



# FAN, TA'LIM VA AMALIYOT INTEGRATSIYASI

ISSN: 2181-1776

Холматова Музайян Мубашировна

Кўкон давлат педагогика институтини мустақил изланувчиси

## ГИГИЕНИК МАДАНИЯТНИ ТАЛАБАЛАРНИ ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШ ЖАРАЁНИДА РИВОЖЛАНТИРИШ МАЗМУНИ ВА АСОСИЙ БОСҚИЧЛАРИ

**Аннотация:** мақолада Ўзбекистон Республикаси олий таълим муассасалари талабаларида ижтимоий соғломлаштириш тамойиллари асосида олиб борилаётган ислохотлар, юртимизда ижтимоий соғлом муҳитни ҳамда баркамол инсонларни, соғлом турмуш маданиятини шакллантириш, гигиеник маданиятни талабаларни оилавий ҳаётга тайёрлаш жараёнида ривожлантиришга оид илмий мулоҳазалар билдирилган. Шунингдек, халқ саломатлигини мустаҳкамлаш, турмуш тарзини янада юксалтириш омиллари кўрсатилган.

**Калит сўзлар:** гигиеник маданият, ижтимоий соғломлаштириш, Олий таълим, психогигиена, оилапарвар, маҳалла.

Ўзбекистон Республикаси олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш ҳозирги таълим соҳасида долзарб муаммолардан бири бўлиб келмоқда. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 30-октябрдаги “Соғлом турмуш тарзини кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-6099-сон фармони чиқди. Президент фармонида “Соғлом турмуш тарзини” ҳаётга кенг татбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш асосий йўналишлар этиб белгиланди. Президент фармони бўйича ҳар бир оила, маҳалла ва туман (шаҳар)да, мактабгача, умумий ўрта, ўрта махсус, профессионал ва олий таълим муассасаларида ҳамда бошқа

ташкilotларда жисмоний тарбия ва оммавий спорт билан шуғулланишга шарт-шароитлар яратиш ва оммавий спортни ривожлантириш бўйича оилалар, синфлар, меҳнат жамоалари ва ҳудудлар ўртасида спорт мусобақаларини мунтазам равишда ўтказиш бўйича кўрсатмалар ва амалий тавсиялар берилди. Олий таълим муассасалари талабаларида “Соғлом турмуш тарзини” ривожлантиришда, аввало талабаларнинг соғлиқ-саломатлик, гигиена бўйича назарий ҳамда амалий билимларни ўзлаштиришлари муҳим аҳамият касб этади.

Соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш бўйича ўқув қўлланмалар, дарсликларда ва бошқа адабиётларда етарли даражада ёритилиб берилган. Соғлом турмуш тарзида биринчидан саломатликни ҳисобга олишимиз керакдир. Саломатлик кўплаб адабиётларда қуйидагича ёритилгандир: Саломатлик – нафақат касаллик ёки жисмоний нуқсонларнинг йўқлиги, балки тўлиқ жисмоний, руҳий, ижтимоий хотиржамлик ҳолатидир. Саломатлик аввало руҳиятнинг мустаҳкам бўлиши керакдир яъни стрессни олий талим муассасалари талабаларида чиқмаслиги бўйича методик кўрсатмалар бериш керак бўлади. Талаба руҳий тушкунликка тушган вақтида ўзини назорат қила олиши ва ўша ҳолатдан чиқиб кетиш учун бошқа машғулотлар билан шуғулланиши керакдир.

