

СОҒЛОМ ТУРМУШ- УЗОҚ УМР КЎРИШ ГАРОВИ

Ф.Қ.Болтаев

*Афшона Абу Али ибн Сино номидаги
жамоат саломатлиги техникуми директори*

Саломатлик маданиятига эга бўлган инсон на фақат саломатликни асраш бўйича билим ва малакаларни эгаллаган бўлади, балки эгаллаган билим ва малакаларни ўз ҳаёти жараёнида қўллаб, ўз саломатлигининг посбонига айланади. Бугунги кунда соғлом турмуш маданияти тушунчасининг мазмуни инсон → шахс → соғлом билим ва малакаларни эгаллашга интилиш → соғлом бўлишга сайи-ҳаракат → саломатликни шахсий қадриятга айлантириш → саломатлик нуқтаи назаридан баркамолликка эришиш → шахсий саломатликнинг барқарорлиги ва таъмин этилганлигига эришиш → ўз саломатлигининг посбони бўла олиш → жамият, яъни оила, меҳнат ёки ўқиш даргоҳи, маҳаллада соғлом турмуш маданиятининг шаклланишига ҳаракат қилиш ва жамиятга ижобий таъсир ўтказа олиш → жамиятни соғломлаштириш каби тушунчаларнинг узвийлиги, улар давомийлиги ва устуворлигини талаб этади.

- Ҳар қайси миллатнинг ўзига хос маънавий маданиятини шакллантириш ва юксалтиришда, ҳеч шубҳасиз, оиланинг ўрни ва таъсири беқиёсдир. Чунки инсоннинг энг соф ва покиза туйғулари биринчи галда оила бағрида шаклланади. Шунингдек, инсон характери, табиати ва дунёқарашини белгилайдиган маънавий мезон ва қарашлар, муносабатлар тўғрисидаги дастлабки тасаввурлар оила шароитида, ота-онанинг ибрат-намунасидан шаклланади. Шу нуқтаи назардан қараганда, оила тарбияси шахс маънавиятини шаклланишидаги асосий восита экан, бу ўринда бола тарбиясида соғлом насл масаласи ҳам муҳим роль ўйнашини инкор этиб бўлмайди. Шу маънода ёшларни ҳар томонлама соғлом ва баркамол этиб тарбиялаш, улар онгида “Соғлом турмуш тарзи – соғлом оила, соғлом оила бу соғлом фарзанд, бахтли келажакдир” тасаввурини шакллантириш, бўлажак ота-оналар яъни талаба-ёшлардаги репродуктив маданиятни шакллантириш бу йўналишдаги ислохотларнинг асосий вазифаларидан саналади.



1- расм Ўсмирларда соғлом турмуш тарзи кўникмаларини таркиб топтириш шарт-шароитлари

Соғлом авлодни шакллантириш жамиятда соғлом турмуш тарзини қарор топтириш негизида амалга оширилади. Бунинг учун эса жамиятнинг ҳар бир аъзоси соғлом турмуш тарзини йўлга қўйиши, саломатликни маданиятлиликнинг бир кўриниши сифатида қабул қилиш лозим. Ёшлар ҳаётида, юриш-туришида ҳам мана шундай янгича тафакурнинг шакллантирилиши бу борадаги барча муаммоларга ечим бўлиб хизмат қилади.

Инсоният тараққиётининг ҳозирги босқичида, илмий-техник тараққиёт ютуқларидан кенг фойдаланиб келинаётган бир пайтда оналар хасталиклари, болалар ўлими, заиф, ногирон болаларнинг туғилиши миқдорининг ортиб бораётганлиги, оналар ва болалар саломатлигининг ёмонлашуви каби нохушликларнинг ҳам кузатилаётганлиги бевосита оила масалаларига, оналар ва болалар саломатлигига, соғлом оналардан соғлом фарзандларнинг туғилиши масаласига алоҳида эътибор беришни, ёшларни, ҳали оила қуриб улгурмасданоқ уларни оилавий ҳаётга ҳар томонлама тайёрлаш билан бир қаторда уларда оилада фарзандларнинг дунёга келиши ва шу билан боғлиқ масалаларга оид илмий асосланган билимларини ўз вақтида ва юқори савияда беришни тақозо этади.

Кейинги йилларда соғлом турмуш тарзи ва маданияти масалалари кенг ижтимоий оммани қизиқтираётган энг долзарб мавзулар қаторидан ўрин олаётганини кузатиш мумкин. Бугунги кунда саломатликни асраш ва соғлом турмуш тарзига йўналтирилган янги педагогик технологиялар, бир томондан, барча босқичдаги ўқувчилар саломатлигига зарар етказмайдиган ва унинг саломатлигини

мустаҳкамлайдиган турли педагогик услуб, усул, восита ва шакллар мажмуасини англатса, иккинчи томондан, ҳар қандай педагогик технологиянинг самарадорлик ва сифат даражасини белгилаб беради.

Ҳар бир миллат ўз маиший турмуш тарзига эга. Ҳар бир халқнинг ўз миллий турмушини ташкил этишга унинг миллий менталитети, маданият даражаси, турмуш шароити ва тарихий даври таъсир кўрсатади. Улар ўша миллатнинг соғлом турмуш маданиятига эга ёки эга эмаслигини белгилаб беради. Шунингдек, ҳар бир халқнинг соғлом турмуш маданиятини белгиловчи унинг тили, ахлоқий фазилатлари, болаларга ғамхўрлик кўрсатиш, кексаларни қадрлаши, юриш-туриши, кийиниши, овқатланиши,

Соғлом турмуш тарзи – инсониятнинг пайдо бўлиши билан ҳаётий эҳтиёжга айланиб қолган маънавий, жисмоний, руҳий, ижтимоий саломатлик ҳақидаги миллий ҳамда умуминсоний қадриятларнинг мазмун ва моҳиятини чуқур билган ҳолда уларга онгли равишда амал қилиш, режали, мақсадли соғлом ҳаёт кечириш қоидаларига тўлиқ риоя этган ҳолда уларни кундалик ҳаётий эҳтиёжга айлантириш тафаккури ва унинг амалиёти демакдир.

Демак, соғлом турмуш тарзининг икки муҳим қирраси мавжуд, биринчидан инсоннинг соғломлик борасидаги билим ва малакалари мажмуидан иборат, иккинчидан эса, мана шу билим ва малакаларнинг унинг реал ҳаётидаги амалга оширилишига боғлиқ.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Арзикулов Р. Соғлом турмуш тарзи асослари // Тошкент. 2010.
2. Ҳикматуллаев Ҳ. Сирли табобат // Қарши: Насаф нашриёти. 2010.
3. Арзикулов Р. Репродуктив саломатлик асослари // Тошкент. 2010.
4. Собиталиев М. Энг зарур тиббий тавсиялар // Тошкент: Мухаррир. 2011.
5. Буюк аллома Ибн Сино таълимоти ва замонавий тиббиёт. республика илмий-амалий анжумани материаллари // Бухоро. 2011.
6. Худойбергенова П.Т. Миллий турмуш тарзи, унинг мустақиллик йилларида тараққиёт хусусиятлари // Дис.... фал.фан.номз. - Т., 2005.-169 б.
7. Жаббаров И. Антик маданият ва маънавият хазинаси // Тошкент, -1999.
8. Қойилова М.Д. Соғлом турмуш тарзининг маънавий ва ҳуқуқий асослари. Ўқув қўлланма. “Дурдона”- 2016.
9. Қойилова М.Д. Девиант хулқли ўсмирлар ва соғлом турмуш тарзи /Монография. “Дурдона”- 2021.