



ЁШЛАРНИ МУСТАҚИЛ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ – ОИЛА ФАРОВОНЛИГИ ОМИЛИ СИФАТИДА

Исламова Фотима Шамсиддиновна

Камолиддин Беҳзод номидаги Миллий рассомлик ва дизайн
институтини, катта ўқитувчи

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6545221>

ИСТОРИЯ СТАТЬИ

Принято: 01 май 2022 г.

Утверждено: 10 май 2022 г.

Опубликовано: 17 май 2022 г.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

обыденность, говорение,
мустақил ҳаёт; соғлом
турмуш тарзи; қадрият;
инсон қадри; соғлом насл,
соғлом фарзанд.

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақола ёшлар тарбиясининг долзарб муаммоларидан бири – соғлом турмуш тарзи асосида ёшларни мустақил оилавий ҳаётга тайёрлашга бағишланган. Мақоладан ёшларни мустақил оилавий ҳаётга тайёрлаш учун оилада соғлом наслни яратиши, никоҳ олди тиббий кўриқдан ўтишининг афзалликлари, жисмоний тарбияси масалалари, саломатлик борасида оила анъаналарига қўйилган талабларнинг ҳисобга олиниши ва уни тўғри ташкил этишга эришиш йўллари аниқ кўрсатиб ўтилган.

Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни ва «Қадрлар тайёрлаш миллий дастури»да ҳам таълим жараёнини, ҳам тарбиявий ишларни тўғри йўлга қўйиш вазифаси кўрсатиб берилган [1, 29]. Бу ерда ёш авлодни оилавий ҳаётга тайёрлаш масаласи назарда тутилади. Зеро, оила халқнинг миллий қадриятлари ва анъаналарини давр ва замон талаблари асосида ривожлантириб, авлоддан-авлодга етказадиган, бу борада авлодлар алоқасининг узвийлигини таъминлайдиган, шунингдек, муайян жамият, ҳаёт ва турмуш талаблари ҳамда шарт-шароитларига мос баркамол инсонни тарбиялайдиган ижтимоий таълим-тарбия институтидир [2, 61].

Шу институт фаолияти фаоллигини ошириш ва жадаллаштириш, бу борада тегишли зарурий шарт-шароитлар яратиш мақсадида ҳукуматимиз Биринчи президенти И.Каримов ташаббуси билан «Оила», «Аёллар», «Соғлом авлод», «Она ва бола», «Сиҳат-саломатлик», «Хомийлар ва шифокорлар», «Ижтимоий ҳимоя», «Ёшлар», «Мустақкам оила» каби тарихий йил-саналари эълон қилинди ва шу муносабат билан махсус Давлат дастурлари ишлаб чиқилди. Улар оилада маънавий-ахлоқий тарбия йўриқномаси сифатида амалга оширилди.

Оилада соғлом наслни яратиш, никоҳ олди тиббий кўриқдан ўтишининг афзалликларини халқнинг онгига



чуқурроқ етказиш натижасида оилада туғилаётган соғлом фарзандлар сони йил сайин ортиб бормоқда. Мамлакат демографик ўсишини таъминловчи ўртача 3-4 та фарзандли оилалар сони салкам 40%ни ташкил этмоқда. Оила ҳаётнинг абадийлиги, авлодларнинг давомийлигини таъминлайдиган, муқаддас урф-одатларимизни сақлайдиган, шу билан бирга, келажак насллар муносиб инсонлар бўлиб етишишига бевосита таъсир кўрсатадиган муҳим ҳаётий қадриятдир.

