

## “Sog‘lom turmush tarzi” – salomatlikka ijobiy ta‘sir ko‘rsatadigan barcha holatlar asosi oiladir

Sherjanova N- UrDU,  
Pedagogika va psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi.

**Annatsiya:** Ushbu maqolada “Sog‘lom turmush tarzi” – salomatlikka ijobiy ta‘sir ko‘rsatadigan barcha holatlar asosi oiladan boshlanadi.

**Kalit so‘zlar:** oila, oilaviy an‘analar, oila sha‘ni, nosog‘lom, sog‘lom turmush tarzi, kichik ijtimoiy guruh.

**Kirish.** Sog‘lom turmush tarzi deganda nafaqat jismoniy va ruhiy, balki axloqiy salomatlikni mustahkamlashga yo‘naltirilgan faoliyat tushiniladi.

Ota-onalar sog‘lom turmush tarzining asosiy elementlariga ya‘ni salomatlikning asosiy omili sifatida to‘g‘ri ovqatlanish, savodli gigiyenik xulq-atvor, harakat faolligi, hayotiy faoliyat barcha jabhalarining yaxshilanishiga yordam berishni har kunlik hayotga kiribib borishlari zarur.

Oila – kichik ijtimoiy guruh bo‘lib, umr yo‘ldoshlik va qarindoshlik aloqalari, ya‘ni birga yashovchi va birga xo‘jalik yurituvchi er va xotin, ota-onalar va bolalar munosabatlariga asoslangan shaxsiy turmushni tashkil qilishning muhim shakli hisoblanadi[1].

Oila jamiyatning muhim qadriyatlaridan sanaladi.

Masalan, bola uchun oila – bu bolaning jismoniy, ma‘naviy, aqliy rivojlanishiga sharoit yaratib beruvchi maskan.

Katta yoshli insonlar uchun esa oila – o‘zining turli ehtiyojlarini qondiruvchi kichik jamoa.

Oila va oilaviy an‘analar tushunchalari uzviy bog‘liq va ajralmasdir. Avloddan-avlodga o‘tib kelayotgan oilaviy an‘analar shaxs shakllanishida alohida ahamiyatga egadir. Oilaviy an‘analar, bayramlar tarbiyaning asosiy usullaridan biri bo‘lib, sog‘lom turmush tarzining shakllanishi, oilada axloqiy muhitni mustahkamlashda muhim hisoblanadi.

Ma‘lumki, o‘zbek oilalarining o‘ziga xos xususiyatlaridan biri ota-bobolarining udum va an‘analariga sodiqligidir. Bu an‘analar bolaga buvi-bobolari, qarindoshlari bilan aloqani doimo his qilishlari va buning asosida yangi avlod an‘analarini shakllantirishga yordam beradi.

Oilaviy an‘analar bolani oila a‘zosi sifatida tenglashtirishi, oilaning jipslashishiga, bolaning o‘ziga bo‘lgan bahosini oshirishga imkon berib va aynan shunday muhitda bola o‘zining kechinmalari va yangi taassurotlarini bemalol oila a‘zolari bilan o‘rtoqlasha oladi. munosabatlarda ham o‘z aksini topadi[2].



**Mavzuga oid adabiyotlar taxlili.** Shoumarov G.B., Haydarov I.O., Sog'inov. N.A va boshqa yetuk professor olimlarimiz oila prinsiplariga katta e'tibor beradilar.

O'zbek oilalarining asosiy prinsiplari — bu oilaning muqaddasligi, farzandlarning ota-ona oldidagi burchi, o'zaro hurmat va kelishuv, oila sha'ni va obro'sini himoya qilishdir. An'analar o'zbek xalqining milliy madaniyati va turmush tarzining ajralmas qismidir va qadriyatlar hamda ko'rsatmalar tizimida yuqori o'ringa ega.

O'zbek oilalarida ota-onalarga yuksak hurmat va e'tibor ko'rsatiladi. Oilaning katta o'g'illari ota-ona, uka-singillariga doimo yordam berib keladi. Ko'pchiligimiz tinlik-xotirjamlik, o'zaro hurmat va kelishuv, hamfikrlik, hamjihatlik, ma'naviy yaqinlik kabi qadriyatlar mujassam bo'lgan oilani baxtli va ahil deyishimiz mumkin.

Afsuski oxirgi paytlarda milliy qadriyatlarimizning buzilish holatlari ro'y bermoqda. Oila a'zolarining ayrimlari tomonidan ichkilikka ruju qo'yish, turli moddalarni iste'mol qilish, kompyuterga tobelik, oilaviy janjallar hayotimizga kirib kelmoqda. Bu esa yosh avlodning tarbiyasiga, uning sog'lom rivojlanishiga salbiy ta'sir qilmoqda.

