

**O‘SMIRLAR UCHUN SOG‘LOM TURMUSH TARZINING TABIIY
PSIXOLOGIK KOMPONENTLARI**

Mingboyeva Sevara Yoqubjon qizi

CHDPU.Pedagogika va Psixologiya yo‘nalishi

3- kurs bosqichi

Annotatsiya: Maqolada yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishning asosiy omillaridan biri hisoblanishi haqida ma‘lumotlar keltirilgan. Shuningdek, maqolada sog‘lom avlodni tarbiyalashning ijtimoiy-psixologik jihatlarini tahlil qilingan.

Yangi jamiyatning zamonaviy tarbiya kontsepsiyasi inson shaxsini, ya‘ni, barkamol, yetuk, qo‘yilgan maqsadga erkin va o‘z kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga qaratilgandir. Bu bir tomondan, shaxsning har tomonlama gormonik rivojlanishini, ikkinchi tomondan, uning butun rivojlanishi jarayonida ruhiy, jismoniy, ma‘naviy sog‘lom o‘shini ta‘minlashni o‘z ichiga oladi. Inson hayoti, sog‘lig‘i eng katta ijtimoiy boyliqdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug‘ullanuvchi maskanlar oldiga sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko‘ndalang qo‘yadi. Millat sog‘ligi xam, tabiiy ravishda, sog‘lom turmush tarzi orqali hal etiladi. Sog‘lom turmush tarzi psixologiyasini shakllantirishda eng avvalo, har bir shaxs “salomatlik” tushunchasi; salomatlik omillari; salomatlikni saklashda organizmning himoyalanihi; valeologiya fani, uning tamoyillari va metodlari to‘g‘risida bilimlarga ega bo‘lishi kerak. Qolaversa, turmush tarzining o‘zi inson yashashi uchun zarur bo‘lgan turmush sharoitlarini o‘zlashtirishi demak. O‘zlashtirish usuliga qarab uni sog‘lom turmush tarzi va nosog‘lom turmush tarzi deb ajratish mumkin, hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning rivojlanishi, boshqa fanlar bilan aloqasi, uning maqsad va vazifalarini uzlashtirishi zarur. Faol harakat bilan bog‘liq hayot kechirish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish – sog‘lom turmush

tarzining muhim omillari. Insonning sog'lom turmush kechirishida faol harakat, ya'ni chiniqish asosiy o'rinni egallaydi. Shuning uchun ham sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha eng muhim muammo – shaxsni har tomonlama rivojlantirish, mehnat turmush va dam olish sohasida, ilmiy jihatdan asoslangan, ijtimoiy-psixologik – gigienik faolligi kuchayib borishiga yordam beradigan, ijtimoiy-gigienik jihatdan oqilona bo'lgan turmush tarzini shakllantirish muammosidir[1]. Sog'lom turmush tarzi kishilarning hayot darajasi bilan salomatligi, kayfiyati, intilishlari, ishonch, kundalik o'zgarishlar bilan, bu o'zgarishlar qay darajada xalqimizning ehtiyojini qondirishi, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va ma'naviy taraqqiyoti darajasi, eng muhimi yosh avlod tarbiyasining yuksak samaradorligini ta'minlaydigan chora-tadbirlar bilan bog'liq.

Sog'lom turmush tarzi aholining farovonlik darajasini oshirish, sog'liqni saqlash va maishiy xizmatni yaxshilash, demografik jarayonlarni maqbul holatga keltirish, oilaning ma'naviy madaniyati, sog'ligi, axloqiy jihatdan tarbiyalanganligi o'sib borishi va ijtimoiy mehnatdagi faolligi bilan belgilanadi. Sog'lom turmush tarzi mehnat, turmush va dam olish, shaxslararo munosabatlar madaniyati, ekologik madaniyat, o'z organizmini fiziologik jihatdan maqbul holatda saqlash, shuningdek, atrofdagilarning salomatligi to'g'risida g'amxo'rlik qilish kabi kompleks omillarni o'z ichiga oladi. Sog'lom avlod – millat kelajagining poydevori. Azal azaldan otabobolarimiz sog'lom avlod tarbiyasiga qat'iy e'tibor berib kelganlar. Shu asnoda xalq ijodiga murojaat qilsak ham buning guvohi bo'lishimiz mumkin. Masalan, xalq o'yinlari, chavondoqlik, otda yurish, suzish va boshqalarga ijobiy munosabat tarbiyalangan va bular haliyam o'z kuchini yo'qotmagan. Barkamol avlodni tarbiyalash jismonan sog'lom bo'libgina qolmay, balki sharqona axloq-odob va umumbashariy g'oyalar ruhida kamol topgan bo'lishi kerak. Inson eng avvalo sog'lom bo'lishi va buning uchun esa sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishni taqozo etadi. Har bir insonni yoshligidan o'z sog'ligini qadrlaydigan qilib voyaga yetkazish – sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Ma'lumki, inson salomatligi va hayot davomiyligiga ta'sir

