SOG‘LOM TURMUSH TARBIYALASH VA UNING AHAMIYATI

Sh.Qayumov, JizDPI Maktabgacha ta’lim fakultet o’qituvchisi,
M.Karimova JizDPI magistranti

Annotatsiya.*Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzi va uning ahamiyati yoritib berilgan.* Mamlakatimizda sog‘lom avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish xukumatimiz raxbariyatining eng muhim masalalardan biri bo‘lib hisoblanadi. Istiklolning ilk kunlaridan boshlab respublikamizda sog‘lom avlodni tarbiyalash masalasiga rahbariyatimiz tomonidan alohida etibor qaratildi.

Kalit so‘zlar:*sport, jismoniy tarbiya, sog‘lom turmush tarzi,xarakat, yosh avlod.*

Yosh avlodni xar tamonlama sog‘lom qilib tarbiyalash va voyaga yetkazishda jismoniy tarbiya va sportni o‘rni hamda ahamiyati beqiyosdir [1;2;3]. O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda o‘quv kun tartibidagi sog‘lomlashtirish tadbirlarining axamiyati kattadir [4].

Milliy istiqlol mafkurasi asriy milliy qadryatlarimizga va shakllanib kelayotgan xalqimizning bugungi va kelajak manfaatlarini ifodalaydigan fikrlarga
– xalq tafakkuriga asoslanadi. Bu ilg‘or mafkurani xalqimiz faol o‘zlashtirib, o‘zining ongiga singdirib bormoqda.

Odamlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga kirishishdan oldin ularning ongida sog‘lom tafakkurni shakllantirish, sog‘lom turmush tarzi mafkurasi nimadan iborat ekanligini uqtirish, uning mazmuni anglatish kerak bo‘ladi. Buni anglamaslik, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida yo‘l qo‘yishimiz mumkin bo‘lgan xatolarimizning boshlanishi bo‘lib, vaziyatni chigallashtirishga, muammoni boshi berk ko‘chaga kirib qolishga olib keladi[5].

Odamlar ongida sog‘lom turmush tarzi mafkurasini shakllantirishdan ko‘zda tutiladigan pirovard maqsad, inson salomatligini, uning sog‘lom turmush tarzida yashashi lozimligini mavjud insoniy qadryatlar orasida oliy qadriyat darajasiga ko‘tarish va odamlar hayotining maqsadi va mazmunidan iborat hayot falsafasi bilan uyg‘unlashtirishdir.

Sog‘lom turmush tarzi mafkurasining bosh maqsadini amalga oshirish har bir shaxs tomonidan jamiyatdagi mavjud qadriyatlarni qaytadan ko‘rib chiqishni, baholashni va qadriyatlar pillapoyasidan unga munosib o‘rin ajratishni taqazo qiladi.

Hayotiy haqiqat shuni tasdiqlaydiki, tibbiyot hozirgi zamon odamining salomatligini muhofaza qilish va uni mustahkamlashning uddasidan faqat yakkalikda, birgina o‘zi kurashishi orqali chiqolmas ekan. Buning sababi shuki, juda ko‘pchilik kasalliklarni keltirib chiqaruvchi asosiy “xavfli omillar” o‘zining axloqiy asosiga ega bo‘lib, ular odamlarning xulqlari bilan vositalangan. “Xulq kasalliklari” jumlasiga: axloqiy nopoklik tufayli orttiriladigan zaxm, so‘zak, OITS (SPID), giyohvandlik kabi kasalliklar, shuningdek, ichkilikbozlik, tamaki chekish kiradi. Shu boisdan bunday kasalliklarga qarshi kurashda tibbiyot an’anaviy va zamonaviy pedagogika ilmining asoslariga tayanib ish ko‘rishi maqsadga muvofiq. Har bir insonning baxtli bo‘lishi eng avvalo uning salomatligi bilan bog‘langanligi ko‘pchilikka ma’lum.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish pedagogikasining muhim tomonlaridan biri sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga borasida odamlarning bilimlarini ularning kundalik hayotiga tadbi qilish, ularning gigienik o‘zini tuta olishiga, shaxsning sanitariya madaniyatini yuksaltirishga qarata olishdir. Umumantarbiya jarayoni uzoq davom etadigan, uzluksiz jarayon bo‘lib, har bir shaxsda uning hayotiy qarashlarini, mavqeini shakllantirishdan iboratdir.

Sog‘lom turmush tarzi —insoning sog‘lom bo‘lib tug‘ilishini shakllantiruvchi embrional taraqqiyot davridan boshlab, to umrining oxirigacha davom etadigan inson hayotining barcha tomonlarini o‘z ichiga qamrab olgan hayot falsafasidir. Sog‘lom turmush tarzi insonni uning o‘zligini anglashga olib boradigan, kamolot sari yetaklaydigan, umriga mazmun ato etadigan umidbaxsh yo‘ldir.

O‘zligini bilgan avliyo bo‘ladi, degan naql bor. Sog‘lom turmush tarzi insonni ulug‘likka, donishmandlikka, buyuk kelajak sari intilishgaundaydi. Inson hayotining formulasi uning sog‘lom bo‘lib tug‘ilishi va sog‘lom turmush tarzini tanlab olishi, mazmunli, sog‘lom va uzoq umr kechirishi tufayli o‘zligini anglash darajasiga yetishishdan iboratdir. Inson tomonidan hayotning mazmuni va mohiyatini to‘g‘ri tushuni betishi, anglab olishi bilan bog‘langan ezgu yashash tarzi – busog‘lom turmush tarzidir.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, millat genofondini yanada sog‘lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash borasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish ahamiyati davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko‘lamli amaliy harakatlar o‘z samarasini bera boshladi.

Sog‘lom turmush tarzini o‘quvchilarningongida shakllantirish ularni salomatligini mustaxkamlashda, xar tomonlama rivojlantirishda va barkamol inson bulib shakllantirishda muhim axamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.

1. O‘zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonuni (2015. 04.09). Xalq so‘zi. –Toshkent, 2015. 5 sentabr.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha harakatlar strategiyasi to‘g‘risida”gi Farmoni. – Toshkent: “Adolat”, 2017. -112 b.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Qarori (2017. 3 iyun). O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami № 23. – Toshkent, 2017. 12 iyun.