

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ**

**МАВЗУ: “ЁШЛАР ЎРТАСИДА  
СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ  
ШАКЛЛАНТИРИШ”**

**Маъруза матни**

**Тошкент – 2013**

## Кириш

Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Каримовнинг “Одамзотнинг соғлиғи кўп жиҳатдан унинг ўзига боғлиқ. Бунинг учун у ўз ҳаётини оқилона йўлга қўйиши, ҳар қандай касалликнинг олдини олиш учун соғлом ҳаёт тарзи ва турмуш маданияти талабларига амал қилиб яшаши лозим”, деган фикрлари замирида соғлом турмуш тарзи орқали саломатликни мустаҳкамлашнинг туб моҳияти ётганлиги ҳеч биримиз учун сир эмас.

Баркамол авлодни тарбиялаш масаласи мустақиллигимизнинг илк йиллариданоқ давлат сиёсатининг устувор вазифаларидан бирига айланди. Мустақил Ватанимизнинг биринчи ордени «Соғлом авлод учун» деб аталгани, «Соғлом авлод учун» халқаро хайрия жамғармасининг ташкил топгани, 2000 йилни «Соғлом авлод йили», 2010 йилни «Баркамол авлод йили» деб эълон қилингани ҳам юқоридаги фикримизнинг ёрқин ифодасидир.

Мамлакатимизда халқ саломатлиги диққатга сазовор. Саломатлик ҳар бир инсон учун бебаҳо бойлик сифатида жамият ижтимоий-иқтисодий ривожланишининг муҳим шартларидан бири бўлмоқда. Дарҳақиқат, Бутун жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг таърифига кўра: «Саломатлик – касаллик, бирор нуқсонларнинг йўқлиги эмас, балки жисмоний, ақлий (руҳий) ва ижтимоий хотиржамликдир».

Саломатликни ҳар қанча моддий бойлик ва маблағ эвазига сотиб олиб бўлмайди. Инсон мустаҳкам саломатликка эга бўлгандагина бахтли яшаши мумкин. Шундай экан, саломатлик – мавжуд барча кадриятлар орасида энг олийси сифатида кадрланмоғи лозим. Бунинг учун ҳар бир инсон мустаҳкам саломатликка эришиш йўлини, саломатликнинг сир-асрорларини чуқур билиши ва тўлақонли саломатликнинг ягона йўли соғлом турмуш тарзи эканлигини англаб етиши лозим.

**Турмуш тарзи** – инсон ҳаётининг таянч нуқтасики, ҳар бир инсон унга таянган ҳолда, ўз ҳаётини тубдан ўзгартиришга эришиши мумкин. Турмуш тарзини белгиловчи бош омил инсоннинг ўзидир. Соғлом турмуш тарзи – шундай яшаш тарзики, унда одамлар саломатлигига таъсир кўрсатувчи зарарли омиллар бўлмаслиги, инсон улардан онгли равишда ўзини четга олиши керак.

### **Соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари:**

- Жамоа ва шахсий гигиена қоидаларига амал қилиш;
- жисмоний фаоллик;
- кун тартибига риоя қилиш;
- зарарли одатлардан тийилиш;
- тўғри овқатланиш;
- руҳий хотиржамлик;
- тиббий маданият;
- жинсий тарбия.

Маълумки, турмуш тарзи соғлом ва носоғлом бўлиши мумкин. Соғлом турмуш тарзида яшаган инсонлар кундалик ҳаёт меъёрини тўғри ташкил қиладилар. Таъкидлаш муҳимки, ўқиганда, ухлаганда, юрганда, овқатланганда,

дам олганда, кулганда, йўталганда ўзига хос меъёрий ҳолат бўлиб, ана шу меъёрнинг бузилиши муайян маънода, саломатликка зарар етказди. Бу ҳолатни кўп ёшлар англашмайди, унга риоя қилишмайди. “Меъёр” тушунчаси маданиятнинг муҳим белгисидир.

Албатта, ҳар бир нарса меъёридан чиқиб кетса, ўз хусусиятини йўқотиб қўйиши табиий. Бутун Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига қараганда, соғлиғимизнинг:

- 50-55 % турмуш тарзимизга;
- 18 % ирсий касалликлар;
- 17 % экология;
- 8-10 % тиббиёт ходимларининг тез, сифатли, малакали ёрдам кўрсатишларига боғлиқ экан.

Қадимда бир донишманддан: “Инсонни нима бахтли қилади, бойликми ёки шон-шуҳратми,” – деб сўрайдилар. “Бойлик, қолаверса, шон-шуҳрат ҳам инсонни бахтли қила олмайди. Тани-жони соғ инсон ҳар қандай касалманд бадавлатдан бахтлироқдир”, деб жавоб берибди донишманд. Бундан хулоса қиладиган бўлсак, соғлом бўлмаган инсон бахтли бўла олмайди, бетоб бўлса, ҳеч қандай бойлик татимайди. Мустаҳкам соғлиқ инсоннинг асосий эҳтиёжларидан бири бўлиб қолмай, балки у жамиятнинг муҳим ижтимоий-иқтисодий эҳтиёжи ҳамдир. “Халқ соғлиғи – юрт бойлиғи” деб бежиз айтилмаган. Кишининг мустаҳкам соғлиғини фақат унинг касалликлардан ҳоли бўлгани эмас, балки жисмоний ва руҳий куч-қувватининг уйғунлиғи, яхши меҳнат қобиляти, кайфиятининг доим яхши бўлиши кўрсатади. Ҳар бир одам ўз кадр-қимматини билиши, атрофидаги одамларни ҳурмат қилиши, ўз ишини кадрлаши, соғлиғини сақлаши, бахтли-саодатли бўлиб яшаши учун ҳаракат қилиши керак. Бу, албатта, соғлом турмуш тарзи билан амалга оширилади.

### **Шахсий гигиена ҳақида тушунча**

Инсон саломатлигининг гигиеник асослари инсоннинг жисмонан соғлом бўлиши, турли хавфли касалликлардан ҳимояланишида мустаҳкам ўрин тутиши, энг аввало, ҳар бир киши шахсий гигиена қоидаларига қатъий амал қилиб яшаши билан белгиланса, иккинчи томондан, инсоннинг истиқомат қилиши учун зарур бўлган гигиеник яшаш шароитини таъминлашни назарда тутувчи жамоатчилик гигиенаси талабларига амал қилиб яшаши билан ҳам узвий боғланган.

Шахсий ва жамоатчилик гигиена қоидаларига риоя қилмаслик турли юқумли касалликларнинг келиб чиқишига сабаб бўлади. Шахсий гигиена қоидалари деганда, ҳар бир шахс томонидан бадан ва тана аъзоларининг озодалигини муттасил равишда таъминлаш билан боғлиқ гигиеник муолажалар мажмуаси тушунилади.

### **Шахсий гигиена қоидалари:**

- қўл тозаллиги гигиенаси;
- оғиз бўшлиғи гигиенаси;
- соч гигиенаси;
- тери гигиенаси.

## **Қўл тозаллиги гигиенаси**

Қўллар қуйидаги ҳолатларда совунлаб, тоза қилиб ювилиши лозим:

- хожатхонадан чиққандан сўнг;
- овқат пишириш олдида;
- хайвонларга қарагандан сўнг;
- кўчадан уйга қайтгандан сўнг;
- овқатланиш олдида;
- ҳар қандай юмушни бажаргандан сўнг.

Шунингдек, тирноқларни калта қилиб олиб юриш ҳам қўл тозаллиги гигиенасида аҳамиятга эга.

## **Оғиз бўшлиғи гигиенаси**

Тишни тоза тутиш учун уни тиш пастаси билан тиш чўткаси ёрдамида 2 марта, эрталабки нонушта ва кечқурунги овқатланишдан сўнг ювиш лозим. Бу тиш томирлари ва милкларни мустаҳкамлашда муҳим роль ўйнайди.

Ҳар бир овқатланишдан сўнг оғизни сув билан чайқаб, тиш ораларида қолган овқат қолдиқларидан тозаланг. Акс ҳолда овқат қолдиқлари чириб, оғиздан бадбўй хид кела бошлайди. Агар сиз оғиз бўшлиғи гигиенасига жиддий эътибор бермасангиз, тиш, милк касалликларига учрайсиз!

## **Соч гигиенаси**

Сочни ҳафтада бир марта ювиб туриш зарур. Соч терисининг қуруқ, ёғли, нормал бўлишига мослаб, шампунлардан фойдаланиш мақсадга мувофиқ. Соч терисини озиклантириш учун соч терисига кефир, қаймоқ суртиб, 30 дақиқадан сўнг ювиб ташланади. Бу сочларингизга жило бериб, соч терисини озиклантиради.

## **Тери гигиенаси**

Маълумки, танамиз тери билан қопланган. Вужудимиз нафақат ўпка орқали, балки тери орқали ҳам нафас олади. Шунинг учун тери тозаллиги катта аҳамиятга эга. Тери тоза бўлиши учун ҳар кун душ қабул қилиш лозим. Ҳафтада бир марта ҳаммомда чўмилиш шарт. Бу теридаги ҳар хил бактерия, турли касалликлар олдини олади.

## **Кун тартибига риоя қилиш**

Кун тартиби деганимизда, уйқудан туриш, эрталабки бадантарбия машқлари, эрталабки гигиеник тадбирлар, нонушта, уй ишлари, ўқиш, тушлик, ҳордиқ чиқариш, бўш вақт, кечки овқат, кечки гигиеник тадбирлар, уйқуга ётиш тушунилади.

Ўсмирлар соғлом ва баркамол бўлиши учун кун тартибини тўғри режалаштиришлари лозим. Улар вақтида ақлий, жисмоний меҳнат қилишлари, етарлича ухлаш ва сифатли овқатланишлари лозим.

Меъерий уйқу – соғлиқ гарови. Уйқу организмнинг ҳаётий муҳим эҳтиёжи. Уйқунинг давомийлиги ёшга қараб белгиланади. Уйқу ўсмир ёшларда 8-9 соатни ташкил қилиши лозим. Уйқуда организм дам олади, асаб

тизими ташқи таъсирга жавоб бермайди, онгли фаолият тўхтайдди, юрак уриши секинлашади, қон босими пасаяди, нафас олиш секинлашади, тана мушаклари бўшашади, оқибатда энергия сарфи камаяди, модда алмашинуви сусаяди, тана ҳарорати пасаяди. Каттиқ уйқудан сўнг одам енгиллашиб, ўзини тетик сезади. Уйқу – дам олиш демакдир. Уйқу танага ором бағишлайди.

Баъзилар кечқурун кўп овқат истеъмол қилишади, шунингдек уйқу олди чой, аччиқ кофени истеъмол қилишади. Бу, албатта, уйқу бузилишига олиб келади. Натижада бир қанча касалликлар келиб чиқиши мумкин.

Ухлашдан олдин қуйидагиларга эътибор беринг:

- доимо бир вақтда ухлашга одатланинг;
- хона ҳарорати 18-19 °С бўлсин;
- ухлашдан олдин очик ҳавода 40-60 дақиқа сайр қилинг;
- уйқудан олдин асаб тизимига салбий таъсир қилувчи эшиттириш, кўрсатувларни эшитманг ва томоша қилманг;
- уйқудан олдин илиқ душ қабул қилинг;
- Овқатлангандан сўнг камида 3 соатдан кейин ухланг;
- ўртача каттиқликдаги текис жойда ухланг.

Тиниқиб ухласангиз, тетик ва бардам бўласиз.

Ўсмир нормал ривожланиши учун 4-5 маҳал овқатланишга кўникма ҳосил қилиши шарт. Овқат ҳар хил витаминларга бой бўлиши лозим. Ўсмирлар иложи борича сут, творог, гўшт, тухум, балиқ, сариеғ, сабзавот ва мевалар истеъмол қилишлари керак.

### **Соғлом овқатланиш**

Овқатланиш – тириклик, ҳаётни таъминловчи энг асосий эҳтиёж. Чунки ҳар қандай танадаги ҳаётий жараёнлар – тириклик, ҳаракат, ўсиб-улғайиш, саломатликнинг даражаси овқатланиш ҳисобига бўлади.

Таъкидлаб ўтиш жоизки, рационал овқатланиш (рационал – оқилона, мақсадга мувофиқ) организмнинг қувват сарфини тўлдириш, инсоннинг ҳаёти ва фаолияти учун зарур бўлган витамин, микроэлементларни қамраб олган, таркиби ҳамда миқдори жиҳатдан организмнинг имкониятларига мос келадиган овқат билан овқатланишдир.

Кундалик ҳаётимизда амал қилишимиз лозим бўлган муҳим қоидалардан бири овқатланиш тартибидир.

Истеъмол қилинаётган озиқ-овқат маҳсулотлари инсоннинг жинси, ёши, иш фаолияти ҳамда йил фаслига ҳам боғлиқ. Агар бир кеча-кундузда уч марта овқатлансак, эрталабки нонушта умумий овқатланиш миқдорининг 25-30 фоизини, тушлик 40-50 фоизини, кечки овқат эса қолган фоизини ташкил этиши керак. Тўғри овқатланиш қоидаларига риоя қилиш ҳаёт давомида инсон саломатлигини таъминлайдиган муҳим мезонларидан биридир. Ўз саломатлигини ўйлайдиган ёшлар тўғри овқатланиш маданиятини ўзлаштирган бўлишлари, яъни оқсил, ёғ, углевод, витамин, минерал моддалар ва сувнинг организм учун аҳамиятини билишлари зарур.

**Оқсиллар.** Биз оқсилларсиз яшай олмаймиз, чунки улар ҳужайралар асосини ташкил этиб, ҳаётий зарур моддалар таркибига киради.

