



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
КАФЕДРАСИ**

АБДУЛЛАЕВ ЖАЛОЛДИН КАМОЛИДДИНОВИЧНИНГ

**«СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ АСОСЛАРИ ТУШУНЧАЛАРИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШ» МАВЗУСИДА**

РЕФЕРАТИ

НАМАНГАН - 2011 ЙИЛ

РЕЖА :

- 1. Соғлом турмуш тарзи асослари тушунчаларини шакллантириш**
- 2. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг назарий, методологик ва физиологик асослари.**
- 3. «Турмуш тарзи» ва «Соғлом турмуш тарзи» тушунчасининг мохияти**
- 4. Кун тартибига амал қилиш - соғлом турмуш тарзининг асоси.**

КИРИШ

Мамлакатимизда чуқур ўзгаришлар, сиёсий ва ижтимоий-иқтисодий ҳаётнинг барча томонларини изчил ислоҳ этиш ва либераллаштириш, жамиятимизни демократик янгилаш ва модернизация қилиш жараёнлари жадал суръатлар билан ривожланиб бормоқда. Бунда кучли фуқаролик жамиятини шакллантириш йўлида белгилаб олинган ва изчил равишда амалга оширилаётган улкан вазифалар мустақкам замин яратмоқда.

Тарихимизга кириб келаётган буюк марра муносабати билан ўтган давр мобайнида ҳаётимиз сифати, мамлакатимиз қиёфаси қандай ўзгариб бораётгани, қандай ютуқ ва натижаларга эришганимиз, ижтимоий йўналтирилган бозор иқтисодиётига асосланган очик демократик давлат ва фуқаролик жамиятини барпо этиш йўлида қандай суръатлар билан ривожланиб бораётганимизни баҳолаш эҳтиёжи туғилмоқда.

Қисқача айтганда, биз ўз олдимизга қўйган узоқ муддатли стратегик мақсадлар, яъни замонавий ривожланган демократик давлатлар қаторига кириш, иқтисодиётимизнинг барқарор ўсишини таъминлаш, ҳаёт сифатини яхшилаш ва жаҳон ҳамжамиятида муносиб ўрин эгаллаш борасидаги саъй-ҳаракатларимизга бугунги кун нуқтаи назаридан ҳолисона баҳо беришимиз табиийдир.

Инсон саломатлиги бу - энг аввало, унинг руҳий ва физиологик сифатларини ривожлантириш, умрнинг максимал давомийлигида мақбул даражадаги ишчанлик қобилияти ва ижтимоий фаоллигини сақлаб қолишдан иборатдир. Кўпгина олимларнинг фикрича, инсон организмнинг функционал имкониятлари ва унинг ташқи муҳитдан бўладиган нохуш омилларга барқарорлиги бутун умри давомида ўзгариб туради, негаки, саломатликни сақлаш, жўшқин жараён бўлиб, у ёш, жинс, касбий фаолият, яшаш муҳитига боғлиқ ҳолда яхшиланиб (саломатлик бўшашиб ёки мустақкамлашиб) боради.

Одам ҳаёти, соғлиғи - энг катга ижтимоий бойлиқдир. Бу оила, мактаб ва инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи бошқа масканлар олдига соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини кўндаланг қўяди. Миллат соғлиғи ҳам табиий равишда, соғлом турмуш тарзи орқали ҳал этилади.

Саломатлик - инсон организмнинг биологик, руҳий, жисмоний ҳолатлари ва меҳнат фаолиятининг мувозанатлашган бирлигидир. Сихат-саломатлик ҳар бир киши учун бахт-саодатдир. Унинг меҳнат унумдорлиги, мамлакатнинг иқтисодий кудратини, халқ фаровонлигини ривожлантиришнинг зарур шартидир. Умумхалқ мулки бўлмиш сихат-саломатликка нисбатан онгли ва масъулият билан ёндашиш жамият ва унинг барча аъзоларининг турмуш, ахлоқ нормаси бўлмоғи лозим.