Sog'lom va tinch-farovon oilada ota-onalar farzandlarini bo'sh vaqtini tashkil etishga katta ahamiyat beradilar. Ota-onalar shuni tushunishlari kerakki, oilaning yashash va turmush tarzi, oila a'zolar o'rtasida majburiyatlarning to'g'ri taqsimlanishi, mehnat va dam olishni rejalashtirish muhim hisoblanadi[3].

Bundan farqli ravishda nosog'lom oilalarda esa sog'lom turmush tarzi va bolalarning bo'sh vaqtini tashkil etishga umuman ahamiyat berilmay, buning natijasida esa bolalar va o'smirlarda xulq buzilishlar va xarakterdagi patologik xususiyatlar yuzaga keladi.

**Xulosa.** Ota-onalarning bolalarga yetarlicha e'tibor va g'amho'rlik ko'rsatmasliklari, ularning bo'sh vaqtlarini o'tkazishlariga ahamiyat bermasliklari, sog'lom turmush tarzi, o'z sog'lig'iga e'tibor berish, shaxsiy gigiyena qoidalari, bolalarning balog'at yoshidagi o'zgarishlar, jinsiy tarbiya borasida farzandlari bilan do'stona suhbatlar o'tkaziga, ularga maslahatlar berishga kam e'tibor berilmoqda. Natijada turli kasalliklar, ruhiy buzilishlar, voyaga yetmaganlar o'rtasida erta tug'ruq holatlari yuzaga kelmoqda.

Oilada do'stona munosabatlarning bo'lmasligi, munosabatlarning buzilishi bolalarni ota-onalardan uzoqlashtiradi, ular o'rtasida turli kelishmovchiliklarni yuzaga keltiradi, ota-onalarning bolaning ta'lim olishi, bo'sh vaqtini o'tkazishiga befarq munosabatda bo'lishini keltirib chiqaradi.

Demak, sog'lom turmush tarzi biz an'alarimiz, qadriyatlarimiz darajasiga kiritishimiz kerak. Chunki bu tushunchaga insonlar faoliyatining barcha ijobiy tomonlari mehnatdan qoniqqanlik, faol hayotiy munosabat, maishiy hayotning yo'lga qo'yilganligi, zararli odatlarning yo'qligi, yuksak tibbiy faollik, salomatlikka nisbatan tavakkal qilgan

holda munosabat omillarining yo‘q qilinishi va uning mustahkamligi uchun sog‘lom muhitning yaratilishi kabilar kiradi.

Zararli odatlardan va halokatga olib boruvchi istaklardan voz kechish (ichkilikbozlik, narkomaniya, chekish va h.), tibbiy savodxonlikni oilaga kiritib borishimiz lozim.

Salomatlik uchun xavfli bo‘lgan omillardan kam harakatli turmush tarzi, norasional ovqatlanish, mehnatdan qoniqmaslik, zararli odatlar va narkotik moddalarni iste‘mol qilish, nosog‘lom turmush, neyroyemosional va ruhiy zo‘riqish, past madaniy darajadan keling birgalikda voz kechaylik!!!

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Каримова В.М. Ўзбек ёшларида оила тўғрисидаги ижтимоий тасаввурлар шаклланиши // Докторлик диссертацияси. Т.: 1994. 215-223 б.
2. Шамсиев Ў. Оила-бола онгининг кўзгуси // Оила: ижтимоий ҳимоя омиллари. Илмий-оммапоб мақолалар тўплами. (Профессор В.М.Каримова таҳрир остида) – Т., 2007 йил - 118б
3. Shoumarov G.B., Haydarov I.O., Sog‘inov N.A. va boshq. Oila psixologiyasi: Akad. Litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quvchilari uchun qo‘l./ G.B.Shoumarovning tahriri ostida. O‘zbekiston Respublikasi oliy va o‘rta-mahsus ta‘lim vazirligi, o‘rta-mahsus, kasb-hunar ta‘lim markazi. - Т.: «Sharq», 2010. – 296 б.
4. Абдусатторова О.А. Оила муҳитида ўсмирларда шаклланадиган жинсий идентификациянинг гендер хусусиятлари. Психология фанлари номзоди илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация автореферати. – Т.:, 2007
5. Сафаров О., Маҳмудов М. Оила маънавияти. – Т.: “Маънавият”, 1998.-160б.