Организмнинг оқсил моддаларга бўлган эҳтиёжини гўшт, балиқ, тухум, сут, дукакли донлар – ловия, мош кабилар таъминлайди. Одамнинг овқат рационидagi оқсилнинг 60 фоизи ҳайвон гўштидаги оқсиллар ҳисобига қондирилади. Овқат рациона таркибида оқсил моддаларнинг етишмаслиги жиддий касалликларга олиб келади.

**Ёғлар.** Ёғ маҳсулотлари организм учун қувват манбаи ҳисобланиб, улар икки хил бўлади:

1. Ҳайвон ёғлари;
2. Ўсимлик ёғлари.

Ўсимлик ёғлари таркибида холестерин моддаси бўлмайди, шунинг учун енгил ҳазм бўлади. Ҳайвон ёғлари таркибида юқори даражада холестерин бўлади.

Тиббиёт инсон организмидagi ёғларнинг 3/1 қисми ўсимлик ёғлари бўлиши лозим, деб таъкидлайди.

**Углеводлар** - энергиянинг асосий манбаи.

Углеводга бўлган талаб: ун, ёрма, картошка ҳисобига қопланади. Одам овқатида углевод етишмаса, жисмоний ва ақлий қобилияти пасаяди, қонда чала оксидланган моддалар тўпланади, ортиқча углевод ёғга айланади.

**Витаминлар.** Озиқ-овқат рационидa витаминларнинг бўлиши жуда зарур. Витаминлар нормал ҳаёт фаолиятини таъминлайди. Улар организмда етишмаса ёки ортиқча бўлса, ферментлар тизими ва моддалар алмашинуви бузилади.

**Минерал тузлар.** Организмда минерал тузлар, микроэлементларнинг ҳам аҳамияти катта. Минерал тузлар тўқима, тўқима суюқлиги, қон, плазма ва суюқларнинг таркибий қисмини ташкил этади.

**Сувнинг аҳамияти.** Сув инсон организмнинг 70 фоизини ташкил этади. Организмнинг ҳаёт кечиришида, физиологик жараёнларнинг мўътадил кечишида сув ҳал қилувчи роль ўйнайди. Сувсиз овқат ҳазм қилиш ҳам, ҳужайралардаги моддалар алмашинуви ҳам бузилади. Организм учун зарур миқдорда сувнинг истеъмол қилиниши инсон саломатлигини сақлашнинг асосий шартларидан бири ҳисобланади.

Суюқликни ҳаддан ташқари кўп истеъмол қилиш, айниқса, уни бирданига кўп ичиш зарарли, одам кўп терлайди, «суюлиб» кетган қон кислород ташиш вазифасини яхши бажара олмайди, натижада юрак, томир ва буйракларга оғирлик тушади.

Шуни айтиш керакки, иссиқ ичимликлар совуғига қараганда чанқоқни тезроқ қондиради. Кун иссиқ пайтларда одам кўпроқ суюқликка эҳтиёж сезади. Бунда вақтида кўк чой ичиш мақсадга мувофиқ.

### **Овқатланишнинг олтин қоидалари:**

- оқилона овқатланиш тўғрисидаги адабиётларни кўпроқ ўқиш орқали бу борадаги билим, малака ва кўникмаларингизни ошириб бординг;

- агар бирор касалликни бошингиздан кечирсангиз ёки сурункали касаллигиз бўлса, овқатланиш таркибини белгилаб олиш учун, албатта, шифокор билан маслаҳатлашинг;

- овқат турларини танлашда биринчи навбатда соғлигингизни эътиборга олинг;

- узоқ вақт бир хил турдаги овқат маҳсулотларини истеъмол қилманг;

- ҳар доим вақтида овқатланинг;

- овқат маҳсулотларида зарур моддалар бир-бирига нисбатан мувозанатлашган ҳолда бўлиши керак (оқсиллар, ёғлар, карбон сувлар);

- истеъмол қилинаётган овқат маҳсулотлари тоза, муддати ўтмаган ва етарли даражада техник қайта ишловдан ўтган бўлиши керак;

- доимо яхши кайфиятда иштаҳа билан овқатланинг;

- овқат маҳсулотининг ташқи кўриниши чиройли бўлиши, унинг ранги, ҳиди, кўриниши иштаҳани очиши керак. Овқатланаётганда ижобий воқеа ва ҳодисалар тўғрисида фикрланг ёки гаплашинг;

- доимий равишда юқори калорияли, ёғли овқат маҳсулоти истеъмол қилишдан сақланинг;

- истеъмол қилинаётган овқат маҳсулотининг ҳарорати меъёрда бўлиши лозим, ўта иссиқ ёки ўта совуқ ҳолда истеъмол қилиш организм учун зарар;

- истеъмол қилинган овқат организмда кўнгил айланиш, қусиш, оғриқ ёки бошқа белгилар пайдо бўлса, албатта, биринчи шифокорга мурожаат қилиш зарур, сўнгра овқатланиш тартиби тўғрисида маслаҳатлар олиш лозим.

### **Жисмоний фаоллик**

«Тарбиянинг ажратиб бўлмайдиган бир таркиби – жисмоний тарбия», деб таъкидлаган Абу Али ибн Сино. Халқимиз азал-азалдан жисмонан бақувват, маънан соғлом кишиларга катта эътибор, ҳурмат ва ҳавас билан қараган. Ана шундай инсонлардан бири Хоразм элининг асл фарзанди, кураги ерга тегмаган курашчи Паҳлавон Маҳмуд халқ қаҳрамони сифатида эътироф этилган.

Бугун мустақил мамлакатимиз спортини жаҳонга кўз-кўз қилаётган ватандошларимиз ҳам кундан-кунга кўпаймоқда. Спортни ривожлантириш мақсадида Фармон ва қарорлар мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт ишларини ривожлантиришга, шу билан бирга, соғлом авлодни шакллантиришга катта замин яратди. Мактаб ўқувчилари ўртасида «Умид ниҳоллари», коллеж ва лицей ўқувчилари ўртасида «Баркамол авлод», олийгоҳ талабалари ўртасида «Универсиада» ўйинларининг ташкил қилиниши юртимизда физкультура ва спортнинг оммалашувига замин бўлмоқда. Ҳар бир ёш жисмоний тарбия турини танлашдан олдин, биринчи навбатда, ўз соғлиқ даражасини тиббий кўриқдан ўтиш йўли билан баҳолаш, қайси спорт тури билан шуғулланиш мумкинлигини, у ёшига, йил фаслига, организмнинг айлани пайтдаги ҳолати ва шу каби ўзига хос хусусиятларга баҳо бериб, жисмоний фаоллик турини тўғри танлаши зарур. Ҳар бир инсонда жисмоний тарбия ва спортга меҳр уйғотиш оиладан бошланади.

«Жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиб турувчи киши даволанишга камдан-кам мухтож бўлади» деб ёзган эди Абу Али ибн Сино.

Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий вазифалари куйидагилардан иборат:

- бутун кун давомида яхши кайфиятда бўласиз;
- ишингиз унумли, ижодий фаолиятингиз кучли бўлади;
- асаблар тизими мувозанатлашиб, босиқ, мулоҳазали бўласиз;
- фаоллик, ташаббускорлик, қийинчиликдан, довюрак, дўстлик ҳиссиётларини шакллантиради;
- мунтазам равишда жисмоний машқ билан шуғулланиш гигиеник кўникмаларнинг шаклланишига олиб келади;
- организмдаги ёғлар камайиб, ихчам, эпчил, чаққон бўласиз;
- мушакларингиз тортишиб, қоматингиз кўркам ва келишган бўлади;
- томирларда қоннинг оқиши яхшиланиб, тана ва аъзоларга кислород ҳамда озиқларнинг бориши яхшиланади;
- организмнинг ҳимоя қобилияти ошади;
- ўзгаларга қараганда ёш, кўркам, ишчан ва соғлом бўласиз.

Жисмоний соғломлаштириш усуллари орасида эрталабки бадантарбия оммавийлиги билан аҳамиятга эга.

Эрталабки бадантарбия танани уйғотади, модда алмашинувини яхшилади, танага роҳат ва фаоллик бағишлайди, кайфиятни кўтаради, қарахтликни йўқотишга ёрдам беради. Эрталабки бадантарбия ҳар куни ўз вақтида очик ҳавода ўтказилса, яхши самара бериш билан бирга, кун бўйи теранлик ва ўқиш қобилиятини оширади.

Инсонга хос эринчоқлик сабаб аксари ёшларимиз ўзлари учун фойдали бўлган жисмоний машғулотлар билан шуғулланиш ўрнига қимматли вақтларини телевизор, компьютер қаршисида турли кўрсатувлар кўриб, ўйинлар ўйнаб, пиво ва бошқа ичимликлар ичиб “дам олишга” сарфлашни афзал кўрадилар. Натижада, улар бундай кам ҳаракатлилик оқибатида турли касалликлар келиб чиқади.

Ҳаракатлар қандай бўлмасин, улар бадан ва аъзоларнинг фаол ишлаши ҳисобига энергия сарф бўлиши билан боғлиқ. Ҳар бир инсоннинг кундалик ҳаётига кириши зарур ҳаракат турлари:

- меҳнат;
- спорт ўйинлари;
- рақс;
- йог машқлари;
- жисмоний тарбия (физкультура) ва ҳоказо.

Бугунги ёшлар эртага мамлакатимиз равнақини, мақсадларимизни рўёбга чиқарадиган кишилардир. Улар ҳар томонлама етук, шу жумладан, жисмонан соғлом бўлишлари шарт.

Миллат келажаги ҳақида қайғурган Абдулла Авлоний ҳам бола тарбияси ҳақида фикр юритар экан, тарбия жараёнини уч қисмга бўлган эди: «Бадан тарбияси», «Фикр тарбияси» ва «Ахлоқ тарбияси». Зеро, А.Авлоний «Бадан тарбияси»ни биринчи ўринга қўйгани бежиз эмас. Бунда, «Баданнинг саломат ва қувватли бўлмоғи инсонга энг керакли нарсадир. Чунки ўқимок, ўрганмоқ ва ўргатмоқ учун инсонга кучли, касалсиз тана лозимдир. Соғ баданга эга



бўлмаган инсонлар кўп яхши ишларга қодир бўла олмайдилар. Фикр тарбияси учун мустаҳкам ва соғлом бир вужуд керакдир», деб бежиз таъкидламаган.

### **Зарарли одатлар**

Инсон дунёга келиб, ўзи туғилиб ўсган ижтимоий муҳитнинг маҳсули сифатида, биринчи навбатда, ана шу ижтимоий муҳитда олдиндан шаклланган ва аждодлардан авлодларга ўтиб келаётган соғлом, шу билан бирга, носоғлом ижтимоий меъёрларни ҳам ўзлаштириб боради. Натижада болада ўзига хос хулқ, характер, дунёқараш шаклланади.

Биз, одатда, кўп нарсаларни шундай бўлиши керак, деб қабул қилишга одатланиб қолганмиз, баъзида ана шу ҳолат ёки одатга мослашиб ҳам қоламиз. Аслида бунинг нотўғри эканлигига, фақатгина бирон-бир касалликка чалиниб, унинг сабабларини аниқлаб, тушуниб олганимиздан кейингина амин бўламиз, афсус чекамиз. Одамда касаллик ўз-ўзидан, тўсатдан пайдо бўлиб қолмайди. Унинг организмда пайдо бўлиб, касаллик кўринишида шаклланмоғи учун ўнлаб сабаблар керак бўлади. Шундай сабаблардан бири зарарли одатлардир. Келинг, шундай зарарли одатларнинг айримлари билан танишиб ўтайлик.

### **Кашандалик**

Кашандалик ўта зарарли одат эканини, у турли касалликларга олиб келиши мумкинлигини ҳаммамиз яхши биламиз. Биламизу, лекин чекаверамиз. Айримлар эса “ёмон одатим меники, бошқаларга нима таъсири бор”, деб ўйлайдилар. Одатда, чекувчиларга “Нима учун чекасан?”, деб савол берадилар. Аслида бу саволни бериш кечдек туюлади. Саволни чекишни қандай қилиб ўргангансан, чека бошлашингга нима сабаб бўлган, деб берилса, ҳар бир чекувчида мазкур жараёни алоҳида ўрганиб, таҳлил қилинса, бу иллатнинг олдини олиш чораларини ишлаб чиқишимиз мумкин бўлар эди.

Нега бугун ёшларимиз бу иллатни ўзлаштириб олишмоқда? Статистик маълумотларга қараганда, 1 та гиёҳванд бир йилда ўртача 3 та кишини гиёҳвандликка ўргатар экан. Қизиқ, битта тамаки чекувчи бир йилда неча кишини, ачинарлиси ҳали балоғат ёшига етмаган болакайларни чекишга ўргатар экан? Ҳар бир чекувчидан “Сиз қачон ва нега чекишни ўргангансиз?”, деб сўралса, биронтасида ҳам жиддий сабаб йўқлиги аён бўлади. Одатда, улар “Ҳазил-ҳузул билан ўрганиб қолдим”, “Дўстларим чекади, мен ҳам чекаман”, “Талабалик йилларида ўрганганман”, “Уйда отам, акаларимдан кўриб ўргандим” каби ўнлаб баҳоналарни айтишлари мумкин. Буларни таҳлил қиладиган бўлсак, болаларнинг чекишни ўрганишига катталар маълум даражада айбдор эканлигини аён бўлади. Биринчидан, оилада боланинг ахлоқий-иродавий тарбиясига эътибор суст бўлса, иккинчидан, кейинги босқич – мактаб, коллеж, олий ўқув юртларида ҳам бунга жиддий эътибор берилмаётганлигидир. Чека бошлаган бола, биринчи навбатда, ўз ота-онасини, ўқитувчиси ва яқин кишиларини алдашдан бошлайди, яъни чека туриб, чекмайман, деб ишонтиради.

