

“Salomat avlod tarbiyasida millatlararo bahamjihatlikning o'rni”

**Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti Qoraqalpoq filologiyasi va
Jurnalistika fakulteti 3-bosqich talabasi Sadetova Ilmira Oralbaevna**

Annotasiya

Ushbu maqolada yosh avlodning, ya'ni yangi o'sib kelayotgan yoki endi dunyoga kelib, mana shu yurtda voyaga yetadigan insonlarning har tomonlama sog' va salomat bo'lishi haqida yoritilgan. Sog'lom turmush tarzining 7 ta muhim qoidasiga amal qilish bu mavzuning asosiy maqsadidir. Bundan tashqari, vitaminlarga boy mahsulotlarni iste'mol qilish, sog'lom turmush tarziga e'tiborli bo'lish, sport bilan shug'ullanish, gigiyena qoidalariga rioya qilish sog'lom hayot kechirishning asosiy omilidir.

Kalit sozlar: kelajak, salomatlik, shior, oila, sport, avlot, sog'lom turmush tarizi, gigiyena

Sog'lom bola shiori kelajak avlodning, o'sib kelayotgan avlodning ruhiy-manaviy va jismoniy jihatdan sog'lom bolishlari va sog'lom osishlari uchun qayg'urish, desak xatò qilmagan bolamiz.

Sog'lom on ava bola shiori har bir yurtning ,millatning ,xalqning asosiy tashvishlaridan biri bolmog'I lozim. Chunki kelajak avlot har bir davlat, yurt, el xalqning kelejagini belgilaydigan avloddir. Ular anashu xalq, yurt, davlat va elning umid g'unchalaridir.

Bu yorug' jahonda neki jonzot bo'lsa, barchasi bolasi uchun qayg'uradi, hatto og'zida tashib boqadi, himoyalab voyaga yetkazadi.

Butun mavjudod orasida eng ulug'; eng mukkarram etib yaratilgan inson farzandi uning baxti kelajagi uchun butun borlig'ini, kerak bolsa butun umrini bagshlaydi.

Bu borada bizning millatimizga- o'zbek xalqiga yetadigani kam topilsa kerak. Farzant korish, uni sog'-solomat katta qilish, baxtu ig'bolini korish xalqimiz uchun eng ezgu orzu, oliy baxt hisoblanadi. [1-2]

Bu bejiz emas. Chunki ha'r bir oilaning kelajagi shu oilada qanday farzant voyaga yetiyotganiga bog'liq. Oila -jamiyatning kichik lekin g'oyat muhim bo'g'ini. Demak, butin mamlakatning kelajagi shu yurt farzantlariga bog'liq. Shuning uchun ham O'zbekiston mustaqillikka erishgan kunlardan oq prezidentimiz rahnamoligida millat tag'diri, millat kelajagi haqida oylash, uning huqiqiy asoslarini ishlab chiqqish zarur shart sharoitlar yaratish davlat siyosatining ustivor yonalishlaridan biri etib belgilandi. Mustaqillikka erishganimizdan keyin orodan kob otmay davlatimiz raxbarining tashabusi bilan "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining asoslari togrisida" gi qonin qobul qilindi. Mustaqil O'zbekistonning birinshi ordeni "Sog'lom ovlod uchun" deb ataladi.

Xalqimizda sut bilan kirgan jon bilan chiqadi, degan naql bor ona suti dek halol degan gap bekorga aytilmagan. Demak, bolaning kelajakta qanday inson bolib voyaga yetishi (tarbiyaning ornini ahamyatini inkor etmagan holda) ona sutining ahamyati juda katta.

Nasil-nasab masalasiga xalqimiz azal azaldan nihoyatta jiddiy, masulyat bilan qaragan. Amir temur davrida bu borada kob ish qilingan. Sohibquron bu masalaga alohida ahamyat bergan: "Og'illarim, nabiralarim va yaqinlarimni uylantirmoq tashvishida kelin izlomoqqa etibor berdim. Bu ishni davlat yumshlari bilan teng kordim. Kelin bolmishning nasil nasabini, yetti pushtini surishtirdim. Xos odamlar orqali sog'liq solomatlikni, jismoniy komolatini aniqladim. Kelin bolani nasil - nasabi, odab - oxlogi, sog'lom va baquvvatligi bilan barcha - qusirlardan xoli bolsagina, elyurtga katta toy tomosha berib, kelin tushirdim".

Oradan olti asir otib Islom Karimov millatning nasil-nasabi, sog'lom ovlot masalasini davlat siyosatidarasiga kotardi. Prezidentimiz deyarli har bir chiqqishida sog'lom avlot, yoshlar masalasiga etibor qaratti. Farzantlarimiz bizdan kora kuchli bilimli, dono va albatta, baxtli bolishlari shart, degan g'oyani istiqlolning ilik yillarida ilgari surgan.

