

45
4-25

Д.Ж.Шарипова, Г.С.Фузаилова, Г.А.Шахмурова,
М.Т.Тоирова, Н.Ш.Маннапова, Т.Л.Арбузова,
Н.Д.Тошманов, М.Туркменова, Д.Зуфарова

ТАЛАБАЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАШТИРИШ



**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

***ТАЛАБАЛАРДА СОҒЛОМ
ТУРМУШ ТАРЗИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШ***

Ўқув-услубий қўлланма

**«ФАРҒОНА» нашриёти,
2010 йил**

Муаллифлар:

Д.Ж.Шарипова – педагогика фанлари доктори, профессор.
Г.С.Фузаилова – педагогика фанлари номзоди, доцент.
Г.А.Шахмурова – биология фанлари номзоди, доцент.
М.Т.Тоирова – биология фанлари номзоди, доцент.
Н.Ш.Маннапова – катта ўқитувчи.
Т.Л.Арбузова – катта ўқитувчи.
Н.Д.Тошманов – катта ўқитувчи.
М.Туркменова – ўқитувчи.
Д.Зуфарова – ўқитувчи.

Такризчилар:

Э.А.Сейтхалилов – педагогика фанлари доктори, профессор.
Қ.А.Сапаров – биология фанлари номзоди, доцент.

Шарипова Д.Ж., Фузаилова Г.С. ва бошқ.
ТАЛАБАЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ
ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ/Ўқув-услубий қўлланма
«ФАРҒОНА» нашриёти, 2010 йил – 172 б.

Баркамол авлодни шакллантириш мақсадида олий таълим муассасаларида «Соғлом турмуш тарзини шакллантириш» ўқув-тарбиявий курси («Саломатлик сабоқлари», «Зарарли одатларга қарши иммунитетга эгаллик», «Психологик барқарорлик») учун ўқув-методик қўлланма тайёрланган. Ўқув курсини ўқитиш жараёнини суҳбатлар, мустақил таълим машғулотлари, мунозара ва тақдимот шаклида олиб бориш тавсия этилади. Методик қўлланма олий ўқув юрти профессор-ўқитувчилари ва бакалавр талабалари учун мўлжалланган.

Ушбу методик қўлланма Низомий номидаги ТДПУ ўқув-услубий кенгашининг 2010 йил 23 декабрдаги 5- сонли йиғилиши қарори билан нашрга тавсия этилган.

Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг ИТД-4-157 рақамли давлат гранти томонидан молиялаштирилган.

ISBN 978-9943-347-85-4

2014
AMANGAN DAVLAT
UNIVERSITETI
laborot-recurs markazi

©«ФАРҒОНА» нашриёти – 2010 й.

КИРИШ

Инсон саломатлиги бу – энг аввало, унинг руҳий ва физиологик сифатларини ривожлантириш, умрнинг максимал давомийлигида мақбул даражадаги ишчанлик қобилияти ва ижтимоий фаоллигини сақлаб қолишдан иборатдир. Кўпгина олимларнинг фикрича, инсон организмнинг функционал имкониятлари ва унинг ташқи муҳитдан бўладиган нохуш омилларга барқарорлиги бутун умри давомида ўзгариб туради, негаки, саломатликни сақлаш – жўшқин жараён бўлиб, у ёш, жинс, касбий фаолият, яшаш муҳитига боғлиқ ҳолда яхшиланиб (саломатлик бўшашиб ёки мустаҳкамланиб) боради.

Одам ҳаёти, соғлиғи – энг катта ижтимоий бойликдир. Бу оила, мактаб ва инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи бошқа масканлар олдига соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини кўндаланг кўяди. Миллат соғлиғи ҳам табиий равишда, соғлом турмуш тарзи орқали ҳал этилади.

Саломатлик – инсон организмнинг биологик, руҳий, жисмоний ҳолатлари ва меҳнат фаолиятининг мувозанатлашган бирлигидир. Сихат-саломатлик ҳар бир киши учун бахт-саодатдир. Унинг меҳнат унумдорлигини, мамлакатнинг иқтисодий қудратини, халқ фаровонлигини ривожлантиришнинг зарур шартидир. Умумхалқ мулки бўлмиш сихат-саломатликка нисбатан онгли ва масъулият билан ёндашиш жамият ва унинг барча аъзоларининг турмуш, ахлоқ нормаси бўлмоғи лозим.

Саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун, аввало, одам ўз танасининг тузилиши барча тўқима ва аъзоларининг нормал иш фаолияти, ўсиши, ривожланиши ва кўпайиши қонуниятларини билиши зарур. Шунингдек, барча тирик мавжудодлар каби, инсонга ҳам хос бўлган ушбу биологик хусусиятларни асраш ва тобора такомиллаштириш учун зарур бўлган шарт-шароитни мукамал билиш ва яратиш талаб этилади.

Мамлақатимизда соғлом ва баркамол авлодни тарбиялаш, ёшларнинг ўз ижодий-интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариши, мамлақатимиз йигит-қизларини XXI аср талабаларга тўлиқ

жавоб берадиган, ҳар томонлама ривожланган шахслар этиб вояга етказиш учун зарур шарт-шароитлар, имкониятларни яратиш бўйича кенг кўламли аниқ йўналтирилган чора-тадбирларни амалга ошириш мақсадида Ўзбекистон Республикасида 2010 йил «Баркамол авлод йили» деб эълон қилинди (2010 йил 27 январь, ПҚ – 1271, Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори).

Бу дастурда ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини қарор топтириш, уларни ичкиликбозлик, гиёҳвандлик иллатларидан, бошқа турли ҳалокатли таҳдидлар ҳамда биз учун ёт бўлган диний ва экстремистик таъсирлардан, «оммавий маданият» хуружларидан ҳимоя қилишга доир комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш вазифаси белгиланган.

Ўқув-тарбиявий курснинг мақсади

Талаба ёшларга соғлом турмушга оид маълум тиббий ва гигиеник билимлар бериш;

- Талаба ёшларда соғлом турмуш тарзининг организм ривожига таъсири ҳақидаги тасавурларни уйғотиш;
- Талаба ёшлар учун таълим-тарбия жараёнини ташкил қилишда гигиеник қоидаларга риоя қилиш, санитария ҳолатни таъминлаш;
- Талаба ёшларда ўзининг ва ён-атрофдагиларнинг соғлиғини асрашни кундалик одатга айлантириш кўникмаларини шакллантириш;
- Талаба ёшларда соғлом турмуш тарзига оид махсус назарий билим ва амалий малакаларни юзага келтириш.

Ўқув-тарбия курсининг вазифалари

- Талаба ёшларга таълим-тарбия бериш жараёнида болалар ва ўсмирлар соғлиғини таъминлашни ўргатиш;
- Маънавий баркамол, жисмонан ва руҳан соғлом авлодни тарбиялаш;

- Талаба ёшларнинг инсон саломатлиги моҳияти, сифати ва миқдори, шунингдек жисмоний, руҳий ва ижтимоий ҳолатларини аниқлаб олиши;
- Талаба ёшларда соғлиқни сақлаш муаммосини онгли равишда англаб етиш ва уни сақлаш масъулиятини ошириш;
- Талаба ёшларга ўқув-тарбия жараёнларида соғломлаштирувчи муҳитни яратишга оид билим бериш ва кўникмаларни шакллантириш;
- Талаба ёшларга соғлом турмуш тарзи ва унинг асосий таркибий қисмлари тўғрисида билим бериш;
- Талаба ёшларга соғлом турмуш тарзи курси мазмуни, таъмоийилларини Шарқ мутафаккирлари мероси ҳамда Ғарб ва Ўзбек олимлари ишлари асосида ўргатиш;
- Талаба ёшларга жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти тўғрисида билим бериш ҳамда спорт билан шуғулланишга кизиқишларини ошириш;
- Талаба ёшларда тиббий маданиятни шакллантириш.

Ўқув-тарбия курси бўйича кутилган натижалар

(билим ва малакалар тизими)

- Талаба ёшларда соғлиқни сақлашга онгли ва масъулиятли муносабатда бўлиш ва соғлом турмуш тарзи маданиятини оширишга йўналтирилган ҳаётий фалсафани шакллантириш;
- Ёшларда соғлом турмуш тарзи одобини шакллантиришнинг назарий билимлари ва амалий малакалари захирасини бойитиш;
- Соғлиқни сақлаш муҳитини яратиш ва шакллантириш;
- Предметнинг мазмуни, шакллари ва билим бериш услуби ҳамда уларни амалиётда қўллашни билиш;
- Тананинг сихат-саломатлиги, қадди-қомат, ташқи, ички қиёфанинг гўзаллиги, жисмнинг ташқи муҳит зарарли оқибат-

ларига қаршилиқ кўрсата олиш қобилиятини ошириш ва жисман, рухан соғломликда яшаш даврини бошқариш малакасини бериш;

▪ «Соғлом турмуш тарзини шакллантириш» курсининг асосий йўналишлари тавсифини билиш ва улар бошқа предметлар билан мустаҳкам алоқада бўлгани боис, эришилган ютуқ ва услубларга таяниб иш кўриш, инсон соғлиғига таъсир кўрсатувчи зарарли ва фойдали одатларни аниқлаш каби тиббий ва гигиеник маълумотларга эга бўлиш;

▪ Талаба ўзида юксак ахлоқий сифатлар, кучли ва мустаҳкам иродани ҳосил қилишига, шунингдек, психогигиена талабларига амал қилиш, тажриба ва кўникмаларга эга бўлишига эришиш;

▪ Фаол ҳаракат режимига риоя қилиш орқали юксак ахлоқий, жисмоний сифатлар (организмнинг кучи, тезкорлиги, чидамлилиги, чакқонлиги, бўғинлари ҳаракатчанлиги ва мушаклари эластиклиги) ни ёшига муносиб ҳолда сақлай олиш, ҳамда бошқаришни ўргатиш.

Ўқув-тарбия курсининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги

Ўқув-тарбия курси – фалсафа, психология, педагогика ҳамда умумий физиология, анатомия, гигиена, генетика, экология ва бошқа табиий фанлар билан мустаҳкам алоқада бўлгани боис, улар эришган ютуқлар ва услубларга таяниб иш кўради.

«Соғлом турмуш тарзини шакллантириш» лойиҳаси асосида талаба ёшларнинг соғлом турмуш тарзига онгли равишда амал қилиб, ўз ҳаёт фаолиятларида қўллашлари учун ўқув-тарбиявий курслари яратилди. Ана шу ўқув-тарбиявий курсларни яратиш мақсадида талаба ёшларда шакллантирилиши керак бўлган фазилатлар ишлаб чиқилди. Қуйида «Соғлом турмуш тарзини шакллантириш»нинг асосий мажмуи, махсус курс ва соғлом турмуш тарзини шакллантирувчи фазилатлар тақдим этилади.

ЎҚУВЧИ ЁШЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ КОНЦЕПЦИЯСИ

Жамиятимизда рўй бераётган ўзгаришлар жараёнида мустақил фикр эгаси бўлган, маълум ҳаётий мақсад асосида фаолият олиб борадиган, соғлом турмуш тарзи асослари талабларга оғишмай рия қиладиган шахсни тарбиялаб вояга етказиш ўта муҳим вазифа сифатида кун тартибидан алоҳида ўрин олди. Ўзбек модели дея эътироф этилган узлуксиз таълим тизими доирасида амалга оширилаётган замонавий таълим-тарбия концепцияси мазмунида ўқувчи шахсининг ҳар томонлама ва уйғун ривож топиши, шунингдек, мустаҳкам, қатъий характер ва ирода эгаси, жисмонан ҳамда руҳан тетик ўқувчи ёшларни камолга етказиш назарда тутилган.

Ўзбекистон Республикаси мустақилликка эришгач бозор иктисодиётига ўтиш, эркин, демократик жамият қуриш, жамият маънавиятини янгилаш, давлат ва ижтимоий қурилиш соҳаларида юкори натижаларга эришишда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, ҳозирги ёш авлоднинг, қолаверса, бутун миллатнинг соғлигини асраш муҳим масала ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳар хил йўналишларда олиб борилиши лозим. Бу, бир томондан, талабалар ва катталарга соғлом турмушга оид маълум тиббий ва гигиеник билімларни беришга, уларда соғлом турмуш тарзининг организм ривожига қандай таъсир этиши ҳақидаги тасаввурларнинг ўйғонишига қаратилган бўлса, иккинчи томондан, таълим-тарбияда гигиеник қоидаларга амал қилиш, ўзининг ва ёш-атрофдагиларнинг соғлигини асрашни кундалик одатга айлантириш кўникмаларини шакллантиришга боғлиқдир. Бу мақсадда соғлом турмуш тарзи оммавий ахборот воситалари орқали, шунингдек, барча тарбия ўчоқлари билан ҳамжихатликда лицей, касб-хунар коллежларида кенг тарғиб қилинмоғи зарур.

Олий таълим миқёсида эса Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Ижтимоий таъминот ва меҳнат вазирлиги, Республика «Оила» илмий-амалий маркази, шунингдек, «Соғлом авлод учун», «Камолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати, «Истеъдод», «Меҳр нури», «Улуғбек», «Нуроний»,

«Oydin Nayob» каби кўплаб нодавлат ташкилотлари ўзаро ҳам-корликда аҳоли ўртасида тарғибот-ташвиқот ишларини олиб боришлари лозим. Соғлом турмуш тарзи бу – инсон ҳаёти ва саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётий фаолиятни йўлга қўйиш ҳамда саломатликнинг юкори даражада бўлишига эришишни таъминловчи ижтимоий ҳодисадир.

Соғлом турмуш тарзи – инсон турмуш шароитларини фаол ўзлаштириш усули бўлиб, кун тартибига риоя қилиш, фаол ҳаракат асосида организмни чиниктириш, спорт билан шуғулланиш, тўла ва сифатли овқатланиш, овқатланишнинг гигиеник қоидаларига риоя қилиш, мулоқот ва экологик маданиятга эришиш, умуминсоний ва миллий қадриятлар асосида маънавий тарбия олиш, зарарли одатлардан ўзини тута билиш демакдир.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш предметининг мақсад ва вазифалари

- шахс ҳаёти ва саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи омилларни бартараф этиш борасидаги назарий билим ва амалий кўникмаларни ўзлаштиришга эришиш;
- кун тартибига катъий амал қилиш;
- мунтазам равишда чиникиб бориш, фаол жисмоний ҳаракатни ташкил этиш ҳамда спорт билан доимий шуғулланишга эришиш;
- тўғри овқатланиш қоидаларининг моҳияти ва аҳамияти тўғрисидаги маълумотларни пухта ўзлаштириш ва улардан амалий фаолиятда фойдаланиш;
- шахсий саломатликни сақлашга нисбатан масъулиятни қарор топтириш;
- атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик маданият қоидаларига эга бўлиш;
- турли хилдаги жароҳатланиш ва бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш лаёқатига эга бўлиш;
- салбий одатларни ўзлаштириш (тамаки чекиш, наркотик моддалар ва спиртли ичимликларни истеъмол қилиш)га рағбат юзага келмаслигини таъминлаш;

- тўғри жинсий тарбияланиш, шахсий гигиена коидаларидан хабардор бўлиш ва уларга оғишмай амал қилиш;

- ўзида юксак ахлокий сифатлар, кучли ва мустаҳкам ирода ҳосил қилишга эришиш, шунингдек, психогигиена талабларига амал қилиш;

- ҳаётнинг умумий фалсафаси – турмуш муаммоларига қарши кураша олиш, миллий истиқлол ғояси ва мафқураси тамоийилларига зид бўлган ақидаларга қарши иммунитет ҳосил қилиш йўлида назарий ва амалий фаолиятни ташкил этиш ва ҳоказолар.

Ўқувчи ёшларни комил инсон сифатида жисмонан бақувват ва маънавий жиҳатдан етук қилиб вояга етказиш – ўзи ва атрофдагилар саломатлиги кадрига етишга, соғлом турмуш тарзига риоя қилишга, шу жумладан, ёмон одатлардан холи бўлишга ҳамда ўзининг ҳаётдаги ўрнини англаш масалалари юзасидан масъулиятли қарорлар қабул қилишга одатланган авлодга тарбия бериш масаласи бўйича ечимларнинг янгича йўналишлари – ҳаётда ўз ўрнини фаол эгаллашга қодир бўлган, бой маънавий-маърифий дунёқарашли инсонларни жамиятга етказиб беришдир.

Узлуксиз таълим жараёни учун ишлаб чиқилган «Талаба ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш» концепцияси таълим берувчи ва таълим олувчиларга зарурий ҳолатларда масъулиятли қарор қабул қилишда ёрдам бериш, уларнинг ўзига бўлган ишончни кучайтириш, шахсий фазилатларга тўғри баҳо бера олишга ўргатиш, уларга соғлом турмуш тарзини амалга ошириш учун керакли шароитларни яратиб беришни ўз олдига мақсад қилиш қўйган

Вояга етган ёш авлоднинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва муҳофаза қилиш мамлакатиз ижтимоий ривожланишининг устувор йўналишларидан ҳисобланади.

Ҳозирги кунда маориф тизимида туб ислохотлар рўй бераётган даврда халқ таълими ва соғлиқни сақлаш вазирликларининг таълим олувчилар соғлиғини асраш ва мустаҳкамлаш, таълим-тарбия жараёнининг соғломлаштирувчи йўналишини таъминлаш ишларини маълум режа асосида ташкил этишга эҳтиёж туғилмоқда.