Шарқда қадим-қадимдан оила муқаддас саналган. Агар оила соғлом ва мустаҳкам бўлса, жамиятда, маҳаллада тинчлик ва ҳамжиҳатликка эришилади. Бинобарин, оилалари мустаҳкам бўлган давлатда осойишталик ва барқарорлик ҳукм суради. Шунинг учун бугунги кунимиз ва эртанги истиқболимиз учун энг муҳим ва долзарб масала оилага эътиборни кучайтириш, фарзанд тарбиясига, уни ижтимоий ҳимоялаш, эъзозлаш ва қўллаб-қувватлаш вазифасидир. Ўзбекистон халқи ўтмишда ҳам, ҳозирда ҳам ҳар жиҳатдан баркамол бўлган соғлом авлодни шакллантириш масаласини ўз олдига олий мақсад қилиб қўйган, чунки ҳар қандай мустақил давлатнинг тараққиёти келажак эгалари бўлган ёшларга, уларнинг дунёқарашларига, оилавий муҳитнинг соғломлигига, мустаҳкамлигига узвий боғлиқдир. Демак, ёшларни мустақил ҳаётга тайёрлаш жараёни мураккаб, узлуксиз ва серқирра бўлиб, уларнинг келгуси оилавий ҳаётга тўлақонли тайёр бўлиши учун энг муҳим шартлардан

бири ўзбек оиласининг ўзига хос соғлом турмуш тарзини таркиб топтириш зарур ва муҳимдир.

Маълумки, соғлом турмуш тарзи – бу инсоннинг ҳаёти саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаёт фаолиятини йўлга қўйилишидан иборат. Бу шундай яшаш тарзики, унда одамлар саломатлигига таъсир кўрсатувчи зарарли омиллар бўлмаслиги керак.

Соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари қуйидагилар:

- Шахсий ва жамоа гигиенаси қоидаларига амал қилиш;
- Жисмоний фаоллик;
- Кун тартибига риоя қилиш;
- Зарарли одатлардан тийилиш;
- Соғлом овқатланиш;
- Меҳнат қилиш ва дам олиш;
- Муомала маданияти;
- Рухий хотиржамлик;
- Тиббий маданиятлилик;
- Жинсий тарбия.

Ҳар бир киши соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг жуда оддий услубини билиб олиши лозим. У тубандагилардан иборатдир:

- Энг аввало, ўзингиздаги зарарли одатлардан қутулишга ҳаракат қилинг. Бунинг учун уларнинг зарари ва оқибатини ҳар доим тасаввур қилинг ҳамда танқидий баҳолаб боринг, ноҳўя одатлардан қутулиш услубларини қўлланг;
- Овқатланишда меъёрийлик, хилма-хилликка одат қилинг. Тана оғирлиги меъёрида бўлишига эришинг. Ортиқча ва режимсиз, пала-партиш овқатланишга чек қўйинг, егуликлар ва



уларнинг таркибий қисмлари ҳақида тушунча ҳосил қилиб, уларга риоя этишга интилинг;

- Жисмоний фаол бўлинг. Бунинг учун биринчи галда бўғимларни ҳаракатга келтирувчи машқлар мажмуини белгиланг. Уни уй шароитида бажариладиган машқлардан бошлаш мумкин. Эрталаб туриб сайр қилиш, юриш, югуришга одатланг. Кундалик ҳаракат дастурингиз оз бўлса ҳам доимий бажариладиган машғулотлардан иборат бўлсин;

- Кун тартибини тўғри режалаштиринг. Ҳар куни эрта уйқуга ётиб, эрта туришни одатга айлантинг. Ўқишда танаффусларга риоя қилинг. Танаффуслар вақтида очиқ ҳавога чиқинг;

- Ўзаро муомала ва муносабатларда иззат-хурмат, ахлоқ, одоб меъёрларига, жамият қонунларига риоя қилинг. Руҳий саломатликни асранг. Оилавий муносабатлар ҳам ўзаро муносабатларнинг давоми. Оилавий жуфт танлашда асосий талабни чирой, мавқе, бойлик каби омилларга қараб эмас, балки, тиббий-биологик ва ижтимоий-психологик омиллар нуқтаи-назардан ҳал қилишга интилинг;