Соғлом турмуш тарзи тушунчасига келадиган бўлсак, соғлом турмуш тарзи – инсон саломатлигини яхшилаш ва муҳофаза қилишга қаратилган фаол ҳаракатлар ҳисобланади. Соғлом турмуш тарзи бўйича Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний маданият” соҳасининг етакчи олимларидан Ш.Х.Хонкельдиев ва бошқалар “Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” номли дарслик чиқаргандир. Дарсликда Ўзбекистон Республикаси таълим соҳасига қамраб олинган ёшлар яъни умумий ўрта таълим мактаби, академик лицей ва касб-хунар коллежлари, олий таълим муассасалари талабалари учун фойдали маълумотлар бериб ўтилгандир. “Соғлом турмуш тарзи жисмоний маданияти” дарслигида талабаларнинг кунлик ҳаракат фаолиятлари тартибга солиш доирасида аниқ кўрсатилган. Яъни ҳар бир талаба ўзининг кун тартибини мустақил равишда тузиб чиқмоқлиги назарда тутилган. Кун тартибнинг доимий равишда бўлиши ҳар бир талабанинг организмининг ички ва ташқи ҳолатларини ривожлантиришга катта хизмат қилади. Кун тартибини тузишда соғлом овқатланишнинг ҳам ўрни каттадир, соғлом овқатланиш инсоннинг ҳаёт фаолияти, меъёрий ўсиши ва ривожланишини таъминлайдиган, унинг саломатлигини мустаҳкамлайдиган ҳамда касалликларни олдини олишда ёрдам берадиган овқатланиш ҳисобланади. Соғлом турмуш тарзида соғлом овқатланиш бирданига кўп миқдорда овқатни истемол қилиш эмас, овқатни озуқавий миқдорга бойлигини ҳисобга олиш керакдир. Овқатнинг таркибида минераллар, оқсиллар, ёғларнинг етарли даражада бўлиши назарда тутилади. Ҳар бир модда талабанинг салбий ёки ижобий ривожланишига таъсир кўрсатади. Ёғларнинг ва углеводнинг кўп миқдорда истемол қилиниши ортиқча вазннинг ортишига олиб келади.

Оқсиллар тана мушакларининг ўсишига, ва жароҳатланган жойнинг тез битишига ижобий таъсир кўрсатади. Витаминлар одам организмида энг керакли модда ҳисобланиб унинг ҳаётида энергия (қувват) манбаи бўлиб хизмат қилади. Олий таълим муассасалари талабаларида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда тўғри овқатланиш тартибига риоя қилиш керак бўлади. Кун давомида 3 ёки 4 маҳал овқатланиш меъёрий таркибга киритилгандир. Агарда талабанинг соғлигида нуқсон бўлса организмининг ички заҳираларини тикланиши учун 6 ёки 7 маҳал кам-кам ва

тез-тез овқатланиш керак бўлади. Асосан овқатланиш жараёнида овқатнинг тўғри вақтда истемол қилиш ҳам зарурдир. Эрталабки нонушта, тушлик, кечки овқатларни истемол қилишда 1 соат нормал вақт берилганда тез эмас секинроқ, ҳар бир овқат луқмасини камида 15-20 мартаба чайнаб истемол қилиш тавсия қилинади. Манашу тартибда овқат истемол қилинса ҳеч қандай ошқозон-ичак касалликлари келиб чиқмайди.

Олий таълим муассасалари талабалари ўртасида соғлом турмуш тарзини ривожлантиришда, уларга махсус семинар тренинг, вебинарлар ва машғулотларни ой давомида ташкил этиш керақдир. Соғлом турмуш тарзига амал қилиш орқали талабаларнинг рухий, аклий, жисмоний ҳаракат фаолликлари маълум миқдорда ривожланганлигини аниқ кузатишимиз мумкин бўлади. Соғлом турмуш тарзи ҳар бир талабага олий таълим муассасаларида тушунча бериш ёрдамида маълум бир соҳа бўйича кўникма ва малакаларни ривожлантириш ҳам мумкин бўлади, чунки соғлом танда-соғ ақлдир.

Оилаларнинг мустаҳкам бўлиши, уларнинг тотувлик ва фаровонликка эришуви у мансуб бўлган ижтимоий тузумнинг иқтисодий, маъ-навий ривожини, жамиятда амал қилинаётган маънавий-ахлоқий меъёрлар, олиб борила-ётган давлат сиёсати мазмуни билан белгила-нади. Ўз навбатида жамият маънавий қиёфаси оилаларда ташкил этилаётган ижтимоий тарбиянинг натижаси, самарасига боғлиқдир. Шу боис асрлар давомида ҳар қандай географик макон ва ижтимоий замонда ҳам янги оила-ларнинг шаклланиши, оилавий ҳаётнинг йўлга қўйилиши, фарзандлар тарбиясини ташкил этиш ҳамда сулола анъаналарини давом эт-тириш масалаларига алоҳида эътибор бериб келинган.

Оилаларни мустаҳкамлаш, уларни сақлаб қолиш, шунингдек, унда комил инсонни тар-биялаб вояга етказиш имконини берувчи муҳитни яратиш чораларидан бири – талабаларни оилапарвар шахс этиб тарбиялашдир. Оилапарвар шахсина оиланинг ижтимоий, иқтисодий ва маданий эҳтиёжларини қондира олади. Оилавий эҳтиёжларнинг қондирилиши эса ўз-ўзидан унда юзага келиш эҳтимоли бўлган низоларнинг олдини олади. Фарзанд тарбиясини ташкил этишда оилавий қадриятлардан фойдаланиш ёшларни ўз аждодларига муносиб ворис, оилапарвар шахс бўлиб камолга етишларига ёрдам беради.