Ҳеч қачон бола чекувчи бўлиб туғилмайди, аммо нофаол чекишга юқори даражадаги мойиллик билан дунёга келиши мумкин. Чунки, хомиладор аёл

тамаки чекиши билан маълум сониялардан кейин никотин қон орқали бола миясига етиб боради. Агар ҳомиладор аёл ёнида унинг турмуш ўртоғи чекса, узоғи билан 30 сониядан кейин никотин бола миясига етиб боради. Ушбу жараён мунтазам давом этадиган бўлса, биринчидан, она қорнида энди шаклланаётган бола организмига салбий таъсир этади, иккинчидан, бундай болаларда чекишга бўлган мойиллик жуда юқори даражада бўлади. Олимларимиз бундай фарзандларни “нофаол чекувчилар” деб атайдилар. Табиийки, бундай болаларда иммун хусусиятлари пасайган, боланинг иштаҳаси бўғилган ва ҳар хил касалликларга жуда берилувчан бўлиб қолади.

Оилада бола тарбиясига бўлган эътиборнинг муайян босқичида сусайиши ҳам боланинг ушбу иллатга боғланиб қолиш имкониятини оширади. Статистик маълумотларга кўра, чекишга болалар кўп ҳолларда балоғат ёшига етиб, дўстлари билан кўпроқ мулоқотга кириша бошлаган даврдаўрганади. Бу даврда ота-она назорати бирмунча сусаяди, негаки бола мустақил ҳаётга қадам қўйиб, ўқув юртларида янги танишлар орттиради, улар билан кўпроқ вақтини ўтказиши, ўқиш, иш юзасидан мулоқотда бўлади, айти дамда улардан салбий ҳолат – чекишни ҳам ўзлаштириб олишлари мумкин.

Шунингдек, айрим ота-оналар, айниқса, ҳозирги даврда “Сен ҳеч кимдан кам бўлмаслигинг керак”, деб болага хоҳлаганича пул, машина бериб қўядилар. Бирон-бир ноқонуний хатти-ҳаракатни амалга оширган тақдирда ҳам “Ғам ема, болам мен борман”, деб ўз эркалатадилар. Уларда нафақат чекиш, балки гиёҳвандлик, ҳуқуқбузарлик, манманлик, зўравонлик ва шунга ўхшаш ўнлаб салбий одатлар шаклланиши табиий. Агар ҳар йили ер куррасида чекувчилар 0.5 миллион кишига кўпайиши ҳисобга олинса, бу бутун бир жамиятнинг фожиаси, десак муболаға бўлмайди.

Никотин организмга тушганидан кейин қон томирларини торайтиради, натижада кишининг хотираси сусаяди. Нафас йўлларида яллиғланиш пайдо бўлиб, йўтал қийнайди, нафас олиш қийинлашади, иштаҳа бўғилади ва бошқа аломатлар пайдо бўлади. Сигарета орқали кўрғошин-210, висмут-210 каби радиактив изотоплар чекувчи организмига 100 баравардан кўпроқ тушар экан. Полоний-210 изотопи тўқима ва хужайраларда йиғилиб, эркаклик қобилиятига салбий таъсир кўрсатиши аниқланган.

Олимлар томонидан ўтказилган илмий тадқиқотлар хулосаларига кўра 1 та тамаки чеккан киши катта автомобиль йўлида 16 соат давомида туриб, улардан чиқаётган газ ҳидини қабул қилган билан баравар экан. Тамаки таркибидаги азот, кадмий, никель каби моддалар иммун тизимига салбий таъсир қилади, жигарга, мия, қонга таъсир қилиб, рак тўқималари пайдо бўлишига олиб келади. Статистик маълумотларга кўра 95% нафас йўли касалликлари мавжуд касаллар чекувчи ҳисобланади. Ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак касаллиги аниқланган шахсларнинг 98% и чекувчилар эканлиги таъкидланади. Тамаки тутунидан пайдо бўладиган асоратлар нафақат нафас аъзолари, балки организмнинг мавжуд барча тизимларида пайдо бўлиши мумкин.

Шундай қилиб, бировларга тақлид, ҳавас қилиб чекишни бошлаган ўсмир-ёшларда маълум вақт ўтгач, бу иллат доимий одатга айланиб қолади.

Узоқ йиллар давомида чекиш организмга аста-секинлик билан салбий таъсир қилиб, охир-оқибат ўлимга ҳам олиб бориши мумкин. Шу боисдан ҳам, ўсмирларга қарата:

“Чекиш ёки соғлиқ – ўзингиз танланг!”

“Соғлигингиз, келажагингизни захарламанг!” деймиз.

### **Ичкиликбозлик**

Ичкиликбозлик қачон ва қай тарзда шаклланади? Эътибор берсак, бирон-бир байрам, шодиёна кунлар, тўй-томошалар, яқин дўстлар учрашуви, туғилган кунлар спиртли ичимликларсиз ўтмаслигига гувоҳ бўламиз. Спиртли ичимликлар истеъмол қилиш турмуш тарзимизнинг бир қисмига айланиб улгурганини тан олмасдан иложимиз йўқ. Ҳозирги кунда спиртли ичимликлар истеъмол қилишимизни ичкиликбозлик ҳисобламасликка одатланиб қолганмиз. Тўй-томошаларда, ёру биродарларимиз йиқилиб қолгунларича ичганларини кўриб ажабланмаймиз, бунга одатий, ҳолдек қараймиз. Бундай ҳолат ўсмир ёшларга қандай таъсир этмоқда? Бу ҳақида ўйлаб ўтирмай ёшларимиз, ҳатто кейинги пайтларда аёллар ўртасида ҳам ичкилик кенг ёйилиб бораётганини кўриб ажабланамиз, холос!

Халқимизда “Қуш уясида кўрганини қилади” деган нақл бекорга айтилмаган. Биз катталарнинг эътиборсизлиги натижасида ичкилик туфайли “завқланишларимиз” ўсиб келаётган фарзандларимиз тимсолида, уларнинг дунёқарашлари, тафаккури, айниқса, ахлоқий, иродавий тарбиясида, ўз соғлиқлари ва аҳоли саломатлигига бўлган кўникмалари ҳамда муносабатларида намоён бўлмоқда.

Ёшларимиз орасида ичкиликбозликнинг шаклланишида энг асосий омил – улар фаолият кўрсатаётган муҳит ҳисобланади. Бу турли институтлар: оила, мактаб, лицей, коллеж, олий ўқув юрти ёки меҳнат жамоалари бўлиши мумкин. Шу боисдан ичкиликбозликка қарши кураш чоралари айнан мазкур ижтимоий муҳитларга қаратилиши лозим. Ичкиликбозликка қарши курашнинг энг асосий ва маъқул усулларида бири – ёшлиқдан болаларга спиртли ичимлик, уларнинг одам соғлиғига етказадиган зарарлари ҳақида доимий тушунтиришдан иборат. Одатда, маън қилиш йўли билан катта муваффақиятга эришиб бўлмайди. Болага кўпроқ нимани маън қилсангиз, у шу нарсага кўпроқ қизиқа бошлайди.

«Мастлик олтига бахтсизлик: муҳтожлик, жанжал, касаллик, обрўсизлик, шармандалик ва ақлсизлик келтиради», дейилган япон мақолида. Ичкилик одамни оғир касалликларга олиб келади, обрў-эътиборини йўқотади.

Спиртли ичимликларни узоқ вақтгача мунтазам ичиб юриш кишини алкоголизм касаллигига дучор қилади. Текширишлар шуни кўрсатадики, ҳатто 100 грамм спиртли ичимлик соғлом кишининг бош мия фаолиятини бирдан ўзгартириб юборар экан. Психоневрологик диспансерларга мурожаат қилувчи руҳий касалликларга дучор бўлганларнинг энг кўпи алкоголизмга мубтало бўлган кишилардир. Ичкиликка ўрганган ўсмирнинг вужуди секин-аста захарлана бошлайди. Кейинчалик ичмасдан тура олмайдиган бўлиб қолади, оғир маст бўлгунча ичаверади. Бундай ўспиринда дастлаб асаб ишдан чиқади, у таъсирчан, жаҳлдор бўлиб қолади.

Ичкиликбозлик натижасида миянинг иш қобилияти аста-секин пасаяди, фикрлаш, бирор муҳим масалани ечиш қийинлашади. Кейинчалик уйқунинг бузилиши, масъулиятсизлик, бошқаларга, ҳатто ўзига ишонмаслик, толиқиш, умумий ҳолсизлик аломатлари сезилади. Касалликнинг олди олинмаса, асаб тизими бутунлай бузилиши, руҳий ҳолати ўзгариши мумкин. Мутафаккир Афлотун ўз даврида «Мастлик – ихтиёрий жиннилик» деган эди.

Ичкиликбозлик натижасида оғир асоратлар келиб чиқади, жумладан:

- ошқозон ичак хасталиклари;
- бош мия, руҳий ҳолатнинг бузилиши;
- жигар хасталиклари;
- юрак-қон томир тизими касалликлари (инфаркт, қон босими ошиши);
- келажакда улардан туғилажак фарзандлар майиб-мажруҳ бўлиб туғма нуқсон билан дунёга келади;
- умр кўриш давомийлиги ичмайдиганларга нисбатан камида 10 йилга қисқаради;
- жиноятлар сони кўпаяди.

Бутун жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти таъкидлашича одамнинг вафоти билан боғлиқ ҳолатларнинг тўртдан бири бевосита спиртли ичимликларни истеъмол қилиш оқибатида юзага келади. Ачинарлиси, мастлик оқибатида ҳаётдан кўз юмаётганлар орасида ёш ўғил-қизлар салмоғи бирмунча кўп. Шу боисдан мазкур ташкилот алкоголь (спиртли) ичимликларни психотроп моддалар рўйхатига киритган. Негаки, бу иллат кўпгина оғир касаллик шунингдек, туғма ногирон болалар туғилишига сабаб бўлиши исботланган. Тиббиёт илмининг султони Абу Али ибн Сино шаробни заҳарнинг бир тури, дея бежизга таърифламаган эди.

Ўзбекистонда ҳам тамаки чекиш, спиртли ичимликларга ружу қўйишнинг зарарли оқибатлари ҳақида кенг миқёсда тарғибот-ташвиқот ишлари олиб борилмоқда. Зотан, Президентимиз бошчилигида олиб борилаётган ислохотларнинг асосий мақсади мамлакатимиз келажаги, тақдирини ўз қўлига дадил оладиган, илм-фан ютуқларини ҳаётга тадбиқ этадиган, буюк аждодларимизга муносиб, ҳеч кимдан кам бўлмаган юксак интеллектуал салоҳиятга эга ёшларни, соғлом баркамол авлодни шакллантиришдир.

2011 йилнинг 27 июнида қабул қилинган Ўзбекистон Республикасининг “Алкоголь ва тамаки маҳсулотларининг тарқалиши ҳамда истеъмол қилинишини чеклаш тўғрисида”ги Қонуни айти дастуриламал бўлиб хизмат қилмоғи лозим. Мазкур қонунга биноан 18-20 ёшга тўлмаган шахслар орасида алкоголь ва тамаки маҳсулотлари тарқалиши ва истеъмол қилинишини чеклаш орқали ушбу маҳсулотларнинг фуқаролар соғлиғига салбий таъсирини камайтириш таъкидлаб ўтилган.

Шунингдек, қонунда иш жойлари, тиббиёт муассасалари, кинозаллар, театрлар, цирк, концерт ва кўргазма заллари, спорт иншоотлари, музейлар, давлат ва хўжалик бошқаруви ҳамда маҳаллий давлат ҳокимияти органлари биноларида, таълим ва тарбия муассасаларида, болалар ва ёшлар дам олиш жойларида, жамоат транспортларида ҳамда бошқа жамоат жойларида алкоголь ва тамаки маҳсулотлари истеъмол қилишни тақиқлаш белгиланган. Мазкур

ҳужжатнинг қабул қилиниши алкоголь ва тамаки маҳсулотлари истеъмоли билан боғлиқ касалликларнинг, қолаверса, туғма ногиронликнинг камайишига замин яратиб, келажак авлоднинг соғлом ва баркамол бўлишига хизмат қилади.

Марказий Осиё халқлари орасида, шу жумладан, мамлакатимиз аҳолиси ўртасида яна бир кенг тарқалган зарарли одатлардан бири – **нос чекиш**.

Табиийки, носни кўпроқ ўғил болалар чекади. Кўп ҳолларда оилада нос чекадиган катталар болаларга нос харид қилиб келиб беришни сўрайди. Бола пул ишлатиб, олган нарсаси ҳақида албатта ўйлайди. Демак, бу одам учун жуда керак нарса, агар керак бўлмаганида отаси ёки онаси нос сотиб олиб келиши учун унга пул бермасди. Аммо, болалар ҳали бу ёшда носнинг организм учун зарарли аҳамияти борлигини тўлиқ англамайдилар, лекин бу жараёнга жуда қизиқадилар, катталардан яширин равишда аста-секин бу иллатга қарам бўла бошлайди. Кейинчалик, бола мактабда бу ўрганган одатини “қаҳрамонлик” сифатида бошқа болаларга кўз-кўз қилади, қанчадан-қанча болаларни ушбу иллатга ошно қилади. Коллеж, олий ўқув юртлари ёки меҳнат жамоаларида яна қанчадан-қанча “шогирд”лар чиқариши мумкинлигини тасаввур қилинг-а.