Саломатликни сақлаш ва мустақкамлаш учун, аввало, одам ўз танасининг тузилиши

барча тўқима ва аъзоларининг нормал иш фаолияти, ўсиши, ривожланиши ва кўпайиши қонуниятларини билиши зарур. Шунингдек, барча тирик мавжудодлар каби, инсонга ҳам хос бўлган ушбу биологик хусусиятларни асраш ва тобора такомшаштириш учун зарур бўлган шарт-шароитни мукамал билиш ва яратиш талаб этилади.

Мамлакатимизда соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш, ёшларнинг ўз ижодий-интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариши, мамлакатимиз йигит-қизларини XXI аср талабаларга тўлиқ жавоб берадиган, ҳар томонлама ривожланган шахслар этиб вояга етказиш учун зарур шарт-шароитлар, имкониятларни яратиш бўйича кенг қўламли аниқ йўналтирилган чора-тадбирларни амалга ошириш мақсадида Ўзбекистон Республикасида 2010 йил «Баркамол авлод йили» деб эълон қилинди (2010 йил 27 яшарь, ПҚ - 1271, Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори).

Бу дастурда ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, уларни ичкиликбозлик, гиёҳвандлик иллатларидан, бошқа турли ҳалокатли таҳдидлар ҳамда биз учун ёт бўлган диний ва экстремистик таъсирлардан, «оммавий маданият» хуружларидан ҳимоя қилишга доир комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш вазифаси белгиланган.

Соғлом турмуш тарзи асослари тушунчаларини шакллантириш. Ўзбекистон Республикасининг мустақил ривожланишга ўтиши, унда иқтисодий-демократик жамият қуриш, жамият маънавиятини янгилаш, давлат ва ижтимоий қурлиш соҳаларида юқори натижаларга эришишда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳозирга ёш авлоднинг, бутун миллатнинг соғлиғини асраш муҳим масала ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳар хил йўналишларда олиб борилиши лозим. Бу бир томондан, талабалар ва катталарга соғлом турмушга оид маълум бир тиббиёт ва гигиеник билимларни беришга, уларга соғлом турмуш тарзи организм ривожига қандай таъсир эттириши ҳақидаги тасаввурларнинг уйғонишига қаратилган бўлса, иккинчи томондан, таълим-тарбияда гигиеник қоидаларга амад қилшига, ўзини ва ён атрофдагиларни соғлиғини асрашни кундалик одатга айлантириш кўникмаларини шакллантиришга боғлиқдир. Бу борада соғлом турмуш тарзи оммавий ахборот воситаларида, барча тарбия ўчоқлари билан ҳамжиҳатликда лицей, қўндоқларда кенг тарғиб қилинмоғи зарур.

Олий таълим миқёсида, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Ижтимоий таъминот меҳнат вазирлиги, Республика «Оила» илмий-амалий маркази, шунингдек, «Соғлом авлод учун», «Қамолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати, «Истеъдод», «Мехнури», «Улуғбек», «Нуроний», «Oydin hayot » каби қўндоқ нодавлат ташкилотларининг маҳалла билан яқиндан ўзаро ҳамкорликда бўлмоғи лозим.

Соғлом турмуш тарзи - бу инсоннинг ва саломатлиги хавфсизлигани таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётини фаолиятни йўлга қўйиш ҳамда саломатлигининг юқори даражада бўлишига эришишни таъминловчи ижтимоий ҳодисадир.

Соғлом турмуш тарзи - инсон турмуш шароитларини фаол ўзлаштириш усули бўлиб, кун тартибига риоя қилиш, фаол ҳаракат асосида организмни чиниқтириш, спорт билан шуғулланиш, тўла ва сифатли овқатланиш, овқатланшнинг гигиеник қоидаларига риоя қилиш, мулоқот ва экологик маданиятга эришиш, умуминсоний ва миллий қадриятлар асосида маънавий тарбия олиш, зарарли одатлардан ўзини тута билиш демакдир.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш предметининг мақсади ва вазифалари:

