

Баркамол авлодни тарбиялаш долзарб масала

Таълим соҳасида амалга оширилаётган ислохотлардан асосий мақсад халқнинг бой интеллектуал мероси ва умумбашарий қадриятлар асосида замонавий маданият, иқтисодиёт, фан ва техника, технологияларнинг кпук\ари асосида шахснинг маънавий сифатларини тарбиялаш ва ривожлантиришдан иборат. Чунки ижтимоий-иқтисодий ислохотлар муваффақияти, жамиятиинг ахлоқий ва маънавий такомили кўп жиҳатдан шахснинг маънавий тарбиясига боғлиқ. Юртбошимиз И.А.Каримов таъкидлаб ўтганидек, «Ёшлар тарбияси масаласи бугунги куннинг энг долзарб масаласидир. XXI асрда яшаб, самарали меҳнат қилиш, Ўзбекистоннинг буюк келажагини бунёд этиш асосан бугунги ёш авлод зиммасига тушади. Уларни билимли, маданиятли, меҳнатсевар, ташаббускор, изланувчан этиб шакллантириш бизнинг бош вазифамиздир». Дарҳақиқат, сўнгги йилларда кескин ўзгарган ҳаёт шароитлари ва таълим тизими, унинг мақсади, мазмуни, турлари ўртасидаги ўзгаришлар ёш авлоднинг маънавий тарбиясига янгича қараш, уни бугунги кун нуқтаи назаридан ўрганиш, баҳолаш ва унда халқимизнинг бой маданий меросидан мақсадли фойдаланишни талаб этмоқда. Ушбу вазифаларни амалга ошириш эса: - таълим-тарбия ишлари, шакллари усул ва воситаларини жаҳон андозаси талабларига мос ҳолда ривожлантириш; - маънавий ва жисмоний соғлом авлодни тарбиялаш; - ёшларда соғлом турмуш тарзи маданиятини қарор топтириш; - ёшлар тарбияси ва уларнинг маънавий камолотида маҳалла, оила ва нодавлат ташкилотлар ҳамкорлиги тизимини яратиш заруратини юзага келтирмоқда. Бу борада Президентимиз Ислам Каримов «Инсонга хос орзу-интилишларни рўёбга чиқариш, унинг онгли ҳаёт кечириши учун зарур бўлган моддий ва маънавий оламни бамисоли парвоз қилаётган қушнинг икки қанотига қиёсласак, ўйлайманки ўринли бўлади», дея таъкидлайди. Шу боис, мустақиллик йилларида хотин-қизларнинг ижтимоий-иқтисодий аҳволини, жумладан, репродуктив саломатлигини, соғлом оилани шакллантиришга оид хизматларни яхшилаш, оналик ва болаликни муҳофазалаш мақсадида мамлакатимизда «Соғлом авлод» Дастури (2000 йил), «Она ва бола» Давлат дастури (2001 йил) «Мустаҳкам оила» (2012 йил) ва «Соғлом бола» Давлат дастурлари (2014 йил), «Аёллар ва ўсиб келаётган авлод саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича кўшимча чора-тадбирлар тўғрисида» (2002 йил), «ВИЧ/ОИТС эпидемияси тарқалишининг олдини олиш стратегик дастури», болаликдан ногиронларнинг туғилишини олдини олиш учун янги туғилган чақалоқлар ҳамда ҳомиладор аёлларда туғма ва бошқа патологияларни барвақт аниқлаш бўйича «Она ва бола скрининги давлат тизимини ташкил этиш тўғрисида»ги ЎзРВМнинг 1998 йил 1 апрелдаги 140-сонли қарори, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2009 йил 13 апрелдаги «Соғлом авлодни шакллантириш, оналар ва болалар саломатлигини муҳофаза қилиш бўйича чоралар тўғрисида»ги ПҚ-1096-сонли қарори одамларда ўз соғлигини сақлашга тўғри ва масъулиятли муносабатда бўлиш ҳамда соғлом турмуш тарзи маданиятига йўналтирилган ҳаётий фалсафани шакллантиришнинг ҳуқуқий - меъёрий асосини белгилаб берди. Шунингдек, 2005 йилдан бошлаб оналик ва болаликни муҳофазалаш тизимини такомиллаштириш мақсадига йўналтирилган

