladi. Ko'zga turli narsalar ko'rinadi. Bu gashish bilan mast bo'lishning birinchi yani qo'zg'olish stadiyasidir. So'ng ikkinchi stadiya bunda tushkunlikka tushish hushchaqchaqlik kamayadi, fantaziya yo'qoladi, fikrlash keskin tormozlanadi. So'ng qo'rqish, yomon fikrlash holatlari kelib chiqadi. Og'ir holatlarda chuqur uyquga ketish, quvatsizlik va apatiya sodir bo'ladi.

Gashishni suyistimol qilish tufayli ong buzilishi bilan bog'liq psixoz, ko'rish va eshitish gallyutsinatsiyasi, oyoq qo'llari harakatlarini qo'zg'alib ketishi sodir bo'ladi. Shaxsda psixopatiya rivojlanadi. Narkomanlar do'stlaridan, o'rtoqlaridan judo bo'ladi. So'ng nogiron bo'lib qoladi.

Morfiy preparatlari bilan narkomaniyaning kelib chiqishi. Morfiy preparatlariga pantapon, amnopen, laudonon, pregorik, opionno, morfiy, kodein, tebain, heroin, dionin, papaverin, narkoten, laudanin va sintetik pereparatlar – fenadon, promedol kiradi.

Morfiy pereparatlari ko'knori o'simligidan olinadi. Morfiyli pereparatlarga odam tez o'rganib qoladi. Pereparatlarni teri ostiga, vena tomiriga, ukol qilish mumkin yoki chekiladi. Narkotiklar ko'p xollarda strillanmagan shprintsda narkotik moddalarni qabul qiladilar. Narkotik moddaning 0,3-0,5 g odamni o'ldiradi. Odam unga o'rganib qolishi tufayli 10 martadan ortiq dozada qabul qilishi mumkin. Narkoman bunday katta dozani qabul qilishi tufayli unda eyforiya hosil bo'ladi. Narkotik moddani qabul qilgandan keyin narkomanning og'zi quriydi, umumiy quvvatsizlik kuzatiladi, badani qizib ketadi, qulog'ida turli shovqinlar hosil bo'ladi, boshi og'riydi, ter chiqadi, siydik ayrish kuchayadi, nafas olish o'zgaradi. Tanasi ko'kara boshlaydi, qonli ichi ketadi, badani qichishadi, terisiga qizil toshma toshadi, chuqur uyquga ketish boshlanadi. Narkotik moddalarni surunkali qabul qilish natijada osmonda uchib yurgandek xis etadi, ko'ziga turli narsalar ko'rinadi, 30 – 40 minutdan so'ng eyforiya uyquchanlik, mudrash, xush yoqish boshlanadi. Narkotik moddadan voz kechgandan keyin 5 kun qabul qilmay yurish mumkin. Bunda narkomanda ter ajralish, esnash, ko'zdan yosh oqish, qusish, ko'ngli aynish, nafasni tezlashuvi, qo'l, oyoq mushaklarida og'riq, ozib ketish ro'y beradi. Bu holatni abstinentsiya deb yuritiladi. Abstinentsiyada bezovtalanish, o'lib qolishdan qo'rquv, uyquni buzilishi, qo'rqinchli tush ko'rishlar, agressivlik yoki apatiya holat sodir bo'ladi.

Kokainli narkomaniya. Kokainni qabul qilganda odam o'tkir yoki surunkali zaxarlanadi. O'tkir zaxarlanishda teri qoplamlarini oqarishi, umumiy quvvatsizlik, yurakni tez qisqarishi, nafas qisish, ko'z qorachig'ining kengayishi va boshqa holatlar sodir bo'ladi.

Xronik zaharlanish kokainni uzoq muddat qabul qilish natijasida vujudga keladi.