ko'rsatuvchi omillarning 50%dan ortig'i aynan turmush tarzigaga bog'liq, ekologiyaga – 20%ga yaqin, nasliy omillarga – 20%, tibbiy omillarga esa atigi – 10%. Ya'ni, inson sog'lom bulishi uchun uning turmush tarzi sog'lom bulishi shart va sog'lom insonni voyaga yetkazish uchun unda sog'lom turmush tarzi tushunchasini shakllantirish kerak. Sog'lom turmush tarzi deganda quyidagilarni e'tiborga olish zarur: – faol jismoniy harakat qilish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish; – kun tartibini oqilona rejalashtirish va unga doimo amal qilish; jismonan va ruhan toliqishga yo'l qo'ymaslik; – aqliy va jismoniy mehnatni gigienik talablar asosida to'g'ri rejalashtirish; – to'g'ri va sifatli ovqatlanish; – shaxsiy va umumiy gigiena talablariga rioya qilish; – atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyatga erishish; – yuqumli kasalliklar, jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning ro'y berishini oldini olish; – to'g'ri jinsiy tarbiya olish; – zararli odatlarga berilmaslik (tamaki mahsulotlarini iste'mol qilmaslik, ichkilikbozlik va giyohvandlikka yo'l qo'ymaslik va h.k.). Inson salomatligi bu – eng avvalo, uning ruhiy va fiziologik sifatlarini rivojlantirish, umrning maksimal davomiyligida maqbul darajadagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligini saklab qolishdan iboratdir. Ko'pgina olimlarning fikricha, inson organizmining funksional imkoniyatlari va uning tashqi muhitdan bo'ladigan noxush omillarga barqarorligi butun umri davomida o'zgarib turadi, negaki, salomatlikni saqlash, jo'shqin jarayon bo'lib, u yosh, jins, kasbiy faoliyat, yashash muhitiga bog'liq holda yaxshilanib (salomatlik bo'shshib yoki mustahkamlashib) boradi [3]. Ma'lumki, odam hayoti, sog'lig'i – eng katga ijtimoiy boyliqdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi boshqa maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'lig'i ham tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi. Kuzatishlarimizdan ma'lum bo'lshicha, sog'lom farzand tarbiyasida otaonalarning qanchalik pedagogik-psixologik bilimlarga ega bo'lishining o'rni beqiyosdir. Har bir ota-ona farzandining shakllanishi va ruhiyatidagi o'zgarishlariga juda qiziqadi, ammo o'zlaridan “bolamga bugun qancha vaqt ajratdim?” deb so'rganlarida,