«Аёллар ва ёш авлод саломатлигини мустаҳкамлаш» лойиҳаси амалга оширилмоқда. 1999 йилда «Республика репродуктив саломатлик маркази» ташкил қилинди ва барча вилоятларда бўлинмалари ишга туширилди. 2001 йилда «Республика ўсмирлар репродуктив саломатлик маркази» иш бошлаши мазкур йўналишдаги ислохотларнинг амалий ифодаси бўлди. Мазкур соҳадаги ислохотларнинг мантиқий давоми сифатида ёшларнинг манфаатлари ва ҳуқуқларини ҳимоя қилиш соғлом авлодни тарбиялаш тизимидаги ислохотларни янада чуқурлаштириш мақсадида Давлат дастурларининг қабул қилиниши ҳам фикримиз исботидир. Шу муносабат билан қабул қилинган Давлат дастурларида ёшларда репродуктив маданиятни шакллантиришнинг асосий компонентлари: - ёшларнинг тиббий маданият даражасини ошириш; - соғлом оила қуришга интилишни шакллантириш; - ОИТС, гиёҳвандлик, кашандалик ва бошқа зарарли одатларга қарши кураш бўйича профилактика чора-тадбирларини амалга ошириш; - ёшларнинг бўш вақтини мазмунли ташкил этиш; - ёшлар спортини оммавий ривожлантириш учун шарт-шароитлар яратиш сифатида белгиланди. Давлат дастурларининг барчасида аҳоли ва ёшлар саломатлигини муҳофаза қилиш, ёшларда репродуктив маданиятни шакллантириш имкониятлари кўрсатиб берилган. Шу нуқтаи назардан ёндашадиган бўлсак, бизнинг назаримизда ёшлардаги соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий компонентлари ва йўналишларини қуйидагича белгилаш мақсадга мувофиқдир: - қизларни оилавий ҳаётга руҳий, жисмоний ва тиббий жиҳатдан тайёрлаш; - ўқувчи ва талаба ёшларда соғлом турмуш тарзи ва репродуктив маданиятнинг ўзлаштиришига эришиш; - оила, маҳалла, таълим муассасалари, ННТ, оммавий ахборот воситалари ва тиббиёт ходимлари ҳамкорлигида ташвиқот-тарғибот ишларини амалга ошириш. Республика соғлиқни сақлаш вазирлигининг маълумотларига кўра, ҳозирги кунда ёшларимизнинг саломатлигини кўнгилдагидек деб бўлмайди. Буни ушбу маълумотлардан ҳам билса бўлади. Статистик маълумотларга кўра, бугунги кунда ёшлар ўртасида камқонлик, овқат ҳазм қилиш аъзолари касалликлари, буйрак ва асаб касалликларининг ортиб бораётганлиги кузатилмоқда. Шунингдек, нуқсонли болаларнинг туғилиши ҳам ҳар йили 7-10% га ортиб бормоқда. Хусусан, туғма нуқсонли болаларнинг 8-16% гача кейинчалик ногиронлик ёки ўлимга олиб келадиган мураккаб туғма нуқсонлардир. Туғиш ёшидаги аёлларнинг 60% дан ортиқроғи камқонлик ва бошқа касалликларга чалинганлиги, ҳомиладор аёллар ўртасида эса бу кўрсаткич янада юқорилиги ҳам аниқланган. Мазкур муаммоларнинг ечими эса ёшларда соғлом турмуш тарзини яратиш, фарзанд кўриш, насл қолдириш билан боғлиқ бўлган репродуктив билим ва кўникмаларни шакллантириш билан белгиланади.