Kokainga tez o'rganib qoladi. Narkomanlar ishlagisi kelmaydi, juda injiq egoist bo'lib qoladi. Narkomanlarning ishtaxasi kamayadi, og'zi quriydi, ko'z qorachig'i kengayadi, bazi narkomanda gallyutsiansiya, rashk qilish, kuzatib yurish rivojlanadi. Bunda narkomanlar jinoiy ish qilishga tayyor bo'ladilar. Teriga turli yaralar toshadi, organizm kuchsizlanib qoladi.

Nasha va nashavandlik. Nasha qadimgi narkotik moddalardan biri hisoblanadi. Nasha kanopliidan olinadi. Nasha (gashish) maxsus xidga ega bo'lgan modda. Undagi tasir etuvchi bo'lgan modda 1964 yilda farmokoliklar tomonidan ajratib olingan va sintez qilingan modda – 9 tetrogidrokannibinol hisoblanadi. Nasha tabobatda qo'llanilmaydi. Uni yashirincha yo'llar bilan nasha changini yig'ish bilan olinadi. Nashaning xar xil kannabinollarning miqdori o'simlikning quruq vazniga nisbatan turlicha bo'lib, 15 foizgacha bo'ladi.

Marixuanna bu ma'lum turdagi kanop o'simligidan maxsus texnologik usullar bilan olinadigan preparat. Marixuanani chekadilar. AQSH da tayorlanadigan sigaretaning tarkibida 300 – 500 mg marixuana bo'lib, uning tarkibidagi tetrogidrokannabinol 0,5 – 2 foizni tashkil etadi. Marixuannaning tasir davomliligi 6 soat. Kannabinolidlar miya xujayralaridagi lipidlarda yaxshi eriydi va shuning uchun miya xujayra mambranalariidagi o'tkazuvchanlik oshiradi. Marixuanani chekkandan so'ng dastlab o'zini yaxshi sezishlik, roxatlanish, beg'amlik sodir bo'ladi. Yuqori toksik dozada esa xomxayollik, o'z jasadini og'irligini sezmaslik, xarakatning buzilishi 4 – 8 soatlar davom etadi. Ikkinchi qo'zg'aluvchanlik davrda atrofdagi kishilarga beparvolik, tartibsizlik, xadiksirash, kayfiyatini keskin, kamayishi va boshqalar paydo bo'ladi.

Uyqu dorilarini qabul qilish tufayli narkomaniyaning kelib chiqishi. Uyqu dorilarini tez – tez qabul qilish oqibatida odam ularga o'rganib qolib, narkomaniya rivojlanadi. Uyqu dorilarga: barbituratlar gurixiga kiruvchi preparatlar (veronal, medional, lyuminal, barbamil, nembital, tsiklabarbitol, geksoarbitol) piradin preparatlaridan (tetrin, noksirpn ortonol kiradi) Uyg'u preparatlarini dastlab vrach maslaxati so'ng bemorning o'zi uzoq muddat qabul qilishi natijasida odam bularga o'rganib qoladi. Ba'zan bu preparatni bir vaqtda ko'p iste'mol qilish natijasida odam qattiq zaharlanadi.

Oz miqdorda uzoq muddat qabul qilinganda koordinatsiyaning buzilishi, muskul quvatining kamayishi, reflekslarni pasaishi qon bosimi tushishi, xaroratni ko'tarilishi va boshqalar kuzatiladi.

Uyqu preparatlarini tez – tez qabul qilish tufayli odamda bularni qabul qilishga exityoji ortib boradi.

Bunday narkomanlar ta'sirchan, zahar, xotirasi susaygan bo'lib qoladilar. Terisi, qo'l, oyoqlari, og'izning shilliq qavatiga turli toshmalar toshadi. Uyqu dorisini 3 – 4 kun ichmay qo'ygandan so'ng bemorda abstinent xolat yuzaga keladi. Bunday bemorda uyqusizlik, umumiy quvvatsizlik, bosh aylanish, qusish, ko'ngil aynish va boshqa xolatlar yuzaga keladi. Dorini

suyiste'mol qilinsa "entsefalopatiya" (bosh miyaning zararlanishi) kuzatiladi va epiteplepiyasi belgilari yuz beradi. Bunday kasallar qo'pol, agressiv, badjahl, raximsiz bo'ladilar olti oy qabul qilganlarda psixoz vujudga keladi.