Концепция мазмунида «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»нинг бандларида кўрсатилган ҳар бир таълим-тарбия муас-

сасасида таълим олаётган талаба ёшларнинг соғлиғини асраш, мустаҳкамлаш, таълим-тарбия жараёнида соғломлаштириш омилларини кучайтириш тўғрисидаги вазифалар ҳам ўз аксини топган.

Ҳозирги кунда ёшларни ҳаётга тайёрлаш, уларнинг меҳнатга лаёқатини кучайтириш муҳим масалалардан талаба ёшларга таълим-тарбия берадиган муассасаларда талабаларни соғлом турмуш тарзига оид кўникмалар билан қуроллантириш, жисмоний тарбия машқларини мунтазам олиб бориш (айниқса дарсдан ташқари вақтларда) она табиатнинг соғломташтирувчи омилларидан оқилона фойдаланиш самарадорлигини яхши йўлга қўйиш ва талаба ёшларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳамда уларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш билан боғлиқ бўлган ташкилий ишларни амалга ошириш лозим.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ АСОСЛАРИ ТУШУНЧАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Ўзбекистон Республикасининг мустақил ривожланишга ўтиши, унда иқтисодий-демократик жамият қуриш, жамият маънавиятини янгилаш, давлат ва ижтимоий қурилиш соҳаларида юқори натижаларга эришишда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳозирги ёш авлоднинг, бутун миллатнинг соғлиғини асраш муҳим масала ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳар хил йўналишларда олиб борилиши лозим. Бу бир томондан, талабалар ва катталарга соғлом турмушга оид маълум бир тиббиёт ва гигиеник билимларни беришга, уларга соғлом турмуш тарзини организм ривожига қандай таъсир этиши ҳақидаги тасаввурларнинг уйғонишига қаратилган бўлса, иккинчи томондан, таълим-тарбияда гигиеник қоидаларга амал қилишга, ўзини ва ён атрофдагиларни соғлиғини асрашни кундалик одатга айланттириш кўникмаларини шакллантиришга боғлиқдир. Бу борада соғлом турмуш тарзи оммавий ахборот воситаларида, барча тарбия ўчоқлари билан ҳамжиҳатликда лицей, коллежларда кенг тарғиб қилинмоғи зарур. Олий таълим миқёсида, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Ижтимоий таъминот ва меҳнат вазирлиги, Республика «Оила» илмий-амалий маркази, шунингдек, «Соғлом авлод учун», «Қамолот» ёшлар ижтимоий ҳаракати, «Истеъдод», «Меҳнури», «Улуғбек», «Нуроний», «Oydin Hayot» каби кўплаб нодавлат ташкилотларининг маҳалла билан яқиндан ўзаро ҳамкорлиги бўлмоғи лозим.

Соғлом турмуш тарзи – бу инсоннинг ҳаёти ва саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётнинг фаоллигини йўлга қўйиш ҳамда саломатлигининг юқори даражада бўлишига эришишни таъминловчи ижтимоий ҳодисадир.

Соғлом турмуш тарзи – инсон турмуш шароитларини фаол ўзлаштириш усули бўлиб, кун тартибига риоя қилиш, фаол ҳаракат асосида организмни чиниктириш, спорт билан шугулланиш, тўла ва сифатли овқатланиш, овқатланишнинг гигиеник қоида-

ларига риоя қилиш, мулоқот ва экологик маданиятга эришиш, умуминсоний ва миллий қадриятлар асосида маънавий тарбия олиш, зарарли одатлардан ўзини тута билиш демакдир.

1.1 Соғлом турмуш тарзини шакллантириш предметининг мақсади ва вазибалари:

- шахс ҳаёти ва саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи омилларни бартараф этиш борасидаги назарий билим ва амалий кўникмаларни ўзлаштиришга эришиш;

- кун тартибига қатъий амал қилиш;

- мунгазам равишда чиникиб бориш, фаол жисмоний ҳаракатни ташкил этиш ҳамда спорт билан доимий шуғулланишга эришиш;

- тўғри овқатланиш қондаларининг моҳияти ва аҳамияти тўғрисидаги маълумотларни пухта ўзлаштириш ва улардан амалий фаолиятда фойдаланиш;

- шахсий саломатликни сақлашга нисбатан масъулиятни қарор топтириш;

- атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик маданият қондаларига эга бўлиш;

- турли хилдаги жароҳатланиш ва бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш лаёқатига эга бўлиш;

- салбий одатларни ўзлаштириш (тамаки маҳсулотларини чекиш, наркотик моддалар ва спиртли ичимликларни истеъмол қилиш)нинг рағбати юзага келмаслигини таъминлаш;

- жинс сифатида тўғри тарбияланиш, шахсий гигиена қондаларидан хабардор бўлиш ва уларга оғишмай амал қилиш;

- ўзида юксак ахлоқий сифатлар, кучли ва мустаҳкам иродани ҳосил қилишга эришиш, шунингдек, психогигиена талабларига амал қилиш;

- ҳаётнинг умумий фалсафаси – турмуш муаммоларига қарши кураша олиш, миллий истиқлол ғояси ва мафкура тамойилларига зид бўлган ақидаларга қарши иммунитетни ҳосил қилиш йўлида назарий ва амалий фаолиятни ташкил этиш ва ҳоказолар (А.Исимова, 2004) дан иборатдир.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг назарий, методологик ва физиологик асослари

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1998 йил 23 декабрдаги йиғилишида Республика Президенти И.Каримов «Бизнинг келажагимиз, мамлакатимиз келажаги, ҳеч муболағасиз айтиш мумкинки, бизнинг ўрнимизга кимлар келишига, қандай кадрларни биз тарбиялашимизга боғлиқ бўлади». Кейин эса «Бизнинг болаларимиз биздан кўра яхшироқ, ақллироқ, донороқ ва албатта, бахтли бўлмоғи керак», – деган эди.

Янги жамиятнинг замонавий тарбия концепцияси инсон шахсини, яъни, баркамол, етук, қўйилган мақсадга эркин ва ўз кучи билан эриша оладиган ёшларни шакллантиришга қаратилгандир. Бу бир томондан, шахснинг ҳар томонлама гормоник ривожланишини, иккинчи томондан, унинг бутун ривожланиши жараёнида руҳий, жисмоний, маънавий соғлом ўсишини таъминлашни ўз ичига олади.

Инсон ҳаёти, соғлиги энг катта ижтимоий бойликдир. Бу оила, мактаб ва инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи масканлар олдига соғлом турмуш тарзини шакллантириш массаласини қўндаланг қўяди. Миллат соғлиги ҳам, табиий равишда, соғлом турмуш тарзи орқали ҳал этилади.

Республика Президенти И.Каримов алоҳида эътибор бериб таъкидлаганидек: «Халқ соғлигини мустаҳкамлаш муҳим вазифалардан биридир, ёш авлоднинг соғлиги ҳақида қайғуриш ҳам давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Буларнинг, ёш авлоднинг соғлиғига таъсир килувчи асосий омилларни билишни, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзининг шакллантиришнинг методологик, психологик, педагогик, тиббий ва гигиеник асосларини яратишни тақозо этади».

Ҳар бир талаба «саломатлик» тушунчаси; саломатлик омиллари; саломатликни сақлашда организмнинг ҳимояланиши; валеология фани, унинг тамойиллари ва методлари тўғрисида билимларга эга бўлиши керак.

Турмуш тарзининг ўзи инсон яшаши учун зарур бўлган турмуш шароитларини ўзлаштириш демак. Ўзлаштириш усулига қараб уни соғлом турмуш тарзи ва носоғлом турмуш тарзи деб

ажратиш мумкин, ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ривожланиши, бошқа фанлар билан алоқаси, унинг мақсад ва вазифаларини узлаштириши зарур.

«Турмуш тарзи» ва «Соғлом турмуш тарзи» тушунчасининг МОҲИАТИ

Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси, Инсон ҳуқуқлари умумжаҳон Декларацияси, «Бола ҳуқуқлари тўғрисида»ги Конвенция, Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А. Каримов асарлари, нутқ ва маърузаларида баён қилинган соғлом турмуш тарзини шакллантиришга оид фикрлар, Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни, «Кадрлар тайёрлаш бўйича миллий дастур», «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун, Шарқ ҳамда Оврупа олимлари ва мутафаккирларининг соғлом турмуш тарзини шакллантиришга оид фикр ва қарашлари моҳиятида ўз ифодасини топган.

Ҳар бир шахснинг турмуш тарзи кун сайин рўй бераётган воқеа-ҳодиса ва турли ўзгаришларнинг таъсири остида шаклланмоқда. Ўзаро муносабатларнинг ўзгараётгани ўқувчилар руҳиятига таъсир этмоқда. Натижада уларда ўз тақдири, оиласи, жамоаси учун зарур бўлган ақлий, ҳиссий ва эркига оид ҳатти-ҳаракатлар танлаш масъулиятини оширмоқда. Улар натижасида юзага келадиган асаб касалликларининг олдини олиш зарур. Бунинг учун эса энг аввало шахсий ва ижтимоий миқёсда соғлом турмушни ташкил этиш талаб этилади ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий йўналишлари ва амалга ошириш йўллари билиши керак.

Фаол ҳаракат билан боғлиқ ҳаёт кечириш, чиниқиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш – соғлом турмуш тарзининг муҳим омиллари. Инсоннинг соғлом турмуш кечиришида фаол ҳаракат, яъни чиниқиш асосий ўринни эгаллайди.

И.П. Павлов жисмоний ҳаракатнинг инсон саломатлигига таъсирини, организм ташқи муҳит билан чамбарчас боғланганлигини англатувчи кўриниш, деб таърифлайди. Бундай боғланиш ва биологик аъзолар фаолиятини марказий асаб тизими бошқариб туради. Жисмоний машғуллот у ёки бу мускуллар гуруҳига таъсир қилмай, бир бутун ҳисобланган организмга ўз таъсирини

кўрсатади. Айниқса, доимий узлуксиз равишда бажариладиган жисмоний ҳаракат киши соғлиғига яхши таъсир этади. Модда алмашинуви яхшиланади, организм тўқималари озик моддаларни яхши ўзлаштиради, парчаланган моддалар эса организмдан тезроқ чиқариб ташланади. Юрак чиниқади ва яна чидамли бўлади. Шу сабабли фаол жисмоний ҳаракат қилувчи кишилар тетик, руҳан енгил, қувватга тўлган, кайфияти юқори, дили равшан бўлади. Жисмоний машқларни бажариш натижасида организмнинг химоя воситалари яхши ривожланади. Болалик, ўсмирлик давридан бошланган чиникиш машғулоти, айниқса, фойдалидир. Ҳар бир кишида мустаҳкам режимга амал қилиш одатини тарбиялаш зарур. Бадантарбия билан шуғулланишни, тоза ҳавода сайр қилиш, спорт ўйинларида иштирок этиш, узок умр кўриш ва саломатликни таъминловчи омиллардандир. Ҳар бир шахс мунтазам равишда, муайян даражада жисмоний қобилятга мос келувчи жисмоний ҳаракатларни бажаришга одатланиши лозим. Булардан ташқари, бизнинг иссиқ иқлим шароитимизда анъанавий усулларга қараганда ноанъанавий усуллар билан организмни чиниктириш мақсадга мувофиқ. Яъни, турли хил оёқ ванналари, тузли ҳамда тошли йулакчаларда юриш, шунингдек, уйқудан олдин ва кейин очик ҳавода сайр қилиш сингари чиниктириш усуллари организм иммун тизимининг фаолиятини кучайтиради.

Фаол ҳаракатнинг организмга кўрсатадиган таъсирини қуйидагича ифодалаш мумкин:

- юрак-қон-томир функцияси фаоллашади;
- нафас олиш яхшиланади;
- суяклар мустаҳкамланиб, мускуллар кучли бўлади, бўгинларнинг ҳаракатчанлиги ортади;
- овқатнинг яхши ҳазм бўлиши таъминланади;
- айириш органларининг фаолияти яхшиланади;
- асаб тизими мутаҳкамланади. Булар эса марказий нерв тизимида бўладиган кўзғалиш ҳодисаларининг мувозанатини бир меъёрга сақлашда катта аҳамиятга эга;
- инсон психологиясига ижобий таъсир кўрсатади;
- қадди-қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради ва ҳоказолар.

Ўқитувчи таълим жараёнида турмуш тарзининг саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда тугган ўрни; инсон умрини даврларга бўлиш; болаларнинг ўсиш ва ривожланиш қонуниятлари, жисмоний ҳолатини аниқлаш; болалик даврида учрайдиган анатомик ва физиологик нуқсонларни тўғри ҳолатга келтириш; тўғри қадди-қоматнинг гигиеник асоси; бола ва ўсмирларда учрайдиган қоматнинг бузилиш турлари, сабаблари ва уни тузатиш усуллари; жисмоний тарбиянинг гигиеник асослари; организмни мустаҳкамлаш ва чиниқтириш учун табиатнинг табиий кучларидан – қуёш, ҳаво ва сувдан фойдаланиш; инсоннинг соғлом турмуш кечиришида жисмоний тарбиянинг аҳамияти, масалаларига алоҳида аҳамият бермоғи ва ўқувчиларда шу тушунчаларни шакллантирмоғи зарур.

Кун тартибига амал қилиш – соғлом турмуш тарзининг асоси

Кун тартиби – инсоннинг дунёга келган кунидан бошлаб амалда бўлувчи доимий жараён саналиб, шахснинг турли мазмундаги фаолияти – меҳнат қилиш, дам олиш, овқатланиш, спорт билан шуғулланиш ва ҳоказоларнинг муайян вақтда, тартиб билан, кетма-кет бажарилишидир. Табиийки, кун тартиби ҳамма учун бир хил бўла олмайди ва у шахснинг ёши, соғлиғи, иш қобилияти ва маиший турмуш шароитига мувофиқ тузилади ва унинг умумий талабларига: кун тартибини ишлаб чиқишда амалий меҳнат билан жисмоний меҳнатнинг тўғри тақсимланиши, меҳнатнинг ўз вақтида дам олиш билан алмаштирилиши, ҳар куни муайян овқатланиш, маълум вақтда уйқуга ётиш ва барвақт уйқудан уйғонишга одатланиш, очик ҳавода сайр этиш кабилар қиради. Инсоннинг соғлом, носоғлом турмуш тарзи ҳам кун тартибининг тўғри, нотўғри уюштирилганлигига боғлиқ.

Тўғри уюштирилган кун тартиби организмнинг ҳар томонлама:

- тўғри ривожланиши;
- ироданинг мустаҳкамланиши;

- меҳнат унумдорлиги анча юкори бўлиб, ишлаш қобилиятининг узок вақт яхши сақланиши;

- касалланишнинг олдини олишда муҳим ўрин тутади.

Мактаб ўқувчиларининг соғлигини сақлаш мақсадида мактаб фаолиятига, унинг ўқув-тарбиявий жараёнига, ота-оналарга қуйидаги физиологик-гигиеник тавсияларни жорий қилиш мақсадга мувофиқдир:

- кундалик режимга яъни, кун тартибига риоя қилиш, жумладан, мактаб ва уй шароитида ўқув машғулотлари юкламасини тартибга солиш;

- очик ҳавода сайр қилиш билан хордиқ чиқаришни кенг йўлга қўйиш;

- етарли ва ўз вақтида овқатланишни йўлга қўйиш;

- гигиеник жиҳатдан тўлик, бир маромдаги уйқу;

- ўз вақтида ақлий юкламани жисмоний юкламага алмаштириш;

- гигиеник талабларга жавоб берадиган ҳолда фаолиятларни алмаштириб туриш;

- мустақил фаолият билан шуғулланиш.

Республика бошланғич ва ўрта мактаб, академик лицей ва касб-хунар коллежларида ҳафталик ўқув юкламасини белгилашда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан келишилган ҳолда, маҳаллий халқ таълими бошқармаси зиммасига қуйидаги назорат вазифалар юклатилиши кўзда тутилиши лозим:

- дарсларнинг гигиеник жиҳатдан ташкил қилиниши ва ўтказилиши;

- дарс ва танаффуслар давомийлигининг талабга мослиги;

- ўқув йили давомида ўтказиладиган гаътил муддатлари ва вақтининг мақбуллиги;

- кун ва ҳафта давомида ўтказиладиган дарс миқдори меъёрида бўлиши;

- ўқув хоналарини болалар ва ўсмирларнинг антропометрик кўрсаткичларини ўлчаш учун лозим бўлган жиҳозлар билан таъминланишини уюштириш;

- овқатланиш ва ошхона блоклари, озиқ-овқат маҳсулотларини сақлаш, уларнинг сифати ҳамда каллорияси устидан жорий назоратни ташкил этиш;

- умумий таълим мактаблари, академик лицей, коллежларда санитария-эпидемиология тартибига риоя қилиш ва санитария-гигиена талабларини бажариш, хоналар ёруғлигини таъминлаш, вақти-вақти билан шамоллатиб туриш ҳамда мактаб мебелларининг тўғри танлашни жорий этиш.

Инсоннинг соғлом турмуш кечиришида энг аввало кун тартибини оқилона режалаштириш ва унда доимо риоя қилишнинг аҳамиятини тушунтириш, кун тартиби – ақлий иш ва тана ҳаракатининг оптимал бирлиги ва меъёрий кўрсаткичи, кундалик режим, унинг физиологик асослари муҳим ўрин тутлади.