Тарихий давр, географик минтақа, ижтимоий мақом, миллий-этник хусусиятлар ва диний эътиқодидан катъий назар, инсониятнинг оила мустаҳкамлигини таъминлашдаги позицияси (эгаллаган ўрни)ни белгиловчи асосий шартлар қуйидагилардан иборатдир: никоҳнинг илоҳий кучга эгаллиги ва муқаддаслигига ишониш; эр-хотин ёки ота-она сифатида икки жинс вакиллариининг ўз зиммаларидаги бурч ва мажбуриятларини чуқур англай олишлари; эр ва хотиннинг бир-бирларига рухий жи-ҳатдан яқинликлари ва бир-бирларини тушуна олишлари; ота-оналарнинг фарзандлар-нинг оилада эркин камол топишлари, бахтли яшашлари учун фидойи бўлишлари; эр ёки хотиннинг турмуш ўртоғи ҳамда фарзандларининг ҳаётлари, соғликларини муҳофаза қилишлари, уларни турли салбий ижтимоий, рухий ва табиий таъсирлардан ҳимоялашда масъулиятни ўз зиммаларига ола билишлари; икки шахснинг эр ва хотин, ота ёки она сифатида оила анъаналарини давом эттиришлари, оилавий қадриятларни сақлай билишлари ва кейинги авлодларга етказишлари; эр ва хотин-нинг оила шаъни, кадр-қиммати ва ғурури учун кураша билишлари; ота-оналарнинг фар-зандларини сулоланинг давомчилари сифати-да аждодларга муносиб

ворис бўлиб улғайиш-лари учун масъулликлари ва ҳ.к. Оиланинг мустаҳкамлигида пойдевор бўладиган мазкур шартларга ота-она ёки эр-хотиннинг қатъий риоя этишлари келгусида фар-зандларнинг ҳам оилапарвар шахс бўлиб тарбияланишларида муҳим аҳамият касб этади.

Оилапарвар шахс сифатида талабаларда ривожлантириш лозим бўлган сифатларга қуйидагиларни киритиш мумкин: оилага ва фарзандларига садоқатли, турмуш ўртоғига вафодор; ғурурли ва ор-номусли; меҳнаткаш, ғайратли; сабрли, ҳаётни сеувчи; қатъиятли, тадбирли; масъулиятли; лафзли, ўз ваъдаси-нинг устидан чикувчи, ҳалол; киришимли, ташаббускор; яхши ва ёмонни, савоб ва гуноҳни ажрата биладиган; рухий жиҳатдан сокин, босиқ, мулоҳазали, доно; аниқ, юксак ҳаётий мақсадга эга; оилавий анъаналар ва кадрият-ларга сақодатли; эътиқодли ва бошқалар. Шунингдек, гендер хусусиятлари билан боғлиқликда бўлажак оилапарвар талабайигитларда қуйидаги сифатларнинг таркиб топтирилишига алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқ: қатъий характер ва мустаҳкам ирода; ақлий салоҳият ва жисмоний куч-қувват; меҳнаткашлик; уддабуронлик; фидо-корлик; турмуш ўртоғи ва аёлларга нисбатан олийжаноблик; мардлик, қатъиятлилиқ; каттиқ қўллик; ўз-ўзини бошқара олиш; удда-буронлик, тадбиркорлик (муаммолар юзага келганда оқилона тадбир белгилай олиш); муомала маданиятига эғалик; оила шаъни, ор-номуси ва кадр-қимматини эъзозлаш, унга доғ тушмаслигини таъминлаш; соғлом турмуш тарзига эга (турли салбий одатлар – тамаки маҳсулотларини чекиш, спиртли ичимликлар ёки гиёҳванд моддаларни истеъмол қилиш, бетартиб жинсий муносабатларни ташкил этиш дан холи); ахлоқий ва маиший бузук-ликдан ор қиладиган; фарзандлар, айниқса, ўғилларга нисбатан ибрат бўла олиш ва бошқалар. Бўлажак оилапарвар талабақизларда эса қуйидаги сифатлар шакллантирилиши лозим: орасталик, покизалик; оқиллилиқ, зукколик; фаҳм-фаросатлилиқ; хушмуомалалик; бағри-кенглик; меҳрибонлик; турмуш ўртоғи ва фар-зандларига нисбатан эътиборли; пазанда; оила аъзолари ўртасида ўзаро рухий ва маъ-навий-ахлоқий бирликни қарор топтирувчи.

