

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ САНЪАТ ВА МАДАНИЯТ  
ИНСТИТУТИ**

**“ПЕДАГОГИКА ВА ПСИХОЛОГИЯ” КАФЕДРАСИ**

# **РЕФЕРАТ**

**Мавзу: *СОҒ ТАНДА СОҒЛОМ АҚЛ***

**Топширди: “Касб таълими”  
таълим йўналиши 4-курс талабаси  
*Хамитова Малика***

**Текширди: п.ф.н., доц. З.Х.Қосимова**

**Тошкент 2012**

*“...ёшларимизнинг маънавий оламида  
бўшлиқ вужудга келмаслиги учун  
уларнинг қалби ва онгида соғлом ҳаёт тарзи,  
миллий ва умуммиллий қадриятларга  
ҳурмат-эҳтиром туйғусини болалик пайтидан  
бошлаб шакллантиришимиз зарур...”*

***Ислом Каримов***

**Режа:**

1. Саломатликни асрашда энг яхши, қулай спорт тури – энгил атлетика тўғрисида ва организмга таъсир этиш механизми тушунчаси.
2. Туристик саёҳатларни жисмоний тарбияни ривожлантиришда ва соғлиқда аҳамияти.
3. Шахсий гигиенани одам организмининг соғлиқдаги аҳамияти.
4. Саломатлик тўғрисида мутафаккирларнинг фикрлари.

Инсон дунёга келар экан, бахтли бўлишни орзу қилади ва унга интилади. Бахт – кенг қамровли тушунча бўлиб, инсон ҳаётининг мазмуни ҳисобланади. Инсоннинг бахтли ҳаёт кечиришини таъминловчи омил – бу унинг соғлом турмуш тарзидир. Абдулла Авлонийнинг қуйидаги фикрини алоҳида қайд этиб ўтиш ўринли: «Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоғи инсонга энг керакли нарсадур. Чунки ўқимок, ўқитмок, ўрганмок, ўргатмок учун инсонга кучли, касалсиз жасад лозимдир». Мазкур фикр ўша даврда ҳам инсон саломатлиги масаласининг диққат марказда бўлганлигини англаш билан бирга бугунги кунда ҳам муҳим қийматга эга эканлигини кўрсатади. Инсонларда соғлом турмуш тарзининг қарор топиши, унинг соғлом турмуш тарзи борасидаги асосий назарий билим ва кўникмалар билан қуролланиш даражасига боғлиқ. Булар қуйидагилар:

- Ўзбекистондаги саломатликни муҳофаза қилиш сиёсатининг моҳиятини англаш ва амал қилиш;
- Шахсий ва умумий гигиена талабларига риоя қилиш;
- Кун тартибини оқилона режалаштириш ва унга доимо амал қилиш;

- Саломатликни авайлаб-асраш ва унинг қадрига етиш;
- Тўғри ва сифатли овқатланиш;
- Фаол жисмоний ҳаракат қилиш, чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш;
- Атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик маданиятга эришиш;
- Тўғри жинсий тарбия олиш;
- Жисмонан ва руҳан толиқишга йўл қўймаслик;
- Психогигиена талаблари (ҳаддан ташқари асабийлашиш ва ҳаяжонланишнинг олдини олиш)га амал қилиш;
- Глобаллашув жараёнларида инсон саломатлигига хавф солаётган зарарли оқибатлардан Ўзбекистон халқи манфаатларини ҳимоя қилиш;
- Инсон саломатлигига хавф солаётган зарарли одатларга нисбатан иммунитетни шакллантириш;
- Инсоннинг ҳаёти ва саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётий фаолиятни йўлга қўйиш ҳамда саломатлигини юқори даражада бўлишига эришишни таъминловчи ижтимоий ҳодиса эканлиги ҳақидаги тажриба ва кўникмага эга бўлиши лозим.

Бадантарбия, юриш, чопиш, сузиш ва бошқа спорт машғулоти билан шуғулланиш организмни чиниқтиришга замин тайёрлайди. Бу услублар чиниқтиришни анча тез, шиддатли, фойдали ўтказишга имкон беради. Спорт ҳар доим кайфиятни яхшилашнинг роҳат олишнинг ички ва ташқи қаршиликларни енгиш манбаидир. Стадионлар, спорт майдонлари, ареналари, туристик саёҳат машғулоти каби ҳамма нарса ихтиёрингизда.

Республикаимиз Президенти И.А. Каримов ташаббуси билан спортни ривожлантиришга, аҳолини айниқса, ёшларни спорт ишларига жалб этишга катта аҳамият берилмоқда. Спорт камҳаракатликнинг душмани, ҳаётнинг фаоллашган жараёни. Организмнинг нормал шаклланишига, ривожига, саломатликни сақлашга ёрдам берувчи бебаҳо омилдир. Кимки, ҳаракатли спорт

билан шуғулланса, танаси келишган, бақувват, баркамол, тоғни урса талқон қиладиган кучга эга бўлган инсонлардир.

Дорилар ичишни ўрнига фаол ҳаракат!

Жисмоний тарбия ва спорт – соғлом турмуш тарзини шакллантиришдаги асосий омиллардан бири ҳисобланади. У чиройлилиққа, кучли, бақувват бўлишга йўналтирувчи асосий омил. Бу оддий ҳақиқатни фақат ота-оналаргина эмас, балки мактаб ўқувчиси, ўсмирлар, мактаб ёшига етмаганлар ҳам билиши шарт. Организмни жисмоний тарбия ва спорт билан чиниқтириш энг зарур бўлган жараёндир. У соғлиқни сақлайди, танани мустаҳкамлайди, инсонни баркамолликка йўналтиради. Чиниққан ва чиниқтирилган инсон жуда кам касал бўлади. Организмни турли қаршилиқларга чидамли қилади. Айниқса, йил давомида чиниқиш учун ҳавода машқлар қилиш организм учун катта имкониятларни очади. Қишки спортнинг қайси тури билан шуғулланманг, у сизни албатта чиниқтиради. Соғлигингизни мустаҳкамлайди. Жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга биринчи қадам – эрталабки гигиеник машқ-гимнастика машқи, эрта билан туриб бир неча маротаба қилинган бадантарбия уйқу ҳолатини қочиради, организмнинг ҳаётий орган ва тизимлари фаолиятини фаоллаштиради, мускулларини мустаҳкамлайди. Демак, эртароқ туриш, ҳаракатни бадантарбия машқлардан бошлаш, кечгача яхши кайфият билан бошқа ишларни ҳам ўз вақтида бажаришга имкон беради.

Эрталабки бадантарбия 8-10 марта қайтарилган машқлар комплекси бўлиб, ҳар бир ҳаракатни 4 дан 12 мартагача қайтариш (енгил чарчоқни сезгунча) кейинги машқларни кўпайтиришга йўл очади. Икки –уч ҳафтадан кейин бу комплексни янгилаб бошқа бадантарбия турларини секин-аста кўпайтириб бориш мумкин.

