

XALQ TABOBATI VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING XALQ PEDAGOGIKASIDA IFODALANISHI

*Rustamova Sayyora, Yasinova Odina,
Panjiyeva Nilufar, Panjiyeva Parvina
UMFT universiteti, 550-guruh talabalari
Fan: Xalq pedagogika fani*

Annotatsiya: Mazkur maqolada xalq tabobati va sog‘lom turmush tarzining xalq pedagogikasidagi o‘rni va ahamiyati yoritiladi. Xalq tabobati orqali avloddan-avlodga o‘tib kelayotgan sog‘lomlashtirish usullari, milliy qadriyatlar hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda xalq pedagogikasining roli tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada xalq tabobati vositalari, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish omillari va ularning yoshlar tarbiyasidagi ahamiyati keng yoritiladi.

Kalit so‘zlar: xalq tabobati, sog‘lom turmush tarzi, xalq pedagogikasi, milliy qadriyatlar, tarbiya, sog‘lom avlod, xalq tajribasi, an‘analar, gigiyena, yoshlar tarbiyasi

Kirish

Bugungi kunda inson salomatligi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sog‘lom avlodni tarbiyalash har qanday jamiyatning ustuvor vazifalaridan biri bo‘lib, bu borada xalq pedagogikasi muhim ahamiyat kasb etadi. Xalq pedagogikasi asrlar davomida shakllangan milliy tajribalar, an‘analar va qadriyatlarga asoslangan bo‘lib, unda inson salomatligini mustahkamlash, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy chiniqish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga alohida e‘tibor qaratilgan.

Xalq tabobati ham xalq pedagogikasining ajralmas qismi hisoblanadi. Ajdodlarimiz turli kasalliklarni tabiiy vositalar yordamida davolash, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha boy tajriba to‘plagan. Ushbu tajribalar xalq orasida maqollar, hikmatli so‘zlar, urf-odatlar va an‘analar orqali avloddan-avlodga o‘tib kelgan.

Xalq pedagogikasida sog‘lom turmush tarzi tushunchasi

Xalq pedagogikasida sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ma‘naviy jihatdan barkamol bo‘lib shakllanishiga qaratilgan hayot tarzini anglatadi. Ajdodlarimiz sog‘lom turmush tarzini inson hayotining ajralmas qismi deb hisoblagan va uni yosh avlod tarbiyasida muhim omil sifatida ko‘rgan. Xalq pedagogikasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bolalik davridan boshlanishi lozimligi alohida ta‘kidlangan. Ajdodlarimiz kundalik hayotda sog‘lom turmush tarziga amal qilishni muhim deb bilgan. Masalan, erta turish, jismoniy mashqlar bajarish, mehnat qilish, toza havoda sayr qilish, to‘g‘ri ovqatlanish kabi odatlar xalq pedagogikasida keng

targ'ib qilingan. Ayniqsa, tongda erta turish sog'liq uchun foydali deb hisoblangan. "Erta turgan kishining rizqi mo'l bo'ladi" degan maqol ham bejiz aytilmagan. Bu orqali insonning kun tartibini to'g'ri tashkil etish muhimligi ta'kidlangan.

Shuningdek, xalq pedagogikasida tozalik masalasiga ham alohida e'tibor qaratilgan. Tozalik nafaqat tashqi muhitni, balki insonning ichki dunyosini ham aks ettiradi, deb hisoblangan. Uy-joyni ozoda saqlash, shaxsiy gigiyenaga amal qilish, kiyim-kechakni toza tutish kabi an'analar sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sifatida qaralgan. Xalq pedagogikasida sog'lom turmush tarzining yana bir muhim jihati to'g'ri ovqatlanish hisoblanadi. Ajdodlarimiz tabiiy mahsulotlardan foydalanishni afzal ko'rgan. Meva-sabzavotlar, sut mahsulotlari, don mahsulotlari sog'lom ovqatlanishning asosi sifatida qaralgan. Haddan tashqari ovqatlanish yoki tartibsiz ovqatlanish zararli deb hisoblangan. "Oz yegan – sog', ko'p yegan – kasal" degan maqol ham bu fikrni tasdiqlaydi.