- шахс ҳаёти ва саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи омилларни бартараф этиш борасидаги назарий билим ва амалий кўникмаларни ўзлаштиришга эришиш;
- кун тартибига қатъий амал қилиш;
- мунтазам равишда чиниқиб бориш, фаол жисмоний ҳаракатни ташкил этиш ҳамда спорт билан доимий шуғулланишга эришиш;
- тўғри овқатланиш қоидаларининг моҳияти ва аҳамияти тўғрисидаги маълумотларни пухта ўзлаштириш ва улардан амалий фаолиятда фойдаланиш;
- шахсий саломатликни сақлашга нисбатан масъулиятни қарор топтириш;
- атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик маданият қоидаларига эга бўлиш;
- турли хилдаги жароҳатланиш ва бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш лаёқатига эга бўлиш;
- салбий одатларни ўзлаштириш (тамаки маҳсулотларини чекиш, наркогак моддалар ва спиртли ичимликларни истеъмол қилиш)нинг рағбати юзага келмаслигини таъминлаш;
- жинс сифатида тўғри тарбияланиш, шахсий гигиена қоидаларидан хабардор бўлиш ва уларга оғишмай амал қилиш;
- ўзида юксак ахлоқий сифатлар, кучли ва мустаҳкам иродани ҳосил қилишга эришиш, шунингдек, психогигиена талабларига амал қилиш;
- ҳаётнинг умумий фалсафаси - турмуш муаммоларига қарши кураша олиш, миллий истиқлол ғояси ва мафкура тамойилларига зид бўлган акидаларга қарши иммунитетни ҳосил қилиш йўлида назарий ва амалий фаолиятни ташкид этиш ва ҳоказолар (А.Исимова, 2004) дан иборатдир.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг назарий, методологик ва физиологик асослари. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1998 йил 23 декабрдаги йиғилишида Республика Президенти И.Каримов «Бизнинг келажагимиз, мамлакатимиз келажаги, ҳеч муболағасиз айтиш мумкинки, бизнинг ўрнимизга кимлар

келишига, қандай кадрларни биз тарбиялашимизга боғлиқ бўлади». Кейин эса «Бизнинг болаларими биздан кўра яхшироқ, ақллироқ, донороқ ва албатга, бахтли бўлмоғи керак», - деган эди.

Янги жамиятнинг замонавий тарбия концепцияси инсон шахсини, яъни, баркамол, етук, кўйилган мақсадга эркин ва ўз кучи билан эриша оладиган ёшларни шакллантиришга қаратилгандир. Бу бир томондан, шахснинг ҳар томонлама гормоник ривожланишини, иккинчи томондан, унинг бутун ривожланиши жараёнида рухий, жисмоний, маънавий соғлом ўсишини таъминлашни ўз ичига олади.

Инсон ҳаёти, соғлиғи энг катта ижтимоий бойлиқдир. Бу оила, мактаб ва инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи масканлар олдида соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини кўндаланг кўяди. Миллат соғлиғи хам, табиий равишда, соғлом турмуш тарзи орқали ҳал этилади.

Республика Президенти И.Каримов алоҳида эътибор бериб таъкидлаганидек: «Халқ соғлиғини мустаҳкамлаш муҳим вазифалардан биридир, ёш авлоднинг соғлиғи ҳақида қайғуриш хам давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Буларнинг, ёш авлоднинг соғлиғига таъсир қилувчи асосий омилларни билишни, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзининг шакллантиришнинг методологик, психологик, педагогик, тиббий ва гигиеник асосларини яратишни тақозо этади».

Ҳар бир талаба «саломатлик» тушунчаси; саломатлик омиллари; саломатликни сақлашда организмнинг ҳимояланиши; валеология фани, унинг тамойиллари ва методлари тўғрисида билимларга эга бўлиши керак.

Турмуш тарзининг ўзи инсон яшаши учун зарур бўлган турмуш шароитларини ўзлаштириши демак. Ўзлаштириш усулига қараб уни соғлом турмуш тарзи ва носоғлом турмуш тарзи деб ажратиш мумкин, ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ривожланиши, бошқа фанлар билан алоқаси, унинг мақсад ва вазифаларини ўзлаштириши зарур.

