

OILADA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKILLANTIRISH YO‘LLARI

Dusanov Uchqun Suyunovich

Samarqand davlat pedagogika instituti dotsenti, p.f.b.f.d.(PhD)

uchqundusanov9@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati, uning jamiyat rivojidadagi o‘rni hamda sog‘lom avlodni tarbiyalashdagi asosiy omillar tahlil etilgan. Tadqiqot jarayonida oilada jismoniy faollikni oshirish, to‘g‘ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, zararli odatlarning oldini olish va sog‘lom psixologik muhitni yaratish masalalariga alohida e‘tibor qaratilgan. Shuningdek, ota-onalarning shaxsiy namunasining bolalar sog‘lom turmush tarzini egallashdagi roli yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: Oila, sog‘lom turmush tarzi, sog‘lom avlod, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlarning oldini olish, sog‘lom psixologik muhit, ota-onaning namunasi, ijtimoiy-pedagogik omillar

ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕМЬЕ

Аннотация: В данной научной статье анализируется социально-педагогическая значимость формирования здорового образа жизни в семье, его роль в развитии общества, а также основные факторы воспитания здорового поколения. В ходе исследования особое внимание уделяется вопросам повышения физической активности в семье, формированию культуры правильного питания, профилактике вредных привычек и созданию здоровой психологической среды. Кроме того, раскрыта роль личного примера родителей в формировании у детей навыков здорового образа жизни.

Ключевые слова: Семья, здоровый образ жизни, здоровое поколение, физическая активность, правильное питание, профилактика вредных привычек, здоровая психологическая среда, пример родителей, социально-педагогические факторы.

WAYS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN THE FAMILY

Abstract: This scientific article analyzes the socio-pedagogical significance of forming a healthy lifestyle within the family, its role in the development of society, as well as the main factors in raising a healthy generation. The study pays particular attention to issues of increasing physical activity in the family, forming a culture of proper nutrition, preventing harmful habits, and creating a healthy psychological environment. In addition, the role of parents' personal example in developing children's healthy lifestyle skills is revealed.

Keywords: Family, healthy lifestyle, healthy generation, physical activity, proper nutrition, prevention of harmful habits, healthy psychological environment, parental example, socio-pedagogical factors.

Sogʻlom turmush tarzi zamirida, birinchidan inson jismoniy salomatligi va kamoloti, ikkinchidan, inson maʼnaviy va mafkuraviy salomatligi, uning shaxs sifatida toʻla kamol topishi mujassamdir.

Respublikamizda oilaviy sportni rivojlantirish va ommalashtirish, har bir oilani sogʻlomlashtiruvchi sport turlariga aholini kengroq jalb etish, ular salomatligini tiklash, millat genafondini mustahkamlash, yoshlarning jismonan va ruhan sogʻlom boʻlishi sogʻlom turmush sohasidagi dolzarb vazifalardan biridir.

Oilaviy sportni ommalashtirishdan asosiy maqsad, oila aʼzolarining salomatligini mustahkamlash, har bir oilada sogʻlom turmush tarzini, jismoniy va tibbiy madaniyatni toʻlaqonli shakllantirishdir.

Har bir oila aʼzolari oʻzlariga mos va qulay boʻlgan badantarbiya mashqlari, yurish, yugurish, arqonchadan sakrash kabi jismoniy harakatlar va sogʻlomlashtiruvchi sport turlari, yaʼni suzish, badiiy gimnastika, voleybol, shuningdek, raqs tugaraklarida muntazam shugʻullanishlari, ularning salomatliklari uchun foydadan xoli emas ekan. Anʼanaga aylanib muntazam ravishda oʻtkazilib kelinayotgan oilaviy sport musobaqalari oilalar salomatligini taʼminlash, oilaviy sportni rivojlantirish va ommalashtirishga yordam berish bilan birga, iqtidorli sportchilarni tanlab olishga imkoniyat yaratmoqda. Sport bilan muntazam shugʻullangan oilalarning farzandlari sogʻlom va baquvvat boʻlib shakllanadi.

Oila salomatligini mustahkamlash uchun har bir oilada quyidagilarga eʼtibor berilishi tavsiya etiladi:

- oilaning har bir aʼzosi 15-20 daqiqa ertalabki badantarbiya bilan shugʻullanishi;
- ertablari oila aʼzolari sogʻlomlashtiruvchi piyoda yugurishni 25 daqiqa bajarishi;
- mehnat qilish va oʻqish jarayonlarida 3-5 daqiqa tetiklantiruvchi mashqlarni bajarishlari;
- kechki ovqatdan keyin esa oilaviy sayr etish, yaʼni, kamida 1-2 km yurish.

Yuqoridagi jismoniy koʻnikmalarni har bir oila kun tartibiga kiritsagina, oila aʼzolarining salomatligi mustahkamlanib, turmush tarziga bogʻliq boʻlgan 50-55 foiz kasalliklarning oldi olinadi. Hech shubhasiz, har birimiz farzandlarimizni sogʻlom va har tomonlama barkamol qilib tarbiyalash, ularning baxt-saodati, yorugʻ kelajagini koʻrishni niyat qilamiz.