Shuningdek, xalq pedagogikasida ruhiy salomatlik ham sog'lom turmush tarzining muhim qismi hisoblangan. Yaxshi kayfiyatda bo'lish, asabiylashmaslik, oila muhitida totuvlikni saqlash inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, deb qaralgan. Shu sababli xalq pedagogikasida mehr-oqibat, hurmat, sabr-toqat kabi fazilatlar ham sog'lom turmush tarzining muhim jihati sifatida qaraladi.

Xalq tabobatining o'ziga xos xususiyatlari

Xalq tabobati uzoq tarixiy tajribaga asoslangan bo'lib, ajdodlarimizning hayotiy kuzatuvlari va amaliy bilimlariga tayanadi. Xalq tabobatining asosiy xususiyatlaridan biri tabiiy vositalardan foydalanishdir. Ajdodlarimiz dorivor o'simliklar, tabiiy mahsulotlar va tabiiy muolajalar yordamida turli kasalliklarni davolashga harakat qilgan. Masalan, yalpiz, rayhon, zanjabil, zira, asal, limon kabi tabiiy mahsulotlar xalq tabobatida keng qo'llanilgan. Ushbu vositalar shamollash, oshqozon kasalliklari, bosh og'rig'i va boshqa kasalliklarni davolashda ishlatilgan. Shuningdek, dorivor o'simliklardan damlama, qaynatma va choylar tayyorlash orqali organizmni mustahkamlashga erishilgan.

Xalq tabobatining yana bir muhim xususiyati kasalliklarning oldini olishga qaratilganidir. Ajdodlarimiz kasallikni davolashdan ko'ra, uning oldini olish muhim deb hisoblagan. Shu sababli sog'lom turmush tarziga amal qilish, toza havoda sayr qilish, mehnat qilish, dam olish tartibiga rioya qilish kabi tavsiyalar berilgan. Shuningdek, xalq tabobatida tabiiy davolash usullari ham keng qo'llanilgan. Massaj, bug'lash, chiniqish, suv muolajalari, quyosh vannalari kabi usullar inson organizmini mustahkamlashga xizmat qilgan. Bu usullar immunitetni oshirish va organizmni chiniqtirishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan.

Xalq tabobatining o'ziga xos jihatlaridan yana biri uning iqtisodiy jihatdan qulayligidir. Tabiiy vositalar oson topilishi va arzonligi sababli xalq orasida keng tarqalgan. Bu esa aholining sog'ligini saqlashda muhim omil bo'lib xizmat qilgan.

Shuningdek, xalq tabobati milliy an'analar va urf-odatlar bilan chambarchas bog'liq bo'lgan. Ajdodlarimiz sog'lom turmush tarzini kundalik hayot bilan uyg'unlashtirib, avloddan-avlodga yetkazib kelgan.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda xalq an'analarining o'rni

Xalq an'analari sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ajdodlarimiz yosh avlodni jismonan va ruhan sog'lom qilib tarbiyalashda turli an'analardan foydalangan. Milliy o'yinlar, sport turlari va xalq bayramlari yoshlarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Masalan, kurash, uloq-ko'pkari, arqon tortish, dorbozlik kabi milliy o'yinlar yoshlarning jismoniy chiniqishiga xizmat qilgan. Bu o'yinlar orqali yoshlar chaqqonlik, chidamlilik va jasurlik kabi sifatlarni egallagan. Shuningdek, bu o'yinlar yoshlar o'rtasida do'stlik va hamjihatlikni mustahkamlashga yordam bergan.