Соғлом турмуш тарзининг омилларидан бири – тўғри овқатланиш ҳисобланиб, у инсон саломатлигини сақлашда муҳим аҳамиятга эга.

Овқатланиш гигиенаси – болалар организмнинг озиқ-овқат маҳсулотларига, витаминларга, микроэлементларга бўлган эҳтиёжи, овқатдан заҳарланиш ва унинг олдини олиш йўллари, овқатланишнинг бузилиши, ортиқча вазннинг саломатликка таъсири – овқатланиш маданиятига эга бўлишнинг асосидир.

Таълим-тарбия жараёнида ақлий ва жисмоний меҳнатни гигиеник талаблар асосида тўғри режалаштириш – дам олишни тўғри ташкил этиш, уйқу гигиенасига риоя этиш, бола уйқусининг бузилиши ва уйқусизликнинг олдини олиш, болалар ҳаракат режими ва саломатлигига эътибор бериш, ўқув ишларининг гигиенаси – чарчаш ва ўта чарчашнинг олдини олиш каби масалаларга эътибор қаратилади.

Шахсий ва умумий гигиена

Гигиена – соғлом турмуш тарзининг асоси. Жамоат гигиенасининг ҳар қандай ютуқлари ҳам шахсий гигиена асосларини менсимайдиган, нормал меҳнат қилиш, дам олиш, ухлаш режимига амал қилмайдиган, пала-партиш овқатланадиган, соф ҳавода кам бўладиган, бадан териси тозалигига, кийим-бошга, чиниктирувчи тадбирларга, жисмоний тарбияга аҳамият бермай-

диган, чекиш ва ичкиликка ружу қўйган кишининг сихат-саломатлигини сақлаб қола олмайди. Турмушнинг гигиеник шароитларига эътибор қилмаслик одам соғлиғига кундан-кунга путур етиши ва унинг иш қобилияти пасайишига олиб келади.

Атоқли физисолог И.П. Павлов: «Ҳозирги замон кишиси 100 йилдан кам умр кўрмаслиги керак, борди-ю, бу ҳол кузатилаётган экан, бунга асосан нотўғри ҳаёт тарзи сабаб бўлади», – деб бежиз айтмаган.

Ўзбекистон Республикасининг мустақил ривожланиш даври шароитларида шахсий гигиена, соғлиқни мустаҳкамлаш ва кенг тарқалган касалликлар (юррак) қон-томир касалликлари, нерв-психик, юқумли ва бошқа касалликларнинг олдини олишнинг кудратли омили бўлиб қолди. У гиподинамия ва нерв-психик зўриқишга қарши самарали курашиши, шунингдек, илмий-техника тараққиёти жараёнида юзага келадиган ташқи муҳит омилларига ва шароитларига организмнинг адаптацион имкониятларини оширишга имкон беради. Шахсий гигиена тушунчасига кирадиган масалалар доираси ғоят кенг. Меҳнатда, овқатланишда, ўз турар жойини тоза тутиш ва бошқаларда шахсий гигиена масалаларига амал қилиш шулар жумласидандир.

Шунингдек:

1. Бадан териси ва оғиз бўшлиғини парвариш қилиш.
2. Чиниқтириш ва жисмоний тарбия.
3. Кундалик режимнинг гигиеник асослари.
4. Кийим-бош гигиенаси ҳам шахсий гигиенанинг асосий

мезонлари ҳисобланади.

Мазкур методик тавсиянинг мақсади, ўқувчиларнинг ташқи муҳит омиллари, ақлий ва жисмоний меҳнатнинг одам организмга таъсирини ўрганадиган профилактик тармоғи бўлган гигиена ҳақидаги билимини чуқурлаштириш ва кенгайтиришдан, санитария маданиятини эгаллаш учун зарур бўлган гигиена билимлари билан, шикастланган одамга биринчи ёрдам бериш усуллари билан қуроқлантиришдан, жисмоний ва маънавий бақувват ёш авлод тарбияланиб етишишига таъсир кўрсатишдан иборат.

Гигиенанинг предмети ва методлари

Гигиена-медицинанинг одам соғлиғини муҳофизат қилиш мақсадида табиий муҳит факторларининг, турмуш ва меҳнатнинг организмга таъсирини ўрганувчи профилактик тармоғи бўлиб, гигиенанинг одам анатомияси, физиологияси ва бошқа фанлар билан (алоқаси) боғлиқлиги гигиенанинг тармоқлари ҳисобланади.

Шахсий гигиена – инсон умуммаданиятининг элементи эканлиги ҳақида

Ўқувчига билим беришда шахсий гигиенанинг воситалари; юқумли касалликлар ҳақида тушунча; юқумли касаллик босқичлари; инкубация ва ўткир даври; соғайиш; юқумли касалликлар профилактикаси; овқатланиш гигиенаси; овқатланиш рациони ва режими; ичимлик сувига гигиеник баҳо бериш; гипо ва авитаминозлар, уларнинг олдини олиш; овқат ҳазм қилиш органларининг юқумли, юқумсиз ўткир ва сурункали касалликлари ҳақида маълумот берилади.

Шунингдек, тери функциялари ва уларнинг бузилиш сабаблари; терини парвариш қилиш; аллергия, йирингли ва замбуруғ касалликлари, кичима профилактикаси, кийим-кечак гигиенаси; об-ҳаво шароитига қараб, кийим ва пойафзал танлаш; терини парвариш қилиш воситалари, тери касалликларининг олдини олиш борасида ҳам билим берилади.

Атроф-муҳитнинг инсон саломатлигига таъсири

Инсон ҳаёти табиат билан уйғунликда кечади деган қараш етакчи саналади, бинобарин рўй берадиган табиий офатлар инсонлар томонидан содир этилган салбий хатти-ҳаракатлар учун табиий кучлар юборган жазо сифатида талқин этилган. Ана шундай ҳалокатларнинг олдини олишда энг мақбул йўл – табиатга зиён етказмаслик, уни асраб-авайлаш ва бойитишдан иборат, деб баҳоланган. Мазкур ғоя моҳиятида соғлом турмуш тарзининг асосий категорияларидан бири ўз ифодасини топади. Дарҳақиқат,

табиат, шунингдек, атроф-муҳит мусаффолигига эришиш кишилар ўртасида кенг ёйиладиган ва инсон саломатлигига жиддий хавф соладиган касалликларнинг келиб чиқишини олдини олади. Турли юқумли касалликларнинг келиб чиқишида муҳим манба бўлувчи омиллар сифатида иссиқ ва совуқ ҳаво, очлик, рухий изтироб, бузилган таомни истеъмол қилиш, тозалик ва атроф-муҳит озодалигига амал қилмаслик, турли зарарли хашаротлар (пашша, чивин, кана, сичқон, каламуш ва бошқа)ларнинг кўпайиши ва ҳаво (атмосфера)нинг ифлосланиши кабилар мисол бўлади.

Зардуштийлик динининг муқаддас китоби «Авесто»да бу борада илгари сурилган фикрлар, айниқса, диққатга сазовордир. Асарнинг эътиборга лойиқ яна бир жиҳати шундаки, унда санитария масалалари ҳусусида сўз юритилар экан, атроф-муҳит озодалигига эришиш йўллари кўрсатиб берилади. Ҳусусан:

Ахлатларни беркитиш, ифлосланган жойларни тупроқ, тош ёки кул билан қўмиб ташлаш. Шу йўл билан микроблар ўлдирилган ва камайган. Уларни олов, иссиқлик ва совуқлик воситасида йўқотиш «Авесто»да энг самарадор покловчи ва хавфни бартараф этувчи восита сифатида эътироф этилади. Олов билан ҳатто кийим-кечаклар зарарсизлантирилган. Кимёвий йўл, кул, сирка, шароб, турли гиёҳлар, исирик, пиёз, алоё ва бошқаларни тутатиш ёки уларнинг сувини томизиш билан ҳам турли микроблар ўлдирилган.

Атроф-муҳит озодалигини таъминлаш кишилар саломатлигини таъминловчи муҳим омилдир. Дарҳақиқат, атроф-муҳитнинг ифлосланиши турли микробларнинг кўпайиши ҳамда уларнинг яшовчанлигини таъминловчи муҳитни юзага келтиради. Шу боис ушбу методик тавсиялар орқали ўқувчи уй-жойларни тоза тутиш, шахсий гигиенага амал қилиш, аҳоли янайдиган жойни унга озор етказувчи нарсалардан тозалаш, шунингдек, кишиларга соя берувчи дарахтларни кесмаслик, аксинча, дарахтлар экиш каби хайрли ишларни қилишга ундовчи даъватларга амал қилишга ўргана боради.

Соғлом турмуш тарзи асосларига бағишланган ўқув фанлари ўқувчи ёшларнинг одам соғлиғи, унга таъсир этадиган факторлар ва уни яхшилаш усуллари ҳақидаги билимини кенгайтиради.

Соғлиқни, табиий муҳитни тадқиқ қилишнинг энг оддий усулларини ўзлаштириш, ўзини-ўзи кузатишга, атроф-муҳитни яхшилаш, экология ва гигиенага доир билимларни тарғиб қилиш билан боғлиқ бўлган ўқув ва малакани ривожлантиради.

Ўқув-тарбия жараёнида соғлом турмуш тарзи тўғрисида олинган билимлар, ҳаёт давомида кенг қўллаб, оилада, маҳаллада «Соғлом авлод», «Сихат – саломатлик» йили Давлат дастурларини амалга оширишга ёрдам беришлари лозим ва атроф-муҳитга салбий таъсир қилувчи омилларга қарши курашиш, шу билан бирга атроф-муҳитни муҳофаза қилиш мақсадида қуйидагиларни эътиборга олиш зарур:

- ёшларга экологик билимлар бериш, керакли кўникма ва малакаларни ҳосил қилиш ва экологик маданиятни шакллантириш;

- одам соғлиғига таъсир этадиган омиллар. Одамнинг соғлиғини ўрганишда экология билан медицинанинг ўзаро боғлиқлиги. Одамнинг ўз соғлиғи учун ва атроф-муҳитни муҳофаза қилишга жавобгарлиги. Соғлиқнинг атроф-муҳитга боғлиқлиги ҳақидаги билимлар;

- табиий омилларнинг соғлиққа таъсири. Экологик омиллар ва касалликларнинг тарқалиши;

- одамнинг хўжалик фаолиятига боғлиқ ҳолда табиий муҳитнинг ўзгариши: атроф-муҳитнинг қишлоқ хўжалиги ва саноат чىқиндилари билан ифлосланиши. Транспорт атроф-муҳитни ифлослантирувчи омил эканлиги;

- табиатни муҳофаза қилувчи жамоат ташкилотлари, уларнинг вазифалари;

- табиат ва одоб-ахлоқ. Табиий ресурслардан чексиз фойдаланишнинг олдини олиш;

- об-ҳаво, иқлим ва уларнинг гигиеник аҳамияти. Яшил ўсимликларининг гигиеник аҳамияти;

- атроф-муҳитнинг инсон саломатлигига таъсири.

Экология ва саломатлик мавзусида турли хил тадбирлар ўтказиш, юқорида келтирилган вазифаларни амалга ошириш атроф-муҳитга салбий таъсир қилувчи омилларга қарши курашиш, келажак авлоднинг соғлом, баркамол ўсишига ижобий таъсир кўрсатади.

Бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш

Ҳозирги вақтда автомобил транспортининг жадал ривожланиши ва ҳаракат интензивлигининг ошиши пиёдалар ҳаракати хавфсизлигини таъминлаш муаммосини илгари сурмоқда. Шу муносабат билан йўл транспорти ҳодисаларининг олдини олиш, ёшларга йўл ҳаракати қоидаларини тушунтириш ҳамда кўча ва йўлларда интизомли юриш малакаларини сингдириш муҳим аҳамиятга эга. Ёшларни кўча ва йўлларда, жамоат транспортда интизомли бўлишга ўргатиш бутун ўқув-тарбия жараёнининг ажралмас қисми. Ўзлаштирилган қоидалар, белгиланган тартибга риоя қилиш эса болаларнинг доимий эҳтиёжи бўлиб қолиши керак. Бунинг учун ёшларни мунтазам равишда йўл ҳаракати қоидаларига ўргатиш зарур. Шу мақсадда дарсда кўчада шикастланишнинг олдини олишга оид маълумотлар бериш тавсия этилади.

СТТни бу йўлидан эмалга оширилиши жараёнида ўқувчи ёшларга, ўқувчи ёшларга ҳаракат қоидаларини онгли идрок этиб, уларни вақтида тўғри қўллаганга имкон берадиган муайян билімларни бериш, сайр жактларида, ўқишга бориш, ўқишдан қайтишда ҳаракат хавфсизлигини таъминлайдиган зарур малакаларни ҳосил қилади.

Турли ҳолдаги шикастланишнинг олдини олиш ҳам ўқитувчи-педагогнинг ишида алоҳида ўрни эгаллайди. Болалар учун ўтқир предметлардан фойдаланишда, тепаликлар ваза учинида, нарвонда юрганида, кўнгилючар ўйинлар ва томондашар вақтида эҳтиёт бўлиш, қўйиш, ит қопиши, илон-чаён кабиларнинг қақишидан сақланиш йўлларини билишлари лозим. Уларга номалум нарсалар (ўсимлик, кўзикорин, порошоклар, суюқликлар) таъмини нима учун татиб кўриш мумкин эмаслигини тушунтириш зарур.

Ўтқир буюмлар (қайчи, вилка, пичок, игна ва ҳоказолар) билан кўпол муомала қилинса, турли хавфли ўйинлар (пичок санчиш, рогатка отиш) вақтида шикастланиш мумкин. Бу ўринда болалар билан содир бўлган баъзи бахтсиз ҳодисалардан мисоллар келтириш зарур.

Болалар копток ўйнашни, чана, конки, велосипедда учишни жуда яхши кўрадилар. Лекин, болалар шўхлик қилсалар, ўйин вақтида интизомга риоя қилмасалар, ўзларига ва бошқаларга шикаст етказишлари мумкин. Шу муносабат билан болаларни турли ўйинлар ўйнаш ва вақтни кўнглили ўтказиш пайтида амал қилиниши лозим бўлган қоидалари, йўллари билан таништириш керак.

Барча ҳаракатли ўйинларнинг муайян шикастланмаслик қоидалари бор. Уларга қатъий риоя қилиш болаларни жароҳатланишдан сақлайди. Булар қуйидагилар:

Югуриб ўйнашда:

- югуриб бораётган болани итармаслик;
- тутилаётган болага қўлни салгина текизиш;
- югуриб келаётган ўртоғининг йўлини кесиб ўтмаслик;
- копток, тошчалар, қопча, граната ва ҳоказоларни майдонда болалар йўқлигида улоқтириш ва бошқалар.

Оилада, уй-рўзғорда:

- иссиқ суви бўлган чойнак, костреюлкани столнинг четига қўймаслик;
- иссиқ чойнак, костреюлкани латта билан ушлаш;
- иссиқ сувни олиб боришда қоқилиб кетмаслик учун хушёр бўлиш;
- гугурт ўйнамаслик;
- ёнаётган газ устига энгашмаслик;
- номаълум порошок, суюқликлар таъмини татиб кўрмаслик.

Чўмилишда:

- фақат махсус жиҳозланган жойларда чўмилиш;
- чуқур жойларда, пуфланган ўйинчоқларда сузмаслик;
- шўнғишда сув хавзасининг тубини яхши билиш;
- сузиб бораётган ўртоғининг тагидан сузмаслик.

Арғимчокда учишда:

- арғимчокда тўғри ўтириш;
- арғимчок тўхтагандан кейингина ундан тушиш;
- улардан сакраб тушмаслик;
- ётиб арғимчок учмаслик;
- арғимчокни жуда баланд учирмаслик.

Велосипедда учишда:

- транспорт ва пиёдалар ҳаракати серкатнов жойларда велосипед учмаслик;
- велосипедни ўртоғи билан ким ўзарга ҳайдамаслик;
- икки киши бўлиб велосипедда учмаслик;
- велосипедни аста-секин тўхтатиш, тез кетаётганда бирдан тўхтамаслик.

Нафас олиш органлари ва товуш аппарати касаллигининг олдини олишда бурундан тўғри нафас олиш, мақсадга мувофиқ кийиниш, организмни чиниктириш, жисмоний тарбия катта рол ўйнайди. Булардан ташқари болаларни шамоллаш касалликларининг олдини олиш қоидалари билан таништириш керак:

- терлаб турган вақтда совуқ ичимликлар ичмаслик ва музқаймоқ емаслик;
- муз устида ўтирмаслик;
- иссиқ туриб сувга тушмаслик;
- совкотиш белгилари (юзнинг рангсизланиши, лаблар қуриши, этнинг жимирлашиши) пайдо бўлишидан олдин чўмилишни тўхтатиш;
- совуқ нам босган хоналарда ёки нам совуқ ҳавода сайр қилганда қаттиқ гаплашиш;
- жуда ҳам исиб кетган хона ёки иссиқ ваннадан совуқка чиқмаслик.

Ўқувчи-талабаларни жароҳатланишдан огоҳ бўлишга ундаш ва ҳар қандай шароитда ўзаро ёрдам бера оладиган шахсни етиштириш.

Гигиеник ва жинсий тарбия

Соғлом турмуш тарзининг яна бир омили -- жинсий тарбиянинг муҳим шarti -- бола вақтини тақсимлаш ва ҳаддан ташқари кўп бўш вақтнинг мавжуд бўлишига жиддий эътибор беришдир.