Нос, одатда, тил тагига ташланиб, ва бир неча дақиқа ушлаб турилгандан сўнг туфлаб ташланади. Ушбу чиқит гигиеник нуқтаи назардан қанчалик хунук жараён эканини, жамиятда ҳар қандай инсон учун носоғлом зарарли одат эканлигини тушуниш қийин эмас. Носнинг соғлиғимизга келтирадиган зарарига тўхталадиган бўлсак, у марказий асаб тизими, қон айланиши, овқат ҳазм қилиш, ички секреция безларига таъсир қилиб, кўплаб хасталикларни келтириб чиқаради у, организмни тез қаритади, милкларга таъсир қилиши натижасида уларни чиритиб, тишларнинг тушиб кетишига олиб келади. Шу сабабли ушбу иллат билан ҳаммамизда бирдек курашмоғи жоиз.

### **Гиёҳвандлик**

Гиёҳвандлик – инсон организмнинг наркотик ва психотроп моддаларни муттасил равишда ошиб борувчи миқдорини қабул қилишга мойиллик шаклланиши билан боғлиқ оғир касаллик. Гиёҳвандлик – кайф берувчи гиёҳванд моддалар ёки суъний равишда тайёрланган моддани истеъмом қилиш, чекиш, ҳидлаш, танага суртиш ёки нина санчиш (инъекция) йўли билан қон томирларига юбориш. Гиёҳванд моддаларни салбий хусусияти шундаки, уларни бир марта татиб кўрган шахс янги мойил бўлади, 2-3 марта истеъмом қилиш эса уни гиёҳванд модда истеъмом этмай туролмайдиган ҳолатга дучор этади.

Гиёҳванд моддаларга афюн, морфин, наша, кокаин, кодеин, героин, гашиш ва бошқа сунъий тайёрланадиган захарли моддалар киради. Бу моддаларни узлуксиз қабул қилиш одамда рухий ва жисмоний ўзгаришларга сабаб бўлади. Рухий ўзгаришлар: уйқусизлик, хотира пасайиши, бош оғриғи, асабийлашиш, кайфиятнинг бузилиши, жаҳлдорлик, чарчаш, фикрнинг тарқоқлиги ва бошқа асаб тизимидаги ўзгаришлар (ўзи билан ўзи гаплашади, алаҳсирайди, ўқишга лаёқатсиз бўлиб қолади) кузатилади. Моддий ва маънавий қашшоқликка юз тутиб, охири рухий хасталикка чалинади.

Юқорида айтиб ўтганимиздек, бундай ҳолатда у инсон соғлом бўламайди. Ундан туғилган чақалоқлар ақли заиф, ногирон бўлади. Туғилгандан кейин баъзилари узоқ яшамайди. Демак, унинг фарзандлари ҳам соғлом бўлмайди.

Аввалига бу ваҳима қилишга арзимайдигандай туюлади. Фақатгина биринчи истеъмолда кайф қилади. Кейингилари оғрикни қолдириши учунгина олинади. Аста-секин истеъмол миқдори ортади. Шунга кўра, организм ҳам касалланиб боради. Ҳатто шу даражага борадики, остона хатлаб кўчага ҳам чиқа олмайди. Берилаётган миқдор оғриқларини боса олмагач, истеъмол миқдори кўпайтирилади. Натижада нафас олиши қийинлашиб, юраги кўтара олмаганидан безовта бўлади. Бир сўз билан айтганда, сўнгги қисмати ўлим билан якун топади.

Бу нарсадан қайтиш жуда оғир. Лекин кўп нарса беморнинг ўзига, иродасига боғлиқ. Чунки қанчалик оғир бўлмасин, бу моддаларни истеъмол қилишдан қайтганлар бор.

Аксари ёшларимиз гиёҳвандлик, тамаки чекиш, спиртли ичимликлар истеъмол қилишдек жамият учун ҳам, ўзларининг саломатликлари учун ҳам ўта хавfli бўлган, зарарли одатларга берилиб, номаълум ва бемор шахслар билан жинсий алоқада бўлиши оқибатида турли тери таносил касалликлари, ОИТС – орттирилган иммун танқислиги синдроми каби юқумли ва хавfli касалликларга чалиниш ҳоллари кўпаяётганлигидан кўз юмиб бўлмайди. Бундай ўсмирлар салбий ахлоқий қилишлари оқибатида орттирган касалликлари туфайли, бу гўзал ҳаётдан армонлар билан ўтишга, ўз мақсадларига етолмасдан кўз юмишга мажбур бўлмоқдалар.

### **Уяли алоқа телефонлари зарарлими?**

Илмий техник ривожланиш натижасида турмушимизга жуда кўплаб янги техник воситалар кириб келмоқда. Ихчамгина, қулай ва енгил бўлган қўл телефони узоқни яқин, кўнгилни хотиржам қилувчи, ҳар кимдан хабардор этувчи дастёрдир. Аммо, ёшлар тарбияси ва саломатлигига жиддий зарар етказётган бу микротўлқинли анжомнинг салбий хусусиятлари ҳам бисёр.

Аввало, телефондан чиқаётган нур инсон мия хужайраларига жиддий таъсир қилиб, уни турли касалликларга дучор этади. Биламизки, мия инсоннинг энг асосий бошқарув органи ҳисобланади. Телефонни ишлатиш керак, фақат меъёрида ва зарурат пайтида. Аммо бугунги кунда телефон ўсмирларимиз ҳаётидаги муҳим воситалардан бирига айланган.

Ҳозирги кунга келиб, бутун дунё уяли алоқа абонентларининг сони 1,9 миллиардни ташкил қилади. Юртимизда деярли ҳар икки кишининг бирида уяли телефон мавжуд. Ундан фойдаланаётган инсонга унинг таъсири 15 сонияга қадар сезилмайди, кейин эса организмда ўзгаришлар сезила бошлайди. Маълумки, альфа тўлқинлар мия фаолиятини ёмонлаштиради, ўзининг тўлқин хусусиятларини намоён қила бошлайди. Яъни хотира, диққатни жамлаш ва шу каби омилларга таъсири ўтказди. Инсон танасининг электромагнит нурланишларга энг таъсирчан қисми бош бўлиб, айнан шу соҳада сўзлашув олиб борилади. Шунинг учун у инсонда нурланиш жараёни тезлашишини янада орттиради.

2000 йилда Бутун жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти уяли телефонлар зарарига оид Европа парламентида тақдим этган ҳисоботида инсонларнинг саратон касаллигига чалинишида уяли телефонларнинг таъсири кучли эканини таъкидлаган. Немис олимлари камерали ва камерасиз уяли телефонларда электромагнит нурланиши бўйича тадқиқот ўтказишганда, камерали телефонларнинг нурланиши содда уяли телефонларга қараганда кўпроқ бўлган. Нурланиш, асосан, уяли телефондан сўзлашув вақтида чиқади, лекин “кутиш” ҳолатида у нурланишдан буткул халос бўлмайди, чунки уяли телефон база станциясига ўзи тармоқ доирасида эканлиги, кўнғироқ, SMS ва бошқа маълумотларни қабул қилишга тайёр эканлиги ҳақида ахборот бериб туради. Бу каби нурланишларни бутунлай йўқ қилишнинг иложи йўқ, чунки аллақачон уяли алоқа турмушимизнинг бир қисмига айланиб бўлган, лекин ундаги нурланишларни камайтиришнинг иложи бор. Бунда телефоннинг турига, антеннасининг жойлашуви, узатиш қуввати, материали, фойдаланилаётган алоқа оператори уяли телефонни ишлатиш тартибига эътибор бериш керак.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, электромагнит нурланиш инсон организмнинг марказий асаб, иммун, эндокринологик, жинсий тизимларига салбий таъсир ўтказар экан. Демак, бундай нурланишлар келтириб чиқарадиган аппаратлардан камроқ фойдалансак, ўзимиз ҳамда наслимиз соғлиғини асраган бўламиз.

Кейинги йилларда болалар ўртасида зарарли одатга айланиб бораётган иллатлардан яна бири бу – ҳар хил сақичларни чайнаш. Бу шундай одат тусига кирганки, эрталаб тонг отгандан то кеч уйкуга кетгунча тўхтамасдан чайнайдилар. Жамоат жойлари, ҳаттоки, дарс жараёнида ҳам бу ҳолатнинг кузатилиши жуда ачинарли. Дарҳақиқат, сақич чайнаш оғиз бўшлиғи, тишларни маълум даражада тозалайди, аммо маълум вақтда, яъни овқатдан сўнг озроқ вақт давомида чайналсагина бундай самарага эришиш мумкин.

Сақични тўхтовсиз чайнаш инсон соғлигига салбий таъсир ўтказади. Сақич чайнаш жараёнида ошқозонда муттасил шира ажрала бошлайди, аммо ошқозонга сўлакдан бошқа ҳеч қандай овқат маҳсулоти тушмайди. Ошқозон шираси ошқозонда овқатлик моддаларни парчалашда фаол иштирок этади, аммо ошқозонда овқатлик маҳсулоти бўлмаса-чи, бундай ҳолларда ошқозон шираси ошқозон деворларига салбий таъсир кўрсатиб, уни емира бошлайди. Натижада овқат ҳазм қилиш тизимининг қатор касалликларини келтириб чиқаради.

Хулоса қилиб айтганда, ҳар бир нарсада меъёр бўлиши шарт. Меъёрга амал қилиш соғлом бўлиш, саломатликни мустаҳкамлаш ва узоқ умр кўришнинг асоси бўлиб хизмат қилади.

### **Рухий хотиржамлик**

Кузатиш ва ўрганишлар шуни кўрсатадики, асаблар тизимининг сўзга, воқеа-ҳодисаларга муносабат билдириш даражаси ҳар кимда ҳар хил бўлар экан.

Инсон асаб тизимининг фаолиятига қараб, 4 гуруҳга ажратилади:

1. Холерик (қизиққон).

2. Сангвиник (хушчақчақ).
3. Флегматик (бўшанг, оғир).
4. Меланхолик (ғамгин).

Баъзи одамларда худбинлик, шуҳратпарастлик, баджаҳллик, ҳасадгўйлик, жиззакилик, сўзини ўтказишни яхши кўришлик, баднафслилик каби ярамас одатларни кузатиш мумкин. Ўз имкониятига қараб иш тутадиган билан оддий ёшлар ишдаги, ўқиши, оиладаги, турли вазиятларда ўзларини хотиржам тутадилар. Юқоридаги иллатларга чалинган ёшлар бундай ҳолатларда ўзлари асабийлашганлари етмагандай, балки ўзгаларнинг ҳам кайфиятини бузадилар. Шу боисдан, ҳар бир ёш ўз имкониятига тўғри баҳо бериши, ўз табиатидаги камчиликларни аниқлаб, уларни тугатиши – меъёрий руҳий ҳолатни сақлаб туришининг асосий омилларидан бири.

Ўй ҳам, фикр ҳам, онг ва мулоҳаза ҳам руҳ бирликлари бўлиб, уларнинг биргаликдаги ҳолати руҳиятни белгилайди. Демак, бизнинг ўйларимиз, фикрларимиз, онг ва мулоҳазаларимиз яхши, соғлом бўлса, руҳиятимиз хотиржам ва соғлом бўлади.

Ҳасадгўйлик кўпгина ёшларда учрайдиган асосий камчиликлардан бири. «Ҳасадчи одам ўзига-ўзи бамисоли душманига етказгандай дилсиёҳлик келтиради», деган эди Демокрит.

Ёшларнинг иродаси заифлашиши, қийинчиликларни бартараф эта олмаслик, ўзини назорат қила олмаслик, вазиятларнинг фожиали тус олиши, салбий ҳиссиётлар – ваҳима, ғам-ғусса, зерикаш, қаттиқ руҳий ҳаяжонларнинг авж олишига сабаб бўлади. Баъзан эҳтиётсизлик билан қилинган бирон-бир ножўя хатти-ҳаракат, ҳатто айрим сўзлар ҳам баъзи одамларнинг руҳияти ва соғлиғига бамисоли кучли портлаш сингари таъсир қилади.

Зарур пайтларда кўнгил бўшатилишини билмаслик – олий асаб (нерв) фаолияти бузилиши билан бирга, юрак-томир, нафас олиги, овқат ҳазм қилиш, эндокрин аъзолар ва бошқа системаларга ёмон таъсир қилади. Чунки, организмнинг бутун фаолияти бош мия қобиғининг тартибга солиб турувчи таъсири остида бўлади. Бош мия қобиғида кўзгалиш ва тормозланиш жараёнлари нисбатининг бузилиши, табиийки, одам барча аъзолари ва системалари фаолиятининг издан чиқишига ҳам олиб келади.

Умумий саломатлик сингари руҳий саломатлик ҳам одам организмнинг атроф муҳитнинг доимий ўзгариб боровчи шароитига муттасил мослашиш имкониятидир. Руҳий осойишталикни асосий омилларидан бири кун тартибига қатъий амал қилиш.

Шуни таъкидлаш керакки, теварак-атрофдаги кишилардан ҳеч қачон камчилик қидириш керак эмас, чунки ҳаммада яхши ва ёмон фазилатлар мавжуд. Сиз атрофингиздаги кишиларга салбий жиҳатдан қарасангиз, табиийки, улар ҳам сизга шундай муносабатда бўлишади. Ҳар ким сабр-тоқатли бўлишини ўрганиб, ўзида ҳазил-мутойиба, одамларга нисбатан мурувватлилик, хайрихоҳлик туйғусини ҳосил қилиши, эътибори, кайфиятини кўтарадиган омилларга қарата билиши зарур. Одам ҳамма вақт ўзини имкони борича қўлга олиб, ҳаётга кулиб боқиши, барча ташвишлар, кўнгилсиз воқеалар ўткинчи эканини англаш зарур. Доимо бирон-бир мақсадни кўзлаб ишлаш ва яшаш



зарур. Лекин одам ўз имкониятга ҳеч қачон ортиқча баҳо бермаслиги, яқинларидан хафа бўлмаслиги, иши юришмай қолганда тушкунликка тушмаслиги лозим.