Oradan olti asr otib Islam Karimov millatning nasl-nasabini, soqlom avlod masalasini davlat siyosati darajasiga kotardi. Prezidentimiz diyarli har bir chiqqishida soqlom avlod, yoshlar masalasiga etibor qaratadi. Farzandlarimiz bizdan kora kuchli, bilimli, dono va albatta, baxtli bolishlari shart, degan goyani istiqlolning

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Volume 02. Issue 01. January 2025

ilk yillarida ilgari súrgan. Farzandlarimizning soǵilom tuǵilishi, ósishi, óqishi, voyaga etishi uchun qilingan ishlarning solmoǵi juda úlkan. "Bolalarni asraylik" xalqaro tashkiloti tomonidan tuzilgan reytingida ósib kelayotgan yosh avlod salomatligi haqida eng kóp ǵamxorlik kórsatadigan davlatlar orasidan Ózbekiston 9-órinni egallagani bejiz emas yoki óz-ózidan bólib qolgani yóq.

Unutmang! Soǵlom turmush tarzi, bu-har qanday kasalliklar pripolokitikasi va solamatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir. Soǵlom turmush tarzi qoidalariga roya etgan odam oilasi, mehnat jamosi, ummuman jamiyattan óz órniga ega bóladir, turli murakkab vaziyatlarni engib ótish, hayot qiyinshiliklari oldida ózini yóqotmaslikka órganadi. Farzandning ota-onasining oldida bóladigan burchigi singari, ota-onaning ham bola oldidagi burchlari mavjud. Bu burchlardan biri bolani soǵlom qilib tarbiya qilmoqlikdir.

Soǵlom bola deganda faqatgina jismoniy yoki faqat ma'naviy-ruhiy soǵlikni emas, balki ikkovini qóshib tushinish kerak.

Har bir ota-ona óz farzadining ham ruhiy-ma'naviy jihatdan soǵlom, barkamol bólishi uchun, ham jismoniy jihatdan chaqqon, baquvvat, turli kasallik va illatlardan soǵ-salomat bólib ulǵayishi uchun harakat qilmoǵi lozim.

Albatta, soǵlom bola shiyori kótarilishi bilan vatanimizdagi har bir toifa har bir mutaxassislik egasi har bir shaxs óz bilimi, mutaxassisligi va fikr-mulohazalari asosida mazkur shiyorni hayotga tatbiq qilishda, singdirishda va soǵlom bolani tarbiyalab etishtirishda óz hissasini qóshish uchun harakat qilmoǵi kerak. Darhaqiqat, bunday soǵlom bolalarni dunyoga keltirishlari uchun albatta ularning ota-onalari ana shunday ham ruhiy-ma'naviy, ham jismoniy soǵlom bólmóqliklari lozimdir. Shuning uchun ham muqaddas dinimiz ta'limotida erkak kishi óz ayolini hurmat qilmoǵi, uni yaqshi kórmógi, uni asrab-abaylamoǵi muhim órin tutadi. Hatto rozǵorda bóladigan mas'uliyatli vaziyfa bólmish oila taminoti erkakning vazifasi qilib berilgan. Ayollarga esa soǵliklarini asrab-yurt kelajagi bólmish soǵlom avlodni dunyoga keltirib ularning tarbiyasi bilan shuǵillanishlarini lozim qilib qúyǵan. Shuning uchun ayollarni asrab-abaylash ularga yaqshilik qilish juda muhim ekanligini qayta-qayta takrorlaydi. Zero, hadilarning birida rasululloh sollallohu alayhi vasallam shunday marhamat qilganlar (6-8):

"Sizlarning yaqshilaringiz ahliga yaqshilaringizdir va men ahliga yaqshingizman".

“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC INNOVATIVE RESEARCH”

Volume 02. Issue 01. January 2025

Xulosa qilib aytadigan bólsak,soǵlom ona va bola shiyori ostida qilinadigan har bir xizmat butun el-yurt kelajagi uchun,butun davlat,xalq xójaligi uchun qilingan xizmat hisoblanadi.

Yana bir gap! Soǵlom turmush tarzi qoidalari bir birini qóllab-quvvatlaydi,Biri ikkinchisiz sodir blishi amri mahol. Ularni ertaga qoldirmasdan,hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan soǵlom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan bólamiz.

1. Maqalanıń kólemi – 3-5 bet kóleminde.

2. Tekst formatı: A4, shepten 3,0 sm, ońnan 1,5 sm, joqarı hám tómeninen 2,0 sm den qaldırıladi. Tekst tek Times New Roman garniturasında, 14 kegl, 1,5 interval menen teriledi.

