



## SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IB QILISH ORQALI YOSHLARNI GIYOHVANDLIKDAN HIMOYA QILISHNING SAMARALI YO‘LLARI

*Akramjonov Iqboljon Akramjon o‘g‘li*

*O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi*

*universiteti magistraturasi tinglovchisi*

**Annotatsiya:** Mazkur ishda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish orqali yoshlarni giyohvandlik vositalari va psixotrop moddalar ta’siridan himoya qilishning dolzarb masalalari keng yoritilgan. Tadqiqotda yoshlar orasida giyohvandlikka moyillikning asosiy ijtimoiy, psixologik va muhitga bog‘liq omillari tahlil qilinib, ularning oldini olishda sog‘lom hayot tarzini shakllantirishning ustuvor yo‘nalishlari ko‘rsatib berilgan. Xususan, sport va jismoniy faollikni rivojlantirish, to‘g‘ri ovqatlanish madaniyatini singdirish, zararli odatlarga qarshi immunitetni kuchaytirish, shuningdek, yoshlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

Shuningdek, oila, ta’lim muassasalari, mahalla va keng jamoatchilikning hamkorlikdagi faoliyati yoshlarni giyohvandlikdan asrashda muhim omil sifatida asoslab berilgan. Profilaktik tadbirlar, targ‘ibot-tashviqot ishlari, psixologik qo‘llab-quvvatlash hamda huquqiy savodxonlikni oshirish orqali yoshlar ongida sog‘lom turmush tarziga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish zarurligi yoritilgan.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish nafaqat giyohvandlikning oldini olish, balki yoshlarning jismoniy va ma’naviy barkamolligini ta’minlash, ularning jamiyatdagi faolligini oshirish va kelajakda sog‘lom avlodni tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi.



**Kalit so‘zlari:** og‘lom turmush tarzi, yoshlar, giyohvandlik, psixotrop moddalar, profilaktika, targ‘ibot, sport va jismoniy faollik, sog‘lom avlod, ma‘naviy tarbiya, oila va ta‘lim, huquqiy savodxonlik, zararli odatlar, ijtimoiy himoya, bo‘sh vaqtni mazmunli tashkil etish, sog‘lom fikrlash.

**Аннотация:** В данной работе широко освещены актуальные вопросы защиты молодежи от воздействия наркотических средств и психотропных веществ путем пропаганды здорового образа жизни. В исследовании анализируются основные социальные, психологические и средовые факторы, способствующие развитию наркозависимости среди молодежи, и определяются приоритетные направления формирования здорового образа жизни в ее профилактике. Особое внимание уделяется развитию спорта и физической активности, привитию культуры правильного питания, укреплению иммунитета к вредным привычкам, а также содержательной организации досуга молодежи.

Также обосновано, что совместная деятельность семьи, образовательных учреждений, микрорайона и широкой общественности является важным фактором в защите молодежи от наркомании. Подчеркивается необходимость формирования у молодежи позитивного отношения к здоровому образу жизни посредством профилактических мероприятий, просветительской работы, психологической поддержки и повышения правовой грамотности.

Результаты исследования показывают, что широкая пропаганда здорового образа жизни имеет важное значение не только для профилактики наркомании, но и для обеспечения физического и духовного благополучия молодежи, повышения ее активности в обществе и воспитания здорового поколения в будущем.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, молодежь, наркотики, психотропные вещества, профилактика, пропаганда, спорт и физическая



активность, здоровое поколение, духовное воспитание, семья и образование, правовая грамотность, вредные привычки, социальная защита, содержательная организация досуга, здравый смысл.

**Abstract:** This work extensively covers the urgent issues of protecting young people from the effects of drugs and psychotropic substances by promoting a healthy lifestyle. The study analyzes the main social, psychological, and environmental factors contributing to drug addiction among young people and identifies priority areas for promoting a healthy lifestyle to prevent it. In particular, special attention is paid to the development of sports and physical activity, the introduction of a culture of proper nutrition, strengthening immunity against harmful habits, as well as the meaningful organization of young people's free time.

The collaborative efforts of families, educational institutions, neighborhoods, and the wider community are also highlighted as important factors in protecting young people from drug addiction. The need to form a positive attitude towards a healthy lifestyle in the minds of young people through preventive measures, advocacy, psychological support, and improving legal literacy is highlighted.

The results of the study show that the widespread promotion of a healthy lifestyle is important not only for preventing drug addiction, but also for ensuring the physical and spiritual well-being of young people, increasing their activity in society, and raising a healthy generation in the future.

**Keywords:** healthy lifestyle, youth, addiction, Psychotropic Substances, prevention, propaganda, sports and physical activity, healthy generation, spiritual education, family and education, legal literacy, harmful habits, social protection, meaningful Organization of leisure, common sense.