Оилапарвар шахс ўз оиласини севадиган, турмуш ўртоғига нисбатан самимий, чуқур ҳурматга асосланган муносабатда бўлувчи, фарзандларини меҳр билан парваришлайдиган, оиланинг барча аъзолари тўғрисида ғамхўрлик қиладиган, оилавий муносабатлар моҳиятини етарлича англай оладиган ҳамда оилавий кадриятларни беҳад эъзозлайдиган ижтимоий субъектдир.

Замонавий шароитда республикамизда қатор бадий-маърифий асарлар яратилиб, мазкур асарлар ўсиб келаётган авлодни турли маънавий таҳдидлардан асраб-авайлаш билан бирга, уларни ҳар томонлама баркамол, юксак маънавиятли шахслар этиб тарбиялашда муҳим восита вазифасини бажаради. Ёшларда китобхонлик ва мутолаа маданиятини ривож-лантириш асосида уларни оилавий ҳаётга тайёрлаш самарадорлиги ортади. Жумладан, Ўткир Ҳошимовнинг «Дафтар ҳошиясидаги битиклар», «Келинлар дафтарига» каби асар-ларида ёшларни оилапарвар этиб тарбиялаш билан қизларни оналик бахти, бола парва-ришлаш энг олий туйғу эканлиги, оилага кадриятли муносабатни таркиб топтириш,

Марҳабо Каримова ижодини ўрганиш орқали оиланинг асосини эзгулик, гўзал лутф, ширин-суханлик ҳимоя қилиб туришини бадий об-разлар асосида теран англаш, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган маданият ходими, таниқли шоира, ёзувчи ва маънавият тарғиботчиси Турсуной Содикованинг «Ўғлим, қизим, сенга айтаман», «Жаннатим онам», «Муҳаббат нима?», «Сўз сеҳри» китоблари ўғил фарзанд бўлиш,

куёв бўлиш илми, ота бўлиш шартлари, оға-инилик, қиз болалик ва аёлликнинг асосий шартларини ўзлаштириш имконияти юзага келади.

Мазкур бадий-маърифий асарларни ўқиш билан бирга, талабалар билан аудиториядан ташқари машғулотларда ўтказиладиган давра суҳбатлари, очик мулоқотлар, мунозара ва суҳбатлар жараёнида педагогик вазиятлардан ҳам самарали фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Педагогик вазиятларни таҳлил этишда талабалар томонидан ўқиб-ўрганилган бадий-маърифий асарларга таяниш мақсадга мувофиқ.

Ҳозирги кунга келиб ёшларда соғлом турмуш тарзи шаклланишга булган эътибор кучайиб бормоқда. Ёш авлод ҳар хил таъсирларга ўта берилувчан бўлади. Бу болалик даврда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга зарур булган онгли шахсий фаолият мукаммаллашади. Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш ва инсон умрини узайтириш, юқумли ва бошқа касалликлар, зарарли одатларнинг олдини олиш, жисмоний фаоллик, тўғри овқатланиш ҳамда меҳнат қилиш, ўз вақтида дам олиш, шунингдек гигиеник кўникмаларга риоя қилиш кабиларга қаратилган қатор чора-тадбирларни ишлаб чиқиш ва уни ҳаётга тадбиқ қилиш аҳоли турли гуруҳлари, айниқса, талаба-ёшлар ҳаётида катта аҳамиятга эга.

Демак, инсон соғлиғи-давлат мулки ҳисобланади. Шунинг учун ҳам инсоннинг биосоциал саломатлигини асраш йўли орқали ижтимоий муҳит ҳолатини таъминлашга интилиш - давлат аҳамиятига молик вазифалардандир. Шунинг ҳам алоҳида эътироф этиш лозимки, фақат тана саломатлиги муваффақиятлар гарови бўла олмаслиги мумкин. Тана саломат бўлгани билан руҳ, фикр носоғлом бўлса, албатта ноқулай вазиятларга олиб келади. Бу эса, жамият соғлом турмуш тарзига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Инсоннинг жисмоний саломатлиги ҳамда маънавий-ахлоқий камолотида ижтимоий муҳитни такомиллаштириш бугунги даврда долзарб ижтимоий вазифалардан бўлиб қолмоқда<sup>1</sup>.