Жинсий тарбия сўзининг асл маъноси олинadиган бўлса, одатда эркаклар ва аёллар ўртасидаги ўзаро муносабатларни тарбиялаш тушунилади. Баъзи одамлар жинсий тарбияни оилавий ҳаётга тайёрланиш деб биладилар, бошқалар эса жинсий тарбия ўсиб келаётган ёш авлодга инсон зотини давом эттиришининг

мохияти хақида маълумот беришдир деган фикрни олға сурадилар. Бу фикрлар тўғри, лекин аслини олганда жинсий тарбия тушунчаси анча кенг маънога эга.

Жинсий тарбия, хусусан ёшларни бўлғуси оилавий ҳаётга тайёрлаш масаласи жуда мураккаб масаладир. Бу масала кенг қўламдаги ҳодисаларни ўз ичига олади, унда ҳис-туйғулар, онгга, жамият белгилаган одоб-ахлоқ нормаларига бевосита боғлиқ бўлади. Жинсий тарбия масаласи тарбиянинг ажралмас қисмидир. Ёшларни жинсий тарбиялашда, уларга оилавий ҳаётга тўғри йўлланма беришда аввало ота-оналар, муаллимлар, кенг жамоатчилик катта жонбозлик кўрсатишлари зарур. Машхур педагог А.С. Макаренко, «Жинсий тарбия аввало шахснинг ижтимоий маданиятини тарбиялашдир», – деган эди.

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг, ўсмирларнинг шарм-ҳаёли, ифбатли бўлиши, одамлар ўртасида ўзини тута билиши, хушмуомалалиги, поклиги, хуллас, кишиларга хос хулқи каби ажойиб фазилатларни такомиллаштириш учун улар орасида жинсий тарбияни тўғри олиб бориш жуда муҳим вазифалардан биридир. Ўсаётган ёш авлодни ўзининг жинсий ҳис-туйғуларини бошқара билишга ўргатиш эса жинсий тарбиянинг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади. Ана шу масъулиятли ишни аввало оила, мактабгача тарбия муассасалари ва мактаб амалга оширади. Жинсий тарбия умумий тарбиянинг таркибий қисми бўлгани учун бу масалада ота-оналар асосий рол ўйнайдилар. Педагоглар ва врачлар бу борада уларга ёрдам беришлари керак. Жинсий тарбияда бир қатор масалалар борки, уларни тиббиётчилар иштирокисиз ҳал қилиб бўлмайди. Булар ёшга хос гигиена хусусиятларини белгилаш, тегишли гигиеник шароитлар яратиш, баъзи касалликлар ва саломатлик учун зарарли одатларнинг олдини олиш ва ҳоказолардир.

Оилада тўғри кун тартибининг ўрнатилиши жинсий тарбияда ҳам катта аҳамиятга эга. Такасалтанглик, ишёқмаслик, бекорчилик, олифтагарчилик йигит-қизларнинг ҳар хил бўлмағур учрашувларига сабаб бўлиши мумкин.

Гигиена, санитария масалалари, шунингдек, ўғил ва қиз болаларнинг ўзаро муносабатлари асослари билан боғлиқ бўлган ахлокий масалалар, бўлажак оилапарвар киши хусусиятларини

таркиб топтириш, «эркин муҳаббат» назарияси ва ахлоқ қоидаларига хилоф бўлган бошқа назарияларга муросасизликни тарбиялаш ҳақидаги билимлар – «Гигиеник ва жинсий тарбия», «Оилавий ҳаётга тайёрлаш» дастурларида ўз ифодасини топган. Бу курсларнинг вазифаси талабаларга фақат зарур маълумотлар бериш, уларда гигиеник малакалар ҳосил қилиш эмас, балки ёш авлоднинг онгига соғлом турмуш тарзи тушунчаларини сингдиришдан иборатдир. Гигиеник тарбия бирор мақсадга қаратилган ҳолда, болаларнинг ёшини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади. Гигиеник тарбияга қуйидаги талаблар қўйидагилардан иборатдир:

- дарсларда олинган соғлиқни сақлашга доир билимларни мустаҳкамлаш, кенгайтириш ва чуқурлаштириш;

- ёшларни соғлиқни сақлаш соҳасидаги энг муҳим воқеа ва эришилган ютуқлар билан таништириш, биология соҳасидаги билимларга қизиқиш уйғотиш;

- ёшларнинг санитария мустақиллигини ривожлантиришга, турмушда ва меҳнатда санитария маданиятини, соғлом турмуш тарзини шакллантиришни амалга оширишга ёрдам бериш.

Гигиеник ва жинсий тарбияни гигиеник одатларга жалб қилиш, ўқувчилар билими ва меҳнатсеварлигини ошириш ҳаётга тўғри қарашларини шакллантириш, шахсни жамиятда, жамоада юриш-туриш ва этикет қоидалари асосида тарбиялаш асосида амалга оширилади.

Ўсиб келаётган ёшларга жамиятда ўз ўрнини топиб, уни бошқариш, ўз тақдирини ҳал қилиш ва фикрини амалга оширишда гигиеник таълим беришнинг аҳамияти. Уларни ҳар томонлама соғлом қилиб, ўз саломатлиги қадрига етишларига бўлган масъулиятини кучайтириш, гигиеник тайёргарликни ошириш зарурлигини аниқлаш ва унга шароит яратиш усулларини ўргатиш. Жинсий тарбияни амалга ошириш мақсадида кизлар билан «Қизлар гигиенаси», ўғил болалар билан «Ўғиллар гигиенаси» асосида билим бериш, мақсадга мувофиқдир.

Тери таносил касалликлари ҳақида тушунча. XX аср вабоси номини олган даҳшатли касаллик ОИТС (орғтирилган иммунитет танкислиги синдроми) ҳақида умумий маълумот ва унинг инсон саломатлигига таъсири ҳақида кенг тушунчалар бериш

билан биргаликда уларни огоҳ бўлишга чорлаш замирида ёшлар, онгида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади.

Зарарли одатларнинг инсон саломатлигига таъсири

Зарарли одатлар ва уларнинг инсон организмига таъсири ҳақида мукамал тушунчалар бериш жараёнида қуйидаги асосий масалаларга эътибор қаратилади: зарарли одатларга берилишнинг олдини олиш бўйича огоҳ бўлиш; саломатликка қарши хавfli томонлари; зарарли одатлар (чекиш, спиртли ичимлик истеъмол қилиш, гиёҳвандлик)нинг рўй бериши ва авж олиши; соғлом организмни наркотикларга жавоб реакцияси, гиёҳвандликнинг ривожланиш босқичлари; гиёҳванд шахснинг жисмоний ва психик жиҳатдан тубанликка юз тутиши; профилактика ишлари, санитария хизмати, салбий хусусиятларни бартараф қилиш учун тадбир ва муҳокамалар ўтказиш.

Ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлиғи ва турмуш тарзига салбий таъсир кўрсатувчи омилларнинг олдини олиш мақсадида таълим муассасалари маъмурияти ва тиббий ходимларнинг ҳамкорликда бажарадиган вазифаларидан яна бири, ўқув тарбия жараёнида талабаларни соғлом турмуш тарзи тўғрисида билим бериш, уларнинг асосий компонентларини амалга ошириш учун тегишли кўникма ва малакаларини ҳосил қилиш ва уларни ижобий ва фойдали одатларга айлантириш зарур. Бунинг учун дарс жараёнида ва дарсдан ташқари вақтларда, тарбиявий соатларда «Соғлом турмуш тарзи» тўғрисида маълумотлар берилиши лозим. Жумладан, соғлом турмуш тарзининг назарий асослар ва тамойиллари, Абу Али ибн Синонинг соғлом турмуш тарзига оид қарашлари ва фикрлари, соғлом турмуш тарзига ижобий ва салбий таъсир кўрсатадиган омиллар, соғлом турмуш тарзининг асосий кўрсаткичлари, шунингдек, соғлом турмуш тарзига меҳнат ва турмуш шароитлари таъсири, маънавият ва маданиятдаги аҳамияти, бўш вақтни тўғри ташкил қилиш, шахслараро муносабатлар ва психогигиенани амалга ошириш, ишчанлик динамикаси, чарчаш ва чарчашнинг олдини олиш. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда чинқиш, жисмоний тарбия ва спортнинг

ўрни, зарарли одатларнинг олдини олишда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти, атроф-муҳитни муҳофаза қилишнинг инсон саломатлигига таъсири, ёшлар онгига сингдирилади.

Ўқув-тарбия жараёнида соғлом турмуш тарзи тўғрисида олинган билимлар ҳаётда кенг қўлланилиб оилада, маҳаллада амалга оширилиши зарурлиги ва бунинг учун ота-оналар ва маҳалла аҳли қўлидан келадиган ёрдамни беришлари, «Сихат-саломатлику» йили Давлат дастурини амалга оширишда соғлом турмуш тарзини эътиборга олиш зарур.

Шу билан бирга қуйидагиларнинг эътиборда бўлиши талаб этилади:

Махсус мутахассислар иштирокида, яъни, ҳуқуқшунослар, психологлар, нарко-диспансер ходимлари ҳамкорлигида таълим муассасаларида гиёҳвандлик, ОИТС ва наркотик моддалар, чекишнинг зарари тўғрисида тушунча бериш, видеофильмлар кўрсатиш, маъруза, давра суҳбарларини ташкил этиш, кутубхоналарда, синф хоналарида шу мавзуга оид кўргазмалар ташкил этиш ижобий натижалар гаровидир.

Таълим муассасалари, оилаларда гиёҳвандлик ва наркотик моддаларни истеъмол қилишга мойил ўқувчи ва ёшларни аниқлаш, ўрганиш ва ҳисобга олиш (сўров варақалар, тестлар воситасида), ўқувчиларнинг бўш вақтларини ҳисобга олиш, турли тўғрақлар, спорт секцияларида катнашиш учун услубий тавсиялар ишлаб чиқиш зарур.

Зарарли одатлар ва уларнинг инсон организмига таъсири ҳақида мукамал тушунчалар бериш, шунингдек, унга берилишнинг олдини олишда уларни оғоҳ бўлишга чорлаш, таълим-тарбиянинг негизини ташкил этмоғи керак.

Психогигиена. Психологик зўриқиш, унинг сабаблари ва олдини олиш

Соғлом турмуш тарзининг муҳим омилларидан бири психогигиена бўлиб инсоннинг психик жиҳатдан саломатлигини асраш ва сақлашга қаратилган махсус тадбирлар тизимидир. Бу болада В.Ф. Матвеев томонидан олиб борилган тадқиқотда қимматли фикрлар ўз ифодасини топган бўлиб, у психогигиена

асосларини 1. Ёш психогигиенаси, 2. Меҳнат ва ўқиш психогигиенаси, 3. Турмуш психогигиенаси, 4. Оила ва жинсий ҳаёт психогигиенаси, 5. Жамоа психогигиенаси каби турларга ажратади.

Ёшга алоқадор психогигиена – тарбия билан ўқишнинг динамик, узлуксиз, изчил жараёнидир. Кишининг характери болаликдан шаклланиб боради ва унга ота-онаси, яқин қариндошлари, ўргоқлари, бегоналар қандай таъсир этишларига қараб бола индамас, кўрқок, психоастеник белгилари бор ёки эрка-тантик, арзанда, инжик, жиззаки, дағал, кўрс, дарғазаб, шафқатсиз, бераҳм ёки оғир-вазмин бўлади.

Ўсмирлик ва ўспиринлик ёшида, айниқса, осон таъсирланиш, руҳан шикастланиш кучли бўлади. Организм жисмоний вояга етиши билан баробар йигит, қизнинг дунёқарashi, атрофмуҳитни идрок этиши ўзгаради. Ўзининг мустақиллигини тасдиқлаш жараёни рўй беради, бу албатта, тақлид қилишлар билан ҳаётда ўз йўлини топишига уринишларда кузатилади. Моҳирлик билан эмоцияларни шакллантириб бориш, китоб, санъат, мусиқа, турли машғулотлар ҳамда спортга нисбатан меҳрни юзага келтиради. Соғлом авлодни вояга етказиш жараёнида муҳим аҳамиятга эга бўлган объектив омиллар билан бир қаторда субъектив омиллар, уларнинг моҳияти, ёш авлод таълим-тарбиясига кўрсатадиган таъсир кучи, улардан педагогик фаолият жараёнида самарали фойдаланиш шартлари, шунингдек, шахснинг ҳар жиҳатдан камол топишида оиланинг ўзига хос катта ўрни бордир.

Ҳар бир одам муайян вақт мобайнида мақсадга мувофиқ бирор фаолият турини маълум самарадорлик билан бажариш қобилиятига эга бўлади. Одамнинг иш шароити ва психофизиологик имкониятларига кўра максимал, оптимал ва пасайган иш қобилиятини кузатиш мумкин.

Аклий ва жисмоний иш қобилияти: нерв-психик соҳанинг талай даражада фаоллашишини талаб этадиган ишни бажаришда одамнинг потенциал аклий иш қобилиятини, нерв-мускул системаси эса жисмоний иш қобилиятини ташкил қилади.

Соғлом турмуш тарзи бир неча асослардан таркиб топган ҳаётий фаолият шакли бўлиб, ушбу асосларнинг ҳар бири ўзининг назарий ва амалий хусусиятларига эгадир. Соғлом турмуш тарзи кўникмалари билан қуроллантиришда ёшларнинг психо-

физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда фаолият олиб бориш шахс соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнида қулай шароитларни ҳосил қилади. Шу билан бирга ўқитувчи ва ўқувчи қуйидагиларни:

1. Таълим муассасаларида оптимал психологик микроклимни яратиш, унинг ривожланиши учун имкониятлар яратиш.

2. Таълим муассасаларида оптимал психологик микроклимни яратишда, миллий ва умуминсоний қадриятлардан ҳар томонлама фойдаланишга эътибор бериш лозим.

Психогигиена ҳақида маълумот берилганда, психологик зўриқиш, унинг сабаблари ва олдини олиш, ўсиб, ривожланиб келаётган ёшларга жамиятда ўз ўрнини топиб уни бошқариш, ўз тақдирини ҳал қилиш ва мақсадни амалга оширишда гигиеник таълим-тарбия беришнинг аҳамияти, уларни ҳар томонлама соғлом қилиб, ўз саломатлигини қадрлаш масъулиятини кучайтириш, гигиеник тайёргарликни ошириш зарурлигини аниқлаш ва унга шароит яратиш усулларини ўргатиш, масалаларига эътибор қаратилади.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ (талабалар мажмуаси)

№	Президент Ислам Каримовнинг «Юксак маънавият – снгилмас куч» асаридagi фикр ва мулохазалардан кўчирмалар	Амалга оширилувчи вазифалар	Амалга ошириш механизмлари, услублар, шакл ва воситалар	Талабалар олдинга кўйиладиган вазифалар	Кутиладиган натижалар
1	2	3	4	5	6
1	«Ноёб фазилатлар соҳиб бўлмиш машхур аллома Ибн Синонинг «Тиб конуллари» асари неча асрлар давомида Европанинг энг нуфузли олий ўқув юргларида асосий тиббиёт дарсликларидан бири сифатида ўқитиб келингани, дунё миқёсида «Медицина», «Соғлом турмуш тарзи» деган тушунчаларнинг фундаментал асоси бўлиб хизмат қилгани, албатта, чуқур ҳаётий ва илмий заминга эга».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тиббиёт алломалари асарлари асосида илмий-оммабоп рисоалар яратиш. 2. Таълим жараёнида Соғлом турмуш тарзини шакллантиришга оид ўқув-тарбиявий ишларни ташкил қилиш. 3. Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилувчи адабиётлар библиографиясини тузиш. 4. Тошкент Тиббиёт академияси ўқитувчилари ҳамкорлигида илмий семинар-тренинглар ўтказиш. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Машгулотларни кичик гуруҳларда ташкил қилиш, ишлаш. 2. Республика тиббиёт музейига экскурсиялар ташкил этиш. 3. Замонавий педагогик технологиялар асосида ўқув амалий машгулотларни ташкил қилиш. 4. Ибн Синонинг «Тиб конуллари» асарида тарғиб этилаётган ғояларнинг илмий асослари ва мазмунини акс эттирувчи илмий- 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Амалий машгулотларда Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилувчи ғоялар берилган тезисларни тўплаш. 2. Республика тиббиёт музейига қилинган экскурсиялардан олинган таасуротлар асосида маърузалар тайёрлаш. 3. Шахсий-гигиеник талабаларни акс эттирган акс эттирган мақолалар ҳамда адабиётлардан фойдаланиб, рефератлар тайёрлаш. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комил инсон бўлиб камол топишда соғлом турмуш тарзининг ўрни муҳим эканлигини англаб етатиш. 2. Ўрта Осиё буюк тиббиёт олимларининг ёзган асарларида соғлом турмуш тарзини акс эттирган билимларни эгаллайтириш. 3. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда

	<p>5. «Медицина», «Соғлом турмуш тарзи» деган тушунчаларнинг дунё миқёсидаги моҳиятини юртимиз таълим тизимида берилган тушунчалар билан қиёслаш.</p> <p>6. Юртимиздаги ва дунёнинг энг нуфузли олий ўқув юртиларидаги тиббиётга оид асосий дарсликлардан фойдаланган холда ўқув адабиётлар яратиш.</p>	<p>амалий конференциялар ташкил қилиш.</p> <p>5. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда Ибн Синонинг «Тиб қонунлари» асаридан илғари сурилган ғоялар асосида видеоматериал тайёрлаш.</p>	<p>соғлом муҳит ва соғлом онгнинг ўрнини англайди.</p>	
2.	<p>Биз кўп йиллар давомида маърифат ва маданиятга нотўғри муносабатда бўлдик. Унга сарфланаётган маблағлар донм бошқа соҳалардан кам бўлди. Натижада биз бу масалада орқада қолиб кетдик.</p> <p>Бундан буюн барча режаларимизда маданият, маърифат, жисмоний тарбия ва спорт биринчи даражали вазифалар</p>	<p>1. «Соғлом турмуш тарзи, маънавий баркамоллик нишонаси» мавзуси асосида тарғибот дастурларини яратиш.</p> <p>2. «Фарзандлари соғлом юрт кудратли бўлур» шиори асосида ўқув тарбиявий ишларни ташкил қилиш.</p> <p>3. Маънавиятни шакллантиришда маданият, маърифат, жисмоний тарбия ва спорт биринчи</p>	<p>1. «Фарзандлари соғлом юрт кудратли бўлур» мавзуси асосида рефератлар тайёрлаш.</p> <p>2. Амалий машғулотлар учун материал тайёрлаш.</p> <p>3. Маънавияти етуқ шахс камолотида спортнинг ўрни ва вазифаларини билиш.</p>	<p>1. Соғлом турмуш тарзи, маънавий баркамоллик нишонаси ғоялари илғари сурилган фикрларни билади.</p> <p>2. Шўролар даврида маърифат ва маданиятга нотўғри муносабатда бўлинганини билиш.</p>

<p>каторидан жой олиши лозим.</p>	<p>даражали вазифалар эканлигини тушунтириш. 4. Жисмоний тарбия ва спорт комил инсон бўлишдаг асосий омил бўлишини аниқлаш. 5. Ёшларимизнинг жисмоний баркамол, маънавияти етук ва албатта соғлом бўлишларида спортнинг ўрни муҳим эканлигини уқтириш.</p>	<p>саломатлик гарови» шiori остида бадиий кечалар ташкил этиш. 4. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда маънавиятнинг ўрни хақида маълумотлар бериш.</p>	
<p>3. Мухтасар қилиб айтганда, ёшларимизнинг маънавий оламида бўшлик вужудга келмаслиги учун уларнинг қалби ва онгида соғлом ҳаёт тарзи, миллий ва умуммиллий кадриятларга хурмат-эҳтиром болалик пайтидан бошлаб шакллантиришимиз зарур.</p>	<p>1. Соғлом ҳаёт тарзи, миллий ва умуммиллий кадриятларга хурмат-эҳтиром туйғусини шакллантириш 2. Тарихан шаклланган кадриятларимизга хурмат-эҳтиром туйғусини тарғиб қилувчи манбаларни тўplash. 3. Урф-одатларимизга хос спорт ўйинларини ташкил этиш.</p>	<p>1. Тарихан шаклланган кадриятларга хурмат-эҳтиром туйғусини тарғиб қилиш юзасидан баҳс мунозарали тадбирлар ўтказиш. 2. Ёшлар учун мустақиллик йилларида қиллик этилган спорт бунёд этилган спорт мажмуаларида экскурсия уюштириш. 3. Илмий-оммабоп маколалар асосида интернет сайтларини</p>	<p>1. Соғлом ҳаётни шакллантириш жаъраеларини билади. 2. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда умуммиллий кадриятлар ўрнининг муҳим эканлигини аниқлайди. 3. Миллий урф-одатларимизга хос спорт ўйинлари тўғрисида тушун-</p>
<p>1. Маънавий баркамол бўлишда соғлом ҳаёт тарзи ва жисмоний маданиятнинг ўрни муҳим эканлигини аниқлаш. 2. Миллий ва умуммиллий кадриятларга хос спорт мусобақаларида қатнашиш.</p>			

			яратиш. 4. Мавжуд имкониятлардан фойдаланиб, миллий урф-одатларимизга хос спорт тadbирлари ўтказиш.	чага эга бўлиб, ўтказилган спорт тadbирларида фаол иштирок этади.
--	--	--	--	---

ЮКСАК МАЪНАВИЯТЛИ ШАХСГА ҚЎЙИЛАДИГАН ТАЛАБЛАР МАЖМУИ, СОВЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ

№	Президент Ислом Қаримовнинг фикр ва мулохазаларида ваз кўчирмалар	Амалга оширилувчи вазифалар	Амалга ошириш механизмлари, усуллар, шакл ва воситалар	Талабалар олдига қўйлувчи вазифалар ва талаблар	Қўтладаган натижалар ва фазилатлар
1-ТОМ					
1.	Оила – жамиятнинг негизи. Бизнинг давлатимизни ҳам қатти ёр оила деб тушувиш мумкин ва лозим. Бунда ўзаро хурмат ва қаттиқ тартиб бўл-маса, оиланинг барча аъзолари ў	1.»Эрта оила қуришнинг салбий иллатлари», «Оила муқаддас макон», «Ёшларни оилага тайёрлаш» мавзуларида Республика «Оила» илмий марказлари билан ҳамкорликда	1. Гуруҳ мураббийлари билан бирга талаба ёшларни оила қуришга тайёрлаш, улар билан очик мулоқотлар ўтказиш. 2. Маънавият маркази билан	1. Оила муқаддаслигини англаш ва уни кадрлаш. 2. Оилада садоқат, ўзаро хурмат туьгуларини кадрлаш. 3. Эзгулик, меҳр-оқибат туьгулари билан яқши ва	1. Оила қуриш масъулиятини англаш туьгуси шакллантирилади. 2. Ёшларни оила қуришга тайёрлаш ишлари тизими изга туширилади. 3. Оилада соғлом муҳит шаклланади ва оила мустаҳкамлиги таъминланади.

<p>бурчларини адо этмаса, бир-бирига нисбатан эгулик билан меҳр-оқибат кўрсатмаса, яхши ва муносиб тарзда яшаш мумкин эмас. Ойла турмуш ва виждон қонуилари асосига қурилади, ўзининг кўн асрлик мустаҳкам ва маънавий таянч-ларига эга бўлади, оилада демократик негизларга асос солинади, одамларнинг талаб-эҳтиёжлари ва кадриятлари шаклланади. Ўзбекларнинг аксарияти ўзининг шахсий фаровонлиги тўғрисида эмас, балки оиласининг, қариндош-уруғлари, қўшнилариининг омон-эсонлиги</p>	<p>учрашувлар, анжуманлар ташкил этиш ҳамда таълим муассасаларидаги ёш оилаларни мунтазам қўлаб-қувватлаш. 2. Таълим муассасалари талаба ёшларини оила қуришга тайёрлаш, улар билан очик мулоқотлар ўтказиш, энг ибратли оила раҳбарлари билан авлодлар учрашувларини ўтказиш.</p>	<p>ҳамкорликда энг ибратли оила раҳбарлари билан авлодлар учрашувларини ташкил этиш. 3. Ёшларнинг оила қуришга тайёрлигини ўрганиш борасида социологик тадқиқотларни амалга ошириш.</p>	<p>муносиб тарзда яшаш. 4. Кишининг ички ва ташқи дунёси, соғлом фикр ва оқилона сўзи билан амалий фаоллиги, тили билан дили бирдай бўлиши. 5. Маҳаллийчилик, уруғ-аймоқчилик, хур-матсизлик, лоқайдлик, бепарволик, гиёҳвандлик, мансабпараст-лик, манманлик, чекиш, спиртли ичимликлар истеъмол қилиш, қонуиларга риоя этмаслик каби зарarli одатлардан сақланиш. 6. Ойла, қариндош-уруғлар, қўшнилари, бошқа одамларнинг омон-эсонлиги тўғрисида ғамхўрлик қилиш. 7. Маънавий кадриятларнинг яна бир</p>	<p>4. Ойлада салоқат, ўзаро ҳурмат туйғуларини тарбиялаш тизими ва режалар асосларда олиб борилиши таъминланади. 5. Ўзбек халқидаги муҳим кадрият – ойла муқаддаслигини асраш, оилавий меҳр-муҳаббатнинг ташқи муҳитга, жамоаларга, қўшниларга, маҳаллага, дўстларга меҳрибонлик, садоқат шаклида кўчиши ҳодисасининг кенг қўламда амал қилиши шаклланади. 6. Воқеликни мушоҳада қилиш жараёнида ёшларнинг ақли шаклланиб ва тараққий этиб боради, ҳамда улар воқеликни англашнинг фаол иштирокчисига айланадилар. 7. Катталарни ҳурмат қиладиган, ўзаро ёрдамлашадиган, келажак авлод ҳақида ғамхўрлик қиладиган ёшлар қамол</p>
---	--	---	---	---

	<p>тўғрисида гамхўрлик килиши биринчи ўринга кўяди. Бу эса энг олний даражада маънавий кадрият, инсон қалбиниңг тавхаридир. (49-бет)</p>		<p>қудратли манбаи бўлиши анъанавий оила ва қариндошлик муносабатлари одобидан ибрат олиш.</p>	<p>топади.</p>
3-ТОМ				
<p>2. Биз соғлом авлодни тарбиялаб, вояга ет-казишмиз керак. Соғлом киши деганда фақат жисмоний соғломликни эмас, балки шарқона ахлоқ-одоб ва умум-башарий гоғлар руҳида камол топган инсонни тушунамиз. (42-бет).</p>	<p>1. Соғлом фикрли баркамол авлодни тарбиялаб, вояга ет-казиш. 2. Ёшларни инсонпарварлик руҳида камол топтириш. 3. Уларни нафақат жисмоний соғлом бўлишга, балки мил-лий ва умуминсоний кадриятлар руҳида тарбиялашга эътибор қаратиш.</p>	<p>1. Шарқона ахлоқ-одоб ва умумбашарий гоғларнинг маз-мун- моҳияти тўғрисида ижтимоий-гумани-тар фан вакиллари билан давра суҳбатлари ташкил қилиш. 2. Тегишли кафедралар ёрдами-да ахлоқий кадрият-ларни тарғиб этувчи бадиий ва санъат асарлари билан таништириш.</p>	<p>1. Миллий-маънавий кадриятларнинг тикла-ниши туфайли ёшлар ўз эркинлиги, озод-лиги ва мустақил-лигини қадрайдиған, унга хурмат билан қарай-диған, шу туйғуга кўпроқ эҳтиёж сеза-диған бўлиши. 2. Маданий меросга нисбатан бефарқлик ва лоқайдлик каби ай-рим иллатларга бархам бериш. 3. Асрий</p>	<p>1. Ёшларни Ватанга, халқига, миллатига дахлдорликни хис этишга ундайди. 2. Миллий ва умуминсо-ний кадриятларга бўлган ишонч ва эътиқод шаклланади. 3. Шарқона ахлоқ-одоб ва умумбашарий гоғлар руҳида камол топган шахс шаклланади. 4. Ёшлар камтарлик, катталарга хурмат, меҳнатсеварлик, бағрикенглик, софдиллик каби ахлоқий хислатларга эга бўлади. 5. Ёшларни ягона Ватан бахт-саодати учун доимо</p>

				<p>маънавий ме- симиз, миллий кадриятларимиз, бук</p> <p>аждодларимиз-нинг тарихий тажри-ба- ларидан тўғри фойдаланиб, улар-нинг ибратли ишлари- дан сабоқ олиш.</p> <p>4. Сogлиқни сақлаш, касаликларнинг олдини олиш ва даволаш, соғлом туруш ва меҳнат шароитини яратиш, юқори меҳнат қобилияти ва узoқ умр кўришни таъминлашга қаратилган умумий тадбирларда ишгирок этиш.</p>	<p>масъулият сезиб яшашига, аждодларимизнинг бебаҳо мероси, миллий кадрият ва анъаналаримизга муносиб бўлишига эришилади, юксак фазилятли ва қомил, шу муқаддас тулрок учун фидойи инсонлар тарбияланади.</p> <p>6. Ахлоқий жиҳатдан етук талабалар қамол то- пади.</p>
4-ТОМ					
3.	<p>Лекан дустлигини, ҳамкорлигини, қўшнлигини улуг мақсадлар йўлида</p>	<p>1. Ватан раънақи, юрт осойишталиги ва ободлиги йўлида фидойи хизмат қи-</p>	<p>1. Маънавий марга- зи билан ҳамкорликда чет мамлакатлар вақил-</p>	<p>1. Талабаларнинг ўз- ларига ишончнинг мустаҳкам бўлиши.</p> <p>2. Ўз фаолиятини,</p>	<p>1. Ёшларда соғлом туруш тарзи, жисмоний ва маънавий қомиллик шақлланади.</p>

<p>Йўлдошлик қилишга қўядириш — жаҳонда энг масъулватля ва олажаноб юмушлар. Белви миҳкам бойлаб, халқимга бир хизмат қилэй, мардлитмини кўрестай, деган одамларни қўллаб-қувватлашнинг, руҳини кўтарошимиз керак. (69-бет)</p>	<p>лётганларни эъзоллаш, уларнинг хурматини жойига қўйиш сиебастини изчиллик билан давом эттириш.</p> <p>2. Ватанга садоқатли, халқимиз менталитетига хос филойилик фазилатларига эга бўлганларни намуна сифатида жамоатчиликка кўрсатиш.</p>	<p>лари билан учрашувлар ташкил этиш.</p> <p>2. Гуруҳ раҳбарлари томонидан дўстлик, ҳамкорлик, қўшничилик ҳақида мулоқотлар уюштирилиши;</p> <p>3. Ижтимоий-гуманитар фан вақилларни дўстлик, ҳамкорлик, қўшничилик ҳақида давра суҳбатларини ташкил этиши.</p>	<p>хагги-харакатларини танқидий баҳолай олиш.</p> <p>3. Маънавий кадриятлар асосида дўстлик ва ҳамкорлик руҳининг чуқурлашуви учун барча имкониятлардан фойдаланиши.</p>	<p>2. Ватанга садоқатли ёшлар тарбияланади.</p> <p>3. Ёшлар миллий қаҳрамонлар ҳақида билимга эга бўлади ва уларда фаҳр ҳамда гуруҳ туйғуси шаклланади.</p> <p>4. Дўстлик ва ҳамкорлик руҳи шаклланган ёшлар тарбияланади.</p>
S-TOM				
<p>4. Ҳар бир миллат, ҳар бир халқ ўз насабна, келажак авлодини асраб-авайлаш, унинг қадрини билса, ундай миллатнинг, ундай давлатнинг келажак буюк бўлишига таълим жараёнида эътибор бериш.</p>	<p>1. Ҳар бир халқ ўз насабна, келажак авлодини асраб-авайлаш, унинг қадрини билса, ундай миллатнинг, ундай давлатнинг келажак буюк бўлишига таълим жараёнида эътибор бериш.</p>	<p>1. Ёшларнинг ўтмиш меросига муносиб ворис бўлмоғи, келажак авлод олдидан маънавий бурчи эканлигини ижтимоий фан дарслари давомида ёритиб бориш.</p>	<p>1. Кишилар онгида маданий кадриятларни шакллантирмадан туриб жамият истиқболини тасаввур этиб бўлмаслигини талабалар англаб етган бўлишлари лозим.</p>	<p>1. Ёшларда ўз насабна, келажак авлодини асраб-авайлаш, унинг қадрини билса, ундай миллатнинг, ундай давлатнинг келажак буюк бўлишига таълим жараёнида эътибор бериш.</p>

	<p>қандай миллатнинг раванак, умумбашарият тарихида тугтав ўрия, мавқев ва шуҳратъ вевосента ўз фарзандларининг ақлий ва жисмоний етуқлигыга боғлиқдир. Чушқи сизиниң қиёфангизда бутув миллат ва мамлакат гурури, келажакъ, унинг бурук истиқболини кўраминз. (50-бет).</p>	<p>2. Таълим жаръенида авлоднинг ҳам маънан, ҳам жисмонан етук бўлишини таъмин етувчи чора-тадбирлар режасини тузиш.</p>	<p>2. Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси аъзолари ёшлар ўртасида жисмоний етуқликка учдовчи турли хил тадбирларни ташкил еттиши.</p>	<p>2. Талабаларда ўтмиш аждодлар яратган мерос олдида ворислик хисси, келажак авлод олдида маънавий устозлик хиссини шақклантириш.</p>	<p>нарсадан хижолат тортиш, уялиш, уят ва номус килиш, иззат-нафс, кадр туйғуси шақкланади.</p>
<p>5. Жамиятимиз асоси — онла моддий ва ижтимоий жиҳатдан мустахкамланмоқда. Биз давлатимизнинг ижтимоий асосларини мустахкамлашда, унинг барқарорлигида мамлакатимизнинг эртанги тақдир боғ-</p>	<p>1. Миллий-маънавий кадр-ятлар ролинни оширишда оиланиң мавқенин оширишга харакаг қилиш. 2. Оналик ва болаликни химоя қилишга қаратилган чора-тадбирлар режасини такомил-лаштириш.</p>	<p>1. Маънавият маркази билан махалла фаоллари ҳамкорликда обрӯ-эътиборга эга бўлган фахрийлар ништирокида суҳбатлар уюштириш. 2. Оиланиң жамиятда тутган ўрнини кенг ёритув-</p>	<p>1. Кишилар онгиде маданий кадриятларини шақклантириш, айнакса, халқимиз оилани ниҳоятда қадрлаганлиги яққол хис етилиши лозим. 2. Жисмонан соғлом, маънавий жиҳатдан етук ёш авлодни тар-</p>	<p>1. Кишилар онгиде маданий кадриятларини шақклантириш, айнакса, халқимиз оилани ниҳоятда қадрлаганлиги яққол хис етилиши лозим. 2. Жисмонан соғлом, маънавий жиҳатдан етук ёш авлодни тар-</p>	<p>1. Давлатимизнинг ижтимоий асослари мустахкамланади. 2. Мамлакатимизнинг барқарорлигини таъминлайдиган, эртанги тақдирини билан боғлиқ булган жисмонан соғлом, маънавий жиҳатдан етук авлод тарбияланади. 3. Ёшларда ўзиниң</p>