Шунинг учун инсон жисмоний машқлар билан шуғулланиши, соғлом турмуш тарзи қоидаларига риоя қилиши зарур. Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш иш қобилиятини ўстиради, соғлом ҳаёт тарзига эҳтиёжни тарбиялайди, бу эса узоқ йиллар мустаҳкам саломатлик ва ижодий фаоллик гаровидир. Саломатлик инсон ҳаётида, айниқса ёшлигида, муҳим аҳамиятга эга. Саломатлик даражаси инсоннинг касбий етуқлиги ва ижодий ўсишига таъсир кўрсатади. Ўзбекистон аҳолисининг 33,3%, яъни республиканинг ҳар учинчи фуқароси 14 дан 30 ёшгача бўлган йигит ва қизларни ташкил қилади. Айни

пайтда ёшлар саломатлиги чуқур ташвишга солмоқда. Мутахассисларнинг таҳлиллари асосида аҳолининг саломатлиги 20% ирсий омилларига, 20-30% атроф муҳит таъсирига, 40-50% турмуш тарзига ва 10% соғлиқни сақлаш хизмати фаолиятига боғлиқлиги аниқланган..

Соғлом турмуш тарзи - инсон саломатлигини яхшилаш ва муҳофаза қилишга қаратилган фаол ҳаракатдир. Соғлом турмуш тарзи-бу ҳар инсоннинг маънавий, ақлий, руҳий ва жисмоний хусусиятларга эга бўлишга ҳаракат қилишидир.

Жисмоний тарбиянинг энг асосий вазифаси инсон саломатлигини асраш ва яхшилашдир. Жисмоний ҳаракат- инсон организмининг мустаҳкамлайди. Ҳаракат танада қон юришини тезлаштиради, нафас олишни чуқурлаштиради, ўпкани кислород билан тўлдиради, модда алмашувини яхшилайди.

Шунинг учун ҳам инсон саломатлиги, жисмоний ривожланиш, гавда тузилиши, юрак-қон тизимининг ишлаши, жисмоний тайёргарлик ва жисмоний аҳвол саломатликнинг таркиби эканлигини қайд этиш муҳим.

Зарарли одатлар, нотўғри овқатланиш, алкоголь ва тамакини меъёридан ортиқ истеъмол қилиш, кўп ўтириш, асабийланиш, атроф-муҳитнинг ифлосланиши турли касалликларга (юрак-қон ва нафас олиш тизими касалликлари, ошқозон - ичак функцияларининг бузилишига ва ҳ.з.) олиб келиши маълум. Ҳозирги вақтда ёшлар саломатлигида жиддий камчиликлар мавжудлиги аниқланган. Бунга ёшларнинг кам ҳаракатлилиги кун тартибидан самарали фойдаланмаслиги сабаб бўлмоқда. Тиббий муассасаларнинг маълумотларига кўра зарарли одатлар оқибатида инсонларни- юрак - қон касалликлари, инсульт, гипертония, рак, ичак, ўпка, оғиз бўшлиғи, ошқозон, нафас олиш йўллари, цирроз, диабет касалликлари билан касалланиши аниқланган. Соғломлаштирувчи жисмоний тарбияда ёшларда жисмоний машғулотлар ва спортга эҳтиёжни шакллантириш, жисмоний қувватни ва характерни мустаҳкамлаш муҳим аҳамият касб этади. Жисмоний-соғломлаштириш ишлари ҳақида сўз борганда шуни қайд этиш лозимки, кўпчилик мамлакатларда «фитнес» (жисмоний тайёрлик), «физикл эдьюкшн» (жисмоний тарбия) ва албатта, «спорт» тушунчалари қўлланилади. Жисмоний тайёргарлик жисмоний машқлари, атлетик гимнастика, юриш, югуриш, сузиш ва соғломлаштирувчи жисмоний машқларнинг ноанъанавий турлари воситасида яхшиланади. Шахсий профилактика ёшлар саломатлигини яхшилайди ва жамиятнинг демографик тузилишга ижобий таъсир кўрсатади.