Кейинчалик эрта билан турган заҳоти, бир жойга туриб чопиш, юриш организмнинг уйқудан кейин ростланиб олинishiга ёрдам беради, яъни тоза ҳаводан нафас олиш елка ва қўлларни ҳаракатга солиб, бадантарбияни бошлаб юбориш, организмни тезда тетик ҳолатга келтиради. Организмни ҳаракатлантиришда ҳамма аъзолар – қўл, оёқ, бел, елка, бўғинлари, тос суяк

бўғинлари, бармоқлар иложи борича ҳамма бўғинларни ҳаракатга солиш айна керакли машқдир.

Мускулларни мустаҳкамлаш мақсадида ҳамма органни ҳаракатлантира билиш жуда зарур. Бадантария комплекси эркин сакраш, тетик чопиш, тинч, секин юриш билан тугайди. Француз врачлари Тийсоннинг фикрича, жисмоний машғулотлар кўплаб дори –дармонларнинг ўрнини босгани ҳолда, бирорта ҳам дори-дармон жисмоний машғулотларнинг ўрнини боса олмайди.

Саломатлик, фаол ва бахтли кексалик, узоқ умр каби орзулар ва ҳавасларни рўёбга чиқаришда ҳаракатли турмуш ҳамда жисмоний машқларнинг роли ва аҳамиятини фан, ҳаётнинг ўзи аллақачон исботлаб берган.

Спортнинг турлари ичида шоҳонаси- енгил атлетика.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда енгил атлетика спорти ўта аҳамиятлидир. Инсонларнинг ўзи бу спортдан организмни чиниқтириш учун доимо фойдаланиладилар. Бу спорт турига юриш, туриш, сакраш, наряд ирғитиш ва турли хил кураш киради. Енгил атлетика спорт тури организмга ижобий таъсир кўрсатиб, организмга керакли бўлган ҳамма ҳаракатларни мукаммаллаштиради. Суяк мускулларига ҳамма бўғинларга ва организмнинг турли тизимларни фаоллаштиради. Очик ҳавода спортнинг бу тури билан машқ қилиш организмнинг соғломлаштиришга чиниқтиришга катта имконият туғдиради. Енгил атлетика билан шуғулланувчиларнинг кийимлари асосан майка, калта иштонлар, шортлар кенг костюмлари ва шиппаклардан иборат. Шамол ва ёғингарчилик кунлари машқ костюмлари шамолдан ёмғирдан асрайдиган намликка чидамли кийимлардан ҳамда енгил атлетикага мўлжалланган оёқ кийимлардан фойдаланилади. Ҳаво совуқ кунлари иссиқ қилишга мўлжалланган иссиқроқ, енгларининг учи торайтирилган қулай кийимлардан фойдаланилади, бошга иссиқ шапка, қўлга қўлқоп, жундан тўқилган свитер кийилади. Оёқ кийим танлаганда об-ҳавонинг ҳолати машқнинг тури тупроқ юзасини ҳисобга олиш керак бўлади. Чопиш ва сакраш учун оёқ кийимнинг тишлиси танланади. Диска, снаряд, найза отувчилар оёқ кийимнинг таги қалин резинкадан тикилган ёки ёпиштирилган резинадан иборат тишли

туфли танланади. Аммо, бундай оёқ кийими болдир суяги билан товон суягини бирлаштирувчи, бўгинини бекитадиган оёқ кийими бўлиши шарт. Одатда машқлар ўрмон ёки дарахтзорлар ичида, спорт машқ қилиш майдончаларида ўтказилади. Албатта, ундан майдонлар саноат корхоналардан узоқроқда жойлаштирилади. Чопиш ва сакрашлар учун текисроқ, юмшоқ гурунтли хиёбонлар, дарахтли кичик йўллар танланади. Узоқ масофага тўғри, текис йўлларда юриш ва чопиш машқлари ўтказилади. Бундай машқлар учун катта стадион майдонларида ҳам фойдаланилса бўлади. Кўп кунли чопиш машқлари шаҳар ташқарисида ўтказиш мақсадга мувофиқ бўлади. Ҳар доим спорт билан машқ қилувчилар хавфсизлиги сақланиши керак.

### **Узоқ умр кўрмоқни истасанг кўпроқ пиёда юр!**

Бу халқ мақоли жуда чуқур маънога эга. Пиёда юриш инсоннинг фаол жисмоний ҳаракатининг асоси. Бу ҳаракат ҳамма учун қулай қўлидан келадиган ҳаракатдир. У организм учун фойдали ва самарали таъсир кўрсатувчи омилдир. Пиёда юриш организмнинг зарур бўлган функцияларини, яъни модда алмашиш жараёнларини. Юрак қон томир функцияларини нафас олишни, ўпканинг ҳавосини шамоллатиб туришни фаоллаштиради. Табобатда пиёда юришда шифобахш ҳаракат сифатида кенг қўламда фойдаланилади. Пиёда юришнинг қулайлиги шундаки, уйингиз атрофида ва бинолар орасида кварталларда пиёда юриш маршрутларни танлаб олиш мумкин. Пиёда сайр қилишни энг қулай жойи: парклар, сайлгоҳлар, кичик боғлар, чанг босмайдиган хиёбонлардир. Энг асосийси – пиёда юришнинг ўзлаштириш тик, чиройли тўғри юришдир. Ҳар доим бошни пастга эгиб елкани қисиб олмасдан букилмасдан, эгилмасдан, юришни одат қилиш мақсадга мувофиқдир. Қадам қўйиш енгил, эркин ва тетик бўлиши зарур. Нормал ҳаётий жараёнини ушлаб туриш учун ҳар куни 5-6 км пиёда юриш катта аҳамият касб этади. Бундай масофа энг кичик масофа ҳисобланади. Бу масофа ёши улуғ қариялар масофаси. Ёшлар эса бундай масофани 2-3 маротаба орттириши, яъни 10-15 км етказиши керак бўлади. Агар иш жойингиз узоқ бўлмаса, ишга пиёда бориб келишни ташкиллаштириш айтиш муддао. Айтишга, уйқудан олдинги кечкурунги сайр жуда фойдали. Иложи

бўлса, ҳафтада бир марта дам олиш куни пиёда юришни 10 -15 кмга етказиш, (албатта 1 – 2 марта дам олиб) организм учун, оёқ мушаклари учун ўта фойдали.

Пиёда юришнинг вақтини узайтириш ёки камайитириш, албатта, организмнинг аҳволига, кайфиятига, об-ҳавога, ёшига қараб мўлжалланади. Юриш даврида агар ҳансираш сезилса, юришни секинлаштириш керак. Юқоридаги масофани узайтириш секин-секин амалга оширилади. Юришда, машқнинг таъсир этиш аҳамияти катта, гоҳи юриш машқида пульс бир дақиқада 130 маротаба уриши мумкин, юриш тезлиги дақиқада ҳисобланади. Масалан, олдин бир дақиқада 100 кадам, бу секин юриш ҳисобланади, ўртача бир дақиқада 100 – 120 кадам, 120 дан юқориси тез юришга киради.