3. Maqala teksti tómenдеgi tártipte rásmiylestiriledi:

- Avtor (avtorlar)dıń familiyası, atı, ákesiniń atı (14 kegl);

- Maqalanıń úlken háripler menen 14 keglde jazılǵan ataması orta bólimine jaylastırıladi;

- maqalanıń qısqasha annotaciyası (12 kegl, kursiv, ózbek (maqala qaraqalpaq tilinde bolsa qaraqalpaq), rus hám inglis tillerinde) keńlik boyınsha tegislenedi;

- tayanısh sózler (12 kegl, kursiv, 4-8 sóz; ózbek (maqala qaraqalpaq tilinde bolsa qaraqalpaq), rus hám inglis tillerinde) keńlik boyınsha tegislenedi;

- súwret hám kestelerdiń atı kórsetiliwi hám arab cirfları menen nomerleniwi (1-súwret, 1-keste h.t.b.) shárt, maqala tekstinde olarǵa silteme bolıwı kerek; kestelerdiń ishindegi jazıwlar 11 keglден kishi bolmawı kerek;

- paydalanılǵan bibliografiyalıq derekler “Paydalanılǵan ádebiyatlar” ataması menen nomerlengen dizim tárizinde maqalanıń aqırında beriledi (12 kegl); nomerleniwi – alfavit tártibinde; tekstiń ishinde bibliografiyalıq siltemeler tek kvadrat skobkalar kórinisinde ([1])bolıwı tiyis;

4. Paydalanılǵan ádebiyatlar diziminen soń ózbek (qaraqalpaq), rus hám inglis tillerinde 12 kegl úlkenliginde ápiwayı shrift penen avtor (qospa avtorlar) haqqında maǵlıwmatlar (familiyası, atı, ákesiniń atı - tolıq, ilimiy dáreje hám ilimiy ataǵı, jumıs ornı, lawazımı, E-mail).

Adabiyotlar:

1. Oqilov O. Sog'lom turmush - uzoq umr poydevori. T. 1980-y. 56 b.
2. Аминжонова, Ч. А., & Мавлянова, Д. А. (2020). Методика преподавания предмета “биология” в системе высшего медицинского образования. In методологические и организационные подходы в психологии и педагогике (pp. 8-11).
3. Nazarova, F., & Hudaikulova, N. (2019). Healthy generation-the basis of a healthy family. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(7), 69-73.
4. Аминжонова, Ч. А., & Мустафаева, М. И. (2017). Биоэкологическая Характеристика Водорослей Биологических Прудов г. Бухары. In Экологические проблемы промышленных городов (pp. 387-389).
5. Худайкулова, Н. И., & Жумаева, Ш. Б. (2020). О стимуляции иммунитета на гиалуронидазу-фактор патогенности паразитов. In Университетская наука: взгляд в будущее (pp. 106-108).
6. Aminjonova, S. (2021). Problems and methods of teaching the subject “Biology”. *Центр научных публикаций (buxdu.uz)*, 1(1).
7. Асроров, А. А., Ярикулов, Ш. Ш., & Турдиев, М. Р. (2017). Особенности встречаемости и повышение эффективности лечения семейного хронического тонзиллита у детей. *Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области*, 3(2 (17)).
8. Akmalovna, A. S., & Olimovna, A. G. (2020). Methodology and problems of teaching the subject “Biology” in medical universities and secondary educational schools. *Eurasian Medical Journal*, (2), 6-8.
9. Nazarova, F. (2021). The use of phonological observations in the determination of the main phases of the development of thin-fiber goose varieties in the conditions of Bukhara region. *Theoretical & applied science Учредители: Теоретическая и прикладная наука*, (9), 523-526.
10. Асроров, А. А., Гафарова, С. У., & Мухамеджанова, М. Х. (2016). Формирование хронического тонзиллита у детей в зависимости от клиникоиммуногенетических факторов. *Педиатрический вестник Южного Урала*, (2). [11] Aminjonovich, A. A., & Akmalovna, A. S. (2021, March). Methods of teaching the subject “Biology” in medical universities. In *Euro-Asia Conferences (Vol. 3, No. 1, pp. 38-40)*.

**“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC
INNOVATIVE RESEARCH”**

Volume 02. Issue 01. January 2025

11. Садуллаева, Г. Г. К., & Джумаева, М. К. (2021). Синтез, структура и свойства
12. NI (II) и ZN (II) комплексных соединений на основе альдегида бензоилуксуса. *Universum: химия и биология*, (12-2 (90)), 14-17.
- Nazarov, A. (2021). The impact of the chemical industry on the environment. *Eurasian journal of academic research* 1(8), 145-148
14. Afanasyev Yu. *Salomatlik alifbosi*. Т “Ibn Sino” n 1995-у. 104-b.
15. Худойкулова, Н. И. (2018). Пути воспитания толерантности у молодежи. *Наука, техника и образование*, (11 (52)).
16. Nazarov, A. (2021). Challenges to uzbekistan’s secure and stable political development in the context of globalization. *Journal on International Social Science*, 1(1), 26-31.
17. Zhumaeva, Sh., B. (2022). Ecological And Floral Analysis Of Algoflora In Water Bodies Of Bukhara Region. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* (413-435)
18. Mustafaeva, M. I., & Jumayeva, S. B. (2020). Ecofloristic analysis of natural algae population of reservoirs used as biological ponds of Bukhara. In *Университетская наука: взгляд в будущее* (pp. 260-266)

**Research Science and
Innovation House**