Ҳамиша вазмин бўлинг, ўз муваффақиятсизлигингиз учун бировларни айблманг, ғайрат билан ишланг. Жисмоний иш билан шуғулланинг, зеро у кайфиятингизни кўтаради.

### **Атроф муҳит ва саломатлик**

Борлиқдан куч олар она табиат,  
Гўзаллик бобида кўп унда ҳикмат,  
Унинг бағрида яйраймиз бизлар,  
она-табиатни асранг азизлар!

Атроф муҳит, ҳақида сўз юритганимизда унинг мусаффолиги инсон саломатлигига қанчалик муҳим эканлигини ҳар бир одам тушуниб етмоғи зарур.

**Ҳаво ҳақида.** Атмосфера нима? Атмосфера – ер шарини ўраб турган ҳаво, газлар йиғиндиси. Атмосфера таркибининг 78% азот, 21% кислород, қолган 1% турли газлардан ташкил топган. Атмосферани 4 та омил ифлослантиради:

- саноат корхоналари;
- автотранспорт;
- чиқиндилар.

Чиқиндилар ҳавони, сувни, ерни зарарлайди.

Шаҳарларда экологик тоза муҳитга эга бўлиш учун асосий эътиборни кўкаламзорлаштиришга қаратиш лозим. Чунки дарахтлар ҳаводаги ифлос, чанг, шовқин, тутун ва ҳидларнинг ҳаммасини ютади. Ёмғир туфайли улар ерга сингиб кетади, натижада ернинг қатламини заҳарлайди. Кўкаламзорлар – табиий филтрлар, атмосферани ҳимоялаш ва соғломлаштиришда уларнинг вазифаси бекиёс. Сершовқин, чанг, машиналар кўп қатнайдиган кўчаларга – «Ихота» ҳимоя дарахтлари илса, она-табиат, демакки, саломатлигимизни кафолатлаган бўламыз.

Бугунги кунда ҳаво, сув ва тупроқнинг ифлосланиши аҳоли саломатлиги билан боғлиқ жиддий муаммоларни келтириб чиқармоқда. Олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатмоқдаки:

- инсон саломатлигига таъсир этаётган зарарли омилларнинг 30 % сув таркибининг бузилиши;
- 40 % атмосфера ҳавосининг булғаланишига тўғри келар экан.

Айниқса, болаларнинг нафас олиш аъзолари касалликлари билан ҳаводаги заҳарли моддалар ўртасида боғлиқлик мавжуд. Аллергик, онкологик, асаб тизими касалликлари кўпайиши ҳам экология бузилишидан келиб чиқмоқда.

Бутун жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотларига кўра атроф муҳитни ифлослантираётган токсик моддалар ҳар йили дунё бўйича 5 миллион бола ҳаётига зомин бўляпти.

Ер юзида яшовчи қарийб 1,1 млрд. одам тоза ичимлик суви билан таъминланмаган. Бу ҳам инсон, айниқса, болалар саломатлигига салбий таъсир этади.

Муסיқа овозини жуда баланд эшитиш ҳам муайян касалликка сабаб бўлади. Ҳозирги кунда шаҳарликларнинг 80 % бош оғриғига, 30 % асаб касалига дучор бўлган, бунинг асосий сабаби шовқин. Шунинг унутмаслигимиз керакки, кулоқда шовқинни тўсиб қоладиган парда йўқ. Шовқин ёш болалар, қарияларга салбий таъсир кўрсатади.

### **Сув ҳақида**

Ер юзининг 70,8 % сув, 29,2 % қуруқлик. Лекин, мавжуд сувнинг асосий қисми шўр, жуда оз қисми – 2 % эса чучук сувдир.

Яхши тозаланмаган ичимлик суви турли касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлади, чунончи:

- жигар, буйрак, нафас йўллари касалликлари;
- ошқозон-ичак касалликлари (ичбуруғ, сарик касал);
- бронхиал астма касаллиги;
- сил касаллиги, ўткир респиратор касалликлар;
- бош мия фаолиятининг бузилиши;
- онкологик касалликлар;
- эндокрин тизими касалликлари.

Ичимлик сувини исроф қилмаслик, тежаб ишлатиш ниҳоятда муҳим.

### **Оила қуриш ва жинсий ҳаётга тайёрлаш**

Ўсмир ёшлар балоғатга етиш даврида улар организмда ўзига хос психологик ва физиологик ўзгаришлар кузатилади. Мазкур ўзгаришлар жараёнида ўсмирлар организмдаги ички секреция безлари иши фаоллашади бу меъёрий физиологик жараён эканлигини уларга тушунтириш керак.

Ёшларнинг жинсий жиҳатдан етилиш жараёнлари физиологиясини билиш, уни даврларга ажратиб ўрганиш, ҳар бир даврнинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда гигиеник талаблар қўйилиши ва тарбиявий таъсир кўрсатилиши муҳим амалий аҳамиятга эга. Жинсий етилиш жараёни 10 – 17 ёшлар орасидаги даврни ўз ичига олади, бу даврда улар организмда жисмоний, руҳий ва ахлоқий ўзига хос ўзгаришлар содир бўлади.

15-18 яшар ўсмир жинсий жиҳатдан етилади, унда ўзга жинсга нисбатан интилиш майли пайдо бўлади. Жинслар ўртасидаги масалаларга қизиқа бошлади, ўсмирнинг гавда шакли, руҳияти, хулқ-атвори ўзгаради.

Ўсмир тез ўсади, бу ўзига ҳаддан ташқари тез ўсгандай туюлади, ўсмир ўзини бесунақай сезади, қизлар сут безлари катталашади, ўғил болаларнинг юзига ҳуснбузар тошади. Ўсмир ўз ҳолатидаги ўзгаришлар тўғрисида ота-оналарига тушунтиришлари, улардан тўғри тушунчалар олишлари лозим.

Айрим йигит-қизлар сал аввалроқ балоғатга етишлари ҳам мумкин. Бу ҳол жанубий вилоятларда яшовчи ёшлар ўртасида кўпроқ кузатилади. Бунга сабаб иқлим шароитининг иссиқлиги, ташқи муҳитнинг одам организмига таъсири натижасидир. Илмий маълумотларга биноан, оила қуришга 18 ёшдан олдин шошилмаслик лозим. Никоҳ қуриш фарзанд кўришдек мураккаб физиологик жараён билан алоқадор бўлганлиги сабабли жуда эрта турмуш қуриш баъзи пуштсизликка, боланинг ой-куни етмай туғилиши, шунингдек, ҳомиланинг нотўғри ривожланишига сабаб бўлиши мумкин.

Йигит-қизлар деярли 20 ёшдан кейингина анатомик ва физиологик жиҳатдан бутунлай камолотга етади. Олимларнинг маълумотларига кўра, қизлар 20-22 ёшда, йигитлар 23-25 ёшларда турмуш қурганлари маъқул.

Соғлом турмушни издан чиқарадиган ирсий касалликларга сабаб бўладиган салбий урф-одатлардан бири яқин қариндош-уруғлар (тоғавачча, холавачча, амакиваччалар) ўртасидаги никоҳдир. Маълумки, онги тўлиқ шаклланмаган, қар, соқов ва бошқа жисмоний нуқсонлар билан туғиладиган болалар асосан яқин қариндошлар ўртасида никоҳланган оилаларда кузатилади. Баъзан ўсмир йигит-қизларда балоғатга етиш кечикади. Бундай ҳолларда, албатта, эндокринолог врачлар билан маслаҳатлашиш лозим.

Ўзбекистонда келажак буюк давлатга айланиши учун эзгу ишларни амалга оширишга қодир бўлган соғлом, жисмонан бақувват баркамол авлодни тарбиялаб вояга етказиш давр талабига айланди. “Оила кодекси”нинг 17-моддаси “Никоҳланувчи шахсларни тиббий кўрикдан ўтказиш” деб номланган. Бу қонундан қонунлаштиришдан мақсад, биринчидан, янги ёш оилага келажакда туғиладиган фарзандларнинг соғлом бўлишини таъминлаш бўлса, иккинчидан, никоҳга қирувчиларга тиббий ирсий ҳамда оилани режалаштириш масалаларида маслаҳатлар бериш.

Ушбу қонунни амалга ошириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 25 августдаги 365-сонли қарори билан “Никоҳланувчи шахсларни тиббий кўрикдан ўтказиш тўғрисида”ги Низоми тасдиқланган. Мазкур Низомга асосан, никоҳланувчи шахслар ФХДЁ идоралари томонидан тиббий кўрикдан ўтиш учун тиббий муассасаларга юборилади. Никоҳланувчи шахсларнинг тиббий кўриги ФХДЁ идоралари томонидан берилган йўлланма бўйича бепул ўтказилади. Улар рухий, наркологик, захм, сил, ОИВ/ОИТС касалликлари бўйича текширишдан ўтадилар.

Келгуси авлодлар саломатлиги учун соғлом болалар туғилишини таъминлаш керак. Бунинг учун оила қуришга тайёрланаётган йигит ва қизларни тиббий нуқтаи назардан киши организмнинг етилиш даври, аввало, улар соғлом бўлишлари, никоҳ гигиенаси ва жинсий ҳаёт ҳамда келажакда соғлом фарзанд ҳақидаги билимлардан хабардор бўлишлари лозим.

## Хулоса

Биз ушбу маърузада соғлом турмуш тарзи, унинг асосий йўналишлари ва уларнинг талаблари ҳақида билим ва тушунча беришга ҳаракат қилдик.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун қуйидаги усулларни таклиф қиламиз:

- энг аввало, ўзингиздаги зарарли одатлардан қутилишга ҳаракат қилинг. Бунинг учун уларнинг зарари ва оқибатини теран тасаввур қилинг ҳамда танқидий баҳоланг. Зарарли одатлардан қутилиш йўллари изланг;

- овқатланишда меъёрни одат қилинг. Тана вазнингиз меъёрда бўлишига эришинг. Ортиқча ва тартибсиз, пала-партиш овқатланишга чек қўйинг;

- кундалик жисмоний фаолликни таъминланг. Эрталаб туриб сайр қилиш, юриш, югуришни одат қилинг. Кундалик ҳаракат дастурингиз оз бўлса ҳам доимий бажариладиган машғулотлардан иборат бўлсин. Буни уй шароитида бажариладиган машқлардан бошлаш мумкин;

- ҳар куни эрта уйкуга ётиб, эрта туришни одат қилинг. Ўқишда танаффус вақтида очиқ ҳавога чиқинг;

- ўзаро муомала ва муносабатларда иззат, ҳурмат, ахлоқ, одоб меъёрларига, жамият қонунларига риоя қилинг;

- оилавий муносабатлар ҳам ўзаро муносабатларнинг давоми. Шунинг учун юқоридаги талаблар бу ерда ҳам амал қилади. Оилавий жуфт танлашда асосий талабни чирой, мавқе, бойлик каби ташқи омилларга қараб эмас, балки, тиббий-биологик ва ижтимоий-психологик омиллар нуқтаи назаридан ҳал қилишга ҳаракат қилинг;

- тозаликни одат қилинг;

- эҳтиёткорлик кундалик турмушингизнинг асосий талаби бўлсин. Ҳар бир техника ва механизмлардан фойдаланишда, бирор иш, хатто, гап гапиришдан олдин унинг оқибатлари ҳақида ўйланг;

- соғлом турмуш тарзи кечирувчи одамлар билан дўстлашинг. Уларнинг суҳбатлари сизда соғлом турмуш тарзи шаклланиши, бу соҳада билимларингизни бойишига ёрдам беради. Уйингизда, албатта, соғлом турмуш тарзи масалаларига бағишланган китоблар бўлсин. Сизнинг соғлом турмуш тарзи йўлидаги ҳаракатингиз оила аъзоларингизни, дўстларингиз, танишларингизни эргаштиришга хизмат қилсин.

Соғлом турмуш тарзига камида 2, 3 ойда кўникма шаклланиб, 5 – 6 ойда улар мустақкамлан, 1 йилдан кейин эса бундай турмуш сиз учун кундалик одатга айланади. Сиз ҳақиқий соғлиқ нима эканлигини тушунасиз.

**Соғлом ҳаёт, бахтли келажак, баракали узоқ умр ҳар бирингизга ёр бўлсин!**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ**

**ЁШЛАР ЎРТАСИДА  
СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ  
ШАКЛЛАНТИРИШ**

**Услубий қўлланма**

**Тошкент – 2013**

## **Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг умумтаълим мактаблари, ўрта махсус, касб-ҳунар таълими тизими, олий таълим муассасалари, ишлаб чиқариш корхоналари ва маҳаллалардаги ёшлар ўртасида тарғиб қилиш шакллари**

### **Биринчи босқич**

- Умумтаълим мактаблари, ўрта махсус, касб-ҳунар таълими тизими, олий таълим муассасалари, ишлаб чиқариш корхоналари ва маҳаллаларни маъруза матнлари, маърузанинг электрон шакллари ва услубий йўриқномалар билан таъминлаш.
- Маърузанинг асосий йўналишларини ёшлар билан ишлайдиган ташкилотлар, жамоалар ўртасида, “давра суҳбати”, семинар, жонли мулоқот шаклларида чуқур ва атрофлича ўрганиш.
- Соғлом турмуш тарзининг ҳар бир йўналиши бўйича тарғибот гуруҳларини шакллантириб, улар орқали жамоа орасида кенг тушунтириш ишларини йўлга қўйиш.