Toksikomaniya. Toksikomanlar yuridik jihatdan narkotik preparatlarga kirmaydi, lekin unga o'rganib qoladi. Toksikoman preparatlar guruhiga: a) psixoleptik (seduksen, elenium, tezepam, trioksazin, meprobanat); b) psixonaleptik (sidinofen, atsefen) va b) boshqa stimulyatolarga (fenamin, benzidrik, kofe, choy) kiradi.

Nerv sistemaning qo'zg'aluvchanligini oshirish uchun yoki charchaganda, ishchanlik qobiliyat kamayganida, uyquni qochirish uchun fenomin yoki benzdrinpreparatlarini qabul qilib, ko'pincha narkomaniya rivajlanadi. Ba'zan odam kofe yoki achchiq choyni ichib toksikoman bo'lib qolishi mumkin. Kofe yoki achchiq choy ichmasa uyqusizlik, bosh og'rig'i, qo'rqinchli tush ko'rish, qaltirash xolatlari sodir bo'lish mumkin. Achchiq choy (chivir) ichgandan 30 – 40 minut o'tgach "mast bo'lish" yaxshi kayfiyatni ko'tarilish qo'zg'aluvchanlikning ortishi kuzatiladi. Ish qobiliyatining ortishi, charchog'likning qolishi mumkin. Chivirni surunkali qabul qilish oqibatida uyqu, psixikaning buzilishi, qiziqishni kamayishi vujudga keladi.

Polinarkomaniya. Polinarkomaniya ikkita undan ortiq narkotik moddani qabul qilishdir. Odam alkohol bilan birga narkotik modda qabul qilishi mumkin. Masalan alkoholizm Q chekish Q morfinizm, yoki alkoholizm Q nashavandlik Q tamaki chekish. Ba'zilar alkoholni ichida so'ng tamaki chekadi, undan so'ng uyqudori ham qabul qiladi. Polinarkomanlar og'ir bemorlar hisoblanadilar. Narkotik moddalar bilan uyqu dorisini ichganda bo'g'inlarda qattiq og'ri, qaltirash, ishtaxaning pasayishi, psixoz yuzaga keladi. Bemorlar ta'sirchan, tajavuzkor, xotirasi sust, ishchanlik qobiliyati pasaygan bo'lib qoladilar. Ba'zan narkomanlar alkohol bilan nasha chekadilar. Bunday bemorlar ingraydi, baqiradi, qo'rqadi, o'zini o'zi o'ldirmoqchi bo'ladilar. Opiy bilan uyqu dori ichsa haddan tashqari hursandlik, sergaplik va boshqalar vujudga keladi, so'ng tajavvuzkor bo'lib qoladilar.

Psixostimulyator vositalarga: "ekstazlar", kokain, galyutsionagenlar kiradi. Ekstazlar – keyingi vaqtlarda ko'proq qo'llanila boshlandi. Ko'proq ekstaz qabul qilinganda tana harakati faollashadi, xarorat oshadi va issiqlikka chalinib sodir bo'lishi mumkin.

Kokain qabul qilinganda yurakda aritmiya sodir bo'ladi, odam to'satdan o'lib qoladi. Gallyutsionagenlar kanopga o'xshab kayf beradi. Bu moddalar psixozni keltirib chiqaradi. Uchuvchi moddalarga – kimyoviy erituvchilar, benzin, kley, bo'yoqlar va boshqalar kirib, ularni xidlashadi. Bu moddalar bosh miya jigar, o'pka xujayralarini o'ldiradi. Tamaki tarkibidagi nikotin va spirtli ichimliklar tarkibidagi etanol – etil spirti xam narkotik moddalarga kiradi. Bu moddalar ta'siridan ham odam kayf qiladi.