Ҳар бир инсон учун саломатликдан кўра муҳим, соғлиқдан кўра кўпроқ эътибор бериладиган нарсанинг ўзи йўқ. Шунинг учун кишилар хасталиклардан сақланиш, саломатликларини асраш ва мустаҳкамлаш учун куч-ғайрат, маблағ ва вақтни аяшмайди. Бунда турли муолажа усуллари, спорт ва бадантарбия машқларидан ҳам, табиатнинг турли шифобахш неъматларини истеъмол қилишдан ҳам, тез-тез шифокор ва табиблар қабулида бўлиб, улардан маслаҳат ва тавсия олиб туришдан ҳам эринишмайди. Булар ҳаммаси бежиз эмас. Ҳаёт ширин, саломат умргузаронлик қилиш ундан ҳам ширин. Бахтли-саодатли турмуш кечириш учун эса инсонга аввало соғлиқ керак. «Энг ширин лаззат саломатликдир», деган Лукмони Ҳаким. Бирор жойингиз оғриб турса, бирор касаллик безовта қилиб турган бўлса, фаолиятингиздаги ютуқлар, оила

аъзоларингиз ҳамда яқинларингизни меҳрибонлиги ва эътибори ҳам сизга татимайди. Шу боис ҳам бутун дунёда одамлар соғлиғини муҳофаза қилиш йўлида катта саъй-ҳаракатлар қилинади ва кўп маблағлар сарфланади. Ҳар йили 7 апрелда дунёнинг ҳамма ерида Халқаро саломатлик куни кенг нишонланади.

Демак, одамлар наздида тўлақонли, саодатли ҳаёт кечириш, юклатилган вазифаларини бажариш, оиланинг содири бўлиш учун ҳам энг аввало тананинг соғлом бўлиши, бирорта аъзонинг хасталикка чалинмаслиги, киши ўзини соғлом, бардам ва хушқайфият ҳис этиши керак. Акс ҳолда ҳаёт мазмуни йўқолади, турмушдан файз кетади, дунёнинг ҳеч қандай лаззати ва жозибаси татимайди, ибодатларга нуқсон етади.

Кишилар мунтазам тансиҳатлик, доимий соғлиқ ҳақида қанчалик қайғуришмасин, бу йўлда нечоғли фидокорлик кўрсатишмасин, ҳар вақт, ҳар қачон батамом саломат бўлишнинг асло иложи йўқ. Бирорта одам ўзини ҳамма жиҳатдан «соппа-соғман» деб ҳисоблай олмайди, «менинг ҳеч қандай касалим йўқ», дея баралла айта олмайди. Бундан кўриниб турибдики, касалликларнинг келиб чиқиш сабаби кўп бўлса-да, унинг асли фақат бир моҳиятга бориб тақалади. Яъни соғлом ёки касал бўлиш бу инсоннинг ўзига боғлиқ. Инсон ўзининг саломатлиги учун қайғуриши керак.

Бунинг учун нима қилишимиз керак? Аввало хаста бўлмасликнинг йўллари ахтаришимиз зарур: танани шамоллашдан ҳимоя қилиш, табиатдан узилмаслик, меъёрида овқатланиш ва кўп ҳаракат қилиш, жисмоний тарбия машқлари билан шуғулланиш керак бўлади. Шунингдек, беморликка олиб борадиган дангасалик, ифлос юриш, ортиқча ейиш, кўп ухлаш, спиртли ичимлик, тамаки, бангивор моддалар истеъмол қилиш, бўлар-бўлмасга асабийлашавериш каби иллатлардан узоқроқ бўлиш зарур.

Хулоса қилиб айтганда, ёшлар соғлом турмуш тарзини шакллантириш давлатимизнинг соғлом авлодни тарбиялаш борасидаги туб ислохотларининг муҳим йўналишларидан бири эканлигини таъкидлаб, бу борада қуйидаги ишларни амалга ошириш мақсадга мувофиқдир: - ёшларда репродуктив маданиятни, соғлом турмуш тарзини шакллантириш муаммосини илмий асосда тадқиқ қилиш; - таълим муассасаларидаги ўқув-тарбия жараёнида соғлиқ маданияти, репродуктив маданият масалаларининг кенгроқ ёритилишига эътибор қаратиб, зарурий шарт-шароитлар яратиш; - ёшларга соғлом турмуш тарзининг моҳиятини англаб, уларда бу борадаги фаолиятли ёндашувни шакллантиришга ёрдам берувчи методик банкни яратиш; - олий ва ўрта махсус ўқув юртларида ёшларни оила ва никоҳ асосларига ўргатиш, оилавий ҳаётга тайёрлаш, жинсий ва гигиеник тарбиялаш ишларини махсус ишлаб чиқилган дастурлар асосида амалга ошириш кабилардир.