<p>лик бўлган жисмонан соғ-лом, маънавий жиҳатдан етук ёш авлодни тарбиялашда овланинг муҳим ўрни тутишига катта аҳамият бермоқдамиз. Рес- публикамизда оғалар ва болалар ни муҳофиза қилиш бўйича кучли каролат яратилган, умумий таълим ва ёш авлодни профессионал жиҳатдан тайёрлаш тизими ислох қилин- моқда, овларни мус- таҳкамлашга кўмаклашадиган, уяга моддий жиҳатдан қўллаб- қувватланаётган турли ижтимоий жамғармалар фаолият кўрсатмоқ- да.</p>	<p>3. Болаларнинг соғлом ўсишлари, спорт билан шуғуллан- ишлари учун шарт- шароитлар яратиш.</p>	<p>чи асарлар, суҳбат- ларни «Ахборот гуруҳи» орқали ташқил этиш.</p>	<p>биялашда оиланинг муҳим ўрни масаласини, кадрлар тайёрлаш миллий дастурида оилага бе- рилатган катта эъти- борнинг сабабини англаб этиш. 3. Республикада оғалар ва болаларни муҳофиза қилиш бў- йича олиб борилётган давлат сиёсати билан тани- шиш.</p>	<p>жамият олдидagi бурч ва масъулиятини ҳамда жамиятнинг моддий неъматларига эгалик хуқуқи мавжудлигини англаш, идрок этиш, оғоҳлик туйғуси шаклланади.</p>
---	--	---	---	---

6.	<p>(114-бет).</p> <p>Мен бир нарсаяга аминманки, ҳеч бир халқнинг қудрати, машҳурлиги, буюклиги, халқаро обрў-эътибори, увдаги тушларнинг ёки бошқа курул- яроғларнинг сони билан ўлчанмайди, уларни аввало мбор, миллатнинг соғломлиги, маъна- вий ва моддий салоҳияти ва кучи билан ўлчамок керак. (136-бет)</p>	<p>1. Инсоният тарихининг маълум даражада маданият тарихидан иборат эканига эътиборни қаратиш.</p> <p>2. Илм-фан бобида юксак даражаларга эга бўлган давр тари- хини кенг ёритиш.</p>	<p>1. Жамият ривожда табiiй-географик омиллар родини инкор этмаган ҳолда асосий эътиборни интеллектуал салоҳиятга қаратиш.</p> <p>2. Мутахассис фан вакил-лари раҳбарлигида ил- мий-текшириш ин- ститути ходимлари билан суҳбатлар ташқил этиш.</p>	<p>1. Ҳз миллатининг моддий-маънавий меросини асраб- авайлаш, халқ одатлари, анъаналари, кадриятларини ҳурмат қилиш, уларни бойитиш ва тақомиллаштириш, Ҳз миллатига меҳр- муҳаббатини амалий фаолиятда намоён қилиш.</p> <p>2. Кишилар онгида ма- даний кадриятларни шакллантирмасдан ту- риб жамият кейинги истикболини тасаввур этиб бўлмаслигини талабалар англаб етган бўлишлари лозим.</p> <p>3. Жаҳон илм-фани ривожига муносиб ҳисса қўшган буюк аждодларининг қилган ишлари билан таанишиш.</p>		<p>1. Ёшларда миллатнинг соғломлиги, маънавий ва моддий салоҳияти, асосийси Ҳз куч ва имкониятига таъниш руҳияти шаклланади.</p> <p>2. Талаба ёшларда Ҳзига бўлган ишонч ортади.</p> <p>3. Ёшларда илм олишга бўлган ҳаракат янада ортади.</p> <p>4. Ҳз миллатининг моддий-маънавий меросини асраб- авайлайдиган, халқ одатлари, анъаналари, кадриятларини ҳурмат қиладиган, уларни бойитадиган ёшлар тарбияланади.</p>
----	--	---	---	--	--	---

<p>7. Олимпия шухрати музейи шунчаки эжсонатлар тўпла- мидан иборат: маскан бўлиб-гина қолмасдан, балки у маънавий- маърифат ўчоғига, буюк Ваганга муносаб фарзандлар- на тарбиялаш марказига айланмо- гини ва жаҳон спорт майдонларида фар- зандларимизнинг юксак галабаларини тасвирлайдиган ваги экспонатлар билан бойиб боришни ястар эляси.</p> <p>(138-бет)</p>	<p>1. Талабаларнинг спортга бўлган қизиқишлари орти- шда музей, турли уchrашулар ролининг катта эҳлани а эътиборни ошириш.</p> <p>2. Спорт ҳақида гап борганда миллий тарихимиз анъанала- рига ҳам эътиборни қаратиш лозим.</p> <p>3. Аъъанавий спорт мусобақалари ҳақида маълумотлар бериш.</p>	<p>1. Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси профессор-ўқитувчилари билан Олимпия шухрати музейига ташрифлар ташкил этиш.</p> <p>2. Жисмоний тарбия кафедраси профессор-ўқитув- чилари спорт мусобақаларига та- лабаларни олиб боришни ташкил этиш.</p> <p>3. Жисмоний тарбия кафедраси профессор-ўқитув- чилари Осиё, Европа ва Олимпиада чемпион- лари ҳақида маълумотлар бери- ши.</p> <p>4. Маънавий- маърифий ишлар</p>	<p>1. Жисмонан соғлом, маънавий жиҳатдан етук ёш авлодин тарбиялашда спортнинг муҳим ўрни масаласини билишла- ри лозим.</p> <p>2. Спортга доир кади- мий миллий спорт ўйинлари билан, уларнинг авлод тарбиясидаги ўрни билан таниш бўлиш- лари талаб этилади.</p> <p>3. Спорт соҳасида буюк натижаларни қўлга киритган юрдошларимиз тўғрисида, уларнинг ютуқлари ҳақида билиш.</p> <p>4. Саломатлигини мус-таҳкамлаш, жисмоний қобилиятини ривожлан-тириш.</p> <p>5. Илмий асосида</p>	<p>1. Мард, жасур, матонатли, соғлом авлод тарбияланади.</p> <p>2. Ёшлар спорт давлат- нинг шухратини жаҳонга тез ёйиши мумкинлигини ҳис қилади.</p> <p>3. Спорт дўстлик ва тин- члик рамзи эканлиги анланади.</p> <p>4. Юртга бўлган меҳр, са- доҳат, миллий гуруҳ ёшлар тафақурида шак- лланади.</p> <p>5. Ёшларда барча ҳаракат органларининг фаолияти яхшиланади, меҳнат қобилияти оширилади.</p>
---	--	--	--	---

			<p>проректори ва Жисмоний тарбия кафедраси профессор-ўқитувчилари Осиё, Европа ва олимпияда чемпионолари билан учрашувлар ташкил этиши.</p>	<p>таъланган жисмоний машқларни кун тартибига киритиш.</p>	
<p>8. Кимки Амир Темур қадимий Туркистон заминда тасодифан пайдо бўлган деса, хато қилади. Нега деганда ҳеч нарса тўсатдан пайдо бўлмайди. Ҳамма нарсанинг ўз қонуни-яти бор. Ал-Хоразмий, Улугбек, Беруний, Навоий, Бобур ва бошқа, ўзлаб-ўзлаб даҳоларимиз ҳам тўсатдан яёдоқ бир жойда пайдо бўлгани йўқ. Улар мана шу заминда юзага келган муҳитнинг</p>	<p>1. Ҳеч нарса тўсатдан пайдо бўлмаслиги, ҳамма нарса-нинг ўз ривожланиш қонунияти борлигидан келиб чиқиб, тарбия борасидаги вазифаларни белгиллаб олиш. 2. Буёқ сиймоларимиз етишиб чиққан муҳитда таълим олаётган бутунги ёшларга имконият яратиб бериш.</p>	<p>1. Ахборот ресурс маркази ёшларимиз кутубхоналар, электрон кутубхоналар, интернет билан ишлашларига кенг имконият яратиши. 2. Мутахассислик ва информатика кафедралари интеллектуал салоҳиятидан фойдаланиб интернет, чет эл олимлари ихтиролари тўғрисида билим ва кўникма ҳосил қилиш.</p>	<p>1. Халқимизнинг миллий давлатчилик тарихи, озодлик учун олиб борилган урушлар тарихи, бу урушларда ўзини қўрсатган миллий қаҳрамонлар ҳаёти билан таниш бўлиш. 2. Миллатига, ватанига, халқига, ватанига содиқ фарзанд давр талаб этганда, халқ бошига мусибат келганида ўзини қўрсатиши лозимлиги ҳақидаги битиклар билан таниш бўлишлиги. 3. Ота-боболаримиз</p>	<p>1. Ўз мустақил фикрига эга бўлган, ўз кучига, ўзи таъланган йўлнинг тўғрилигига ишонган, доимо келажакка ишонч билан қарайдиган ёшлар тарбиладанади. 2. Ал-Хоразмий, Улугбек, Беруний, Навоий, Бобур ва бошқа ўзлаб-ўзлаб даҳоларимизга ўхшаган ўз даврининг муаммоларига жавоб излаб яшайдиган мутахассис кадрлар етиштириб чиқади. 3. Ҳаёт-камчиликлар, нуқсонлар, адолат-сизликни бартараф этишга кодири, орномусли, иродаси</p>	

<p>хосилда сифатда пайдо бўлган. (182—бет)</p>			<p>қолдирган олижаноб кадриятлари, маънавий меросни, гуруримизни кутарадиган, халқимизнинг обрусига обрў қўшадиган инсоний одат ва феълиятларни саклаш, асраб- авайлаш ва энг катта бойлик гарика-сида янги келажак авлодларга etkaziш. 4. Жамияти улуг қашфиёт ва ихтиролар, мардлик ва қахрамонлик намуналари одамзоднинг ақл- тафаккури, салоҳияти хам маънавий жасорати хақида билимларга эга бўиш.</p>	<p>бақувват, нймони бутун, меҳр-оқибатли соғлом авлод тарбияланади. 4. Ёшлар қалбда олийжаноблик меҳр оқибат, самимийлик, сахийлик каби беғараз туйғуларга ўз ифодасини тонади.</p>
<p>9. Икки қўлини кўксига қўйиб таълим бажо этувчи «мулозим»ларнинг</p>	<p>1. Миллий гоя фанларини ўқитишда озод ва эркин фуқаро шеҳсини насапланти-</p>	<p>1. Ижтимоий-сиёсий фан профессор- ўқитувчилари мус- тақиллик хам нмко-</p>	<p>1. Муस्ताқилликдан ке-йинги даврларда одамлар онгида, тафаккурида юз</p>	<p>1. Ўз мустақил фикрига, эга бўлган, жамият ман- фаатларини ўз шахсий манфаатидан устун</p>

<p>замони ўзди. Бугун уларни Президент эмас, замон қабул қилмайди. Яна тақрорлаб айтаман: замон уларни қабул қила олмайди. Ўз фикрига эга бўлганлар, дунёқараш кенг, ўз фикрини химоя қилшга қодир бўлганлар, энг мухими, жамоат ман-фаатларини ўзининг шахсий манфаатидан устун қўядиганлар, қатъиятли, ориятли, ташкилотчи, эл-юрт дардини юрагидан ўтказадиган мард инсонларнинг замони келди. (279-бет)</p>	<p>ришга эъгиборни қаратиш. 2. Озод шахсга хос бўлган фазилатлардан келиб чиққан ҳолда уларнинг тарбиявий жиҳатларини очиб бериш. 3. Шахсий манфаатини жамият манфаати билан уйғун кўрадиган авлодни тарбиялаш.</p>	<p>ният, ҳам масъулият эканини тегишли мавзулар орқали ёритиши. 2. Озод ва эркин фуқаро шахсини шакллантиришда «Ахборот гуруҳи» имкониятидан фойдаланиш.</p>	<p>берган ўзгаришлар билан, маънавий ҳаёт-даги янгиланишлар билан таниш бўлиш-лари лозим. 2. Эски мустабид тизим мафкураси, унга хизмат қилган тизим умри ўтиб кетганлигини билиш. 3. Ўз фикрига эга бўлганлар, дунёқараш кенг, ўз фикрини химоя қилишга қодир бўлган, энг мухими, жа-моат манфаатларини ўзининг шахсий манфаатидан устун қўядиган кадрлар давр талаби эканини билиш.</p>	<p>қўядиган, қатъиятли, ориятли, ташкилотчи, эл-юрт дардини ўз дарди деб биладиган мард инсонлар тарбияланади. 2. Ёшларда махаллий-чилик, уруг-аймоқчилик, хурмат-сизлик, лоқайдлик, бепарволик, гиёҳ-вандлик, мансабпарастлик, манманлик, чекиш, спиртли ичимликлар истеомол қилиш, қонуларга риоя этмаслик каби зарарли одатларга қарши ғоявий ва амалий курашчанлик туйғуси шаклланади.</p>	
<p>6-ТОМ</p>					
<p>10.</p>	<p>Ёш авлодни соғ ва комил этиб тарбиялашда спортнинг</p>	<p>1. Олий таълим муассасаси талабаларининг спорт мусо-</p>	<p>1. Ёш авлодни соғ ва комил этиб тарбиялаш</p>	<p>1. Жисмоний машқлар ва спортнинг одам организми,</p>	<p>1. Касалликларнинг олдини оладиган, соғлом турмуш ва меҳнат</p>

<p>роли катта. (279-бет)</p>	<p>бакаларига фаол иштирок этишларини таъминлаш. 2. Спортнинг маданий вази-фасини уларнинг турмуш тарзига айлантириш. 3. Талабаларда соғлом тур-муш тарзини йўлга қўйиш кўникма ва малакаларини ҳосил қилиш.</p>	<p>талабаларни спортга бўлган қизиқишларини ошириш учун Жисмоний тарбия ва спорт кафедраси раҳбарлигида миллиятнинг фахри бўлган спортчилар билан учрашувлар ташкил этиш. 2. Оснён ва жаҳон чемпиони бўлган спортчилар фидойилиги ва ватанпарварлигини норағ сифатида спорт залларидаги стендлар орқали намойиш қилиш.</p>	<p>унинг айрим системалари ва аъзоларига таъсирини ўрганиш. 2. Спорт билан доимий равишда шуғулланиш. 3. Спортнинг инсон ҳаётидаги ахамиятини тўла англаб этиш. 4. Соғлом турмуш таранга омд кўникма ва малакаларини эгаллаш. 5. Одамлар саломатлигига эътибор қаратиш.</p>	<p>шароитини яратадиган, юқори меҳнат қобилиятини ва узок умр кўришни таъминлашга эътибор берадиган ёшлар тарбияланади 2. Олий таълим муассасаси талабаларининг спорт билан мунтазам ва тизимли шуғулланишлари аришилади. 3. Ёшлар саломатлиги мустаҳкамланади, жисмоний қобилияти ривожлантирилади.</p>
<p>11. Барчангиз яхши биласизки, келажак янлод ҳақида қайғуриш, соғлом, баркамол наслин тарбиялаб этиштиришга инти-лиш бизнинг миллий ҳусусиятимиздир.</p>	<p>1. Маънавий ва жисмоний соғлом авлодни тарбиялаш учун олий ўқув юртлирида ижтимоий-ғоявий ва валеология фанларини ўқитиш сифатини янада</p>	<p>1. Профессор-ўқитувчи-лар ўқув-тарбия жараёнини ташкил этишда аудитория муҳитини валеологиязациялаш-ига эътибор қара-тиш. 2. Мақсадга эришиш</p>	<p>1. Саломатликни сақлашга доир зарур билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш. 2. Ўзида соғлом турмуш тарзан асосларини таркиб топтириш. 3. Тозалик ва гигиенлик талабларга</p>	<p>1. Жамият таракқиёти, одамларнинг самарали меҳнат қилиши, ақлий имкониятларнинг раванак топиши, ақлий покланиш келажак наслларнинг жисмоний аҳволига тўғридан-тўғри таъсир кўрсатади.</p>

<p>Бу муқаддас заминда яшайтган ҳар бир инсон ўз фағраиндла- ришига бахту саодати, фазлу-қамол- лини кўриш учун бутун ҳаёти давоминда курашади, меҳнат қилади, ўзини ямайдди. (324-бет).</p>	<p>ошириш. 2. Соғлом турмуш тарзини йўлга қўйишга доир қўшим-ча курслар ташқил этиш. 3. Тозалик ва гигиеник талабларга риоя қилишга нисба- тан кадриятли муно- сабатни тарқиб топтириш.</p>	<p>учун ўқув жараёнида ижти- мой-педагогик тех- нологиялар – мოსланували, бошқа- рували, интеграцион қабилардан фойда- ланиш.</p>	<p>риоя қилишга нибатган кадриятли мувосабатда бўлиш. 4. Меҳнат гигиенаси, болалар ва ўсмирлар гигиенаси, шахсий гигиена, ижтимоий гигиена, овқатланиш гигиенаси, рационал гигиенага риоя қилиш.</p>	<p>2. Талабаларнинг соғлом турмуш тарзига доир қўникма ва малакаларни эгаллашларига эришилади. 3. Ёшлар режими кун тартибига эга бўлади ва унга амал қилади.</p>
--	---	---	--	--