«Турмуш тарзи» ва «Соғлом турмуш тарзи» тушунчасининг моҳияти. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси, Инсон ҳуқуқлари умумжаҳон Декларацияси, «Бола ҳуқуқлари тўғрисида» ги Конвенция, Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А. Каримов асарлари, нутқ ва маърузаларида баён қилинган соғлом турмуш тарзини шакллантиришга оид фикрлар, Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни, «Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур», «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонун, Шарқ ҳамда Оврўпа олимлари ва мутафаккирларининг соғлом турмуш тарзини шакллантиришга оид фикр ва қарашлари моҳиятида ўз ифодасини топган.

Ҳар бир шахснинг турмуш тарзи кун сайин рўй бераётган воқеа-ҳодиса ва турли ўзгаришларнинг таъсири остида шаклланмоқда. Ўзаро муносабатларнинг ўзгараётгани ўқувчилар руҳиятига таъсир этмоқда. Натижада уларда ўз тақдири, оиласи, жамоаси учун зарур бўлган ақлий, ҳиссий ва эркига оид хатти-ҳаракатлар танлаш масъулиятини оширмоқда. Улар натижасида юзага келадиган асаб касалликларининг олдини олиш зарур. Бунинг учун эса энг аввало шахсий ва ижтимоий миқёсда соғлом турмушни ташкил этиш талаб этилади ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий йўналишлари ва амалга ошириш йўлларини билиши керак.

Фаол ҳаракат билан боғлиқ ҳаёт кечириш, чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш - соғлом турмуш тарзининг муҳим омиллари. Инсоннинг соғлом турмуш кечиришида фаол ҳаракат, яъни чиниқиш асосий ўринни эгаллайди.

И.П. Павлов жисмоний ҳаракатнинг инсон саломатлигига таъсирини, организм ташқи муҳит билан чамбарчас боғланганлигини англатувчи кўриниш, деб таърифлайди. Бундай боғланиш ва биологик аъзолар фаолиятини марказий асаб тизими бошқариб туради. Жисмоний машғулот у ёки бу мускуллар гуруҳига таъсир қилмай, бир бутун ҳисобланган организмга ўз таъсирини кўрсатади. Айниқса, доимий узлуксиз равишда бажариладиган жисмоний ҳаракат киши соғлиғига яхши таъсир этади. Модда алмашинуви яхшиланади, организм тўқималари озик моддаларни яхши ўзлаштиради, парчаланган моддалар эса организмдан тезроқ чиқариб ташланади. Юрак чиниқади ва яна чидамли бўлади. Шу сабабли фаол жисмоний ҳаракат қилувчи кишилар тетик, руҳан енгил, кувватга тўлган, кайфияти юқори, дили равшан бўлади. Жисмоний машқларни бажариш натижасида организмнинг ҳимоя воситалари яхши ривожланади. Болалик, ўсмирлик давридан бошланган чиниқиш машғулотлари, айниқса, фойдалидир. Ҳар бир кишида мустаҳкам режимга амал қилиш одатини тарбиялаш зарур. Бадантарбия билан шуғулланишни, тоза ҳавода сайр қилиш, спорт ўйинларида иштирок этшп, узоқ умр кўриш ва саломатликни таъминловчи омиллардандир. Ҳар бир шахс мунтазам равишда муайян даражада жисмоний қобилиятга мос келувчи жисмоний ҳаракатларни бажаришга одатланиши лозим. Булардан ташқари, бизнинг иссиқ иқлим шароитимизда анъанавий усулларга караганда ноанъанавий усуллар билан организмни чиниқтириш мақсадга мувофиқ. Яъни, турли хил оёқ ванналари, тузли ҳамда тошли йўлакчаларда юриш, шунингдек, уйқудан олдин ва кейин очиқ ҳавода сайр қилиш сингари чиниқтириш усуллари организм иммун тизимининг фаолиятини кучайтиради.