Xalq an'alarida mehnat tarbiyasi ham sog'lom turmush tarzining muhim qismi sifatida qaralgan. Bolalarni yoshligidan mehnatga jalb qilish ularning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan. Qishloq joylarda bolalar dala ishlari, chorvachilik va uy yumushlariga yordam berish orqali chiniqqan. Shuningdek, xalq an'alarida tozalik va gigiyena qoidalariga amal qilish muhim hisoblangan. Uy-joylarni toza saqlash, oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri saqlash, suvni tozalash kabi an'analar sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qilgan. Bundan tashqari, xalq bayramlari ham sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda muhim ahamiyatga ega bo'lgan. Navro'z bayrami, sayllar va xalq tantanalari yoshlarning jismoniy faolligini oshirishga yordam bergan. Bu tadbirlarda turli o'yinlar, sport musobaqalari va sayrlar tashkil etilgan.

Xalq pedagogikasida sog'lom avlod tarbiyasi

Xalq pedagogikasida sog'lom avlodni tarbiyalash eng muhim vazifalardan biri hisoblangan. Ajdodlarimiz sog'lom avlod jamiyat taraqqiyotining asosi ekanligini chuqur anglagan. Shu sababli bolalarni yoshligidan sog'lom turmush tarziga amal qilishga o'rgatish muhim deb hisoblangan. Bolalarni jismoniy jihatdan chiniqtirish xalq pedagogikasining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lgan. Yosh bolalar toza havoda o'ynash, yugurish, harakatli o'yinlar orqali chiniqqan. Bu esa ularning sog'lom o'sishiga ijobiy ta'sir ko'rsatgan.

Xalq pedagogikasida bolalarning ruhiy salomatligiga ham e'tibor qaratilgan. Oila muhitida mehr-oqibat, hurmat va totuvlikni saqlash bolalarning ruhiy jihatdan sog'lom bo'lishiga yordam bergan. Ajdodlarimiz bolalarni mehr bilan tarbiyalash muhimligini ta'kidlagan. Shuningdek, xalq pedagogikasida bolalarni to'g'ri ovqatlanishga o'rgatish ham muhim hisoblangan. Tabiiy mahsulotlardan foydalanish, meva-sabzavotlarni ko'proq iste'mol qilish bolalarning sog'lom rivojlanishiga xizmat qilgan. Bundan tashqari, bolalarni zararli odatlardan himoya qilish ham sog'lom avlod

tarbiyasining muhim qismi hisoblangan. Ajdodlarimiz yoshlarni yomon odatlardan uzoq bo'lishga o'rgatgan. Bu esa sog'lom jamiyatni shakllantirishga yordam bergan.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, xalq tabobati va sog'lom turmush tarzi xalq pedagogikasining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ajdodlarimiz tomonidan yaratilgan boy tajriba bugungi kunda ham o'z ahamiyatini saqlab qolmoqda. Xalq pedagogikasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish va sog'lom avlodni tarbiyalash masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.

Shu sababli xalq tabobati va sog'lom turmush tarzini yoshlar tarbiyasiga keng joriy etish, milliy qadriyatlarni asrab-avaylash va sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Xalq pedagogikasi asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jamiyat rivojining muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xaydarov. S.A.(2026). Pedagogik risklarni boshqarishda globallashuv jarayonlarning ahamiyati. International scientific journal. Interpretation and researches. 1(73).
2. Xaydarov. S.A. (2026). Pedagogik risklarni boshqarishning nazariy asoslari va globallashuv jarayonidagi ahamiyati. NEW RENAISSANCE international scientific journal. 3(1). 159-164.
3. Хайдаров С. (2025). Оилаларда фарзанд тарбиясига рухий таъсир ўтказиш. Modern Education and Development. 3 (17). 23-27.
4. Khaydarov S.A. (2025). The role of the use of fine arts in teaching the history of the country. Modern Education and Development. 3 (17). 28-33.
5. Xaydarov. S.A.(2026). Migratsiya sharoitida pedagogic risklarni boshqarishning nazariy-metodologik asoslari. Inter education and global study. 4.(1). 246-255.
6. Xaydarov. S.A.(2026). Migratsiya sharoitida yoshlar tarbiyasi: pedagogik risklar va ularning kelib chiqish sabablari. Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali. 1.(2). 704 -707.