Жисмоний тайёргарлиги яхши бўлган кишилар туристик юришларни ташкил қиладиган гуруҳларга қўшилиб юриш катта аҳамият касб этади. Бундай юришларнинг организмни соғломлаштиришдаги аҳамияти каттадир. Чукни, туристик (поход) юришлар, табиат қўйнида, тоза ҳавода, ҳар хил табиий омилларнинг организмга ижобий таъсир кўрсатиши билан жисмоний ҳаракатнинг биргаликда олиб бориши яхши натижа беради. Бундай жараёнларнинг ҳаммаси, организмнинг фаол дам олишига ўта ижобий таъсир кўрсатади. Айниқса, асаб, юрак-қон томир, нафас олиш тизимларининг жараёнлари ниҳоятда яхшиланади, кайфият ўз-ўзидан сиз сезмаган ҳолатда яхшиланади. Руҳингизга қандайдир хурсандчилик ҳис-туйғулари пайдо бўлади, бу ўз навбатида, организмнинг табиатда чиниқиб боришига сабаб бўлади. Ҳаётий жараёнлар яхшиланади, уйқу нормаллашади, иштаҳа очилади, модда алмашилиши жарёнлари фаоллашади.

Туристик саёҳат юришларида организмнинг асосий жисмоний сифат кўрсаткичлари – куч, қувват, чидамлилиқ, эпчиллик хусусиятлари, фикрлаш, кўрқмаслик, топқирлик, жойга қараб тезда тушиниб олиш хусусиятлари ўта яхшиланади. Туризмнинг энг яхши тури, ўз ватанининг дарёлари, тоғу-тошлари, ўрмон ва дарахтзорлари, кўллари ва жаннатмакон жойларида юриш, ажойиблигини ўз кўзинг билан кўриш, ўта аҳамиятлидир. Жумладан, Чимён ва унинг атрофлари, Қумсон, Оқтош, Шоҳимардон, Зомин, Ургут, Китоб, Сариосиё

худудлари, Наманган, Фарғона водийларининг қанчалик гўзаллигини сўз билан таърифлаш қийин. Туристик саёҳатга чиқар эканмиз, йўл учун зарур кийим-анжомларнинг олдиндан рўйхатини тузинг, йўлга чиқаётганда бирор керакли нарса эсдан чиқиб қолмасин!

Кийим-кечаклар, саёҳат қиладиган жойларингизнинг иқлим – шароити, тоғу –тошларнинг баланд-пастлигига, ўрмонларнинг қалин ва сийраклигига, дарё-кўлларнинг катта-кичиклигига, оқар сувларнинг оқиш тезлигига, айниқса, юришга (походга) чиқадиган гуруҳнинг яхши танланганлигига эътибор берилиши зарур. Чунки, ҳар хил характердадирлар. Олинадиган кийим-кечаклар туристик хавфсизликни таъминлаши керак. Кийим-кечаклар: трикотажли ич кийим, машқ костюмлари, майка, (трусиклар) калта иштонлар, ковбойча-катак кўйлақлар, чўмилиш учун костюмлар, шортлар, (калта қалин иштонлар) устига ёпинадиган капюшонкали плаш, жунли трикотаж пайпоқлар, бошга кийиладиган кийим (шапка). Юриш учун энг қулай оёқ кийим – бу туристик махсус ишлов берилган резинали “вибрам” типигаги таги чармли ботинка. Қуруқ об-ҳавода юриш, чопишга мўлжалланаган ботинка, ёғингарчилик даврида энг қулай оёқ кийими – этикдир. Ҳар қандай ҳолатда юришга чиққанда икки жуфт енгил оёқ кийими олинса маъқул бўлади. Оёққа кийиладиган пайпоқчалар мулойим, юмшоқ, чоклари текис, юрганда ботмайдиган, зарар бермайдиган бўлмоғи шарт. Туристик оёқ кийимларнинг ичига патақлар солиш керак. Туристик юришга сафар аслаҳа-анжомлари ҳам олинади, яъни хўжалик асбобларининг кичик таъмирлаш ишларига зарурат туғилса (овқат, аптечка, ип, нина, дори-дармон, йод, боғлаш материаллари, пахта, пичоқ ва бошқалар).

Узоқ кунли туристик юришларда албатта шахсий гигиена қоидаларини бажариш зарур бўлади. Эрталабки уйғонишдан сўнг (подъемдан кейин) албатта бадантарбия машқлари, чиниқтириш муолажаларини бажариш шарт (хўл сочик билан артиш, ювиниш, чўмилиш, устидан сув қуйиш ва бошқалар).

Юриш даврида оёқ панжаларини қаваришдан, совқотишдан, кўп терлашдан жуда эҳтиёт қилиш керак. Энг асосий турар ва ётар жойларини тоза тутиш, санитария ҳолатини сақлаш зарур.

Машқларнинг янги бошловчиларга икки оғиз сўз: “олдин бадантарбия 10 – 15 дақиқа кейин 5 дақиқа югуриш, югуриш тезлиги тахминан 1 дақиқада 100 – 120 кадам, 2 – 3 ҳафта ўтгач, 10 -15 дақиқа югуриш мумкин, албатта, бунга организмнинг ҳолатига қараш зарур”. Юриш даврида организмни тўғри ушлаш, бошни тик тутиш, қўллар, тирсак бўғинлари, озгина эгилган ҳолатда, бир ритмда чопилади, елка суяклари, мускуллари ҳам ҳаракатга келади.

А.П.Лаптов фикрича, организмни соғломлаштириш учун югуриш машқида асосий кўрсаткич артерия қон томири пульсидир. Югуриш даврида – 30 ёшли кишида 1 дақиқада 130–160 га етади, 31 ёшдан 40 ёшгача 120 -150; 41ёшдан 50 ёшгача 120-140; 51 дан 60 ёшгача 120–130 дир. Организмни соғломлаштириш учун ҳар куни югуришга 15–20 дақиқа ажратилса етарлидир. Организмга бериладиган юкнинг ҳолатига қараб ҳам чопиш масофасини, ҳам югуриш тезлигини ошириш мумкин. Масалан, югуришга ўрганган инсон чекишни, арок ичишни ва бошқа организм учун зарарли одатларни ташлайди.

### **Шахсий гигиенани соғлиқдаги аҳамияти**

Инсон саломатлигининг гигиеник асослари, яъни инсоннинг жисмонан соғлом бўлиши учун, ҳар бир киши томонидан шахсий гигиена қоидаларига қатъий амал қилиб яшаши билан белгиланса, иккинчи томондан инсоннинг истиқомат қилиши учун зарур бўлган гигиеник яшаш шароитларини таъминлаш зарурати туғилади.

Шахсий гигиена қоидалари – бу, ҳар бир шахс томонидан унинг зарурлигини англаган ҳолда гигиеник жиҳатдан илмий асосланган баданнинг ва алоҳида тана аъзоларининг (қўл, оёқ, юз, тери, чов оралиғида жойлашган жинсий органлар ва ҳ.к.) шунингдек, кийим-кучак, оёқ кийими ва шу кабиларни озодалигини доимий равишда таъминлаш билан боғланган гигиеник муолажалар ҳамда чора-тадбир мажмуаси тушунилиб, уларга мунтазам равишда амал қилиниши инсонни соғлом бўлиши учун зарур шароит яратади.