### **Иккинчи босқич**

- Шакллантирилган тарғибот гуруҳлари аъзоларининг мазкур йўналишда кўтарилган масалаларнинг ижтимоий-сиёсий, иқтисодий, маънавий, маърифий моҳияти ва аҳамиятига чуқур кириб бориш.
- Маърузанинг асосий йўналишларини кенг тарғиб этишга қаратилган маънавий-маърифий тадбирлар ташкил қилиш ва уларга соҳа мутахассисларини, таниқли давлат арбобларини жалб этиш.
- Ҳар бир йўналиш бўйича тарғибот ишларини кенг йўлга қўйиш мақсадида мазкур соҳа вакиллари (тиббиёт ходимлари, психологлар) иштирокини таъминлаш.

### **Учинчи босқич**

- Вазирлик, умумтаълим мактаблари, ўрта махсус, касб-ҳунар таълими тизими, олий таълим муассасалари, ишлаб чиқариш корхоналари ва маҳаллаларда орттирилган илғор тажрибаларни ўзаро оммалаштириш ва улар юзасидан тажриба алмашиш.
- Тарғибот ва ташвиқот ишларининг таъсирчан усулларини кенг қўллаш ва эришилаётган ютуқларни оммавий ахборот воситаларида мунтазам ёритиб бориш.
- Умумтаълим мактаблари, ўрта махсус, касб-ҳунар таълими тизими, олий таълим муассасалари, ишлаб чиқариш корхоналари ва маҳаллаларда соғлом турмуш тарзи тарғибот-ташвиқоти борасида қўлга киритилган ютуқлар билан чекланиб қолмасдан, ҳар бир йўналиш бўйича амалга оширилаётган ишларни танқидий ўрганиб, таҳлилий баҳолаб бориш ҳамда улар асосида тегишли таклиф ва мулоҳазаларни ўрганиш.

### **Соғлом турмуш тарзи кўникмаларини тарғиб қилишнинг усуллари:**

- ўқув семинарлари ташкил этиш;
- “давра суҳбати” уюштириш;
- мутахассислар билан учрашув;
- анжуман ва видеоконференция;
- савол-жавоблар ўтказиш;
- семинар-тренинглар;
- шахслараро мулоқат кўникмалари;
- интерфаол усуллар.

### **Соғлом турмуш тарзи кўникмаларини тарғиб этишда эътибор қаратиладиган муҳим жиҳатлар:**

- ўқиб бериш усулидан воз кечиш;
- расмиятчиликдан воз кечиш;
- аудиторияда таъсирчанликни таъминлаш;
- ҳаётий мисолларга таяниш, кўргазмали воситалар ва замонавий ахборот технологияларидан фойдаланиш.

**І. Умумий ўрта таълим мактаблари учун**  
**“Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш” мавзусидаги**  
**ўқув семинарининг технологик модели**

<b>Машғулотга ажратилган вақт – 2 с.</b>	<b>Ўқувчилар сони – 20-30 нафар</b>
<b>Ўқув машғулотининг шакли</b>	<b>Ўқув семинари</b>
<b>Машғулот режаси</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг таркибий қисмлари ва асосий йўналишларини тавсифлаб бериш;</li> <li>2. Шахсий ва жамоа гигиенаси қоидаларига амал қилиш;</li> <li>3. Жисмоний фаоллик;</li> <li>4. Кун тартибига риоя қилиш;</li> <li>5. Зарарли одатлардан тийилиш;</li> <li>6. Соғлом овқатланиш;</li> <li>7. Руҳий хотиржамлик;</li> <li>8. Тиббий маданият.</li> </ol>
<b>Ўқув машғулотининг мақсади</b>	Ёшлар ўртасида ўз саломатликлари учун уларнинг ўзлари масъул эканлиги билан боғлиқ дунёқарашни шакллантириш.
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг юқори самарадорлиги ва иқтисодий жиҳатдан тежамкорлиги, ёшларнинг мамлакатимиз ҳаётининг нафақат бугунги куни, балки келажаги учун ҳам масъулиятли эканлигини асослаб бериш;</li> <li>- ёшларнинг жисмоний, ижтимоий-маданий, маънавий-маърифий жиҳатдан фаоллигини ошириш;</li> <li>- уларнинг саломатликни ёшлиқдан асраш борасидаги билимини ошириш;</li> <li>- соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билим ва кўникмаларини шакллантириш;</li> <li>- ёшлар ўртасида ўз саломатликлари учун уларнинг ўзлари масъул эканлиги билан боғлиқ соғлом ва фалсафий дунёқарашни шакллантириш зарурияти мавжудлигини кўрсатиб бериш.</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соғлом турмуш тарзи йўналишлари ҳақида маълумотга эга бўладилар;</li> <li>- соғлом турмуш тарзи кўникмалари шаклланади, моҳияти англонади;</li> <li>- соғлом турмуш тарзининг иқтисодий жиҳатдан тежамкорлиги тушунтирилади.</li> </ul>
<b>Таълим методи</b>	Кластер, тушунтириш, суҳбат, матн устида ишлаш, инсерт, беш минутлик эссе



<b>Ўқувчиларнинг ўқув фаолиятини ташкил этиш шакли</b>	Оммавий, гуруҳли, индивидуал
<b>Дидактик воситалар</b>	Слайд-тақдимот, тарқатма материаллар
<b>Таълимни ташкил этиш шароити</b>	Махсус техник воситалар билан жиҳозланган хона
<b>Назорат</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш

**“Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш” мавзусидаги ўқув семинарининг технологик картаси**

<b>Иш босқичлари ва ажратилган вақт</b>	<b>Фаолият мазмуни</b>	
	<b>Ўқитувчи</b>	<b>Талабалар</b>
<b>Мотивацион босқич (10 минут)</b>	1.1. Ўқувчиларни машғулотга жалб этиш мақсадида “Соғлом турмуш тарзи йўналишлари” мавзусида эркин иншо топшириғини беради (1-илова).	Ўқитувчи томонидан тақдим этилган қоидаларга мувофиқ кластер тузишади.
	1.2. Ўқувчилар ёзилган иншо билан танишади ва уларни шарҳлайди.	Ўз фикрларини бошқалар билан ўртоқлашади ва мунозарада иштирок этишади.
	1.3. Мавзунинг номланиши, режадаги масалалар ва мустақил ўқиш учун адабиётлар рўйхати билан таништиради (2-илова).	Тинглашади, ёзиб боришади.
<b>Асосий босқич (50 минут)</b>	2.1. “Соғлом турмуш тарзи йўналишлари” ҳақида матн билан ишлашда “инсерт” усулидан фойдаланиш тартибини тушунтириб беради (3 ва 4 иловалар).	“Инсерт” усули ёрдамида индивидуал равишда матн устида ишлайдилар.
	2.2. “Инсерт” ёрдамида тарбияланувчилар матн устида ишлаб бўлишгач, матн юзасидан муҳокама ўтказади.	Саволларга жавоб берадилар, муҳокамада иштирок этадилар.
	2.3. Ўқувчиларни кичик гуруҳларга бўлади, кичик гуруҳларда ишлаш қоидалари билан таништиради (5 ва 6 иловалар).	Кичик гуруҳларда ишлашади, ҳаётий мисоллар тақдимотини ўтказишади.

<b>Рефлексия босқичи (20 минут)</b>	3.1. “Носоғлом турмуш тарзи омилларининг саломатликка таъсири” тўғрисида беш минутлик эссе ёзишни сўрайди (7-илова).	Индивидуал равишда топширикни бажаришади.
	3.2. Ўқувчиларнинг беш минутлик эсселарини тинглайди ва шарҳлайди.	Ўз фикрларини бошқа ўқувчилар билан ўртоқлашади, шахсий нуқтаи назарини баён этади.
	3.3. Ўқувчиларга мустақил иш топшириғи сифатида “Биз соғлом турмуш тарзи тарафдоримиз” мавзусида буклет тайёрлаш топшириғини беради (6-илова).	Топширикни бажаришга доир кўрсатма олишади, ўзларини қизиқтирган саволларга жавоб топишади.

### 1-илова

#### “Соғлом турмуш тарзи омиллари” мавзусида эркин иншо топшириғи

Топширик: “Соғлом турмуш тарзи омиллари” мавзусида беш дақиқа мобайнида ўз фикрларингизни дафтарга ёзинг. Ўйлаган фикрларингизни ҳеч қандай тўхтовсиз баён этинг.

Эркин иншо устида ишлашга доир кўрсатма:

1. Ўқувчилардан беш дақиқа мобайнида берилган мавзу бўйича ўз фикрларини ёзиш сўралади.

2. Беш дақиқа тугагач, вақт тугаганлиги маълум қилинади. Бироқ бир минут сукут сақлаб турилади. Чунки, одатда, энг яхши фикрлар инсон танг ҳолатда қолган вазиятда туғилади.

3. Ўқувчилардан айримларининг фикрлари тингланади. Уч-тўрт ўқувчи ўз ёзганларини ўқиб бергач, ўқитувчи ўқувчилардан айтилганларига ўхшамайдиган фикр бўлса, айтишларини сўрайди.

### 2-илова

#### Мавзу: “Соғлом турмуш тарзи омиллари”

##### Режа:

1. Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг таркибий қисмлари ва асосий йўналишларини тавсифлаб бериш;
2. Шахсий ва жамоа гигиенаси қоидаларига амал қилиш;
3. Жисмоний фаоллик;
4. Кун тартибига риоя қилиш;
5. Зарарли одатлардан тийилиш;
6. Соғлом овқатланиш;
7. Руҳий хотиржамлик;
8. Тиббий маданият.

## Мустақил ўқиш учун адабиётлар

1. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч. –Т.: «Маънавият», 2008.
2. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. – Т.: 2005.
3. Мўминов Ҳ. Соғлом турмуш тарзи – саломатлик илми ва амали. –Т.: Республика Саломатлик ва тиббий статистика институти, 2006.
4. Абдуллаев И.К. Турмуш тарзи ва инсон саломатлиги. –Т.: 2006.
5. Саидов У., Умаров Б., Эргашев Ф. Баркамол авлод тарбияси.–Т.: «Akademiyа», 2005.
6. Аминов Б., Расулов Т. Ватан юракдаги жавоҳир. – Т.: «Ўқитувчи», 2001.
7. Обидов А.О., Новиков Ю.В. Соғлиғимиз ўз кўлимизда. –Т.: «Медицина», 1998.
8. Ҳаёт китоби: Ёш оилалар учун энциклопедик қўлланма. –Т.: “Sharq”, 2011.
9. Мўминов Ҳ. Ўқувчиларда гигиена кўникмаларини шакллантириш. –Т.: Республика Саломатлик ва тиббий статистика институти, 2010.

### 3-илова

#### “Инсерт” усулини қўллашга доир кўрсатмалар

1. Матн билан ишлаш жараёнида ўқувчилардан ўз қоғозларига қуйидаги белгиларни қўйиб боришлари сўралади:

“+” – мен учун янги;

“!” – менинг тасаввуримга зид;

“v” – мен учун тушунарсиз;

“?” – мен бу тушунчанинг маъносини билмайман.

2. Ўқитувчи синф тахтасига юқоридаги тўрт белгини ёзиб қўяди ва ўқувчиларнинг фикрларини мос устунга ёзиб чиқади.

3. Ўқувчилар билан биргаликда ёзилган фикрларни муҳокама қилишади. Ўқувчилар учун номаълум бўлган жихатларини тушунтириб беради.

### 4-илова

#### Кичик гуруҳларда ишлаш қоидалари

1. Шеригингизни диққат билан тингланг.

2. Гуруҳ ишларида ўзаро фаол иштирок этинг, берилган топшириқларга масъулият билан ёндашинг.

3. Агар ёрдам керак бўлса, албатта, мурожаат қилинг.

4. Агар сиздан ёрдам сўрашса, албатта, ёрдам беринг.

5. Гуруҳий тақдимотга ўз ҳиссангизни қўшинг.

Гуруҳ тақдимотида ҳамма иштирок этиши шарт.

**Аниқ тушунмоғимиз лозим:**

• бошқаларга ўргатиш орқали ўзимиз ўрганамиз;

• биз битта кемадамиз: биргаликда сузиб чиқамиз ёки биргаликда чўкиб кетамиз.

## Кичик гуруҳларда ишлаш учун топшириқлар

### 1-гуруҳ учун топшириқ

**Топшириқ:** “саломатлик” ва “соғлом турмуш тарзи” тушунчаларини изоҳланг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 1) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 2) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 3) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

### 2-гуруҳ учун топшириқ

**Топшириқ:** “Жисмоний фаоллик – жисмоний баркамолликка элтувчи йўл” иборасининг моҳиятини тушунтириб беринг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 1) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 2) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 3) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

### 3-гуруҳ учун топшириқ

**Топшириқ:** “Соғлом овқатланиш – саломатлик гарови” иборасини шарҳланг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 1) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 2) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 3) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

### 4-гуруҳ учун топшириқ

**Топшириқ:** “Рухий саломатлик” жумласига изоҳ беринг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 1) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 2) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 3) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

### 5-гуруҳ учун топшириқ

**Топшириқ:** “Шахсий гигиена” тушунчасига изоҳ беринг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 1) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 2) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 3) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

### **6-гурӯҳ учун топшириқ**

**Топшириқ:** “Қун тартибига риоя қилиш” ибораси ҳақида маълумот беринг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 1) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 2) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 3) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

### **7-гурӯҳ учун топшириқ**

**Топшириқ:** “Зарарли одатлар” тушунчасига изоҳ беринг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 1) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 2) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 3) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

**6-илова**

### **Беш минутлик эссе ёзишга доир кўрсатмалар**

Эссе – бу муаллифнинг индивидуал нуқтаи назарини ифода этиш шакли бўлиб, бирор нарса-ҳодиса ёки жараён ҳақидаги умумий ёки дастлабки дунёқарашни ўз ичига олади.