Фаол ҳаракатнинг организмга кўрсатадиган таъсирини қуйидагича ифодалаш мумкин:

- юрак-қон-томир функцияси фаоллашади;
- нафас олиш яхшиланади;
- суяклар мустаҳкамланиб, мускуллар кучли бўлади, бўғинларнинг ҳаракатчанлиги ортади;
- овқатнинг яхши ҳазм бўлиши таъминланади;
- айрим органларининг фаолияти яхшиланади;
- асаб тизими мустаҳкамланади, Булар зса марказий нерв тизимида бўладиган қўзғалиш ходисаларининг мувозанатини бир меъёردа сақлашда катта аҳамиятга эга;
- инсон психологиясига ижобий таъсир кўрсатади;
- қадди-қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради ва ҳоказолар.

Ўқитувчи таълим жараёнида турмуш тарзининг саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда тутган ўрни; инсон умрини даврларга бўлиш; болаларнинг ўсиш ва ривожланиш қонуниятлари, жисмоний ҳолатини аниқлаш; болалик даврида учрайдиган анатомик ва физиологик нуксонларни тўғри ҳолатга келтириш; тўғри қадди-қоматнинг гигиеник асоси; бола ва ўсмирларда учрайдиган қоматнинг бузилиш турлари, сабаблари ва уни тузатиш усуллари; жисмоний тарбиянинг гигиеник асослари; организмни мустаҳкамлаш ва чиниқтариш учун табиатнинг табиий кучларидан - қуёш, ҳаво ва сувдан фойдаланиш; инсоннинг соғлом турмуш кечиришида жисмоний тарбиянинг аҳамияти, масалаларига алоҳида аҳамият бермоғи ва ўқувчиларда шу тушунчаларни шаклллангармоғи зарур.

Кун тартибига амал қилиш - соғлом турмуш тарзининг асоси. Кун тартиби - инсоннинг дунёга келган кунидан бошлаб амалда бўлувчи доимий жараён саналиб, шахснинг турли мазмундаги фаолияти - меҳнат қилиш, дам олиш, овқатланиш, спорт билан шугулланиш ва ҳоказоларнинг муайян вақтда, тартиб билан, кетма-кет бажарилишидир. Табиийки, кун тартиби ҳамма учун бир хил бўла олмайди ва у шахснинг ёши, соғлиғи, иш қобилияти ва маиший турмуш шароитига мувофиқ тузилади ва унинг умумий талабларига: кун тартибини ишлаб чиқишда амалий меҳнат билан жисмоний меҳнатнинг тўғри тақсимланиши, меҳнатнинг ўз вақтида дам олиш билан алмаштирилиши, ҳар куни муайян овқатланиш, маълум вақтда уйкуга ётиш ва барвақт уйқудан уйғонишга одатланиш, очик ҳавода сайр эташ қабилар киради. Инсоннинг соғлом, носоғлом турмуш тарзи ҳам кун тартибининг тўғри, нотўғри уюштирилганлигига боғлиқ.

Тўғри уюштирилган кун тартиби организминг ҳар томонлама:

- тўғри ривожланиши;
- ироданинг мустаҳкамланиши;
- меҳнат унумдорлиги анча юқори бўлиб, ишлаш қобилиятининг узоқ вақт яхши сакланиши;
- касалшанишнинг оддини олишда муҳим ўрин тутади.

Мактаб ўқувчиларининг соғлиғини сақлаш мақсадида мактаб фаолиятига, унинг ўқув-тарбиявий жараёнига, ота-оналарга қуйидаги физиологак-гигиеник тавсияларни жорий қилиш мақсадга мувофиқдир:

- кундалик режимга яъни, кун тартибига риоя қилиш, жумладан, мактаб ва уй шароитида ўқув машғулотлари юкламасини тартибга солиш;
- очик ҳавода сайр қилиш билан хордиқ чиқариш кенг йўлга қўйиш ;
- етарли ва ўз вақтида овқатланишни йўлга қўйиш;
- гигиеник жихатдан тўлик, бир маромдаги уйққ ;
- ўз вақтида ақлий юкламани жисмоний юкламага алмаштириш;
- гигиеник талабларга жавоб берадиган ҳолда фаолиятларни алмаштариб туриши;
- мустақил фаолият билан шуғулланиш.

