

“Bola va oila salomatligi” sog‘lom turmush tarzi garovi sifatida.

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

Annatsiya: Ushbu maqolada “Bola va oila salomatligi” sog‘lom turmush tarzi garovi sifatida yoritilgan.

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

Kirish. Biz bugundan e‘tiboran aynan sog‘lik, salomatlik, sog‘lom turmush tarziga rioya qilib yashash qoidalarini o‘rganib boramiz. Chunki salomatlikni hech qachon moddiy boylik va mablag‘ evaziga sotib olib bo‘lmaydi. Inson sog‘lom yurgandagina baxtli yashashi mumkin. Har bir kishi kundalik hayot me‘yorini saqlay bilishi kerak.

O‘qiganda, uxlaganda, yurganda, chopganda, ovqatlanganda, dam olganda, kulganda, yo‘talganda ham shunday bir chegara, me‘yor borki, shu me‘yorning buzilishi, albatta, salomatlikka zarar yetkazadi.

Salomatlikni mustahkamlash sirlarini chuqur bilish va salomatlikni asrashning yagona yo‘li - sog‘lom turmush tarzi ekanligini chuqur anglab yetishimiz lozim[1]. Turmush tarzi - bu kundalik hayot tartibidir. Uni belgilovchi bosh omil insonning o‘zidir. Sog‘lom turmush tarzi - bu insonning hayoti salomatligi xavfsizligini ta‘minlashga xizmat qiluvchi ko‘nikmalarga ega bo‘lish asosida hayot faoliyatini yo‘lga qo‘yilishidan iborat. Bu shunday yashash tarziki, unda odamlar salomatligiga ta‘sir ko‘rsatuvchi zararli omillar bo‘lmasligi kerak. Sog‘lom bo‘lganimizda, sog‘lom fikrlaganimizda maqsadimizga erishamiz, shu sababli o‘zimizning va farzandlarimizning kelajagi o‘z qo‘limizdadir!

Xalqaro sog‘liqni saqlash tashkiloti ustavida sog‘liq “to‘liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy barqarorlik” holati sifatida talqin qilinadi, ya‘ni kasalliklar va nuqsonlarning yo‘qligi” degan tushunchadan birmuncha kengroqdir.

Xalqaro sog‘liqni saqlash tashkilotining xulosalariga ko‘ra sog‘lom bo‘lish bir qancha omillarga bog‘liq, bular:

1. Yashash tarzi va sharoitlari – 50%
2. Genetika va nasl – 20%
3. Tashqi omillar, tabiiy sharoitlar – 20 %
4. Sog‘liqni saqlash tizimi – 10 %

Demak, sog‘lom bo‘lishimizning eng katta foizi o‘zimizga, hayot tarzimizga, ya‘ni sog‘lom turmush tarziga bog‘liq ekan.

Mavzuga oid adabiyotlar taxlili. Karimova V, Shoumarov G.B va boshqa yetuk professor olimlarimiz sog‘lom turmush tarzining asosiy tamoyillarini tasniflaganlar

- O‘z salomatligini mustahkamlashni bosqichma-bosqich rivojlantirib borishi;
- O‘z tanasini imkoniyatlarini avaylab asrashi, uzoq umr ko‘rishni niyat qilishi va shunga intilishi;
- Sog‘lom ovqatlanish talablariga amal qilishi;
- O‘z organizmining jismoniy holatini a‘lo darajada saqlab turishga erishishi;
- Har kuni o‘z salomatligi tetik bo‘lishi uchun ruhan bardam bo‘lish choralarini ko‘rishi;
- O‘z salomatligi haqida doimo qayg‘urishi va uni davlatning yoki shifokorlarning vazifasi sifatida qaramasligi, o‘z salomatligi, eng avvalo, o‘zining qo‘lida ekanligini anglab olishi va shunga yarasha harakat qilishi lozim;
- Salomatlik uchun zararli bo‘lgan mahsulotlarni iste‘mol qilmaslik (alkogol, tamaki, narkotik);
- Hayotning turli jabhalarida yuzaga keluvchi stress vaziyatlarga bardoshli bo‘lish;
- Inson salomatligi uning baxtli va farovon turmush kechirishi uchun asosiy zamin bo‘lib xizmat qilishini esdan chiqarmasligi kerak[2].

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

Mazkur faoliyat hayotiy faoliyatning barcha asosiy shakllari asosida amalga oshiriladi: mehnat, ijtimoiy, oilaviy-maishiy, dam olish.

Demak, Sog‘lom turmush tarzi tushunchasiga insonlar faoliyatining barcha ijobiy tomonlari kiradi: Ya’ni

- 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.

Sog‘lom turmush tarzining asosiy yo‘nalishlari quyidagilar:

- Shaxsiy va jamoa gigiyenasi qoidalariga amal qilish;
- Jismoniy faollik;
- Kun tartibiga rioya qilish;
- Zararli odatlardan tiyilish;
- Sog‘lom ovqatlanish;
- Mehnat qilish va dam olish;
- Muomala madaniyati;

- Ruhiy xotirjamlik;
- Tibbiy madaniyatlilik;
- Jinsiy tarbiya[3].

Xulosa. Kelajakda sog‘lom farzandlar tug‘ilishini ta‘minlash uchun oilaviy turmush qurishga shaylanayotgan yigit va qizlar tibbiy nuqtai nazardan kishi organizmining yetilish davri, nikoh gigiyenasi va jinsiy hayot hamda sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlardan xabardor bo‘lishlari lozim.

Mana biz sizlar bilan sog‘lom turmush tarzi, salomatligimizning naqadar muhimligini oz bo‘lsada bilib oldik. Demak kelajakda farzandlarimizning buyuk maqsadlariga erishishi uchun avvalambor sog‘lom turmush tarziga rioya qilib, uni kundalik hayotga kiritib borish ko‘nikmalarini shakllantirib borish aynan sizning qo‘lingizda ekan. Uni qo‘ldan boy bermaylik!!!

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.