Шахсий гигиена амалиёти ўз навбатида жамоа гигиенаси билан чамбарчас боғланган. Бу тушунча ўз моҳиятига кўра, инсон саломатлиги ва унинг меъёрий фаолияти кўрсатиши учун зарур бўлган ташқи муҳит омилларнинг

мўътадиллигини таъминлашга, инсон билан ташқи атроф-муҳит ўртасидаги экологик мувозанатни сақлаш, яшаш учун ноқулай иқлим шароитларидан ҳимояланишни, ҳар бир инсоннинг ўз меҳнат фаоллигини сақлаган ҳолда, узок умр кўриши учун гигиеник қулай ишлаш ва яшаш, шароитларни яратиш билан боғлиқ гигиеник тадбирларни ўз ичига олади. Ўз навбатида жамоатчилик гигиенаси талабларига амал қилиб яшаш нафақат, инсон саломатлигини бирламчи мустаҳкам қилиб яратиш учун зарур бўлган соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг кўрсатувчи муҳим мезони ҳамдир.

Шахсий гигиена – инсон саломатлигини сақлаш ва уни мустаҳкамлаш мақсадида меҳнатда ва шахсий ҳаётда кундалик гигиеник тартиб қоидаларига амал қилиш бўлиб, у ўз ичига: тана, терисини парвариш қилиш ва доимо ювиниб туриш (ҳаммом, сауна, душ ва бошқалар), оғиз бўшлиғи гигиенаси, овқатланиш гигиенаси, меҳнат ва дам олиш гигиенаси тўғри ташкил қилиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш, сексуал ҳаёт гигиенаси, кун тартиби ва уйқу кабиларни ўз ичига олади.

Тери анатомик нуқтаи назардан эпиддомис-терини устки қавати – пўстлоғи ва тери ости ёғ қатламларини ўз ичига олади. Тери, мураккаб ва кўп қиррали вазифаларни бажаради, яъни ҳимоя қилишда, иссиқлик алмашинувида қатнашади, тери орқали турли моддалар терига тушганда ва хоказо.

Тери орқали организм жами оксигенни  $1/180$  қисмини ва чиқарилиши зарур бўлган  $\text{CO}_2$  ни  $1/90$  қисмини чиқаради. Тери орқали сув буғлари ўпкага нисбатан 2-3 марта кўпроқ чиқади, бошқача айтсак, тери нафас олиш жараёнида ва чиқаришда қатнашади.

Тери минерал тузлар ва сув алмашилишида қатнашади, у сезув органи сифатида ҳам муҳим аҳамиятга эга. Тери, инсоннинг ҳаёт жараёнида турли чиқиндилари, тери ва ёғ безлари ажратмалари ҳамда бактериялар билан ифлосланади. Теридаги органик кирлар вақт ўтиши билан тўдаланиб, терини қитиқлайди ва қуланса хид чиқаради. Терини парвариши тўхтаганда, унинг функциялари бузилади, йиригли касалликлар, замбуруғли касалликлар келиб чиқиши мумкин.

Шунинг учун ҳам терини тозалигини сақлаш катта аҳамият касб этади. Ҳар ҳафта бир ёки икки маротаба Ҳаммомга, ёки душга, ёки саунага тушиб яхшилаб ювиниш, бошни, сочларни ювиш, ички кийимларни алмаштириб туриш зарур бўлади. тўшак ва чойшабларни энг камида ҳар 10 кун ёки 15 кунда алмаштириб туриш гигиеник қоидалари амалиётига киради.

### **Озодалик ва орасталик**

Бизнинг танамиз ҳам, танамизга кийинадиган барча кийимларимиз ҳам беками кўст, тоза бўлиши лозим. Озодалик ва орасталик икки мазмунга эга бўлиб, бири яшаш жой, айниқса, ошхона, чўмилиш хоналари ва умуман ҳовлини яшаш хоналарини тозалашни, саранжом- саришталикни англатса, иккинчиси – баданни, тана аъзоларини, уст- бош, ички кийим –кечаклар, пойабзални тоза ва озода тутишни англатади.

Ҳар бир киши ўз ёшига, тана тузилишига кўра, ҳамда бажарадиган иш шароитларидан келиб чиқиб кийимларни танлаши зарур. Кийим –кечакларни танлашда асосий шарт, уларни инсон саломатлигига таъсир этиши, юртнинг иссиқ ва совуқ иқлимини ҳисобга олиш зарур бўлади.

Уйда юрганда кийинишга етарли эътибор бериш зарур. Айниқса, аёллар уйда чиройли кийинишлари лозим. Уйда кийинадиган оёқ кийимлари ҳам қулай ва енгил бўлса ёмон бўлмайди.

Кийим инсон танасини қишда совуқдан, ёзда эса исиб кетишдан, шунингдек, ультрабинафша нурлар таъсиридан, микроблар ва турли хил ифлосланишлардан сақлаши лозим. Шу туфайли кийим-кечак тикиладиган газлама, ҳаво ўтказувчан, юмшоқ, терига салбий таъсир кўрсатмайдиган бўлиши керак. Айниқса, ички кийимларга жиддий аҳамият берилиши зарур. Чунки, ички кийим бевосита танага тегиб туради, терини ўзига шимади, тер билан турли ифлосликларни ҳам ўзига олади. Шунинг учун ҳам чўмилганда ички кийимларни камида ҳафтада бир, ёзда икки марта алмаштирилиб турилиши керак. Пайпоқлар ҳам тез кир бўлишини ҳисобга олиб, қишда ҳафтада икки марта, ёзда ҳар куни алмаштирилиши зарур. Сунъий толали пайпоқларни киймаслик, фақат пахта, ипак, ёки зиғир ва жундан тўқилган пайпоқларни кийиш

тавсия қилинади. Уларни арзон, ювилса кири тез кетади, ташқи муҳит ҳароратининг алмашувини осонлаштиради, тана қизиб кетмайди.

Пойабзал оёқларни шаклига, ўлчамига мос бўлиши, оёқни сиқмаслиги ва қон айланишини бузмаслиги керак, тор пайабзал –ҳавфли.

Агар одам ҳаётининг ярмидан кўпи уйда ўтишини ҳисобга олинса, уйнинг озода ва сарамжон –саришта бўлиши, кўпгина касалликларнинг олдини олишга имкон беради, уй шароитида яхши дам олишга, туйиб ухлашга шароит бўлади. уйни қоронғи, зах бўлиши рахит, ўпка сили, бод касалига хонадон эгаларини гирифтор қилиши мумкин. Уй хоналарини мебеллар билан тўлиб кетиши уни ўз вақтида тозалашга имкон бермайди. Одамнинг тона аъзоларини тез-тез парвариш қилиб туриш лозим: оёқни, қўлни, қўлтиқ тагини, чов оралари органларини, қўл ва оёқни, кўз ва кулоқни доимо тозалаб совун билан ювиб туриш зарур. Сочни ҳар доим ўз вақтида парваришлаш, уни ташқи таъсиротлардан асраш – чангдан, иссиқ-совуқдан, шамолдан асраш зарур, сочни қатиқ билан ювиш ўта фойдали.