Alkoholni istemol qilishganda turli darajadagi zaharlanish vujudga keladi. Birinchi

darajadagi mast bo'lishda qo'zg'olish, eyforiya, tetiklik, harakatlarning tormozlanish xolatlari sodir bo'ladi. Bunda qizarish, pulsni tezlashuvi, ishtaxani ochilishi, bazi hollarda jinsiy faoliyatning ortishi kuzatiladi.

4. Sog'lom turmush va jismoniy kamolotni barqarorlashtirishda oiladagi ma'naviy muhitning roli

«Farzandlaringizni izzat-ikrom qilish bilan birga, axloq-odobini ham yaxshilangizlar», - deyiladi Muhammad payg'ambar hadislaridan birida. Farzand hayotning guli. Darhaqiqat, odobli farzand bilan hayot fayzlidir. Biroq, farzandlar xatti-harakatida ham goho nuqsonlar ko'zga tashlanadi, ularni o'z vaqtida oldini olib, bartaraf etmaslik gunoh ishlarga olib boradi. Shuning uchun oilada farzandlarga hadis namunalarini uqtirib borish kerak.

Pedagogika fani atamasida «tarbiyasi qiyin» degan tushuncha mavjud. Bu tushuncha odatda sho'x va qaysar o'quvchilarga nisbatan ishlatiladi. Shuningdek, tarbiyasi og'ir bolalar qatoriga o'zboshimcha, hatto bezori va zararkunanda darajasiga tushib qolgan o'smirlar ham kiradi; ularni tarbiyalash, hayotda haqiqiy to'g'ri yo'lga solib yuborish oson ish emas, albatta. Biroq astoydil, e'tiqod va fidoyilik ko'rsatib, ijtimoiy fanlar qonuniyatlariga suyanib, bu og'ir va mashaqqatli ishda muvaffaqiyatga erishadigan tarbiyachi-murabbiylar ham yo'q emas. Chunki atoqli pedagog V.A.Suxomlinskiy aytganidek, yomon bola yo'q, faqat yomon tarbiyachi bor, xolos. Xalqimiz «onasini ko'rib, qizini ol» deb bejiz aytmagan.

Bola ruhiyati va madaniyatidagi nuqsonlarni o'z vaqtida payqab, ularni bartaraf etish tadbirlarini izlash va mohirona ish yuritib, tarbiyaviy ta'sir o'tkazish orqali, shubhasiz, samarali natijalarga erishish mumkin. Buning uchun ruhiyat va pedagogika fanlariga asoslangan holda ish yuritish ko'zlagan maqsad sari yetaklaydi.

Tarbiya ishining zargarning mehnatidek nozik ish ekanligini unutmagan holda, bolani eng kichik yosh davridan boshlab xulq-odob, yurish-turish malakalariga o'rgatib borish, buning uchun, avvalo, mashq qildirish, suhbat, tushuntirish, ishontirish, ibrat-namuna kabi ilmiy-amaliy metodlardan oqilona foydalanish maqsadga muvofiqdir. Inson mashq qilish, ayrim odatlarni egallash orqali har qanday mo'jizalar yarata oladigan darajadagi qudratli kuchga ega. Dorbozu polvonlarning mahorati-yu, kosmonavt-uchuvchilarning jasorati tinimsiz mashq natijasi ekanligini to'g'ri tushuntira olmasak, kelajakda «Sab'ai sayyor»dagi Bahromdek o'z mahoratlariga qandaydir rag'batlantirishni talab qilishlarining guvohi bo'lamiz.

Vaqt-vaqti bilan axloqiy mavzularda suhbat o'tkazib, bolaning ongiga ta'sir etish ham ahamiyatlidir. Bunday suhbatni badiiy asar qahramonlari, Vatanimizning ajoyib kishilari hayoti va faoliyati to'g'risida, tabiat olami haqida qiziqarli qilib o'tkazish mumkin. Bunda o'g'il va qizlarning yosh xususiyatlari, bilim saviyalari, aqliy imkoniyatlari, qiziqishlari, qobiliyatlari

e'tiborga olingan holda tarbiyaviy tadbirni tashkil etish maqsadga muvofiqdir. Shu xususda bolalarning din ahllari bilan muloqotda bo'lishi ham maqsadimizni oydinlashtiradi.