Bugungi globallashuv jarayoni ijtimoiy hayotning barcha jabhalariga oʻz taʼsirini koʻrsatmoqda, xususan, yoshlar ham bu jarayonlardan xoli emas. Bu bir tomondan umumiy tabiiy jarayon. Chunki hozirgi axborotlashgan jamiyat muhitidan yoshlar ham turli omillar orqali xabardor boʻlyapti. Lekin ularning mafkuraviy immunitet darajasi qadriyatlarga nisbatan turli xil boʻlishi mumkin. Ayrim yoshlar qarashlarida xalqimizning milliy-maʼnaviy qadriyatlariga mos boʻlmagan xatti-

harakat, nosogʻlom gʻoyalar, qadriyatlarga moyillikning oldini olishda joylardagi Yoshlar ittifoqi boʻlimlari faol ish olib borishlari lozim.

Keyingi yillarda aholi orasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish borasidagi harakatlar izchillik bilan olib borilmoqda. Taʼkidlash muhimki, bu yoʻnalish davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan biriga aylangan. Sogʻlom turmush tarzi iborasining zaminida inson salomatligi, qolaversa yoshlar kelajagi yotar ekan, bu jamiyat taraqqiyotining yuksalishida asosiy oʻringa ega boʻlishi tabiiydir.

Oʻzbekistonda amalga oshirilayotgan tub islohatlar jamiyat va davlat manfaatlarini himoya qilish, yurt ravnaqi, el farovonligi yoʻlida fidokorona mehnat qiladigan maʼnaviy barkamol avlodni tarbiyalash, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan demokratik huquqiy davlat barpo etishga qaratilgan.

Mamlakatimizda sogʻlom avlodni tarbiyalashda oila-mahalla-taʼlim muassasasi hamkorligini kuchaytirish samaralar garovidir. Bu borada hukumatimiz tomonidan amalga oshirilayotgan yoʻnalishlar quyidagilardan iborat:

- Oila, mahalla, taʼlim muassasalari hamkorligini taʼminlashning huquqiy bazasini takomillashtirish, hamkorlikni kuchaytirishga qaratilgan uslubiy taʼminotni mustahkamlash;

- Oilada yoshlar va ota-onalarning ijtimoiy faolligini oshirish;

- Ijtimoiy himoyaga muhtoj oilalarni moddiy va maʼnaviy qoʻllab quvvatlash;

- Barkamol avlodni tarbiyalashga qaratilgan maʼnaviy-maʼrifiy tadbirlarni mazmunan takomillashtirish, uning samaradorligini oshirish mexanizmini yaratish; - Sogʻlom avlodni tarbiyalashda ommaviy axborot vositalari va zamonaviy axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish.

Oila sogʻlom ekan – jamiyat mustahkam, jamiyat mustahkam ekan – mamlakat barqarordir.

Sogʻlom turmush tarzini shakllantirish uchun quyidagi usullarni taklif qilamiz:

- eng avvalo, oʻzingizdagi zararli odatlardan qutilishga harakat qiling. Buning uchun ularning zarari va oqibatini teran tasavvur qiling hamda tanqidiy baholang. Zararli odatlardan qutilish yoʻllarini izlang;

- ovqatlanishda meʼyorni odat qiling. Tana vazningiz meyorda boʻlishiga erishing. Ortiqcha va tartibsiz, pala-partish ovqatlanishga chek qoʻying;

- kundalik jismoniy faollikni taʼminlang. Ertalab turib sayr qilish, yurish, yugurishni odat qiling. Kundalik harakat dasturingiz oz boʻlsa ham doimiy bajariladigan mashgʻulotlardan iborat boʻlsin. Buni uy sharoitida bajariladigan mashqlardan boshlash mumkin;

- har kuni erta uyquga yotib, erta turishni odat qiling. Oʻqishda tanaffus vaqtida ochiq havoga chiqing;

- oʻzaro muomala va munosabatlarda izzat, hurmat, axloq, odob meyorlariga, jamiyat qonunlariga rioya qiling;

- oilaviy munosabatlar xam oʻzaro munosabatlarning davomi. Shuning uchun yuqoridagi talablar bu erda ham amal qiladi. Oilaviy juft tanlashda asosiy talabni chiroy, mavqe, boylik kabi tashqi omillarga qarab emas, balki, tibbiy-biologik va ijtimoiy-psixologik omillar nuqtai nazaridan hal qilishga harakat qiling;

- tozalikni odat qiling;
- ehtiyotkorlik kundalik turmushingizning asosiy talabi bo'lsin. Har bir texnika va mexanizmlardan foydalanishda, biror ish, hatto, gap gapirishdan oldin uning oqibatlari haqida o'ylang;
- sog'lom turmush tarzi kechiruvchi odamlar bilan do'stlashing. Ularning suhbatlari sizda sog'lom turmush tarzi shakllanishi, bu sohada bilimlaringizni boyishiga yordam beradi. Uyingizda, albatta, sog'lom turmush tarzi masalalariga bag'ishlangan kitoblar bo'lsin. Sizning sog'lom turmush tarzi yo'lidagi harakatingiz oila a'zolaringizni, do'stlaringiz, tanishlaringizni ergashtirishga xizmat qilsin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Urazbaev A., Kariboev B. To'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi asoslari. Tashkent: Fan, 2021.
2. Котова И.В. Семья и здоровье: Воспитание ценностей здорового образа жизни. Москва: Просвещение, 2018.
3. Байтурина Т.Ф. Психология здорового образа жизни: теория и практика. Самарканд: СамДУ, 2019.
4. Mustafayev S., Islomova N. Pedagogik texnologiyalar va oiladagi sog'lom tarbiya masalalari. Tashkent: ToshDU, 2022.
5. Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha yo'riqnoma. Tashkent: MH Uzbekistan, 2020.