- Озодаликни одат қилинг. Тозалик масалаларида билим ва малакангизни мустаҳкамлаб боринг, шахсий гигиена қоидаларига-қўл тозалиги, оғиз бўшлиғи гигиенаси, соч гигиенаси, тери гигиенаси қоидаларига риоя қилиш соғлом ҳаёт кечиришнинг асосий омилидир;

- Эҳтиёткорлик кундалик турмушингизнинг асосий талаби бўлсин. Ҳар бир техника ва

механизмлардан фойдаланишда, бирор бир иш, ҳатто бирор гапни гапиришдан олдин унинг оқибатлари ҳақида обдон ўйлаб кўринг;

- Келажакда соғлом фарзандлар туғилишини таъминлаш учун оилавий турмуш қуришга шайланаётган йигит ва қизлар тиббий нуқтаи назардан киши организмнинг етилиш даври, никоҳ гигиенаси ва жинсий ҳаёт ҳамда соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билимлардан хабардор бўлишлари лозим. [3].

Ана шу шароитлар туфайли ёшларни мустақил оилавий ҳаётга тайёрлаш зарурияти пайдо бўлдики, бунда соғлом турмуш тарзининг оила аъзолари саломатлигига таъсири, саломатлик кўрсаткичлари, саломатликка таъсир этувчи омиллар, балоғат ёшдаги болаларни оилавий ҳаётга тайёрлаш ва бир қатор инсон саломатлигига оид муаммолар таҳлил этилади [4, 14].

Ҳозирги даврда аёл ва эркакдан оила ва никоҳ муносабатларида юқори даражадаги ахлоқ-одоб ва психологик-педагогик тайёргарлик ҳамда турмуш маданияти билан бир қаторда биоэтика ҳам талаб этилади, шунинг учун ҳам ёшларни мустақил оилавий ҳаётга тайёрлашни дастлабки йиллардан бошлаш тақозо этилади. Шунга кўра ёш авлодда барча фазилатларни таркиб топтириш ва бошқаришнинг ҳислатларини баҳолай олишга ўргатиш, уларни оилавий ҳаётга тайёрлашнинг асосий моҳиятини ифодалайди, дейди оилашунос олим И.В.Гребенников [4, 140].

И.В.Гребенников ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашнинг ижтимоий,



ахлоқий, ҳуқуқий, психологик, физиологик-гигиеник, педагогик, эстетик, ҳўжалик-иқтисодий омилларини санаб ўтар экан, уларни бир-бирига боғлиқ ҳолда амалга оширишни назарда тутлади. Шунинг учун ҳам шахс, унинг қобилияти, характери, темпераменти, ўз-ўзини тарбиялаши, жамият ва оиланинг бир-бирига ўзаро таъсири, шахс ва оила, шахслараро муносабатлар психологияси, муносабат ва муомала маданияти, йигитлар ва қизлар муносабатларининг ахлоқий асослари, аёллар назокати, ташқи ва ички гўзаллик, ўртоқлик ва дўстлик ҳамда унинг миллий асослари, муҳаббат - юксак инсоний туйғу эканлиги, унинг ўзига хос хусусиятлари, севишганларнинг хулқ маданияти, уни инсоннинг умумий маданияти билан боғлиқлиги, севги ҳам тарбия воситаси эканлиги, севгида хато қилмаслик ҳақида маълумот берилади. Энг йирик муаммолардан бўлган никоҳ ва оила мавзусига, никоҳга тайёргарлик масалалари, унинг ҳуқуқий асосларига алоҳида эътибор қаратилади. Оила ва унинг моҳияти, ижтимоий-иқтисодий асослари, оиланинг асосий вазифалари, унинг хусусиятлари, ёш оилада эр ва хотиннинг ўзаро муносабатлари, никоҳнинг дастлабки даври, фарзанд кутаётган оила, оилани ривожлантириш босқичлари таҳлил этилади [4, 160]. Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашда халқ таъбири ҳам муҳим ўрин тутлади. Чунки халқ таъбири ва миллий анъаналар бир-бири билан уйғун бўлиб, инсоннинг оилавий ҳаётида ҳар куни, ҳар дақиқада учрайди. Таъбир илми,