## KIRISH

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari davrida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-pedagogik muammosifatida



qaralmoqda. Yoshlarning turmush tarzi, odatlari, ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy muvozanat va ijtimoiy muloqot madaniyati ularning umumiy rivojlanish darajasini belgilaydi. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining **“Yoshlarning sog‘lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”**gi qarorlarida ham bu yo‘nalish davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan biri sifatida e’tirof etilgan. Shu bois, o‘quvchi yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush madaniyatini shakllantirish ta’lim tizimining ijtimoiy-pedagogik missiyasiga aylanmoqda<sup>1</sup>.

Sog‘lom turmush tarsi - bu insonning jismoniy, ruhiy, ma’naviy va ijtimoiy holatini muvozanatda ushlab turuvchi, salomatlikni mustahkamlovchi xulq-atvor tizimidir. Pedagogika nuqtai nazaridan sog‘lom turmush tarzi quyidagilarga tayanadi:

- Jismoniy sog‘lomlik - to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena;
- Ruhiy muvozanat-stressni boshqarish, emotsional intellektni rivojlantirish;
- Ma’naviy barkamollik - ijobiy qadriyatlar, odob-axloq va vatanparvarlik tuyg‘ularini tarbiyalash;
- Ijtimoiy faollik-jamiyat hayotida ishtirok etish, sog‘lom muloqot madaniyatini egallash<sup>2</sup>.

Demak, sog‘lom turmush tarzi faqat tibbiy muammo emas, balki shaxsni har tomonlama kamolga yetkazuvchi ijtimoiy-pedagogik jarayondir.

O‘quvchi yosh - bu inson hayotining faol o‘sish, o‘zini anglash va ijtimoiy me’yorlarni o‘zlashtirish davridir. Shu bosqichda sog‘lom hayot tamoyillarini shakllantirish:

- yoshlarni salbiy odatlardan (chekish, internetga qaramlik, dangasalik)himoya qiladi;

<sup>1</sup> O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlar siyosatini takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-6158-son qarori, 2021-yil.

<sup>2</sup> Mavlonova R.A., Voxidova N.X., Ijtimoiy pedagogika. O‘quv qo‘llanma.T.: Istiqlol 2009.



- jismoniy madaniyatga ijobiy munosabatni shakllantiradi;
- ijtimoiy mas'uliyathissini rivojlantiradi;
- milliy qadriyatlar asosida sog'lom yashashmadaniyatini mustahkamlaydi.

Agar bu jarayon erta yoshdan boshlansa, sog'lom turmush tarzining me'yorlari hayotiy zarurat sifatida qaror topadi<sup>3</sup>.

*O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom hayot madaniyatini shakllantirishda quyidagi uch muhithal qiluvchi rol o'ynaydi:*

- Oila - sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va axloqiy qadriyatlarning birlamchi manbai;
- Maktab - sog'lom turmushga o'rgatuvchi tizimli ta'lim va tarbiya muhiti;
- Jamiyat - yoshlarning ijtimoiy faolligini oshiruvchi, salbiy ta'sirlarga qarshi immunitet beruvchi muhit<sup>4</sup>.

Ijtimoiy pedagog bu uch muhit o'rtasida vositachi sifatida chiqadi. U o'quvchi va ota-onalar bilan suhbatlar, sog'lom hayot festivallari, sport tadbirlari, ekologik aksiyalar orqali sog'lom muhitni shakllantiradi.

Bugungi globallashuv davrida yoshlar tarbiyasi, ularning sog'lom va barkamol bo'lib voyaga yetishi eng muhim ijtimoiy vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlar o'rtasida giyohvandlik vositalari va psixotrop moddalar iste'molining ortib borayotgani jiddiy muammoga aylanib bormoqda. Bu nafaqat alohida shaxs, balki butun jamiyat taraqqiyotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shu bois yoshlarni giyohvandlikdan himoya qilishda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va targ'ib qilish dolzarb masala hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlaydi.

### **Yoshlar orasida giyohvandlikning kelib chiqish sabablari**

Yoshlar o'rtasida giyohvandlikning paydo bo'lishiga bir qator omillar sabab bo'ladi:

<sup>3</sup> Salieva Z. Ijtimoiy pedagogika. O'quv qo'llanma. T.: Adabiyot uchqunlari. 2019

<sup>4</sup> В.Утёмов, М.Зиновкина, П.Горев. Креативная педагогика. –М., "Юрайт". 2019



**Ijtimoiy omillar :**

- *nosog‘lom muhit*
- *yomon do‘stlar ta‘siri*
- *nazoratsizlik*

**Psixologik omillar :**

- *stress va ruhiy bosim*
- *qiziqish va tajriba qilish istagi*
- *o‘zini jamiyatda topa olmaslik*

**Iqtisodiy omillar :**

- *ishsizlik*
- *moddiy qiyinchiliklar*

**Axborot ta‘siri :**

- *internet va ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy kontent*
- *noto‘g‘ri targ‘ibot*

**Yoshlar** - jamiyatning ertangi kuni, uning umidi va tayanchi. Ularning qalbi qanchalik pok va sog‘lom bo‘lsa, kelajak ham shunchalik yorug‘ bo‘ladi. Ammo giyohvandlik kabi illatlar bu yorug‘likni so‘ndirishga urinadigan qorong‘u kuchdir. Shu bois har bir ongli inson yoshlarni bu balodan asrashni o‘zining muqaddas burchi deb bilishi zarur.