Shaxsning rivojlanib, tarkib topishida asosan uchta omil hal qiluvchi ahamiyatga molikdir: **biologik omil, ijtimoiy shart-sharoit (muhit) va tarbiya**. Binobarin, kishining ma'naviy qiyofasi, uning fe'l-atvori, voqelikka munosabati, ilg'or dunyoqarashi xuddi ana shu uchta omil tufayli qaror topadi. Zotan insonning haqiqiy komil inson darajasiga o'sib yetishishida mazkur uchta omilning roli birdek ahamiyat kasb etadi. Muayyan sabablarga ko'ra, bu omillarlan birortasi marom darajasida bo'lmay, shaxs faoliyatida turli miqyosda amal qilinmasligi salbiy ko'rinishlarni keltirib chiqaradi. Boshqacha qilib aytganda, shaxs ma'naviy qiyofasida chekinish yuz beradi — uning tarbiyasi buzila boshlaydi.

Binobarin, «bolani boshidan, niholni yoshidan asra» degan hikmatga amal qilgan holda, yosh bug'inni eng kichik yosh davridan boshlab g'oyatda e'tibor bilan tarbiyalab borilsa, zarur xulq-atvor ko'nikmalarini shakllantirilsa, farzandlarning kelajagi haqida qayg'urib, vatan oldidagi mas'uliyatimizni doimo his etgan holda ota-onalik burchimizni sharaf bilan ado etgan bo'lamiz. Ana o'shanda bolalarimiz muhim xarakter xislatlarini egallab, ular oilaninggina farzandi bo'lib qolmasdan, vatanga va xalqiga munosib farzand bo'lib voyaga yetadilar.

Bola yoshligida hamma narsaga havas qiluvchi, o'zidan kattalarga taqlid qiluvchi bo'ladi. Ba'zan kattalarning yomon qiliqlarini o'zlashtirishga ulgurgan bo'ladilar. Bola xarakteriga xos bunday xususiyatlar tarbiyada ksng ildiz otgan, uni ko'proq oiladagi to'g'ri tarbiya va o'rinli, asosli tanbehlar, ibratomuz ugitlar zamirida ulg'aytirsak, bu illatni asta-sekin yo'qotish mumkin. Ammo biz kattalar ba'zida erkanib yolg'on gapirib kelgan bolalarga befarq qaraymiz: bunday qusurlarga «shunchaki kamchilik» yoki «hali bola-ku» degan tushuncha bilan yondashmasligimiz kerak. Aks holda ana shu yuqoridagi «shunchaki kamchilik»lar qimmatga tushadi.

Har bir millatning tarixiy an'ana va urf-odatlar, udumlari, xullas hayot tarzini ko'z-ko'zlovchi madaniyatiga g'amxo'rlik qilish, shu asosda ularni yangi-yangi mazmun bilan boyitish millatning tafakkur, fikrlash qobiliyatini qayraydi, boyitadi. Shogirdning ustozdan o'rganadigani ham shu masalalar bo'lgan, shuning uchun ham xalqimiz «ta'lim bergan ustozingdan ayrilma», deydi.

«Navro'z» — o'zbek xalqining juda katta milliy bayramidir. Uning mazmunida xalqimizning yashash tarzidagi bahorni iliq qarshi olish, yerga birinchi urug' qadash, sumalak, non ulashish, kurash, xashar, uloq, arqon tortish, dor o'yin, aytishuv, topishmoq sahnasi, quloq-cho'zma, o'tganlarni eslash kabi yuzlab an'ana, urf-odat va udumlari bor. Tabiiyki, ushbu marosimlarni bajarish, ijro etishda til bilan tafakkur ishtirok etadi. Boshqacha qilib aytganda, bu jarayonda millatning idroki, tafakkuri natijalari so'z, jumla va gaplarda voqea bo'ladi.