qoniqtiradigan javobni kam oladilar. Qilingan tajribalarda, asosan 6 yoshgacha bo'lgan davr ichida bolalarning shakllanishi otaonalarning ularga qancha vaqt ajratishlari bilan bog'liqligi kuzatilmoqda. Vaqt ajratish – bolalarning markaziy nerv sistemasi iivojlanishiga yaxshi ta'sir qilishi e'tirof etilmoqda. Ota-ona kundalik ishlarini bir tomonga surib, bolalariga, albatta vaqt ajratishi zarur. Bolangiz bilan o'tkazgan vaqtingiz uning ishonchini oshiradi. Chunki unga vaqt ajratishingiz, bolaga ko'rsatilayotgan e'tiborni bildiradi. Agar farzandingiz sizga qanchalik yaqin bo'lsa, yomonliklardan shunchalik yiroqlashadi. Hayoti davomida siz va umuman oilasi bilan mustaxkam bog'langan bo'lsa, muammolar kamayadi. Bolaning tarbiyasida, bola tug'ilib to voyaga yetgunicha, ushbu komponentlar bosqichma bosqich uzluksiz ravishda rivojlantirish lozim. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish oiladan boshlanadi va bolaning shaxsini shakllantirishda oilaning turmush tarzi, oilada mavjud bo'lgan urf – odat va an'analari, oilaning psixologik sharoiti, zararli odatlarni mavjudligi va boshqalar muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Oila sharoitida bola kun tartibiga va shaxsiy gigienaga rioya qilishni, vaqtni to'g'ri taqsimlashni, kattalar va tengdoshlari bilan muomala qilishni va yana boshqa ko'p narsalarni o'rganadi. Jismoniy faollik ham sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlaridan biri bo'lib, unga amal qilishni bola oila muhitida badantarbiya bilan shug'ullanish, xar hil turdagi jismoniy ishlarni bajarish orqali o'rganadi. Oila sharoitida bola ko'chadan uyga qaytgach, ovqatdan oldin va keyin qo'l yuvishni, kiyimlarini, buyumlarini, xonasini ozoda saqlashni o'rganadi va gigienik kunikmalarni uzida shakllantirib boradi. O'z vaqtida turish, ovqatlanish, kunini to'g'ri taqsimlashni o'rganish orqali kun tartibiga tegishli ko'nikmalarni shakllantiradi. Zararli odatlarga munosabati ham oiladagi sharoitga qarab shakllanadi. Oiladagi tarbiya bola voyaga yetguniga qadar davom etaveradi va sog'lom turmush tarziga oid malaka va kunikmalar shakllanadi. Bu uzluksiz ta'lim jarayonida maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzining poydevori shakllanadi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida bola kun tartibiga rioya qilishni, o'z vaqtida to'g'ri ovqatlanishni, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilishni

o'rganadi va oila sharoitida olgan bilim va ko'nikmalarini mustahkamlaydi. Shaxsiy gigiena qoidalarini uyda shakllantirgan bola maktabgacha ta'lim muassasalarida umumiy va jamoat gigienasi bilan tanishib kunikmalarni shakllantiradi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida jismoniy mashg'ulotlar o'tkaziladi, chiniqtirish, massaj muolajalari olib boriladi va shu bilan birga bolalarni jismoniy faollikka o'rgatiladi. Bu esa sog'lom turmush tarzining shakllantiruvchi yana bir komponenti hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida kun tartibiga qat'iy rioya qilinishi bois bola kunini to'g'ri taqsimlashni o'rganadi. Bolalar amaliy ko'nikmalar bilan birgalikda boshlang'ich nazariy bilimlarni ham egallab boshlaydi. Mashg'ulotlar o'yin shaklida olib boriladi va bolalarga sog'lom turmush tarzi haqida tushunchalar berib boriladi. Keyingi bosqichda, ya'ni maktabda, sog'lom turmush tarzi tushunchasi bolalarda yanada chuqurroq shakllanadi. Amaliy ko'nikma va malakalar nazariy bilimlar bilan mustahkamlanadi. Inson organizmi tuzilishi, atrof muhitning ekologiyasi, o'simlik va hayvonlar haqida umumiy tushunchalar shakllanadi. Maktabda o'quvchilar ekologik tushunchalarga ega bo'lishadi va atrof muhitni muhofaza qilish, ozodalikni saqlash sog'liq uchun muhimligi o'quvchilarning tafakkuriga singdirib boriladi. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun, avvalo, odam o'z tanasining tuzilishi barcha to'qima va a'zolarining normal ish faoliyati, o'sishi, rivojlanishi va ko'payishi qonuniyatlarini bilishi zarur. Shuningdek, barcha tirik mavjudodlar kabi, insonga ham xos bo'lgan ushbu biologik xususiyatlarni asrash va tobora takomillashtirish uchun zarur bo'lgan shart-sharoitni mukammal bilish va yaratish talab etiladi. Bugungi kunda yoshlarning ma'naviyatini yuksaltirish, bilim va tafakkurini kengaytirish, qobiliyat va imkoniyatlarini namoyish etishni taqozo etadi. Shu sababli, davlatimiz mustaqillikning dastlabki davrlaridan boshlab barkamol avlod tarbiyasi davlat va jamiyatning ustuvor vazifalari sifatida e'tirof etildi. Sog'lom turmush va tafakkur tarzi, sog'lom tarbiya tizimini qaror toptirishning pirovard maqsadi sog'lom avlodni shakllantirishdan iborat. "Sog'lom avlodni tarbiyalash – buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish



demakdir. Sog'lom avlodni tarbiyalash – ikki jihat – yosh avlodni jismonan sog'lom etib voyaga yetkazishni o'zida mujassamlashtiradi". Demak, sog'lom turmush tarzining bosh mezoni yuksak ma'naviyatdir. Insonning o'zini-o'zi bilishida, o'z-o'zini shakllantirishi, o'z qobiliyatlarini ko'proq o'stira borishi jarayonlarida, oilaviy munosabatlarda, inson va jamiyat o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda ma'naviyat yarq etib ko'zga tashlanib tursa, bu, tabiiyki, sog'lom turmush tarzi qaror topganligining ifodasidir. Barkamol avlodni tarbiyalashda sog'lom turmush tarzining muhim shartlaridan biri bo'sh vaqtni o'tkazishni to'g'ri tashkil etish hisoblanadi. Bolalar, ayniqsa o'smirlar bo'sh vaqtini ota-onalari bilan birga kinoteatr, parklarga yoki turli sayilgohlarda o'tkazishi maqsadga muvofiqdir. Chunki, har qanday nazoratsiz qoldirilgan farzand albatta zararli odatlarni o'rganadi. Ayniqsa, 10–14 yoshdagi o'smirlarda tamaki chekish, spirtli ichimliklarni tatib ko'rish, narkotik moddalarni "kayf" qilishi haqidagi hikoyalardan keyin ularni o'zida sinab ko'rishga qiziqish kuchayadi. Bundan tashqari bugungi kunda zamonaviy axborot texnologiyalarining tez suratlarda o'sishi, ya'ni kompyuterlar, uyali telefonlar, Internet kabilar ham nazoratsiz qolgan yoshlarga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shunday qilib, sog'lom turmush tarzi jismonan sog'lom va aqlan barkamol yangi avlodni shakllantirishni, mehnat qilish, dam olish va ijtimoiy faoliyat ko'rsatishga yordam beruvchi oqilona hayot tarzini tashkil etishni ifodalaydi. Sog'lom turmush tarzi aholining farovonlik darajasini oshirish, sog'liqni saqlash va maishiy xizmatni yaxshilash, demografik jarayonlarni maqbul holatga keltirish, ommaning ma'naviy madaniyati, ongliligi, axloqiy jihatdan tarbiyalanganligini o'sib borishi va ijtimoiy mehnatdagi faolligi bilan belgilanadi. Sog'lom turmush tarzi barkamol avlodni jismonan sog'lom, ma'nan boy qilib o'stirishga yordam beradi. Yuqoridagilarni muxtasar qilib qayd etish mumkinki, o'sib kelayotgan yosh avlod – millat kelajagidir va sog'lom yosh avlodni voyaga yetkazish xar birimizning muqaddas burchimizdir. Mamlakatimizda bu vazifani to'laqonli amalga oshirish uchun barcha yetarli shartu – sharoitlar yaratilgan. Ushbu shartu – sharoitlardan oqilona foydalangan holda

bola shaxsini shakllantirish maqsadga muvofiqdir. Bola shaxsini shakllantirishning har bir bosqichi komil inson tarbiyasida muhim rol o'ynaydi. Har bir bosqich keyingi bosqich uchun poydevor hisoblanadi va har bir bosqichda bolaning yoshiga mos bo'lgan tushunchalarni singdirish va ularda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini bosqichma bosqich rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Shundagina biz ko'zlagan maqsadga erishamiz. Uzluksiz ta'lim tizimining ham asosiy maqsadi ko'nikma va malakalarni uzluksiz ravishda amalga oshirish. Zero bizning maqsadimiz jamiyatga jismonan sog'lom, ma'naviy yetuk, ruhan sog'lom insonlarni tarbiyalashdir.