Турмуш тарзи—бу инсоннинг маълум мақсад асосида ўзининг яшаши, ҳаёт кечириши учун зарур бўлган турмуш шароитларини ўзлаштириш усули. Турмуш тарзини инсоннинг айрим одат, кўникма ва малакаларни ўзлаштириш усулига кўра соғлом ва носоғлом турмуш тарзи сифатида икки гуруҳга ажратиш мумкин.

Соғлом турмуш тарзи деганда қуйидагиларни эътиборга олиш зарур:

- хар кун эрталабги бадан тарбия машғулотларини машқлар кетма кетлигида бажариш;
- фаол жисмоний ҳаракат қилиш, чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш;
- кун тартибини оқилона режалаштириш ва унга доимо амал қилиш; жисмонан ва руҳан толиқишга йўл қўймаслик; ақлий ва жисмоний меҳнатни гигиеник талаблар асосида тўғри режалаштириш;
- тўғри ва сифатли овқатланиш;
- шахсий ва умумий гигиена талабларига риоя қилиш;
- атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик маданиятга эришиш;

<sup>1</sup> Arziqulov R.U. Basics of healthy lifestyle 1-2 volumes, Tashkent, 2005, -P.86.



- юқумли касалликлар, жароҳатланиш ва бахтсиз ҳодисаларнинг рўй беришини олдини олиш;
- тўғри жинсий тарбия олиш;
- психогигиена талаблари (ҳаддан ташқари асабийлашиш ва ҳаёжонланишнинг олдини олиш)га амал қилиш;
- зарарли одатларга берилмаслик (тамаки маҳсулотларини истеъмол қилмаслик, ичкиликбозлик ва гиёҳвандликка йўл қўймаслик ва ҳ.к.).

Юқоридаги мезонларга асосланиб, қуйидаги тўхтамга келиш мумкин: соғлом турмуш тарзи–бу инсоннинг ҳаёти ва саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётини фаолиятни йўлга қўйиш ҳамда саломатлигини юқори даражада бўлишига эришишни таъминловчи ижтимоий ҳодисадир<sup>2</sup>.

Бугунги кундатоалиқ, гигиеник маданият жамиятнинг истиқболдаги ижтимоий-иқтисодий ва маданий юксалишига олиб боровчи таянч индивидуал ва ижтимоий кадрлардан бири ҳисобланади. Гигиеник маданиятнинг энг муҳим асоси бўлмиш тиббий маданият, саломатлик ва соғлом турмуш тарзининг анъана эканлиги Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти Низомида, саломатликни мустаҳкамлаш бўйича Оттава хартиясида, глобаллашган дунёда саломатликни мустаҳкамлаш Бангкок хартиясида таъкидланади<sup>3</sup>. БМТ Бош қотибининг ўринбосари Амина Муҳаммаднинг таъкидлашича, аҳоли саломатлиги ва унинг тиббий маданияти тўғридан-тўғри гигиеник маданиятга боғлиқлигини айтади. Унинг айтишича, COVID-19 пандемияси пайтида юқумли касалликлар тарқалишининг олдини олишда гигиена катта аҳамиятга эга бўлди. Мазкур соҳадаги ислоҳотларни жадаллаштириш мақсадида 2020 йил 17 ноябрь куни БМТнинг Лойиха хизматлари бўйича бошқармаси (ЮНОПС) ҳузурида Санитария ва гигиена жамғармаси ташкил этилгани<sup>4</sup> ҳам муаммонинг долзарблигини кўрсатади. Тиббий маданиятга қадрият сифатида муносабатнинг стратегик салоҳияти жаҳон миқёсида, давлат, алоҳида инсонлар, энг муҳим уни ўсиб келаётган ёш авлодда ривожлантиришнинг идеал йўналишларини тадқиқ этишни тақозо этади.

<sup>2</sup>Rahmonov A. Sog'lom turmush tarzi tarbiya vositasi. –Toshkent.: «Fan va texnologiya», 2012, B.48.

<sup>3</sup> Бангкокская хартия укрепления здоровья в глобализованном мире//Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences> Оттавская хартия по укреплению здоровья, 1986 г.//Официальный сайт Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения. URL: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets](http://www.euro.who.int/__data/assets) (дата обращения: 10.10.16); Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс]//Сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://who.int/ru/> (дата обращения: 15.12.2016); The Bangkok Charter for Health Promotion in a Globalized World//Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/> (дата обращения: 10.10.16)

<sup>4</sup><https://news.un.org/ru>. В ООН создан Фонд по гигиене и санитарии. 17 ноября 2020.