Республика бошланғич ва ўрта мактаб, академик лицей ва касб-хунар коллежларида ҳафталик ўқув юкламасини белгилашда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан келишилган ҳолда, маҳаллий халқ таълими бошқармаси зиммасига қуйидаги назорат вазифалар юклатилиши қўзда тутилиши лозим:

- дарсларнинг гигиеник жихатдан ташкил килиниши ва ўтказилиши;
- дарс ва танаффуслар давомийлигининг талабга мослиги;
- ўқув йили давомида ўтказиладиган таътил муддатлари ва вақтининг мақбуллиги;
- кун ва ҳафта давомида ўтказиладиган дарс миқдори меъёрида бўлиши;
- ўқув хоналарини болалар ва ўрмирларнинг антропометрик кўрсаткичларини ўлчаш учун лозим бўлган жиҳозлар билан таъминланишини уюштириш;

Таълим –тарбия жараёнида ақлий ва жисмоний меҳнатни гигиеник талаблар асосида тўғри режалаштириш –дам олишни тўғри ташкил этиш, уйқу гигиенасига риоя этиш, бола уйқусининг бузилиши ва уйқусизликнинг олдини олиш, болалар ҳаракат режими ва саломатлигига эътибор бериш, ўқув ишларининг гигиенаси- чарчаш ва ўта чарчашнинг олдини олиш каби масалаларга эътибор қаратилади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Нурмухамедов Р.М., Быкова Л.А. Некоторые вопросы теории обучения и воспитания в медицинских вузах. Т., 1989.
2. Основы военной психологии и педагогики. Учебное пособие, под. ред. А.Б. Барабанщикова. М., 1981.
3. Хамдамов Т.Б. Воспитание в вузе: организация и управление. Т., 1989.
4. Хазламов И.Ф. Педагогика. Учебное пособие. М., 1990.
5. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш. Д.Ж.Шарипова, Г.С. Фузаилова, М. Туркменова, Д. Зуфарова, Фарғона 2010 й
6. Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти Ш. Хонкелдиев, А. Абдуллаев, Ю. М. Касач, А. Т. Хасанов, М. М. Юлдашев. Фарғона 2010 й
7. И. А. Каримов .Мамлакатимизда демократик ислоҳотларни янада чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш концепсияси
Тошкент 2010.
8. Каримов И.А. Ўзбекистон ўз истиклол ва тараққиёт йўли. Т; Ўзбекистон, 1992.
1-том 36 бет.
9. Каримов И.А. Буюк келажакимизнинг ҳуқуқий кафолати. Т; Шарқ.1993-
2том.92-бет.

Наманган давлат университети
Жисмоний тарбия ва спорт
кафедраси ўқитувчиси
Жалолдин Абдуллаевнинг «Соғлом
турмуш тарзи асослари
тушунчаларини шакллантириш»
мавзусидаги реферат ишига

ТАҚРИЗ

Жалолдин Абдуллаевнинг «Соғлом турмуш тарзи асослари тушунчаларини шакллантириш» мавзусидаги реферат иши режа асосида ёзилган бўлиб, давлат таълим стандартига мос равишда ёритилган.

Реферат иши 4 қисмдан иборат бўлиб, 1-қисмида соғлом турмуш тарзи асосларини шакллантириш бўйича мақсад ва вазифалари тўлиқ кўрсатиб ўтилган.

2-3- қисмларида соғлом турмуш тарзи, турмуш тарзи соғлом турмуш тарзи шакллантиришнинг моҳияти асослари аниқ, тушунарли берилган.

4- қисмида соғлом турмуш тарзига амал қилишдаги кун тартибидаги вазифалар кенг ёритилган. Реферат иши бўйича кундалик ҳаётда, инсон соғлигини мустаҳкамлашда кенг фойдаланиш мумкин.

Тақризчи:

п.ф.н. Б. Мадаминов