соғлом инсон тарбияси сарчашмалари қадим-қадимларга бориб тақалади. Энг қадимги маърифий ёдгорликлардан бўлган, «Авесто» да ҳам инсоннинг тозалikka риоя қилиши, кишиларнинг дарёлар, кўллар, сув ҳавзаларининг тозалилига эътибор бериши талаб этилади. Инсоннинг овқатланиш қоидаларига риоя этиши ҳам фуқаролик, ҳам хизмат, ҳам ахлоқий бурчини бажаришига таъсир этиши унинг маънавий-моддий ҳаёти билан узвий алоқада бўлади. Шарқ педагогик меросидан ўрин олган таълимий-ахлоқий асарларда ҳам таъбир илмига доир фикрлар ўз ифодасини топган. Халқ таъбирига оид шундай анъаналар борки, уларни таълим-тарбия таркибига киритиш соғлом авлод тарбиясида жуда муҳимдир. Хусусан, инсон мижози ва уни аниқлаш, об-ҳаво ва унинг инсон саломатлигига боғлиқлиги, йил фаслларида юз берадиган ўзгаришларнинг инсон саломатлигига таъсири билан боғлиқ таъбирлар, ейиш-ичиш ҳамда овқат турларига алоқадор қоидалар (иссиқлик, совуқлик), уйқу ва бедорлик, оилада биринчи ёрдам кўрсатиш турлари, ноз-неъматлардан фойдаланиш йўллари, пархез, дангасаликнинг саломатликка зарари, меҳнат меъёри, инсоннинг ўз қувватидан фойдалана олиши ва ҳоказоларни қадимдан катталар болаларга ўргатиб келишган ва бугунги кунда ҳам шу анъаналар давом этиши зарур. Масалан, момоларимиз болалар ва катталарни кўзининг оқиға, қовоқларига, юзининг рангига қараб, унинг иссиқлиги ёки совуқлиги



ошганлигини биладилар, шунга кўра қандай таом ейиши кераклигини айтадилар. Шунингдек, овқат турларини аралаштириб юбормаслик, уларни ейиш-ичишда маълум қоидага риоя этишга катта эътибор бериш керак. Сутли таомлар билан балиқ ёки балиқли таомларни аралаштириш, қовурилган кучли овқатлардан сўнг бирданига ширин чой ичиш, турли овқатларни аралаштириб истеъмол қилиш ман этилади. Бугунги кунда ёшлар томонидан спиртли ичимликларнинг истеъмол қилиниши улар саломатлигига, маънавиятига ҳамда моддий аҳволига салбий таъсир этмоқда. Кишилар, айниқса, ёшлар орасида асаб касаллиги кўпайиб, энг ачинарлиси, бу наслга ҳам таъсир этиб, ақлан ва жисмонан ногирон болаларнинг туғилишига сабаб бўлмоқда. Шунга кўра шахсий гигиенага оид машғулотларда халқ таъбабини аниқлаш шу уқтирилган томонларига эътиборни кучайтириш, халқ таъбабини оила қуриш олдида турган ҳар бир ўспирин ўғил бола билиши зарур.

Республикамизда ўтказилган социологик тадқиқотлар никоҳ муносабатларининг ёш жиҳатдан бирмунча эрта бошланаётганлиги, айниқса, ёшларнинг руҳий, жисмоний, жинсий, маънавий жиҳатдан мустақил оилавий ҳаётга тайёр эканлиги натижасида қатор салбий оқибатлар келиб чиқаётганини кўрсатди. Чунончи: фарзанд кўриш ёши эрта бошлангани туфайли уни ўстириш ва

тарбиялашнинг оғир кечиши; ёшлар саломатлигига салбий таъсирлар; ёшларнинг бошқа оиладан келган қизни оила тартиби ва анъаналарига кўника олдиришга ундаш; ажралиш ва шу кабилар. Бундай салбий ҳолат ва вазиятлар оиланинг маънавий-ахлоқий, маиший муҳитига ҳамда жамиятнинг маънавий-мафкуравий барқарорлигига путур етказди.