8-ТОМ

<p>12. Масал учун қаз боза 15-16 ёшга тулганда унда қандай физиологик ўзгаришлар рўй бе- ради? Бу даврда у ўзини қандай тутиши, инамаларга эътибор бериши керак? Шундай пай- тда унинг энг яқин маслаҳатчиси она бўлмайdimи? Чунки қаз боланинг энг яқин сирдоши - онаси, дескин</p>	<p>1. Таълим муассасарида «Ёш ота-оналар» мактаблари фаолият- тини йўлга қўйиш ор- қали ўқувчиларда фи- зиологик ўзгаришлар жараёнида уларга маслаҳат ва амалий ёрдам беришни ташқил қилиш. 2. Ота-оналар билим савиясини оширишга қаратилган ахборот материаллари яратилиш ва уларнинг ҳар бир</p>	<p>1. Таълим муассасарида-ги медицина ходимлари ёшларда- ги физиологик ўзга- ришларни ҳисобга олиб, суҳбатлар ўт- казиши. 2. Таълим муассасарида-ги медицина ходимлари медици- на соҳасидаги олим- лар ва психолог му- тахассислар билан уқрашувлар</p>	<p>1. Соғлом турмуш тарзини шақллантириш. 2. Шахсий гигиена та- лабларини бажариш. 3. Тарғибот ва тушу- ндириш ишларини таш- қил этиш. 4. Соғлом турмуш ва меҳнат шароитини яратиш, юқори меҳнат қобилиятини ва узок умр кўришни таъминлаш 5. Турмуш тарзининг муҳияти, мазмунини ва</p>	<p>1. Ёшлар турмуш тарзига турли жиҳатлар: фалсафий, социологик, ижтимоий-иктисодий, ижтимоий-турухий ва бошқа нуқтан назарлардан ёндашдилад. 2. Ота-оналар билим са- виясини оширишга қара- тилган ахборот материал- лари яратилади. 3. Ота-оналар маслаҳат бериш учун ақл-фаросат- га, зарур билимга эга бўлади.</p>
--	---	---	--	--

	<p>ованниг үзи хам бунга тайёр булши керак. Маслахат берш учун нафақат ақл-фаросатта, балки зарур билгэмга хам эга булши зарур. (431-бет)</p>	<p>ота-онага сткзиб Борилиш механализмларини ишлаб чикиш.</p>	<p>утказиши. 3. Гурух мураббайлари отаналар билан учрашувлар ташкил этиши. 4. Педагогика фанидан дарс олиб бораётган профессор-үкитувчилар томонидан «Оммовий ахборот воситаларида, отаналар мактаблари» мавзусида фойдали ва кизиқарли маслалар хат ва маколалар чоп этилиши.</p>	<p>намусён бўлиш шакллари кўп ҳолатда кишиларнинг хаёт кечириши, меҳнати, соғлиги ва хатто ҳуқуқ-зағалигини англаш ва уларни ўрганиш.</p>	<p>4. Ёшларда меҳнатсеварлик, бағрикенглик, софдиллик каби ахлокий феизилатлар шаклланади.</p>
<p>13.</p>	<p>Бу устувор викифаларин амалга ошириш аввало ўзини мизта, олажаноб максад-муддаоларини миз сари огншмай, катъият билан боришимизга, та-шабус ва тадбир-корлигимизга, ҳар</p>	<p>1. Талабалар мамлақати-мизда соғлом турмуш тарзини карор топтиришга, спорт соҳасига катта эътибор бериллаётганлиги, ёш авлоднинг жисмонан соғлом ва маънавий етук</p>	<p>1. Йўтимой-сийёсий фанларни ўқитиш жараёнида мамлақатимизда олиб борилаётган демократик ва бозор ислохотларининг мантиқийлиги ва ижиллигини тахлил қилиш.</p>	<p>1. Муस्ताқиллик йилларида барча соҳаларда эришилган ютуқлар тўғрисида маърузаларда иштирок этиш ва ўрганиш. 2. Ёшларнинг жамият таракқиётида тутган ўрни ва роли</p>	<p>1. Ёшларда она заминга, ватанга, миллатга бўлган меҳр-мухаббат шаклланади. 2. Катъиятчилик, ҳамжихатлик, фидойилик хисси уйғонади. 3. Тинчлик, хавфсизлик, барқарорлик таъминланади.</p>
11-ТОМ					

<p>биримзининг ятав ва халқ олдидаги фарзандлик бурчимизни нечоғли масъулият билан адо этишимизга боғлиқ.</p> <p>Шу фурсатдан фойдаланиб, мен барчангизни бир кавсага даъват этмоқчиман.</p> <p>Биз бугун барпо этиётган янги ҳаёт, янги жамиятнинг авваламбор ўзимиз учун, унинг ўсиб келаётган, бугун бошлаган ишларимизни эртага давом эттиришга қодир бўлган болаларимиз учун қурмоқдамиз.</p> <p>Ҳеч шубҳасиз, биз бугун ҳаётга кирайиб келаётган янги навқарон авлодамизга, инсел-насабамиз давомчсларига қандай орзу-умид билан</p>	<p>бўлиши борасида олиб борилаётган ишларнинг аҳамиятини теран аниглаш орқали миллий ифтихор туйғуларини кучайтиришлари лозим.</p> <p>2. Талабалар бўш вақтларида спорт турлари билан шуғулланишса, турли бузғунчи мафуралар таъсирига тушиб қолишларнинг олдини олинади.</p> <p>3. Юртимизни жаҳонга танитган жаҳон ва олимпия чемпиоилари ҳаёти ва ижоди билан яқиндан танишиш.</p> <p>4. Спорт турлари ва мусобакаларида фаол иштирок этиш.</p>	<p>2. Таълимнинг муассасаси раҳбарияти ёшларни ижтимоий муҳофиза қилиши.</p> <p>3. Профессор-ўқитувчилар барча фанлардан ўқув дасурларини замонавий талабларни ҳисобга олган ҳолда танқидий таҳлил қилиши ҳамда янгилаши.</p> <p>4. Таълим муассасаси раҳбарияти таълим соҳасида қабул қилинган давлат умуммиллий дастурларнинг еўзсиз ва сифатли бажарилиши юзасидан буюртмачи ва пулратчиларнинг масъулиятини кучайтириши.</p>	<p>мавзусидаги учрашувлар, давра суҳбатларида иштирок этиш.</p> <p>3. Ёшларни қўллаб-қувватлайдиган танловларда иштирок этиш.</p> <p>4. Таълим муассасалари ахборот технологияларидан фойдаланишни йўлга қўйиш.</p> <p>5. Республика Маънавият ва маърифат Кенгаши аъзолари билан учрашувларда иштирок этиш.</p> <p>6. Саломатликка асосланган муҳит яратил.</p>	<p>4. Халқликни касб этадиган, салбийликдан ижобийликка, ёмонликдан яхшиликка, ёвузликдан эзгуликка, иллатдан ибратга томон ҳаракат қиладиган ёшлар камол топади.</p>
--	--	--	--	---

12 ТОМ

	<p>караётган бўлсак, келажакда улар ҳам бизга – ўз ота-оналарига худди шундай гурур на ифтихор билан қарашни ис- таймиз, шунинг хавас қиламиз. (50-бет).</p>			
<p>14. ... ёшларни оммавий спортга жалб қилиш орқали соғлом ва баркамол инсовларни тарбия- лаш. (140-бет).</p>	<p>1. Таълим муассасаларида таъ- лим олаётган барча ёшларни спортнинг ҳамма турларига жалб қилиш. 2. Оммавий спортни давр талаблари даражасига кўтариш. 3. Болаларимиз таълим олаётган мактаб, академик ли- цей, касб-хунар кол- лежларидаги спорт заллари хизматини яхшилаш; кишлоқ мактабларидаги спорт майдонлари, спорт залларига эъти-</p>	<p>1. Таълим муассасаси педагог- лари спорт мусоба- қалари ва умуман спортнинг инсон ҳаётидаги роли ҳа- қида талабаларга кенг маълумотлар бериши. 2. Таълим муассасаларида спорт тўғрисидаги таш- қил этиш ва уларнинг молдий базасини яхшилаш. 3. Жисмоний тарбия ва спорт дарсларида спорт ҳақидаги</p>	<p>1. Талабалар спорт инсоннинг жисмоний ва маънавий камолотидаги аҳамиятини чуқур англашлари. 3. Ҳар бир талаба спорт- нинг бирор тури билан шуғулла- ниши. 2. «Болалар спортини ривожлантириш», «Соғлом авлод учун» жамғармалари фаолиятидан хабардор бўлиш. 3. «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» каби</p>	<p>1. Спортни яхши кўради- ган, спорт билан мунта- зам шуғулланадиган соғлом ва баркамол инсонлар тарбияланади. 2. Теран тафаккур ва кенг дунёқараш ҳамда жамиятда содир бўлаётган ўзгариш- лардан мунтазам равишда хабардор, маънавий бой, ақлан ва жисмонан етук ёшлар тарбияланади. 3. Иродали, кучли, ориятли, Ватан тақдирини ўз тақдирдан устун қўладиган жисмоний соғлом ёшлар камол топади.</p>

15.	<p>Ҳар томонлама баркамол ёшларга қараб, қандай қандай ишлатта, қандай яшолдга эгани, деб балки ўзимиз ҳам ҳайратда қолишимиз мумкин. (153-154-бетлар)</p>	<p>бор қаратиш; спортнинг барча турлари бўйича тўғарақлар фаолиятини яхшилаш.</p>	<p>китоблар, фильмларни кенг тарғиб қилиш.</p>	<p>оммавий спорт ўйинлари ўтказилишининг моҳиятини англаб етиш. 4. Саломатликни мустаҳкамловчи, саломатликка салбий таъсир кўрсатувчи омилларни билиш.</p>	<p>1. Ҳар томонлама камолга етган, билимли, тарбияли, мустақил фикрлайдиган, ўз келажагини ўзи ярата оладиган, Ватани, халқи-га садоқатли инсонлар тарбияланади. 2. Ёшлар учун кўникмали ижтимоий-таълимий муҳит яратилади, уларда руҳий ва физиологик сифатлар ривожланади, жисмоний ва ақлий ривожланиш хусусиятлари шаклланади.</p>
	<p>1. Таълим муассасаларида ёшларимизни миллий, ахлоқий, маънавий, диний ва умуминсоний кадриятларга ҳурмат руҳида тизимли тарбиялаш. 2. Замонавий педагогик технологиялар асосида ўқитиш жараёнини такомиллаштириш. 3. Таълим субъектларида кадриятларни англаш туйғусини шакллантириш.</p>	<p>1. Гуруҳ раҳбарлари дарсларнинг тарбиявий томонини кучайтириши, таълим ва тарбия уйғунлигини таъминлаши. 2. Тарбияда ва таълим муассасаси «Камолот» ЁИҲ ташкилотидан кенг фойдаланиш. 3. Ижтимоий-сиёсий фан дарсларида маънавий тарбия ра моддий ҳаёт уйғунлиги ҳақида тушунтириш ишларини</p>	<p>1. Инсоннинг маънавий, ақлий, жисмоний камолоти миллат ва халқ келажагини англаш. 2. Комиллика эришиш учун интилиш, меҳнат қилиш зарур эканини англаш. 3. «Қадрлар тайёрлаш миллий дастури»ни чуқур билиш. 4. Инсон саломатлиги бу - энг аввало, унинг руҳий ва физиологик сифатларини ривожлантириш, мақбул даражадаги ишчанлик қобилияти</p>	<p>1. Инсоннинг маънавий, ақлий, жисмоний камолоти миллат ва халқ келажагини англаш. 2. Комиллика эришиш учун интилиш, меҳнат қилиш зарур эканини англаш. 3. «Қадрлар тайёрлаш миллий дастури»ни чуқур билиш. 4. Инсон саломатлиги бу - энг аввало, унинг руҳий ва физиологик сифатларини ривожлантириш, мақбул даражадаги ишчанлик қобилияти</p>	

			олиб бориш.	<p>ва умрнинг максимал давомийлигида ижтимоий фаоллигини сақлаб қолишга қаратилган жиҳатларга эътибор қаратиш.</p>	
16.	<p>Инсон манфаатларини таъминлаш устувор мақсадимиз экан, одамларнинг саломатлиги биз учун асосий масалалардан бири бўлиши керак. (171-172-бетлар)</p>	<p>1. Таълим муассасаларида инсон манфаатларини химоя қилиш, ёшлар сыхат-саломатлиги учун ғамхўрлик қилиш.</p> <p>2. Ёшларни доимо тиббий куриқдан ўтказиш; оммавий спортга жалб қилиш, замонавий спорт иншоотларини барпо этиш.</p> <p>3. Экологик мухитни яхшилашни давр талаби даражасига кўтариш.</p>	<p>1. Маънавият маркази «Соғлом авлод» дастурини талабалар ўртасида кенг тарғиб қилиши.</p> <p>2. Педагогика ва психология дарсларида талаба ёшлар ўртасида соғлом оила куришида насл-зот аҳамиятини ҳар томонлама тушунтириш.</p> <p>3. «Валеология» дарсларини юқори даражада ташкил этиш.</p>	<p>1. Ҳар бир талаба инсон манфаатлари тушунчасининг мазмун-моҳиятини англаб етиши.</p> <p>2. Талабалар саломатлик, соғлиқни сақлашдан манфаатдор эканликларини англашлари.</p> <p>3. Жамиятимиз ҳаётида соғломлаштириш замида олиб борилаётган ислохотлар моҳиятини биллиши.</p> <p>4. Саломатликни сақлаш, соғлом турмуш тарзи ва соғлиқка бирламчи</p>	<p>1. Соғлом турмуш тарзи моҳиятини чуқур англаб етган, саломатлик учун барча имкониятларни ишга соладиган, соғлом авлодни давом эттиришга қодир бўлган ёшлар тарбияланади.</p> <p>2. Саломатликни сақлайдиган, соғлом турмуш тарзи ва соғлиқни бирламчи бебаҳо ҳаётӣ кадрият сифатида кадрлайдиган ёшлар тарбияланади.</p> <p>3. Ёшлар жисмоний, руҳий ва ижтимоий ривожланади, жами-ятда одоб-ахлоқ қоидаларига риоя қилади.</p>

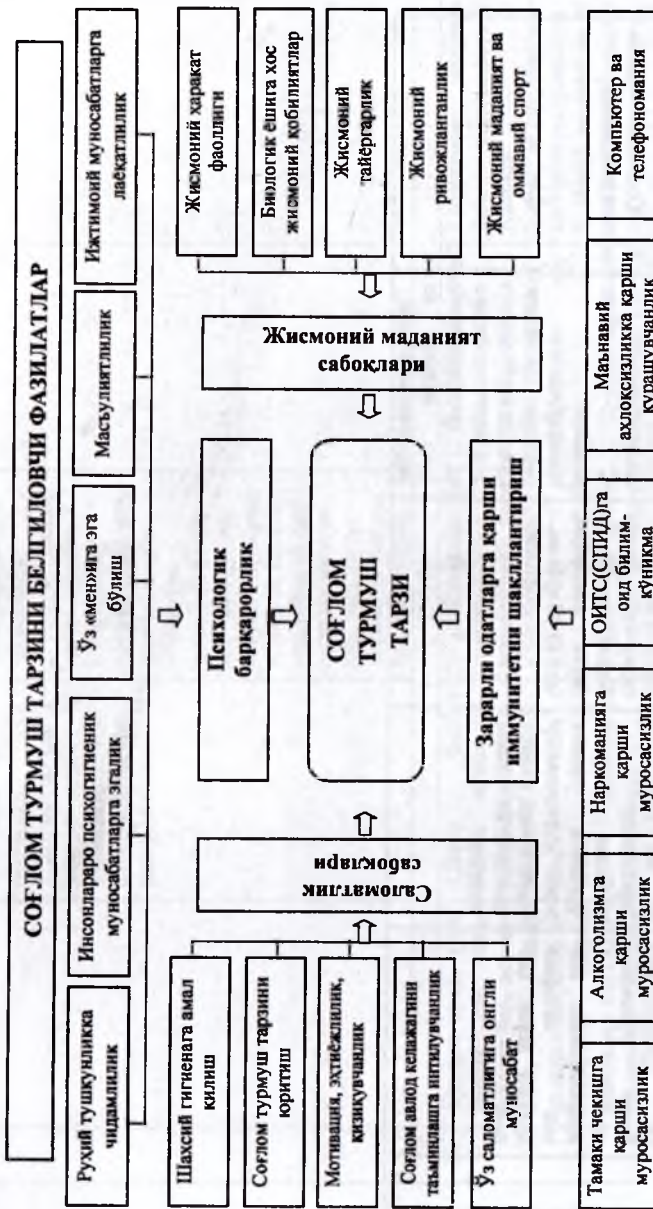
17.	<p>Турмуш маданияти, маънавият шундай нарсак, у болаликдан, боғча ёшидан висоннинг тарбиясига кирган тақдирдагина ижобий бир натижа бсради. (173-бет)</p>	<p>1. Таълим муассасалари ва оилада турмуш маданияти, маънавий тарбия замон талаблари асосида ёшлар онгига тизимли сингдирилиши.</p> <p>2. Халқ педагогикасида қўлланиладиган тарбия методларидан фойдаланиш;</p> <p>3. Ўзбекиона одоб-ахлоқ, расм-русумларни ўргатиш.</p> <p>ОТМлардаги оналар кенгашлари фаолиятларини опти-</p>	<p>1. Маънавият асослари дарслари жараёнида турмуш маданияти, маънавият ҳақида кенг тушунча бериш;</p> <p>2. Таълим муассасаси барча профессор-ўқитувчилари Талабалар уйларида, дарсдан ташқари пайтларда турмуш мада-нияти ҳақида суҳбатлар ўтказиши;</p> <p>3. Таълим муассасаси раҳбарияти турмуш мада-</p>	<p>беаҳо ҳаётий қадрият сифатида қарашлари</p> <p>5. Иод танқислигининг сабаблари ва унинг жисмоний ривожланишига таъсирини ўрганиш.</p>	<p>1. Маънавиятни, турмуш маданиятини чуқур англайдиган, уни эъзозлайдиган ва амалда қўлайдиган, бу соҳада бошқаларга намуна бўладиган ёшлар тарбияланади.</p> <p>2. Токсикомания, алкоголь истеъмол қилиш, нос отиш, чекиш ва гиёҳвандлик каби зарарли одатларнинг олдини олиш каби ижобий натижага эришилади.</p> <p>3. Ёшлар овқатланиш гигиенасига риоя қилади ва турли касалликларнинг олди олинади.</p>
-----	---	--	--	--	---