Беш минутлик эссени ёзиш қоидалари:

1. Таклиф этилган мавзуга доир сўзлар ҳажми 200 тадан 300 тагача бўлиши мумкин.

2. “Носоғлом ҳаёт тарзи омиллари деганда .... тушунаман”, “Соғлом овқатланиш ... кабиларни олдини олишга хизмат қилади”, “ Жисмоний фаоллик кишиларнинг ... бўлишларига хизмат қилади” каби жумлалардан фойдаланинг.

3. Ўз тасаввурингиздаги соғлом турмуш тарзига асосланган ҳаёт тимсолини яратинг.

## II. Ўрта махсус, касб-ҳунар таълими учун

### 1.1. “Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш” мавзусидаги ўқув семинарининг технологик модели

<b>Машғулотга ажратилган вақт – 2 с.</b>	<b>Ўқувчилар сони – 20-40 нафар</b>
<b>Ўқув машғулотининг шакли</b>	Ўқув семинари
<b>Машғулот режаси</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг таркибий қисмлари ва асосий йўналишларини тавсифлаб бериш;</li> <li>2. Шахсий ва жамоа гигиенаси қоидаларига амал қилиш;</li> <li>3. Жисмоний фаоллик;</li> <li>4. Кун тартибига риоя қилиш;</li> <li>5. Зарарли одатлардан тийилиш;</li> <li>6. Соғлом овқатланиш;</li> <li>7. Руҳий саломатликни асраш;</li> <li>8. Тиббий маданият.</li> </ol>
<b>Ўқув машғулотининг мақсади</b>	Ёшлар ўртасида ўз саломатликлари учун уларнинг ўзлари масъул эканлиги билан боғлиқ соғлом ва фалсафий дунёқарашни шакллантириш, билимларини чуқурлаштириш
<b>Педагогик вазифалар:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг юқори самарадорлиги ва иқтисодий жиҳатдан тежамкорлиги, ёшларнинг мамлакатимиз ҳаётининг нафақат бугунги куни, балки келажак учун ҳам масъулиятли эканлигини асослаб бериш;</li> <li>- ёшларнинг жисмоний, ижтимоий - маданий, маърифий-маънавий жиҳатдан фаоллигини ошириш;</li> <li>- соғлом турмуш тарзи асосида яшаш улар ҳаётларига ёшлиги-данок таъсир кўрсатиб, уларнинг ўзларидаги имкониятларини рўёбга чиқаришлари учун туртки бериш;</li> <li>- соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билим ва кўникмаларни тезда ва тўла ҳажмда ўзлаштириб олиш имкониятининг юқорилигини очиб бериш;</li> <li>- муаммонинг қўйилиши ва тавсиф-</li> </ul>	<b>Ўқув фаолияти натижалари:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соғлом турмуш тарзи йўналишлари ҳақида маълумотга эга бўладилар;</li> <li>- соғлом турмуш тарзи кўникмаларининг моҳиятини англайдилар;</li> <li>- соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг иқтисодий жиҳатдан тежамкорлигини тушунадилар.</li> </ul>

ланиши талаб даражасида шакллантирилганда ёшлар томонидан ўзларининг саломатликларини ҳаётий қадриятлари даражасида қабул қилиш ва ҳаётининг бош мақсади билан уйғунлаштирилган ҳолда олиб бориш имкониятининг мавжудлигини ёритиб бериш; - ёшлар ўртасида ўз саломатликлари учун уларнинг ўзлари масъул эканлиги билан боғлиқ соғлом ва фалсафий дунёқарашни шакллантириш зарурияти мавжудлигини кўрсатиб бериш.	
<b>Таълим методи</b>	“Нима учун?” чизмаси, тоифалаш жадвали, “ақлий ҳужум”, асосланган эссе, блиц-сўров
<b>Ўқувчиларнинг ўқув фаолиятини ташкил этиш шакли</b>	Оммавий, гуруҳли, индивидуал
<b>Дидактик воситалар</b>	Слайд-тақдимот, тарқатма материаллар
<b>Таълимни ташкил этиш шароити</b>	Махсус техник воситалар билан жиҳозланган хона
<b>Назорат</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш, рефлексия

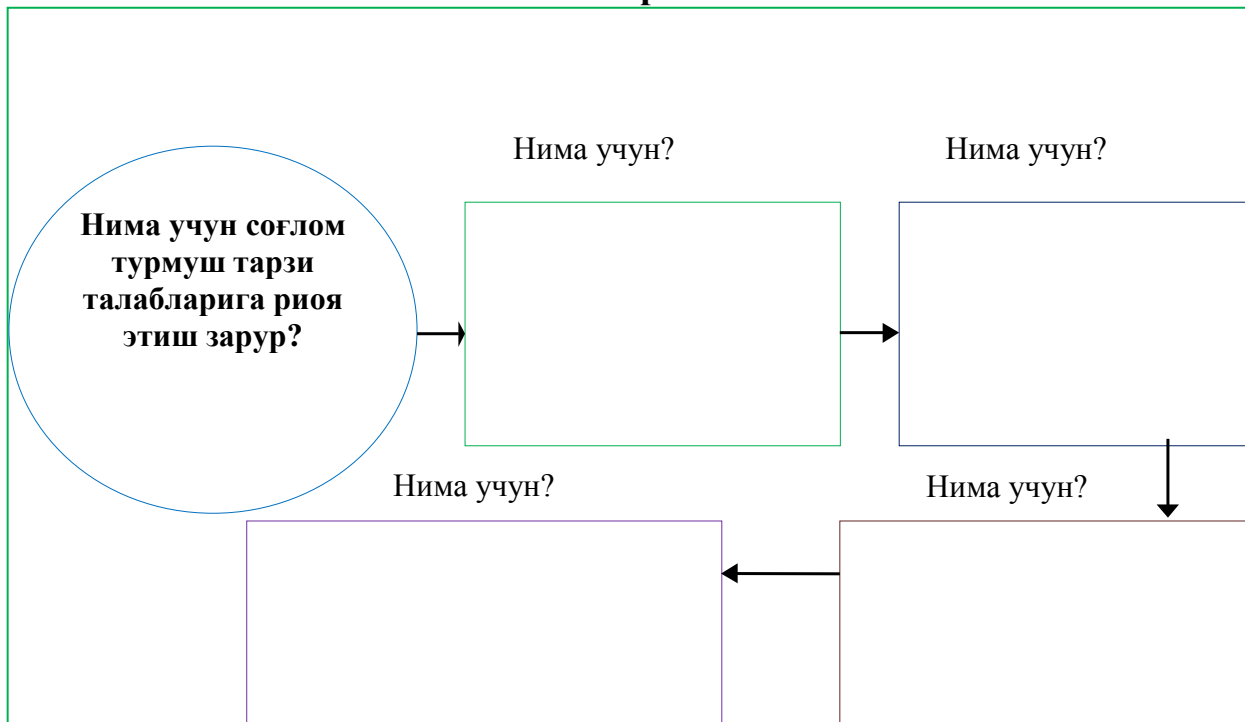
**“Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш” мавзусидаги ўқув семинарининг технологик картаси**

<b>Иш босқичлари ва ажратилган вақт</b>	<b>Фаолият мазмуни</b>	
	<b>Ўқитувчи</b>	<b>Талабалар</b>
<b>Мотивацион босқич (10 минут)</b>	1.1. Ўқувчиларни машғулотга жалб этиш мақсадида “Нима учун?” чизмасини тақдим этади (1-илова).	Ўқитувчи томонидан тақдим этилган қоидаларга мувофиқ кластер тузишади.
	1.2. Мавзунинг номланиши, режадаги масалалар ва мустақил ўқиш учун адабиётлар рўйхати билан таништиради (2-илова).	Тинглашади, ёзиб боришади.
<b>Асосий босқич (50 минут)</b>	2.1. Соғлом турмуш тарзи йўналишларини аниқлашга доир “ақлий ҳужум” усулини ташкил этади, ўқувчилар билан биргаликда муқобил жавоб вариантларини таҳлил этади ва умумлаштиради (3-илова)	Саволга жавоб берадилар, муҳокамада иштирок этадилар.

	2.2. Соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш, саломатликни таъминланишига доир асосланган эссе ёзишни таклиф этади, ўқувчиларнинг фикрларини тинглайди ва хулосалайди (4-илова).	Индивидуал равишда эссе ёзишади ва ўз фикрларини асослашга доир далилларни излаб топишади.
	2.3. Ўқувчиларни кичик гуруҳларга тақсимлайди, кичик гуруҳларда ишлаш қоидалари билан таништиради (5-илова) ҳамда ҳаётий мисолларни тақдимот қилишни сўрайди (6-илова).	Кичик гуруҳларда ишлашади, ҳаётий мисолларнинг тақдимотини ўтказишади.
<b>Рефлексия босқичи (20 минут)</b>	3.1. Соғлом турмуш тарзи омиллари ва босқичларига доир блиц-сўров ўтказишади (7-илова).	Индивидуал равишда топшириқни бажаришади
	3.2. Ўқувчиларга мустақил иш топшириғи сифатида “Соғлом турмуш тарзи асослари” мавзусида ўқув лойиҳасини ишлаб чиқиш топшириғини беради.	Топшириқни бажаришга доир кўрсатма олишади, ўзларини қизиқтирган саволларга жавоб олишади.



**“Нима учун?” чизмаси устида ишлаш қоидалари  
Қуйидаги чизмага эътибор беринг. Муаммо юзасидан фикр  
юритинг.**



**Мавзу: “Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш”**

**Режа:**

1. Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг таркибий қисмлари ва асосий йўналишлари.
2. Шахсий ва жамоа гигиена қоидаларига амал қилиш.
3. Жисмоний фаоллик.
4. Кун тартибига риоя қилиши.
5. Зарарли одатлардан воз кечиш.
6. Соғлом овқатланиш.
7. Руҳий саломатлик.
8. Тиббий маданият.

**Мустақил ўқиш учун адабиётлар**

10. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч. –Т.: «Маънавият», 2008.
11. Арзиқулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. – Т.: 2005.
12. Мўминов Ҳ. Соғлом турмуш тарзи – саломатлик илми ва амали. –Т.: Республика Саломатлик ва тиббий статистика институти, 2006.
13. Абдуллаев И.К. Турмуш тарзи ва инсон саломатлиги. –Т.: 2006.

14. Саидов У., Умаров Б., Эргашев Ф. Баркамол авлод тарбияси.–Т.: «Akademiyа», 2005.
15. Аминов Б., Расулов Т. Ватан юракдаги жавоҳир. – Т.: «Ўқитувчи», 2001.
16. Обидов А.О., Новиков Ю.В. Соғлиғимиз ўз кўлимизда. –Т.: «Медицина», 1998.
17. Ҳаёт китоби: Ёш оилалар учун энциклопедик қўлланма. –Т.: “Sharq”, 2011.
18. Мўминов Ҳ. Ўқувчиларда гигиена кўникмаларини шакллантириш. –Т.: Республика Саломатлик ва тиббий статистика институти, 2010.

### **3-илова**

#### **“Саломатликни асрашда нималарга эътибор бериш лозим?” мавзусида “ақлий ҳужум” ўтказишга доир кўрсатмалар**

1. Ўқитувчи саволни муҳокама қилиш учун ўртага ташлайди ва ўйлаш учун бир дақиқа вақт беради.

2. Ўқувчиларнинг жавоблари тингланади ва доскага кетма-кетликда ёзиб борилади. Гарчи такрорланиш ҳолати мавжуд бўлса ҳам, мазкур ҳолатда ҳамма жавобларнинг ёзиб борилиши талаб этилади.

3. Ҳамма ўз фикрини билдириб бўлгач, ўқитувчи доскага ёзилганларини ўқувчилар билан биргаликда муҳокама қилади, тўғри жавоблар ажратиб олинади.

### **4-илова**

#### **“Инсон саломатлигига қандай омиллар таъсир этади” мавзусида эссе ёзишга доир кўрсатмалар**

##### **Топшириқни бажариш тартиби:**

1. Мазкур мавзу юзасидан ўз нуқтаи назарингизни баён этинг.
2. Нуқтаи назарингизни асослаш учун далиллар киритинг.
3. Мавзу юзасидан аниқ хулосалар чиқаринг.

### **5-илова**

#### **Кичик гуруҳларда ишлаш қоидалари**

1. Шеригингизни диққат билан тингланг.

2. Гуруҳ ишларида ўзаро фаол иштирок этинг, берилган топшириқларга масъулият билан ёндашинг.

3. Агар ёрдам керак бўлса, албатта, мурожаат қилинг.

4. Агар сиздан ёрдам сўрашса, албатта, ёрдам беринг.

5. Гуруҳий тақдимотга ўз ҳиссангизни қўшинг.

Гуруҳ тақдимотида ҳамма иштирок этиши шарт.

##### **Аниқ тушунмоғимиз лозим:**

- бошқаларга ўргатиш орқали ўзимиз ўрганамиз;
- биз битта кемадамиз: биргаликда сузиб чиқамиз ёки биргаликда чўкиб кетамиз.