**Sog‘lom turmush tarzi** - bu shunchaki hayot tarzi emas, balki bu kelajak sari mustahkam qadamdir. Sport bilan chiniqqan tana, toza fikr va mustahkam iroda yoshlarni har qanday yomon yo‘llardan asray oladi. Sog‘lom avlod - bu kuchli jamiyatning poydevoridir.

**Giyohvandlik** - bu insonni asta-sekin o‘z domiga tortib, uning orzu-umidlarini parchalovchi illatdir. U nafaqat bir insonning, balki butun bir oilaning, hatto jamiyatning baxtiga rahna soladi. Shuning uchun bu muammoga qarshi kurashish har birimizning vazifamizdir.



Har bir yoshning qalbida ulkan orzular yashaydi. Agar u to‘g‘ri yo‘l tanlasa, bu orzular uni yuksak marralarga olib chiqadi. Ammo noto‘g‘ri tanlov, xususan giyohvandlik yo‘li esa uni tubanlikka yetaklaydi. Shu sababli yoshlarni to‘g‘ri yo‘lga boshlash - eng muhim vazifalardan biridir.

**Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish** - bu nafaqat bugunni, balki kelajakni asrashdir. Zero, sog‘lom yoshlar bor joyda taraqqiyot, farovonlik va baxt hukm suradi.

### XULOSA

Yuqorida bayon etilgan fikrlar shuni ko‘rsatadiki, bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish nihoyatda muhim va dolzarb vazifalardan biridir. Bu jarayon faqat tibbiy masala bo‘lib qolmay, balki keng qamrovli ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi. Chunki yoshlarning jismoniy sog‘ligi, ruhiy barqarorligi, ma‘naviy barkamolligi va ijtimoiy faolligi bevosita ularning turmush tarziga bog‘liqdir.

Shuningdek, yoshlar o‘rtasida giyohvandlik va psixotrop moddalar iste‘molining ortib borayotgani ularni sog‘lom hayotga yo‘naltirish zaruratini yanada kuchaytirmoqda. Giyohvandlikning ijtimoiy, psixologik va iqtisodiy omillari mavjud bo‘lib, ular yoshlarning hayotiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi, ularning kelajagini xavf ostiga qo‘yadi.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oila, maktab va jamiyatning o‘zaro hamkorligi hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ayniqsa, ijtimoiy pedagoglarning bu jarayondagi o‘rni beqiyos bo‘lib, ular yoshlarni to‘g‘ri yo‘lga yo‘naltirish, sog‘lom muhit yaratish va zararli odatlarga qarshi immunitet hosil qilishda muhim vositachi sifatida faoliyat yuritadi.

Xulosa qilib aytganda, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish orqali yoshlarni giyohvandlikdan himoya qilish - kelajakni asrash, sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazishning eng samarali yo‘lidir. Zero, sog‘lom fikrli, jismonan baquvvat



va ma'naviy yetuk yoshlar - har qanday jamiyatning eng katta boyligi va taraqqiyot garovidir.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. "Yoshlarning sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash to'g'risida"gi qaror. – Toshkent, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonun. – Toshkent, 2016.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha metodik qo'llanma. – Toshkent, 2021.
4. Abdulla Avloniy. Turkiy guliston yoxud axloq. – Toshkent: O'qituvchi, 2008.
5. I. A. Karimov. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent: Ma'naviyat, 2008.
6. Shavkat Mirziyoyev. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – Toshkent: O'zbekiston, 2017.
7. Quronov M. Ijtimoiy pedagogika. – Toshkent: Fan, 2019.
8. To'xtaxodjaeva M. Pedagogika nazariyasi va tarixi. – Toshkent, 2018.
9. Ismoilova Z. Yoshlar tarbiyasida sog'lom turmush tarzining ahamiyati. – Toshkent, 2020.
10. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Sog'lom turmush tarzi va salomatlikni mustahkamlash bo'yicha tavsiyalar. – Jeneva, 2021.
11. UNICEF. Yoshlar salomatligi va farovonligi bo'yicha xalqaro hisobot. – 2022.