

YOSHLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA MAHALLANING O‘RNI

Yusupov Umdjon

O‘zbekiston milliy universiteti jizzax filiali assistent o‘qituvchi

Tuychiyeva Ozoda

O‘zbekiston milliy universiteti jizzax filiali talabasi

Annotsiya:

Ushbu maqolada yoshlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda mahallaning o‘rni va vazifalari haqida fikrlar bildirilgan.

Kalit so‘zlar: mahalla, oila, ma’naviyat, sog‘lom turmush tarzi, globallashuv jarayoni ijtimoiy hayot, oila-mahalla-maktab hamkorligi.

O‘zbekistonda 10,7 mln aholi sog‘lom turmush tarzini olib bormaydi. Aholining 16,5 foizi tamaki va 4,7 foizi alkogol iste’mol qiladi va 16 foizi meva va sabzavotlarni yetarli miqdordan (kuniga 400 grammdan) kam iste’mol qiladi. Bu haqda 2022–2026 yillarga mo‘ljallangan O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasini “Insonga e’tibor va sifatli ta’lim yili”da amalga oshirishga oid davlat dasturida nazarda tutilgan. Tahlillarga ko‘ra, O‘zbekiston aholisining 36,6 foizi taomga qo‘shimcha tuz qo‘shishi, 32,9 foizida ortiqcha vazn va 23,5 foizida semizlik mavjudligi, 38 foizida yuqori arterial bosim va 8,4 foizi qonida qand miqdorining yuqoriligi, 26 foizining esa, jismoniy faolligi sustligi aniqlangan.

Shunga ko‘ra, 2023 yildan aholi orasida yuqumli bo‘lmagan kasalliklarning oldini olish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va jismoniy faollik darajasini oshirish maqsadida quyidagilarni nazarda tutuvchi “To‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzi” umummilliy harakati yo‘lga qo‘yiladi. Shuningdek, aholiga smartfon va mobil ilovalar yordamida o‘z sog‘lig‘i va ovqatlanishini nazorat qilishni o‘rgatish, to‘g‘ri ovqatlanish bo‘yicha mobil ilova yaratilishi, bolalarga mo‘ljallangan nosog‘lom oziq-ovqat mahsulotlari va ichimliklar, bolalar oziq-ovqat mahsulotlari hamda energetiklar, dori vositalari, biologik faol moddalar reklamasiga talablar kuchaytiriladi. Ta’lim muassasalarida esa bolalar va yoshlar uchun tavsiya etilmaydigan mahsulotlar, shu jumladan tarkibida shakar, tuz, transyog‘lar miqdori yuqori bo‘lgan oziq-ovqat mahsulotlari, ta’m va rang beruvchi qo‘shimchalar ro‘yxatini tasdiqlash va iste’molini kamaytirish nazarda tutilgan. Davlat dasturida mahalliy mahsulotlar turlaridan kelib chiqib, aholining har bir xavf guruhi va kasallik turlari uchun alohida-alohida sog‘lom ovqatlanishga qaratilgan tavsiyalarni ishlab chiqiladi. Qolaversa, yoshi, tana tuzilishi, turmush tarzi va kasalliklarga moyilligidan kelib chiqib, bolalar, kattalar va keksalar uchun qisqa to‘g‘ri ovqatlanish, sog‘lomlashtirish mashqlari va gigiyena qoidalari to‘plamini

yaratish, ish joylarida xodimlarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi va sog'lom ovqatlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish ham belgilangan.

Mustaqil O'zbekiston davlatining buyuk kelajagi erkin fuqorolik jamiyatini ma'naviy barkamol jismoniy sog'lom insonlargina barpo eta oladi. Shu sababli hozirgi kunda jamiyatimizda sog'lom avlodni tarbiyalash, odamlarda yuksak ma'naviyatni dunyoqarashni shakllantirish, ma'naviy-ma'rifiy ishlarni yuksak darajada ko'tarish orqali barkamol insonlarni voyaga yetkazishga katta e'tibor bermoqda. Keyingi yillarda aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasidagi harakatlar izchillik bilan olib borilmoqda. Ta'kidlash muhimki, bu yo'nalish davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan biriga aylangan. Sog'lom turmush tarzi iborasining zaminida inson salomatligi qolaversa yoshlar kelajagi yotar ekan, bu jamiyat taraqqiyotining yuksalishida asosiy o'ringa ega bo'lishi tabiiydir.