Ҳар бир инсоннинг санитария маданият даражасини энг аввало оғиз бўлиғини, муттасил тоза тутишдан билиш мумкин. Оғиз бўшлиғи мироорганизмлар танага кириш дарвозаси дейилади. Уни устига оғизга ташқи муҳит орқали тушадиган микроблар оғиз шиллиқ қаватларини, милкларни яллиғланишига олиб келиши мумкин.

Шунинг учун ҳам оғиз бўлиғини парваришига катта аҳамият бериш зарур. Тишни доимо турли хил пасталарни яхшиси билан ювиб туриш зарур. Тиш овқатланишдан сўнг ювилса, мақсадга мувофиқ бўлади. Тишларни тозалашда махсус тиш чўткасидан фойдаланилади. Милкларни массаж қилиш параадентис касалида яхши натижа беради, милкда модда алмашишини, қон айланишини яхшилайди.

Оғиз бўшлиғини парвариши – оғиздан ёқимсиз ҳид келишини олдини олади.

## Саломатлик тўғрисида мутафаккирларнинг фикрлари

1. Тарбия – Алишер Навоий назарида бағоят, муҳим масала. У ўзининг “Мажолис ун нафоис” китобида, дангасаликни, бепарволикни қаттиқ қоралайди. Улуғ шоирнинг фикрича таълим-тарбия олиш мунтазамлик талаб қилади. Бу борада эътиборсизлик, ташлаб қўйиш мумкин эмас, ҳамда яна бир рубойларида, Навоий соғлиқнинг муҳим шароитларидан бири овқатланиш маданияти эканини таъкидлайди.

Яъни: Ҳар кимгаки кўп емак фандур,

Билгинки, нажосатка тани маскундур.

Қорнинг бирла дўст бўлмасанг, ахсондир,

Нечунки, эр ўғлига қорин душмандур.

Бу ишни бажариш учун инсонда қаноат бўлиши керак. Қаноат нафси енгади, хирсга берилиб кетишга йўл қўймайди, ўз фикрини давом эттириб:

“Танадаги ҳар қандай ортиқчалик, яъники маънавиятга бевосита кишининг феъл – атворига салбий таъсир қилиши аниқ. Қорин тўқ маҳали қўли жисмоний меҳнат қилиш ҳам, жиддий ақлий фаолият ҳам қийин кечади. Меданинг ишлашига қаратилган организм мускулларга ҳам, мияга етарли миқдорда озуқа, яъни қон етказиб беролмайди. Лоҳаслик – ана шундан. Шунинг учун ҳам, рух жисм устидан ҳукмронлик қилиши учун, жисм нафси енгиши керак . Энг муҳими киши тўймасидан бурунроқ қўлни артиши зарур. Чунки, аввал еганини ҳазм қилиб олиб, баданни ортиқча юк билан юклама!”

Алишер Навоий: Сихат тиласанг – оз е,

Иzzат тиласанг – оз де.

Инсон, ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом бўлиши, ҳаётда соғлом турмуш тарзини шакллантиришига ва узоқ фаол умр кўришга мўлжалланган энг зарур ҳаракатдир.

2. Маълумки, Ислом динининг асосида унинг 5 та фарзини бажариш ётади. Булар иймон (ишонч ва садоқат), номоз, рўза, закот, ҳаж каби амаллардир.

Ислом -бу Аллоҳ ягона деб эътиқод қилиб, унга буйсунмоқлик ва бутун қалб билан унга ихлос қилмоқлик ва Аллоҳ буйурган диний эътиқод, иймон келтирмоқлик демакдир.

Намо ўқиш учун қуйидаги талаблар бажарилиши шарт:

1. Таҳорат олинадиган сув покиза ва ҳалол бўлиши;
2. Намоз ўқиладиган жой тоза, покиза бўлиши лозим;
3. Жомаи пок- кийимлар пок бўлиши;
4. Ният, яъни қайси намозни ўқиётганлигини билиш;
5. Вақт, ҳар бир намозни ўз вақтида ўқиш.

Ғусл (таҳорат) қилиш. Таҳоратнинг шарти, оғизни, бурунни ювмоқлик ва баданни ҳамма ерига сув етказмоқлик, қўлни ювмоқлик, авротларни ювмоқлик, нажоз чиқарув тешиқларини ювмоқлик, ифлос теккан жойларни ювмоқлик, таҳорат олиш тартиби билан оёқлар, юз, бўйин, қулоқ, қўлларни тирсаккача, ҳар қунига 5 маротаба намоздан олдин ювмоқликни ўз ичига олади. Бу тозалик, показалик гигиена қоидалари. Демак саломатлик.

3. Абу Бакр ар-Розий файласуф олим. У тиббиётни 2 га бўлади: яъни жисмоний ва руҳий тиббиётга ажаратади ва жисмоний тиббиётни инсон танаси касалликларининг олдини олиш ва даволаш, руҳият тиббиётини эса инсон руҳий ахлоқини йўлга қўйиш ва инсоннинг маънавий сифатларини такомиллаштириш деб белгилайди. У, инсонни ақл бошқариши керак дейди, ақл инсонни бир дақиқалик ўткинчи эҳтиросларидан асрайди. Билимлар билан қуролланган ақл ўз эҳтиросларини назоратсиз қолдирмайди.

4. Абу Али Ибн Сино – табобат фанининг султони, энциклопедист олим, унинг табобат оламига қўшган ҳиссаси бебаҳо. Беш жилдли “Тиб қонунлари” асарида ва “Уржуза” номли тиббий достонида табобатнинг кўп сирлари шу мутахассислик билан шуғулланувчи табиблар- врачларга тушунтиради ва билим беради. Ибн Синонинг фикрича соғлиқни сақлашнинг асосий тадбири “Бадантарбия, тўғри овқатланиш, меъёрида ухлаш”. Бадантарбия кишини чуқур ва кетма-кет нафас олишга мажбур қилувчи ихтиёрий ҳаракатдир, мўътадил

равишта ва ўз вақтида бадантарбия билан шуғулланган одам бузилган хилтлар ва мизож туфайли келувчи касалликларнинг давосида мухтож қолмайди.

Овқатланиш тартиби ҳақида сўз юритиб “овқатни иштаҳа билан емоқ ва иштахани қайтармаслик лозим. Қишда иссиқ, ёзда совуқ ёки илиқ овқат ейиш лозим. Жуда тўйиб ва тўлиб овқат ейиш ва ичиш ҳамма ҳолда ҳам ўлдирувчидир” дейди.

Ибн Сино “Уржуза” девонида овқат ейишга тўхталиб қўйидагиларни эслатиб қуяди.