Демак, оиладаги соғлом муҳит асосида мустақил ҳаётга тўғри тайёрлаш, уларнинг оила-никоҳ муносабатларини тиббий жиҳатдан ҳам, педагогик жиҳатдан ҳам ўз вақтида ташкил қилиш мақсадга мувофиқдир.

Хулоса

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш жоизки, оиладаги соғлом муҳит, униинг мустақамлиги, аҳиллиги ва фаровонлиги ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш жараёнларида оила, маҳалла, тиббий муассасалар, таълим муассасалари ва уларнинг жамоат ташкилотлари, миллий қадрият ва халқ тарбия анъаналари, давлат ва нодавлат ташкилотлари, халқ оғзаки ижоди намуналари, ОАВ, тарбиявий тадбирлар, фан ва илмий муассасалар ва шу каби омил ҳамда воситалар ҳамкорлигидаги педагогик фаолиятни назарий ва амалий жиҳатдан тўғри ташкил қилиш миллий истиқлол мафкурасининг ижтимоий-педагогик асосини белгилаб беради. Ва яна шуни айтиш керакки, ёшларни соғлом турмуш тарзи асосида мустақил ҳаётга тайёрлаш оила фаровонлиги учун инсон узоқ ва бахтли ҳаёт кечиради.

Литературы:

1. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида» қонуни. 1997 йил 29 августда



- қабул қилинган // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. – Т.: “Шарқ” матбаа-нашриёт концерни, 1997. – Б. 20-29.
2. Ўзбекистон Республикаси кадрлар тайёрлаш миллий дастури // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. – Т.: “Шарқ” матбаа-нашриёт концерни, 1997. – 61.
 3. О.Рахимов. Соғлом турмуш тарзи нима? -//Shifokorvahayot.uz//mutakhassis maslahati. 2018.
 4. *Соғлом турмуш тарзи ва оила. Махсус курс ўқув фан дастури (академик лицей ва касб-хунар коллежлари учун).* – Т.: 2010. – 14 б.
 5. Гребенников И.В. Оилавий ҳаёт этикаси ва психологияси. – Т.: Ўқитувчи, 1984. – 560 б.
 6. F.Sh. Fayazova, O.A. Otajonova, F.Sh. Islamova. The Role Of Art Therapy In The Formation Of Healthy Living Skills In Adolescents. Natural Volatiles and Essential Oils (NVEO) , 2021; 8(4): 15291-15295.
 7. Islamova F.Sh, Vaniyan S.B. The role of parents in forming spiritual education on the basis of creative approaches. current research journal of pedagogics. ISSN 2767-3278 ©2021 Master Journals. 2(12): 162-165, December 2021.
 8. Fotima Islomova, Fazilat Fayozova. Family traditions in vocational guidance, a guarantee of preparing young people for independent living. ACADEMICIA An International Multidisciplinary Research Journal (Double Blind Refereed & Peer Reviewed Journal) Impact Factor: SJIF 2021 = 7.492. ISSN: 2249-7137 Vol. 11, Issue 10, October 2021
 9. Исламова Ф.Ш. Миллий анъаналар асосида ўғил болаларни оилага тайёрлашнинг педагогик-психологик усуллари. “Таълим, фан ва инновация”. Маънавий-маърифий илмий-услубий журнал. Тошкент. 2019/3-сон.)
 10. Ashurov N.R; Rakhmonova F.Sh; Fayazova F.Sh. Pedagogy as a science of education and personal development. Published by: TRANS Asian Research Journals AJMR: Asian Journal of Multidimensional Research (A Double Blind Refereed & Reviewed International Journal) Impact Factor: SJIF 2020 = 6.882 March 2020 .