Farmonlar aholi sog'lig'ini mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlar, ayollar va keksalarni sog'lom turmush tarziga keng jalb qilish va ularni jismoniy faolligini oshirish uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish maqsadida sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari amalga oshirilmoqda.

Bugungi globallashuv jarayoni ijtimoiy hayotning barcha jabhalariga o'z ta'sirini ko'rsatmoqda, xususan, yoshlar ham bu jarayonlardan xoli emas. Bu bir tomondan umumiy tabiiy jarayon. Chunki hozirgi axborotlashgan jamiyat muhitidan yoshlar ham turli omillar orqali xabardor bo'lyapti. Lekin ularning mafkuraviy immunitet darajasi qadriyatlarga nisbatan turli xil bo'lishi mumkin. Ayrim yoshlar qarashlarida xalqimizning milliy-ma'naviy qadriyatlariga mos bo'lmagan xatti-harakat, nosog'lom g'oyalar, qadriyatlarga moyillikning oldini olishda aholi orasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish borasidagi harakatlar izchillik bilan olib borilmoqda. Ta'kidlash muhimki, bu yo'nalish davlat siyosatining ustuvor vazifalaridan biriga aylangan. Sog'lom turmush tarzi iborasining zaminida inson salomatligi, qolaversa yoshlar kelajagi yotar ekan, bu jamiyat taraqqiyotining yuksalishida asosiy o'ringa ega bo'lishi tabiiydir.

Yoshlar sog'lom turmush tarzi – bu faol mehnat, kuchli jismoniy va ruhiy holat, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni yenga oladigan, yetuklikka intiluvchan shaxsning shakllanish jarayonidir. Yoshlar o'rtasida ijtimoiy-siyosiy va ma'naviy-ma'rifiy targ'ibot ishlarini samarali hamda ta'sirchan uslubda amalga oshirish maqsadida har bir ta'lim muassasasida sog'lom turmush tarzi, shaxsiy gigiyena, oila ma'naviyati, zararli illatlarning sog'lom bola tug'ilishiga salbiy ta'siri haqidagi tibbiy bilimni oshirishga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar joriy etilgan. Bu yoshlarimiz ongida sog'lom turmush tarzi tamoyillarini singdirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun ham kasb-hunar kollejlari o'quvchilari, oliy o'quv yurtlari talabalari xohish-istaklari ostida tegishli mavzular keng yoritib borilmoqda.

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohatlar avvalo yoshlarni har jihatdan yetuk qilib tarbiyalashga bog‘liqdir. Ta‘lim-tarbiya tizimida yangidan yangi usullar va dasturlarning amalga oshirilib kelinayotganligi mazkur sohadagi rivojlanishlar kafolati bo‘lib hizmat qilmoqda. Xususan, mamlakatimizda oila-mahalla-maktab hamkorligi konsepsiyasining tadbiiq etilishi barkamol avlod tarbiyasi islohatlarining yangicha yondashuvlarga asoslangan modeli bo‘lib hizmat qilmoqda. Masalaning bugungi kundagi ahamiyati va dolzarbligi shundaki, yoshlarning xususan, talabalar ijtimoiy-siyosiy faolligi, barkamol avlod bo‘lib yetishishi, har tomonlama yetuk kadrlar bo‘lishida, ularning sog‘lom turmush tarziga amal qilib voyaga etishida oila va mahalla institutlari hamkorligining yangi imkoniyatlarini kengaytirish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

O‘zbekistonda amalga oshirilayotgan tub islohatlar jamiyat va davlat manfaatlarini himoya qilish, yurt ravnaqi, el farovonligi yo‘lida fidokorona mehnat qiladiga ma‘naviy barkamol avlodni tarbiyalash, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga asoslangan demokratik huquqiy davlat barpo etishga qaratilgan. Mamlakatimizda sog‘lom avlodni tarbiyalashda oila-mahalla-ta‘lim muassasasi hamkorligini kuchaytirish samaralar garovidir. Bu borada hukumatimiz tomonidan amalga oshirilayotgan yo‘nalishlar quyidagilardan iborat:

- Oila, mahalla, ta‘lim muassasalari hamkorligini ta‘minlashning huquqiy bazasini takomillashtirish, hamkorlikni kuchaytirishga qaratilgan uslubiy ta‘minotni mustahkamlash;
- Oilada yoshlar va ota-onalarning ijtimoiy faolligini oshirish;
- Ijtimoiy himoyaga muhtoj oilalarni moddiy va ma‘naviy qo‘llab quvvatlash;
- Barkamol avlodni tarbiyalashga qaratilgan ma‘naviy-ma‘rifiy tadbirlarni mazmunan takomillashtirish, uning samaradorligini oshirish mexanizmini yaratish;
- Sog‘lom avlodni tarbiyalashda ommaviy axborot vositalari va zamonaviy axborot texnologiyalaridan samarali foydalanish.

Mustaqilligimizning ilk yillaridan boshlab, davlatimiz tomonidan inson salomatligini yanada mustahkamlash, sog‘lom insonlar safini kengaytirish, onalar va bolalar sog‘lig‘ini muhofaza qilish, sog‘lom turmush tarzini keng omma o‘rtasida shakllantirish, oilada tibbiy madaniyatni oshirish, har bir shaxsning salomatligi o‘z qo‘lida ekanligini aholi o‘rtasida keng tashviqot-targ‘ibot qilish, bir so‘z bilan aytganda, sog‘lom jamiyatni tashkil etishga katta e‘tibor qaratilgan. Bu borada bir qancha qonun va qonun osti hujjatlar qabul qilindi. Oxirgi yillarda Prezidentimiz tomonidan sog‘liqni saqlash sohasida qabul qilingan 10 dan ortiq istiqbolli Farmon va Qarorlar ana shunday xayrli ishga qaratilgan bo‘lib, bugungi kunda omilkorlik bilan bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Ushbu hujjatlarda Respublikamiz aholisiga ko‘rsatilayotgan tibbiy xizmat sifatini yaxshilash, aholi o‘rtasida tibbiy muhofazani kuchaytirish, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish kabi qator muhim masalalar belgilab berilgan. Bu borada Respublikamizda sobit-qadamlik bilan olib borilayotgan turli tadbirlar o‘zining ijobiy samarasini bermoqda.

Sharqda qadim-qadimdan oila muqaddas dargoh sanalgan. Agar oila sog‘lom va mustahkam bo‘lsa, jamiyatda tinchlik va hamjihatlikka erishiladi.

Mahalla, yurt mustahkam bo‘lsagina, davlatda barqarorlik va osoyishtalik hukm suradi.

Har bir inson o‘z oilasining fayzli, farovon va mustahkam bo‘lishini istaydi. Ammo oila qurib, yurtparvar, aqlli, solih farzandlar o‘stirib, kamolga etkazish g‘oyat mushkul ish ekanligini barchamiz yaxshi bilamiz. Hech bir shubhasiz aytish mumkinki, oila fuqarolik jamiyatining tayanch nuqtasidir. Chunki bu muqaddas dargohda nafaqat inson dunyoga keladi, balki u ma‘nan va aqlan tarbiya topadi. Oila qanchalik mustahkam bo‘lsa jamiyat ham shunchalik barqaror bo‘ladi va tez rivojlanadi. Inson o‘zini o‘rab turgan dunyo haqidagi bilimlarini ma‘naviyat va axloq haqidagi ilk tushunchalarni yaxshilik va yomonlik to‘g‘risidagi boshlang_ich tasavvurlarni oiladan oladi.

Ushbu vazifalarni amalga oshirishda asosan profilaktik tekshirish, uzoq muddatli kasalliklarni aniqlash va davolash, sog‘lom turmush tarzini amalga oshirish, shu bilan birga zararli ko‘nikmalar bo‘lgan chekish, ichish va giyohvandlik, erta va qarindoshlar o‘rtasidagi nikoh, OITSning oldini olish bo‘yicha profilaktika ishlarini olib borishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Ma‘lumki, oila qurishdan maqsad nafaqat ikki yoshning baxtli va birga hayot kechirishi, balki sog‘lom farzandlarni dunyoga keltirish va mustahkam oila barpo etishdir. Vaholanki, etuk muhitni tashkil etishda ko‘plab tarkib va birikmalar, shu bilan birga, ikki yoshning salomatligi muhim ahamiyat kasb etadi.