Sog'lom turmush tarzining asosiy aspektlari:

salomatlikni mustahkamlovchi turmush tarzi, jismoniy va ruhiy zo'riqish o'rtasidagi mutanosiblik;

jismoniy tarbiya va chiniqish;

muvozanatli ovqatlanish;

odamlar o'rtasidagi uyg'un munosabatlar;

to'g'ri jinsiy aloqa;

ish va turmush tarzida shaxsiy gigiena va mas'uliyatli gigienik xatti -harakatlar;

yomon odatlarga salbiy munosabat.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish istisnosiz hamma odamlarga taalluqlidir: ham sog'lom, ham sog'lig'ida ayrim nuqsonlari bo'lganlarga.

Insonning o'zi sog'lom turmush tarziga rioya qilish orqali sog'lig'ini mustahkamlashi mumkin, lekin tana o'sishi va qarishi bilan zarur harakatlar oshib boradi. Afsuski, sog'lik, u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi.

Har qanday harakatning qiymati maqsadning ahamiyati, unga erishish ehtimoli va tatarbiyasi bilan belgilanadi. Insonning xulq-atvori yoki turmush tarzi qoniqtirilishi lozim bo'lgan biologik va ijtimoiy ehtiyojlarga bog'liq (masalan, ochlik va chanqoqlikni qondirish, ish topshirig'ini bajarish, dam olish, oila qurish, bolalarni



tarbiyalash va hok).

Ma'lumki, zamonaviy odamning kasalliklari, birinchi navbatda, uning turmush tarzi va kundalik xatti-harakatlariga bog'liq. Hozirgi vaqtda sog'lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning asosi hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzining shakllanishi odam tomonidan tashqaridan olingan ma'lumotlar orqali, turmush tarzini teskari aloqa, o'z his-tuyg'ularini, ob'ektiv morfofunktsional ko'rsatkichlar dinamikasini, ega bo'lgan valeologik bilimlar bilan o'zaro munosabatini tahlil qilish yordamida to'grilash orqali amalga oshiriladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish juda uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, butun umr davom etishi mumkin. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish natijasida tanada sodir bo'ladigan o'zgarishlardan kelib chiqadigan teskari aloqa darhol ish bermaydi, ratsional turmush tarziga o'tishning ijobiy ta'siri ba'zan yillar davomida kechiktiriladi.

Sog'lom turmush tarzi odatiy hol bo'lib qolgan ko'plab yoqimli hayot sharoitlaridan voz kechishni (ortiqcha ovqatlanish, qulaylik, spirtli ichimliklar va hok) va aksincha, ularga o'rganmagan odam uchun doimiy va muntazam zo'riqishlarni va qattiq cheklovlar mavjud bo'lgan turmush tarzini ko'zda tutadi. Sog'lom turmush tarziga o'tishning birinchi davrida odamning intilishlarini qo'llab-quvvatlash, uning sog'lig'i, funktsional ko'rsatkichlaridagi ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatish uchun zarur maslahatlar berish o'ta muhimdir. Sog'lom turmush tarzi odatiy hol bo'lib qolgan ko'plab yoqimli hayot sharoitlaridan voz kechishni (ortiqcha ovqatlanish, qulaylik, spirtli ichimliklar va hok) va aksincha, ularga o'rganmagan odam uchun doimiy va muntazam zo'riqishlarni va qattiq cheklovlar mavjud bo'lgan turmush tarzini ko'zda tutadi. Sog'lom turmush tarziga o'tishning birinchi davrida odamning intilishlarini qo'llab-quvvatlash, uning sog'lig'i, funktsional ko'rsatkichlaridagi ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatish uchun zarur maslahatlar berish o'ta muhimdir.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov I.A. Barkamol avlod - O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori.- T.: 1998.- 64 b.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risidagi Qonuni”, T., 1997.
3. Karimov I. A. O‘zbekistonda demokratik o‘zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirishning asosiy yo‘nalishlari.- “Turkiston”, 2002 yil 31 avgust
4. Karimov I.A. Bizning bosh maqsadimiz – jamiyatni demoqratlashtirish va yangilash, mamlakatni modernizatsiya va isloh etishdir. T.: “O‘zbekiston”, 2005.-96 b.
5. Andreeva G.M. Sotsialnaya psixologiya. Uchebnik.- M.: Aspekt Press, 1999.-376 s.
6. G‘oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2007.1-2 kitob.
7. G‘oziev E.G. Toshimov R. Menejment psixologiyasi. T-2002
8. G‘oziev E.G. Muomala psixologiyasi. T-2001.
9. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot.-T.: Universitet, 2002.- 96 b.