Ёз ҳавоси оз емоқни кўрур лозим,  
Танлаганинг бўлсин доим енгил ҳазм.  
Ғализ этдан, ўзинг тий, ўгир юзинг,  
Гиёҳ, кўкат, сутлар бўлсин ошу тузинг.

Янги балиқ билан етилган қўзичоқ,  
Майли, таом бўлсин, гоҳи эркак улоқ.  
Товуқ, жўжа, каклик эти ҳам қирғовул,  
Тамом ўлсин шуни қил доим тановул.

5. Исмоил Журжоний, унинг қаламига мансуб “Хоразмшоҳ хазинаси” асари XII аср тиб илмининг ўзига хос қомуси бўлиб, 12 китобдан иборат бўлган. Журжоний тоза ҳавонинг фойдасига тўхталиб “Хоразм иқлими – Шимол иқлими бўлиб, бу ерда ҳаво тоза, мусаффо бўлади, фикрини давом эттириб, кимки шу ҳаводан нафас олса, танаси кучга тўлиб, зехни ўткирлашади”, дейди.

И. Журжоний танани сақлаш учун йилнинг фаслига қараб огоҳлантирувчи тавсиялар беради, яъни кўкламда организмни қишда йиғилиб қолган заҳарли моддалардан тозалаш зарур дейди ва қон олдиришни эслатади. Баҳорда енгил, тез хазм бўладиган овқатларни истеъмол қилишни, зичлаб овқатланмасликни, анор суви ичишни, ўзини зўриқтирмасликни, ўткир овқатлардан тия билишни, дорилар ёрдамида қусишни чақиришни тавсия қилади. Салқин жойларда бўлмасликни, ўта совуқ сувда чўмилмасликни, суюқ ва иссиқ овқатларни, қўпроқ мевалар ейишни маслаҳат беради. Зарурат бўлса, ични сурувчи дорилар

ёрдамида ичакларни тозалашни буюради. Ҳаммомни фойдали эканлигини, терининг кирдан тозалашини, терини тешикларини очишини, овқат ҳазм қилишни, яхшиланишини ва тез-тез Ҳаммомга тушишни таклиф қилади.

6. Абу Райҳон Беруний – “Жавоҳирот” китобида инсон саломатлиги, унинг тозаллигида эканини уқтиради. “Агарда инсон ўз сувратини ўзгартиришга ожиз бўлса ҳам, ҳар ҳолда у ҳеч маҳал ўз терисини тоза сақлашга ожизлик қилмаслиги керак. Агар инсон ноҳасдан сақланишда уй мушукларига ўхшаган нутқсиз ҳайвонлардан орқада қолмаслиги керак... Мушуклар ўз чиқиндиларини тўшалган нарсалар, кигиз, шолча, гиламларда ёки кўрпачаларда қолдирмайдилар, одамлар тўпланадиган жойларда қолдиришни эп кўрмайдилар... Мушуклар ўз чиқиндиларини эҳтиёт шарт деб, тупроқни кўмиб, одамлар назаридан яшириб, ўз жойларини покиза тутишларини мулоҳаза қилиб кўр... Кейин қарасак, улар худди таҳорат қилганга ўхшаб чиқинди жойларини тозалашга тушадилар, теварагини эса ялаш билан тозалайдилар, юз ва тумшукларини ювадилар”.

Инсон тозаллиги эса сувда ювиниш билан амалга оширилади. “Ҳар қандай бадбашара, хунук ва бадхид бўлган ифлосликни сувчалик тозалайдиган нарса бўлмайди” дейди Беруний.

7. Кайковус – XI асрда ёзиб қолдирган “Қобуснома” асарида тиббиёт илми ва гигиенага оид қимматли маълумотларни келтиради. Жумладан, “Нафсни тийишнинг шарофати ва таом тартиби ҳақида”, “Ҳаммомга бориш ҳақида”, “Ухламоқ ва дам олиш ҳақида”, “Тиб илмининг тартиби ҳақида” ги боблари айниқса диққатга сазовордир.

“Ҳаммомга бориш ҳақида” Кайковус шундай деган: “Эй фарзанд, агар Ҳаммомга боришга ҳожат сезсанг, қорнинг тўқ вақтида борма, бу зарарлидир... Аммо, Ҳаммом жонга роҳат ва мулойим нарсаки, ҳақимлар Ҳаммомдан бошқа яхши нарса йўқ” деб биладилар, хоҳ ёзда, хоҳ қишда Ҳаммомга борсанг, аввал совуқ хонада ўтир, бу хонада баданинг роҳат қилсин, сўнгра ўртадаги хонага кириб, унда бир соат ўтир, токи иссиқ хонанинг фойдасини ҳам кўргайсан, иссиқ сенга таъсир қилгандан сўнг хилватхонага кириб, унда ювингил” деб тавсия беради.

“Ухламоқ ва дам олиш ҳақида” кўп ухлаш зиён қилганидек, ухламаслик ҳам зарардир. Масалан, донишмандлар дебдиларки “Кеча ва кундуз 24 соат бўлади. 3 дан 2 қисмига бедор бўл, 1 қисмида ухла. 8 соатни рўзғор ишига, 8 соатни хурсандчилик ва рухий томондан шоду-хуррам бўлишга, 8 соатини 16 соат меҳнат қилган, чарчаган аъзоларига ором беришга бағишланган” деб тавсия қилган.

8. Аҳмад Яссавий – XII асрда яшаб ижод қилган, Туркий тасаввуф шариятини атоқли намоёндаси, саломатлик тўғрисидаги фикрларини “Ҳикматлар” да баён қилган. А. Яссавий кураш ҳақидаги фалсафий қарашларида инсон ҳаётидаги катта кураш – нафсни таслим этишга хизмат қиладиган кураш деб ҳисоблаган. Инсон учун асосий ёв нафсдир дейди. Нафс саломатликнинг душманидир. Нафснинг ҳар қандай кўриниши саломатликка путур етказди, уни ич-ичидан емиради ва хасталикларга гирифтор қилади. У, ўз шеърида шундай дейди:

Нафс йўлига кирган киши расво бўлур,  
Йўлдан озиб, тойиб, тўзиб гумроҳ бўлур.  
Етса, кўнса шайтон билан ҳамроҳ бўлур.

Оқил эрсанг нафси баддин бўлгин безар,  
Фиравин, Қорун сўзин маҳкам тутди,  
Бул сабабдин ер ёрилди, ани ютти.