Oilada bolani to‘g‘ri tarbiyalashning asosiy shartlaridan biri-tarbiyadagi birlikdir. Bunday ulkan ma‘suliyatni, sharaflini oila, maktab, mahalla, keng jamoatchilik bilan hamkorlikda olib borish muhim o‘rin egallaydi. Oila boshqa tarbiyaviy muassasalardan farkli pavidada odamning butun hayoti davomida uning barcha tomonlariga, qirralariga ta‘sir ko‘rsatishga qodirdir va odatda ta‘sir ko‘rsatadi. Oila tarbiya vazifasining bu ulkan miqyosi uning mafkuraviy va psixologik ta‘sir ko‘rsatishining chuqur o‘ziga xosligi bilan uyg‘unlashib ketadi. Bu esa uni oliy darajada ta‘sirchan qilibgina qolmay, shu bilan birga shaxsni shakllantirish jarayonining zarur bug‘iniga ham aylantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Yusupov, U. (2022). Gaybullayeva M. Yoshlarning ijodiy tafakkurini shakllantirish. Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar, 1(1), 515-518.
2. Nikolaevich, U. P., & XXX, S. A. (2022). Emotional Intelligence and its Adolescents Being an Exemplary. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 15, 139-145.
3. Yusupov, U. (2022). Ergasheva M. Bolada axloqiy va madaniy malakalarni shakllantirishda oilaning roli. Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollar, 1(1), 442-445.

4. Юсупов, У., & Ермаматова, Г. (2022). Deviant xulq-atvor shakllanishining ijtimoiy psixologik omillari. *Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы*, 1(1), 448-450.
5. Yusupov, U., & Baxtiyorova, M. (2022). Ijtimoiy gender stereotiplar. Zamonaviy innovatsion tadqiqotlarning dolzarb muammolari va rivojlanish tendensiyalari: yechimlar va istiqbollari, 1(1), 452-455.
6. Salim o'g'li, Y. U. (2022). PSIXOLOGIK AXBOROT XAVFSIZLIGI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 66-72.
7. Umidjon, Y., & Muhlisa, G. A. (2023). O'ZBEK XALQINING ETNOPSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Conferencea*, 53-59.
8. Umidjon, Y., & Muhlisa, G. A. (2023). BOSHLANG'ICH MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Conferencea*, 29-34.
9. Umidjon, Y., & Dilyora, A. (2023). FACTORS INFLUENCING THE FORMATION OF DEVIANT BEHAVIOR IN ADOLESCENCE. *Conferencea*, 89-93.
10. Umidjon, Y., & Ibrohim, O. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLA SHAXSI PSIXIK RIVOJLANISHIDA O'ZINI-O'ZI ANGLASHNING AHAMIYATI. *Conferencea*, 83-88.
11. Abdunazarova, S., & Yusupov, U. (2023). THE ROLE OF THE PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATION IN THE PERSONAL PERCEPTION OF A PRESCHOOL CHILD. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, (Special Issue), 139-144.
12. Файзуллаева, Г. (2022). Oilada muloqotchanlikka kirishishning psixologik jihatlari. *Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы*, 1(1), 469-471.
13. Alimov, N., & Gulrukh, F. (2022). Dependence of psychological maturity on the strength of family relationships. *Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences*, 6, 38-41.
14. Gavhar, K. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF RELATIONS IN A YOUNG FAMILY. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 4(1), 217-221.
15. Shavkatovna, N. B. (2022). AXBOROT TEXNOLOGIYALARI BILAN ISHLOVCHI SHAXSLARNING PSIXOLOGIK XOLATINING PATOLOGIYASI. *International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research*, 658-662.
16. Каршибаева, Г. А., Норбекова, Б. Ш., & Туракулов, Л. Т. (2016). Суицид-это не просто способ обратить на себя внимание. *European journal of education and applied psychology*, (2), 64-67.