## Кичик гуруҳларда ишлаш учун топшириқлар

### 1-гуруҳ учун топшириқ

**Топшириқ:** “саломатлик” ва “соғлом турмуш тарзи” тушунчаларини изоҳланг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 4) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 5) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 6) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

### 2-гуруҳ учун топшириқ

**Топшириқ:** “Жисмоний фаоллик – жисмоний баркамолликка элтувчи йўл” иборасининг моҳиятини тушунтириб беринг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 4) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 5) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 6) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

### 3-гуруҳ учун топшириқ

**Топшириқ:** “Соғлом овқатланиш – саломатлик гарови” иборасини шарҳланг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 4) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 5) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 6) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

### 4-гуруҳ учун топшириқ

**Топшириқ:** “Рухий саломатлик” жумласига изоҳ беринг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 4) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 5) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 6) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

### 5-гуруҳ учун топшириқ

**Топшириқ:** “Шахсий гигиена” тушунчасига изоҳ беринг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 4) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 5) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 6) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

### **6-гурӯҳ учун топшириқ**

**Топшириқ:** “Кун тартибига риоя қилиш” ибораси ҳақида маълумот беринг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 4) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 5) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 6) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

### **7-гурӯҳ учун топшириқ**

**Топшириқ:** “Зарарли одатлар” тушунчасига изоҳ беринг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 4) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 5) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 6) ватман қоғозига тақдимот учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 5 дақиқа.

### **7-илова**

**“Соғлом турмуш тарзи кўникмаларини шакллантириш” мавзусини ўзлаштирилишига доир блиц-сўров саволлари**

1. Саломатликка таъсир этувчи омилларни айтиб беринг.
2. Инсон саломатлиги ва соғлом турмуш тарзида яшашга бўлган эҳтиёжни асослаб беринг.
3. Турмуш тарзи нима?
4. “Носоғлом турмуш тарзи” тушунчасига изоҳ беринг
5. Соғлом турмуш тарзи тушунчасига таъриф беринг.
6. Экологик маданият деганда нимани тушунаси?
7. Руҳий саломатлик деганда нимани тушунаси?
8. Тиббий маданият нима?

### Ш. Олий таълим учун

#### 1.1. “Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш” мавзусидаги ўқув семинарининг технологик модели

<b>Машғулотга ажратилган вақт – 2 с.</b>	<b>Талабалар сони – 20-40 нафар</b>
<b>Ўқув машғулотининг шакли</b>	Ўқув семинари
<b>Машғулот режаси</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг таркибий қисмлари ва асосий йўналишларини тавсифлаб бериш;</li> <li>2. Шахсий ва жамоа гигиенаси қоидаларига амал қилиш;</li> <li>3. Жисмоний фаоллик;</li> <li>4. Кун тартибига риоя қилиш;</li> <li>5. Зарарли одатлардан тийилиш;</li> <li>6. Соғлом овқатланиш;</li> <li>7. Руҳий саломатликни асраш;</li> <li>8. Тиббий маданият.</li> </ol>
<b>Ўқув машғулотининг мақсади</b>	Ёшлар ўртасида ўз саломатликлари учун уларнинг ўзлари масъул эканлиги билан боғлиқ соғлом ва фалсафий дунёқарашни шакллантириш, билимларини чуқурлаштириш.
<p><b>Педагогик вазифалар:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг юқори самарадорлиги ва иқтисодий жиҳатдан тежамкорлиги, ёшларнинг мамлакатимиз ҳаётининг нафақат бугунги куни, балки келажаги учун ҳам масъулиятли эканлигини асослаб бериш;</li> <li>- ёшларнинг жисмоний, ижтимоий - маданий, маърифий - маънавий жиҳатдан фаоллиги; СТТ яшаш уларнинг реал ҳаётларига ёшлигиданок таъсир кўрсатиб ва сингдириб, уларнинг ўзларидаги потенциал имкониятларини рўёбга чиқаришлари учун тurtки бериш;</li> <li>- соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билим ва кўникмаларни тезда ва тўла ҳажмда ўзлаштириб олиш имкониятининг юқорилиги очиб</li> </ul>	<p><b>Ўқув фаолияти натижалари:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соғлом турмуш тарзи йўналишлари ҳақида маълумотга эга бўладилар;</li> <li>- соғлом турмуш тарзи кўникмаларининг моҳиятини англайдилар;</li> <li>- соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг иқтисодий жиҳатдан тежамкорлигини тушунадилар.</li> </ul>

<p>бериш;  - муаммонинг қўйилиши ва тавсифланиши талаб даражасида шакллантирилганда ёшлар томонидан ўз саломатликларини ҳаётий кадриятлари даражасида қабул қилиш ва ҳаётининг бош мақсади билан уйғунлаштирилган ҳолда олиб бориш имкониятининг мавжудлигини ёритиб бериш;  - ёшлар ўртасида ўз саломатликлари учун уларнинг ўзлари масъул эканлиги билан боғлиқ соғлом ва фалсафий дунёқарашни шакллантириш зарурияти мавжудлигини кўрсатиб бериш.</p>	
<b>Таълим методи</b>	Кластер, тушунтириш, суҳбат, матн устида ишлаш, “Нима учун?” чизмаси, “инсерт” жадвали, беш минутлик эссе
<b>Ўқувчиларнинг ўқув фаолиятини ташкил этиш шакли</b>	Оммавий, гуруҳли, индивидуал
<b>Дидактик воситалар</b>	Слайд-тақдимот, тарқатма материаллар
<b>Таълимни ташкил этиш шароити</b>	Махсус техник воситалар билан жиҳозланган хона
<b>Назорат</b>	Ўз-ўзини назорат қилиш, рефлексия

**1.2. “Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш” мавзусидаги ўқув семинарининг технологик картаси**

<b>Иш босқичлари ва ажратилган вақт</b>	<b>Фаолият мазмуни</b>	
	<b>Ўқитувчи</b>	<b>Талабалар</b>
<b>Кириш босқичи (10 минут)</b>	1.1. Талабаларни машғулотга жалб этиш мақсадида “Зарарли одатларнинг олдини олишга доир” видеороликни тақдим этади.	Видеоролик билан танишадилар ва фикр-мулоҳазаларини баён этадилар
	1.2. Мавзунинг номланиши, режадаги масалалар ва мустақил ўқиш учун адабиётлар рўйхати билан таништиради (1-илова).	Тинглашади, ёзиб боришади.

<b>Асосий босқич (50 минут)</b>	2.1. Соғлом турмуш тарзи асослари тўғрисида мунозара ўтказди (2-илова).	Мунозарада иштирок этадилар ва ўз фикр-мулоҳазаларини ҳимоя қиладилар
	2.2. Соғлом турмуш тарзи омилларига доир “ақлий ҳужум”ни ташкил этади ва ўтказди (3-илова)	Саволни муҳокама этадилар ва муқобил жавобларни шакллантиришда иштирок этадилар
	2.3. Талабаларни кичик гуруҳларга бўлади, кичик гуруҳларда ишлаш қоидалари билан таништиради (4-илова) ҳамда ҳаётий мисолларни тақдимот қилишни сўрайди (5-илова).	Кичик гуруҳларда ишлашади, ҳаётий мисолларнинг тақдимотини ўтказишади.
<b>Яқуний босқич (20 минут)</b>	3.1. Соғлом турмуш тарзи асоси тўғрисида блиц-сўров ўтказди (6-илова).	Индивидуал равишда топшириқни бажаришади
	3.2. Талабаларга мустақил иш топшириғи сифатида “Соғлом турмуш тарзи йўналишлари” мавзусига доир топшириқ берилади.	Топшириқни бажаришга доир кўрсатма олишади, ўзларини қизиқтирган саволларга жавоб топишади.

**1-илова**

**Мавзу: “Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш”**

**Режа:**

1. Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг таркибий қисмлари ва асосий йўналишларини тавсифлаб бериш;
2. Шахсий ва жамоа гигиенаси қоидаларига амал қилиш;
3. Жисмоний фаоллик;
4. Кун тартибига риоя қилиш;
5. Зарарли одатлардан тийилиш;
6. Соғлом овқатланиш;
7. Руҳий саломатлик;
8. Тиббий маданият.

**Мустақил ўқиш учун адабиётлар**

1. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч. –Т.: «Маънавият», 2008.
2. Арзиқулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. – Т.: 2005.
3. Мўминов Ҳ. Соғлом турмуш тарзи – саломатлик илми ва амали. –Т.: Республика Саломатлик ва тиббий статистика институти, 2006.

4. Абдуллаев И.К. Турмуш тарзи ва инсон саломатлиги. –Т.: 2006.
5. Саидов У., Умаров Б., Эргашев Ф. Баркамол авлод тарбияси.–Т.: «Akademiya», 2005.
6. Аминов Б., Расулов Т. Ватан юракдаги жавоҳир. – Т.: «Ўқитувчи», 2001.
7. Обидов А.О., Новиков Ю.В. Соғлиғимиз ўз кўлимизда. –Т.: «Медицина», 1998.
8. Ҳаёт китоби: Ёш оилалар учун энциклопедик қўлланма. –Т.: “Sharq”, 2011.
9. Мўминов Ҳ. Ўқувчиларда гигиена кўникмаларини шакллантириш. –Т.: Республика Саломатлик ва тиббий статистика институти, 2010.

## **2-илова**

### **“Соғлом турмуш тарзи асослари” мавзусида мунозара ўтказишга доир кўрсатмалар**

1. Ўқитувчи мунозара учун саволни муҳокама қилиш учун ўртага ташлайди ва ўйлаш учун бир дақиқа вақт беради.

2. Талабаларнинг жавоблари тингланади ва доскага ёзиб борилади. Гарчи такрорланиш ҳолати мавжуд бўлса ҳам, мазкур ҳолатда ҳамма жавобларнинг ёзиб борилиши талаб этилади.

3. Ҳамма ўз фикрини билдириб бўлгач, ўқитувчи доскага ёзилганларни талабалар билан биргаликда муҳокама қилади ва тўғри жавоблар ажратиб олинади.

## **3-илова**

### **“Саломатлик, саломатликка таъсир этувчи омиллар ва соғлом турмуш тарзи асослари” мавзусида “Ақлий ҳужум” ўтказишга доир кўрсатмалар**

1. Ўқитувчи саволни муҳокама қилиш учун ўртага ташлайди ва ўйлаш учун бир дақиқа вақт беради.

2. Талабаларнинг жавоблари тингланади ва доскага кетма-кетликда ёзиб борилади. Гарчи такрорланиш ҳолати мавжуд бўлса ҳам, мазкур ҳолатда ҳамма жавобларнинг ёзиб борилиши талаб этилади.

3. Ҳамма ўз фикрини билдириб бўлгач, ўқитувчи доскага ёзилганларни талабалар билан биргаликда муҳокама қилади ва тўғри жавоблар ажратиб олинади.

## **4-илова**

### **Кичик гуруҳларда ишлаш қоидалари**

1. Шеригингизни диққат билан тингланг.
2. Гуруҳ ишларида фаол иштирок этинг, берилган топшириқларга масъулият билан ёндашинг.
3. Агар ёрдам керак бўлса, албатта, мурожаат қилинг.
4. Агар сиздан ёрдам сўрашса, албатта, ёрдам беринг.
5. Гуруҳий тақдимотга ўз ҳиссангизни қўшинг.



Гуруҳ тақдимотида ҳамма иштирок этиши шарт.

**Аниқ тушунмоғимиз лозим:**

- бошқаларга ўргатиш орқали ўзимиз ўрганамиз;
- биз битта кемадамиз: биргаликда сузиб чиқамиз ёки биргаликда чўкиб кетамиз.

**5-илова**

### **Кичик гуруҳларда ишлаш учун топшириқлар**

#### **1-гуруҳ учун топшириқ**

**Топшириқ:** Валеология фани тўғрисида нималарни биласиз.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 1) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 2) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 3) ватман қоғозига тақдимоат учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 10 дақиқа.

#### **2-гуруҳ учун топшириқ**

**Топшириқ:** Саломатликка таъсир этувчи омилларни аниқлаб беринг, уларнинг фоизини белгиланг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 1) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 2) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 3) ватман қоғозига тақдимоат учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 10 дақиқа.

#### **3-гуруҳ учун топшириқ**

**Топшириқ:** Шахсий ва жамоа гигиенаси қоидаларини белгиланг.

**Топшириқни бажариш тартиби:**

- 1) саволни кичик гуруҳда муҳокама қилинг;
- 2) жавоб вариантларини умумлаштиринг;
- 3) ватман қоғозига тақдимоат учун материалларни жойланг.

**Топшириқни бажаришга ажратилган вақт:** 10 дақиқа.

**6-илова**

**“Ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш” мавзусидаги ўқув семинарга доир блиц-сўров саволлари**

1. Саломатликка таъсир этувчи омилларни айтинг.
2. “Турмуш тарзи” тушунчасига изоҳ беринг.
3. “Соғлом турмуш тарзи” ва “Носоғлом турмуш тарзи” тушунчалари деганда нимани тушунасиз?
4. Атроф муҳитнинг инсон саломатлигига таъсирини изоҳлаб беринг.
6. Руҳий саломатлик деганда нимани тушунасиз?
8. Зарарли одатларга нималар киради?

9. Чекиш, ичкиликбозлик, гиёҳвандликнинг салбий оқибатларини тушунтириб беринг.
10. Жисмоний тарбиянинг соғломлаштирувчи ва тарбиявий вазифалари нимадан иборат?
11. Овқатланишнинг олтин қоидаларини изоҳлаб беринг.
12. Репродуктив саломатлик ҳақида қандай тушунчага эгасиз.
13. Оила қуришда нималарга эътибор бериш керак?

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ**

**ЁШЛАР ЎРТАСИДА  
СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ  
ШАКЛЛАНТИРИШ МАВЗУСИ  
БЎЙИЧА ТАРҒИБОТ  
МАТЕРИАЛЛАРИ ТЎПЛАМИ**

**Маъруза матни**

**Тошкент – 2013**