Азиз авлиёлар мероси, “Аскарлари бақувват эл қудратли бўлур”, бадан тарбия, баркамол авлод, баркамол авлод камоли, баркамол авлод тарбияси, болалар бахти, бахтли оила, бола тарбиясида ислом дини, бунёдкорлик, бурч, гигиена, гиёҳвандлик, диний қадрият, ёш авлодни камол топтириш, жасурлик, жисмоний тарбия, жисмоний етуклик, жисмоний баркамоллик, жисмоний соғломлик, замонавий фикрлаш, замонавий касб-ҳунар бериш, зарарли одатлар, ижтимоий муҳофаза, иймонли ёшлар, инсон, ичкиликбозлик, кашандалик, комил, мардлик, матонат, матонатли жасур

ёшлар, маҳалла, меҳр садоқат туйғуси, мустақил онгли фикрлаш, наслни асраш, овқатланиш маданияти, оилавий ҳаётга тайёргарлик, ОИТС, олижаноб мақсад, ота-она бўлиш бахти, психогигиена, пок ният, рухий саломатлик, саломатлик, соғлом авлод тарбияси, соғлом авлод келажагини таъминлаш, соғлом авлод тарбияси пойдевори миллий урф-одатлар, соғлом авлод орзуси, соғлом ёшлар, соғлом насл, соғлом миллат, соғлом муҳит, соғлиқни сақлаш, соғлом турмуш тарзи, соғлиғи ночор, соғломлаштириш масканлари, спортчилар эришаётган ютуқлар, спорт мажмуалари, тиббий билим, тиббий маданият, тинч турмуш, умумхалқ эзгу ҳаракатлар, умумбашарий кадрятлар, халқнинг эзгу мақсадлари, шахсий гигиена, шахс камолоти, ўзликни англаш, қадди-қомати расо, қишлоқ шифокорларининг малакаси, ҳаёт бахш ўғитлар, 2000 – йил “соғлом авлод йили”.

Мамлакатимиз ижтимоий-сиёсий, маънавий-иқтисодий ҳаётини юксалтиришда жаҳон андозалари даражасида билим олган олган заковатли, ҳар томонлама баркамол, жамият тараққиётига ўз ҳиссасини қўшадиган кучли ва қатъиятли мутахассисларни тарбиялаб, вояга етказиш таълим тизимининг бугунги кундаги энг асосий вазифасидир.

Шу маънода 1997 йилда қабул қилинган таълим модели ва ҳаётга жорий этилган Кадрлар тайёрлаш миллий Дастури мустақиллик йилларида буюк келажак сари ташланган тарихий қадамларимиздан бўлди.

Ватанга фидокорона хизмат қиладиган, садоқатли, унинг буюк ва қудратли бўлиши учун қайғурадиган, ўз иқтидори билан она-юртни улуғлашга қодир, истеъдодли йигит-қизлардан халқ хўжалигининг барча соҳалари учун юксак малакали мутахассислар тайёрлаш мақсадида қабул қилинган, узлуксиз таълимнинг ўзбек модели «Таълим тўғрисида»ги Қонун ва «Кадрлар тайёрлаш миллий Дастури» асосида таълим тизими ёш авлодга таълим бериш жараёнининг барча бўғинларини қамраб олганига ҳам ўн йил бўлди. Шу ўтган ўн йил ичида ўрта махсус касб-хунар таълими тизимида амалга оширилаётган ишлар кўламли таҳсинга сазовардир.

Ўрта махсус касб-хунар таълими кадрлар тайёрлашнинг муҳим бўғинидир. Тўққиз йиллик умумий таълимни тамомлаган ўқувчи ўзининг ҳошиш ва интилишига

қараб асосан академик лицей ва касб-хунар коллежларида таълим олиш имкониятларига эга бўлади. Маълумки, уч йиллик касб-хунар таълими табақалаштирилган ҳолда ёшларнинг интеллектуал қобилиятини ўстиришга мўлжалланган. Замонавий жиҳозлар билан жиҳозланган, моддий-техник базага эга бўлган касб-хунар коллежларида ўқувчилар фундаментал умумтаълим билимлар билан бирга касб-хунар ҳам ўрганадилар. Чуқурлаштирилган назарий билимларни эгаллайдилар. Кадрлар тайёрлаш миллий Дастур талабига кўра академик лицейлардаги ёшлар ўқиш жараёнида олий ўқув юртларига кириш учун аниқ мақсадларга йўналтирилган фанларни чуқур ўрганишга қаратилган махсус билим олиш имкониятига эга бўладилар. Бу ёшларнинг келажак ҳаётлари учун энг муҳим давр ҳисобланади.

Ушбу тизимдаги улкан ишлар ҳақида гап кетганда академик лицей ва касб-хунар коллежларида таҳсил кўриб, истеъдоди, чуқур билими ва эркин тафаккури билан кўпчиликда ҳавас ўйғотаётган ёш авлод вакиллари тўғрисида алоҳида тўхталиб ўтишимиз табиий.

И. Каримов Кадрлар тайёрлаш миллий Дастурининг фарзандларимизнинг билимдон, саводли, салоҳиятли бўлиб етишишдаги ўрни, бу борада ўрта махсус касб-хунар тизимида баркамол авлодни тарбиялашдаги амалга оширилган ишларга алоҳида тўхталиб, «Бугун мана шу дастурни бутун дунё эътироф этмоқда. Лицей ва коллежларни битирган минг-минглаб ёшларимиз нафақат юртимизда, балки хорижий мамлакатларда ҳам муваффақиятли ишламоқда. Шу маънода айтиш мумкинки, мана шу ўн йил биз учун бекор ўтгани йўқ. Бу ишларимизнинг дастлабки ҳосилини кўра бошладик. Бизнинг ишимизга кимки баҳо бермоқчи бўлса, ана шу ёшларга, уларнинг онги ва дунёқарашига боқсин»<sup>1</sup> деб таъкидладилар.

Бугунги кунда ўрта махсус касб-хунар таълими тизимида 1195 та таълим муассасаси бўлиб, 120 таси академик лицей, 1095 таси касб-хунар коллежларидир. Бу ўқув муассасаларида 1 миллиондан ошиқ ўқувчи ёшлар таълим ва тарбия олмоқдалар<sup>2</sup>. Ҳозирги кунда Тошкент шаҳрида 37 та академик лицей 80 та касб-

<sup>1</sup> Каримов И. 2006 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш якунлари. Халқ сўзи. 2007 йил, 13 феврал.

<sup>2</sup> Ўрта махсус касб-хунар таълими Маркази маълумотидан.-Т.: 2007.

хунар коллежлари фаолият юритмоқда. Тошкент шаҳрининг ўзида биргина шу ўқув йилининг ўзида 9-синфни тугатиб ўрта махсус касб-хунар таълими тизимида таҳсил олаётганлар сони 35770ни ташкил қилди<sup>3</sup>.

Ўтган йиллар мобайнида республикамизда соғлом ва баркамол, мард ва жасур, билимли ва доно, ватанпарвар авлодни тарбиялаб вояга етказишнинг янги тизими яратилди. Бу тизимда нафақат маънавий етук, билимдон ва зукко шу билан бирга спорт майдонларида тобланган, қийинчиликларни енгишга кодир, иродали ва эътиқодли, ўз миллати, ўз халқи учун жонини фидо қиладиган, унинг фахри ва ғурурига айлана оладиган соғлом авлодни тарбиялаш ягона мақсаддир.