UMUMIY XULOSALAR

Tadqiqot natijalariga ko'ra quyidagi umumiy xulosalarga kelindi:

1. Sog'lom hayotni yo'lga qo'yishda, Prezidentimiz fikricha, birinchidan, oqilona yashashni yo'lga qo'yish, ikkinchidan, sog'lom turmush tarzi talablariga rioya qilish lozim. Bunday yo'l tutish insonni «o'zim uchun ham yashashga, shu hayotdan bahra olishga vaqt topa oldimmi» deya o'ylab ko'rishga olib keladi.

2. Sog'lom turmush tarzini tashkil etishda odam quyidagilarga katta e'tiborni qaratish kerak. Biz qanday ovqatlanishimiz, nimalarni iste'mol qilishimiz, nimani ichishimiz, qachon, qancha ichimlik ichishimiz kerak. Sof havodan qanday foydalanish kerak, qanday uxlash va qanday dam olish kerak, organizmni qanday qilib chiniqtirish kerak, kun tartibiga rioya qilish, va boshqalarga katta e'tibor qaratishimiz lozim.

3. Odam o'z hayotini oqilona tashkil etish orqali faqat inson zotiga foyda keltirish bilangina cheklanib qolmaydi. SHunisi aniqki, «inson o'z sog'lig'ini asragan taqdirda tabiatni, hayot davomiyligini asragan bo'ladi». Demak, biz o'z sog'ligimizni asrash va oqilona hayot kechirish bilan tabiatni zararlanishdan va hayotni putur etishdan saqlaymiz. Shu tariqa tiriklik asoslarini saqlab qolamiz.

4. 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 dunyosiga, e'tiqodiga singib ketadi va turmush tarziga, fikrlash tarziga aylanadi.

5. 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – Toshkent, O‘zbekiston, 1998. – 48 b.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni //Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T.: Sharq nashriyot-matbaa konserni, 1997. – 20-29-b.
3. O‘zbekiston Respublikasi “Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi” //Barkamol avlod – O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T.: Sharq nashriyot-matbaa konserni, 1997. – 31-61-b.
4. Karimov I. A. Yangicha fikrlash va ishlash - davr talabi. T-5. T., «O‘zbekiston », 1997 y.
5. Karimov I.A. Yuksak ma’naviyat – yengilmas kuch. –T.: “Ma’naviyat”, 2008. -176 b.
6. Karimov I.A. O‘zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. –T.: O‘zbekiston, 2011. – 440 b.
7. Prezident I.A.Karimovning “Yuksak bilimli va intellektual rivojlangan avlodni tarbiyalash – mamlakatni barqaror taraqqiy ettirish va modernizatsiya qilishning eng muhim sharti” mavzusidagi Halqaro konferensiyada so‘zlagan nutqidan. – Toshkent, 2012 yil, 17 fevral.
8. Ananov V.A. Davidenko D.N. «Obshaya valeologiya» SPB. BPA. 2000
9. Brexman I.I. Valeologiya – nauka o zdorove. Moskva, «FIS» 1999 g.
10. Vayner Ye.N. «Valeologiya», Moskva, izda. «Nauka» 2001 g.
11. Dubrovskiy V. I. Sportivnaya medetsina. Moskva, «Vlados», 2002 g.
12. Kaznacheev V.R. Osnova obshey valeologii. Voronej «Modek» 1997 g
13. Babayan E.A., Gonopolskiy M.X. “Narkologiya” Tibbiyot oliygoxi talabalari uchun o‘quv qo‘llanma.
14. Muratalibov Sh.A. "Psixologiyadan ma`lumotnoma". 2004.
15. Yo‘ldashev B.U., Zulunov Y.Z., Aliyev M.M."Giyohvandlik umr kushandasi".