Ёшлар спортини ривожлантириш, соғлом авлодни тарбиялаш, болалар саломатлигини тиклаш, шунингдек, миллий спорт турларини ривожлантириш; футбол, миллий кураш, таэквон-до, каратэ миллий федерациялари орқали спорт турларини ёшлар оммасига кенг ёйиш, ўсиб келаётган ёш авлод саломатлигини ва жисмоний бақувватлигини таъминлаш бўйича амалга оширилаётган ишлар таҳсинга лойиқдир.

Шу муносабат билан ушбу мавзу мамлакатимизда жуда долзарб болалар спортини ва умуман спортни ривожлантириш, уни кенг оммага ёйиш бўйича амалга оширилаётган ишлар билан мос бўлиб, муҳим аҳамиятга эга. Зеро, халқимизда “соғ танда соғлом ақл” деган доно мақол бор, жисмоний баркомол кишигина маънавий юксак, хушёр ақл-заковат эгаси бўлиши мумкин. Мамлакатимиз аҳолиси ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш мақсадида жисмоний тарбия ва спортни кенг миқёсда ривожлантириш устувор масалалардан бирига айланиб бормоқда. Юртимиз вакилларининг турли халқаро беллашувларда, Олимпиада ўйинлари ва Жаҳон биринчилиги мусобоқаларида юксак натижаларга эришаётгани, ўқувчи ва талаба ёшлар ўртасида турли мусобақалар ўтқазилиши оммалашиб бораётгани айниқса эътиборлидир.

---

<sup>3</sup> Тошкент шаҳар ўрта махсус касб-хунар таълими бошқармаси маълумотидан.-Т.: 2007.

### Фойдаланилган адабиётлар

1. Каримов И. А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард мақсадимиз. Асарлар, 8-жилд. –Т.: «Ўзбекистон», 2000.
2. Каримов И. А. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз. Асарлар, 9-жилд. –Т.: «Ўзбекистон», 2001.
3. Каримов И. А. Хавфсизлик ва тинчлик учун курашмоқ керак. Асарлар, 10-жилд. –Т.: «Ўзбекистон», 2002.
4. Каримов И. А. Биз танлаган йўл – демократик тараққиёт ва маърифий дунё билан ҳамкорлик йўли. Асарлар, 11-жилд. –Т.:«Ўзбекистон», 2003.
5. Каримов И. А. Тинчлик ва хавфсизлигимиз ўз куч-қудратимизга, ҳамжиҳатлигимиз ва қатъий иродамизга боғлиқ.. Асарлар, 12-жилд. – Т.:«Ўзбекистон», 2004.
6. Каримов И. А. Ўзбек халқи ҳеч қачон, ҳеч кимга қарам бўлмайди. Асарлар, 13-жилд. –Т.:«Ўзбекистон», 2005.
7. Каримов И. А. Парламент – жамият ҳаётининг кўзгуси. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатасининг биринчи йиғилишида сўзланган нутқ. 2005 йил 27 январь. Асарлар, 13-жилд. –Т.: «Ўзбекистон», 2005.
8. Каримов И. А. Бизнинг бош мақсадимиз – жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислоҳ этишдир. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Қонунчилик палатаси ва Сенатининг қўшма мажлисидаги маъруза. 2005 йил 28 январь. Асарлар, 13-жилд. –Т.: «Ўзбекистон», 2005.
9. Каримов И. А. Инсон, унинг ҳуқуқ ва эркинликлари – олий қадрият. 14-жилд. –Т.: «Ўзбекистон», 2006.
10. Каримов И. А. Мамлакатимиз тараққиётининг қонуний асосларини мустаҳкамлаш фаолиятимиз мезони бўлиши даркор. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси Сенатининг бешинчи ялпи мажлисидаги нутқ. 2006 йил 24 февраль. Асарлар, 14-жилд. –Т.: «Ўзбекистон», 2006.
11. Каримов И.А. Демократик ҳуқуқий давлат, эркин иқтисодиёт талабларини тўлиқ жорий этиш, фуқаролик жамияти асосларини қуриш -

фаровон ҳаётимиз гаровидир. 2006 йилда мамлакатни ижтимоий-иқтисодий ривожлантириш якунлари ва 2007 йилда иқтисодий ислохотларни чуқурлаштиришнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар Маҳкамаси мажлисидаги маъруза. 2007 йил 12 феврал. –Т.: «Ўзбекистон», 2007.

12. Каримов И.А. Шанхай Ҳамкорлик ташкилоти давлат раҳбарлари кенгашининг кенгайтирилган таркибдаги мажлисида сўзлаган нутқи. Бишкек. 2007 йил 16 август. - «Халқ сўзи» газетаси, 2007 йил 17 август.

13. Каримов И.А. Ўзбекистоннинг 16 йиллик мустақил тараққиёт йўли. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси, Вазирлар Маҳкамаси ва Президент Девонининг Ўзбекистон мустақиллигининг 16 йиллигига бағишланган қўшма мажлисидаги маърузаси. 2007 йил 30 август. –Т.: «Ўзбекистон», 2007.

14. Каримов И. А. Юксак маънавият – енгилмас куч. –Т.:«Маънавият», 2008.

15. Ахмедов Н.К. “Одам анатомияси атласи” Ўзбекистон миллий энциклопедияси давлат илмий нашриёти. Т., 2006.

16. Ахмедов А. “Одам анатомияси” Тиббиёт олийгоҳлари учун дарслик. – Т. “Иқтисод-молия” 2007 й

17. Баходиров Ф.Н. “Одам анатомияси”. – Т. “Ўзбекистон” 2006.

18. Брехман В.И. Наука о здоровье ғ “Физкультура и спорт. 1997, -207с.

19.Отабоев Ш., Мўминов Х ва бошқалар - “Саломатлик асослари” ., Тошкент., 2008 й. “Нашр” нашриёти

20.Орзикулов Р.У - Соғлом турмуш тарзи асослари. I қисм., Тошкент. 2005 й. Дизайн Принт бомаҳонаси.

21.Абу Али Ибн Сино -“Тиб қонунлари” 1-2 том., “Тошкент” 1998 й

22.Колбанов В.В - Валеология основные понятия с.Петербург. Изд. Деан. 3 изд. 2001 г

23.Крылов А.А -Психология. Учеб. М.Изд. Проспект 2001г

24.Ғозиев Э - Психология. Ташкент “Ўқитувчи” 1934 й

25.Навоий Алишер. Мукаммал асарлар тўплами. 1-20-жилдлар.

- 26.Юсуф Хос Ҳожиб. Қутадғу билиг (Саодатга йўлловчи билим), Транскрипция ва ҳозирги ўзбек тилига тавсиф. Нашрга тайёрловчи Қ.Каримов. Тошкент, “Фан”, 1071.
- 27.Қуронов М.Ўзбек характери ва миллий ғоя. Тошкент: Маънавият, 2005.
- 28.Маврулов А. Маънавият баркамол инсон тарбияси.-Тошкент, 2008.
- 29.Уватов.У - Либослар –ўзлик кўзгуси., “Хуррият” газетаси, 2009 йил 14 январь