			<p>китоблар, кинофильмларни таҳлил қилиб, мунозаралар ўтказиши.</p>	<p>тартибга риоя қилиш, шахсий ва умумий гигиена қоидаларига амал қилиш. 5. Токсикоманья, алкоғол истеъмол қилиш, нос отиш, чекиш ва гиёҳвандлик каби зарарли одатларнинг олдини олиш.</p>	<p>1. Уз кучига ишонган, янгича мустақил фикрга эга бўлган ёшлар шаклланади. 2. Ҳар томонлама таълим ва тарбия олган, дунёнинг исталган жойида ўз ҳақ-хуқуқларини химоя қила оладиган ёшлар тарбияланади. 3. Ёш авлод қалби ва онига она юртга мухаббат, истиқлолга садоқат туйғулари шаклланади.</p>
18.	<p>Балиб қўйишлар, биз ҳеч қандам қам бўлмаганимиз ва ҳеч қандай қам бўлмаганимиз. Бу гоя, бу шпор халқининг, мвлятимизнинг онтига, суяк-суягига сингиши керак. (174-бет)</p>	<p>1. Таълим муассасаларида Президентимизнинг ушбу ғоҳсини ёшлар онтига сингдиришда талабалар ўртасида замонавий ахборот технологиялари ва интернетдан фойдаланиш ва уни кенг тарғиб қилиш. 2. Қадимги ва бой тарихи-миз, буюк аждодларимиз, диний қадриятларимиз, маънавий меросимиз, тилимиз, урф-</p>	<p>1. Барча дарслар жараёнида юртимизда мавжуд бўлган ер ости ва ер усти бойлиқлари, интеллектуал салоҳият, улардан самарали фойдаланиш йўллари ўрганиш ва кенг рақли хулосалар чиқариш юзасидан тушунтириш ишлари олиб бориш. 2. Таълим муассасаси раҳбарияти яшаш, иш</p>	<p>1. Талабалар Президентимизнинг ушбу сўзларини ҳаётини широрта айлантириши. 2. Талабалар бой маънавий меросимиз, буюк тарихимизни чуқур билиши. 3. Замонавий билимларни эгаллашга интилиши. 4. Миллий гуруҳ, миллий ифтихор тушунчаларини англаб етиши.</p>	

		<p>одатларимиз билан фахрланиш туғусини талабаларга тизимли сингдириш.</p> <p>3. Ҳеч кимдан кам эмаслиги ва кам бўлмаслигимиз ғоясини ёшлар онгида шакллантириш.</p>	<p>жойларининг, ўқийдиган аудиторияларнинг озодлиги, саришталлигини таъминлаши.</p> <p>3. Ўқувчи талабалар онига аждоллар ютук-ларини, хозирги ёшлар уларнинг меросхўри эканлигини ижтимоий фанларнинг маъруза дарсларида сингдириш.</p> <p>4. Миллий ғоя маърузаларида «Ўзбек» деган номни улуғлаш, унга доғ туширмаслик ғоясини ёшларга уқтириш.</p>		
19.	<p>Бугунги кунда тўрт мучаси соғ, куч-гайрати бор, энг муҳими, меҳнат қилишга иштиёқ ва интилиши бўлган одамларни иш билан таъминлаш масала-</p>	<p>1. Барча таълим тизими муассасаларида битирувчи мутахассис кадрлар ташкил этиш.</p> <p>2. Мониторинг ташкил этиш.</p>	<p>1. Талабаларнинг ўз соҳаларида ишллари учун шарт-шароитлар яратиш.</p> <p>2. Мониторинг бўлими битирувчи талабалар ишга</p>	<p>1. Ўз соҳасини пухта эгаллаш.</p> <p>2. Мутахассислиги бўйича билим ва кўникмаларга эга бўлиш.</p> <p>3. Шу соҳа мутахассислари билан илмий,</p>	<p>1. Мутахассис кадрларнинг кадр-қиммати оширади.</p> <p>2. Фикр ва қарашлар хилма-хиллигига эришилади.</p> <p>3. Илмий изланиш ва ўз касбига ижодий ёндашиш каби ҳислатлар мустаҳ-</p>
15-ТОМ					

<p>си ҳукуматнинг, барча бўғиндаги давлат идораларининг асосий вазифаси бўлиши керак. (20-бет).</p>	<p>3. Ҳар бир ўқув даргоҳининг «Бизнинг кадрлар фонди»ни ташкил этиб, мутахассислар билан илмий, ижодий ҳамкорликни давом эттириш.</p>	<p>жойлаштириш юзасидан шу соҳага боғлиқ ташкилотлар билан алоқаларни кенг йўлга қўйиши.</p>	<p>ижодий ҳамкорликни давом эттириш. 4. Саломатлик ҳолатига таъсиркўрсатувчи омиллар ҳақидаги билимга эга бўлиш. 5. Соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлашга доир малака ва маҳоратга эга бўлиш.</p>	<p>камланади. 4. Соғлиғини сақлаш муҳити шаклланади.</p>
---	--	--	--	--

УЗЛУКСИЗ ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА ОИД ФАЗИЛАТЛАРНИ ШАКЛЛАНТИРИШ БОСҚИЧЛАРИНИНГ МАЗМУНИ



ТАЪЛИМ ТУРЛАРИ

САЛОМАТЛИК САБОҚЛАРИ

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ

Озодалик ва
тозалikka риоя
қилиш

Соғлиқ ҳақида
тасаввурга эғалиқ

Қизиқувчанликни
шакллантириш

Саломатликни
саклашга
қизиқувчанлик

Қасаллик ҳақида
тасаввурга эғалиқ

БОШЛАНГИЧ ТАЪЛИМ

Шахсий ва умумий
гигиена тушунчасига
эғалиқ

Саломатлик ҳақида
тушунчага эғалиқ

Мотивация
тушунчасига эғалиқ

Соғлом авлод келажаги
ҳақида тушунчага
эғалиқ

Қасалликлар, турли
жароҳатланишларнинг
олдини олиш

УМУМИЙ ЎРГА ТАЪЛИМ

Ақлий ва жисмоний
меҳнатга қўйилган
гигиеник талаблар

Саломатлик ва
маданият ҳақида
билимга эғалиқ

Ўз саломатлигига
бўлган мотивация
ҳақида билимга эғалиқ

Соғлом авлод
келажаги ҳақида
тушунчага эғалиқ

Тиббий билимлар
тўғрисида тушунчага
эғалиқ

ЎМҚХ ТАЪЛИМИ

Шахсий ва
умумий гигиена
талаблари

Инсон саломатлиги
ва маданиятнинг
боғлиқлиги

Қасбга бўлган
қизиқувчанликни
шакллантириш

Соғлом авлод
келажаги ҳақида
билимга эғалиқ

Тиббий билимлар
тўғрисида билимга
эғалиқ

ОЛИЙ ТАЪЛИМ

Шахсий
гигиенага амал
қилиш

Соғлом турмуш
тарзиши
юрйтиш

Мотивация,
эҳтижлик,
қизиқувчанлик

Соғлом авлод
келажакни
таъминлашга
интилувчанлик

Ўз
саломатлигига
онгли муносабат

ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРГА ҚАРШИ ИММУНИТЕТНИ ШАҚЛЛАНТИРИШ

ТАЪЛИМ ТУРЛАРИ

МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ	БОШЛАНГИЧ ТАЪЛИМ	УМУМИЙ ЎРТА ТАЪЛИМ	ЎМҚХ ТАЪЛИМИ	ОЛИЙ ТАЪЛИМ
Зарар келтирувчи одатлар тўғрисида тасаввур (чекан хаякда)	Кашандаликнинг зарарли таъсири	Нос ва тамбонинг инсон саломатлигига салбий таъсири	Ўтин ва юз болалар ўртасида тамбон чеканишнинг салбий оқибатлари	Тамаки чекишга қарши мурасасизлик
Зарар келтирувчи одатлар тўғрисида тасаввур (алкоголизм ҳақида)	Спиртли ичимликлар ва уларнинг организмга зарарли таъсири	Алкогол ичимликларидан инсон организмидан титовоқлик убадчилар келтириб чиқаришни оқибати	Сарфни иччилар истеъмоли юлтишаниг оқибати ва жамиятга салбий таъсири	Алкоголизмга қарши мурасасизлик
Зарар келтирувчи одатлар тўғрисида тасаввур (токсикомания ҳақида)	«Гийҳвандлик – аср вабоси»	Наркотик моддалар тушири ва улардан инсон организмга салбий таъсири	Гийҳвандликнинг зараран оқибатлари ва унинг жамиятга таъсири	Наркоманияга қарши мурасасизлик
Саломатликка зарар келтирувчи касалликлар тўғрисида тасаввур (ОИВ/ОИТС ҳақида)	ОИВ/ОИТС ҳақида тасаввур	ОИВ/ОИТСга оид тушунча	ОИВ/ОИТС вирусининг организмга тушири бўлиши ва касалланганлик белгилари	ОИВ/ОИТСга оид билим-кўникма
Маънавий ахлоқсизлик тўғрисида тасаввур	Маънавий ахлоқсизлик	Маънавий ахлоқсизлик ҳақида тушунча	Маънавий ахлоқсизлик	Маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанлик
Компьютер ва уяли телефон ҳақида тасаввур	Компьютер ва уяли телефондаги ўйинларнинг зарари	Компьютер ва уяли телефондаги саломатлик ва руҳиятга салбий таъсири	Интернет ва уяли телефондаги турли хил кинороликларнинг инсон шакллантиришга зарари	Компьютер ва телефонланганга қарши курашувчанлик

Соғлом турмуш тарзининг жамиятдаги ўрни бекиёсдир. Айнан шунинг учун ҳам мамлакатимиз таълим тизимининг олдида ёш авлодга замонавий билим ва ҳунарлар бўйича мустақкам таълим бериш билан бирга, уларда Соғлом турмуш тарзини шакллантириш, руҳий комилликка эришиш, уларни саломатлиги учун таҳдид солувчи ҳар қандай зарарли одатларга қарши фаол тура оладиган, мустақил фикрга эга бўлган, катта ишонч ҳамда мақсад билан яшайдиган фидойи, юксак маънавиятли баркамол инсон этиб тарбиялаш каби устувор вазифа турибди.

Соғлом турмуш тарзи бу – инсоннинг ҳаёти ва саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётий фаолиятни йўлга қўйиш ҳамда саломатликнинг юқори даражада бўлишига эришишни таъминловчи ижтимоий ҳодисадир.

Соғлом турмуш тарзи инсон томонидан турмуш шароитларини фаол ўзлаштириш усули бўлиб, кун тартибига риоя қилиш, фаол ҳаракат асосида организмни чиниктириш, спорт билан шуғулланиш, тўла ва сифатли овқатланиш, овқатланишнинг гигиеник қоидаларига риоя қилиш, умуминсоний ва миллий қадриятлар асосида ўз-ўзини тарбиялай олиш, зарарли одатлардан ўзини тия олиш демакдир.

Тавсия этилаётган ушбу методик комплекс «Соғлом турмуш тарзини шакллантириш» оила ва узлуксиз таълим тизимида талабалардаги саломатлик, соғлом турмуш тарзи мотивация, эҳтиёжлик, қизиқувчанлик, соғлом авлод келажагини таъминлашга интилувчанлик ҳамда ўз саломатлигига онгли муносабатда бўлиш каби фазилатларни такомиллаштиришга қаратилган.

Ушбу устувор вазифаларни амалга ошириш мақсадида «Соғлом турмуш тарзини шакллантириш» ўқув-тарбия дастури ишлаб чиқилди.

Унда дастурнинг моҳияти, мақсад ва вазифалари, асосий мазмуни ифодаланган бўлиб, талаба ёшларни юксак маънавиятли шахс қилиб тарбиялаш, уларни мустақил ҳаётга тайёрлашда муҳим таянч тушунчалар сифатида «Саломатлик сабоқлари», «Зарарли одатларга қарши иммунитетни шакллантириш», «Психологик барқарорлик» белгилаб олинган.

Саломатлик сабоқлари

Саломатлик сабоқлари тушунчаси – соғлом турмуш тарзи – кун тартиби режасига эга бўлиш, ақл-идрок билан танани чиниқтириш, суяк-мускул тизимларни мунтазам ва меъёрий ҳаракатлар билан бардам- бақувватлаштириш, руҳий ва маънавий жихатдан ўзини-ўзи тўғри назорат қилиш, тартибли, сифатли овқатланиш, гиподинамия – кам ҳаракатлиликка йўл қўймаслик ҳамда бошқа ҳаёт фаолиятига эгалик.

Гигиеник маданиятга эгалик (юн. hygieinos – соғлом, маданият – араб. мадиналик, талим тарбия қўрган) – тиббиётнинг бир соҳаси; турмуш ва меҳнат шароитларининг кишилар соғлиғига таъсирини ўрганади ҳамда касалликларнинг олдини олиш, яшаш учун энг қулай шароит яратиш, соғлиқни сақлаш ва умрни узайтириш чора-тадбирларини ишлаб чиқади. Шахсий ҳаёт ва меҳнат фаолиятида амал қилиниши зарур бўлган гигиеник режим йўли билан одам соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш масалаларини ишлаб чиқади. Шахсий гигиена ҳар бир кишининг ўзига ва ёшига боғлиқ бўлиб, ақлий ва жисмоний меҳнатни тўғри йўлга қўйиш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш, вақтида овқатланиш, мириқиб ухлаш, меҳнат ва дам олишни тўғри уюштиришдан иборат

Соғлом турмуш тарзига (СТТ) эгалик (кундалик ҳаётда салбий омиллар таъсирларининг олдини олиш, СТТ шаклланганлиги) бу- инсонинг соғлом бўлиб яшаши учун зарур бўлган турмуш шароитларини ўзлаштириш ва амалга оширишдир. Бундай турмуш тарзини ўзлаштириш усули соғлом ва носоғлом турмуш тарзида икки хил даражага ажрата олишдир. СТТнинг асосий таркибий қисмлари қуйидагича: шахсий ва умумий гигиена қоидаларига риоя қилиш, фаол ҳаракат режими, кун тартибига риоя қилиш, шикастланиш, бахтсиз ҳодисалар ҳамда зарарли одатларнинг олдини олиш каби психогигиена қоидаларига риоя қилишдан иборат.

Оилавий ҳаётга тайёргарлик (оила тўғрисида билимга эгалик, инсонлараро ва жинслараро муносабатларни ташкиллаштириш) деб оилада руҳий хотиржамлик, самимий муносабат, ота-она ҳурматининг юқори бўлиши, болаларга талаб қўйишда оила катталари ўртасидаги бирликнинг сақланиши,

бола шахсини меҳнатсеварлик руҳида тарбиялашга алоҳида эътибор бериш, болани севиш ва иззатини жойига қўйиш, оилада қатъий тартиб, кун тартибини ўрнатиш, оиладаги ҳар бир шахснинг ёшидан келиб чиқиб хусусиятларини ҳисобга олиш, улардаги мустақилликка интилиш, ташаббускорлик сифатларини рағбатлантириш каби фазилатларга эга бўлишга айтилади.

Соғлом авлод келажакни таъминлашга интилувчанлик (репродуктив саломатлик, соғлом авлодни вояга етказиш) бўлғуси оналарнинг саломатлигини ёшлигидан ҳимоя қилиш ва мустақкамлаш, соғлом фарзанд кўриш ва бехатар болаликни таъминлаш, ёшлиқдан бошлаб ўзини ва ён-атрофдагилар соғлигини ҳимоя қилиш, уларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш, шунингдек турли хил юқумли касалликларни келтириб чиқарувчи иллатларга қарши курашиш кабиларга интилишдир.

Ўз саломатлигига қайғурувчанлик (ғамхўрлик, жонқуярлик) – турли хил ҳаётий вазиятларда инсон онгли равишда ўз саломатлигини сақлаши, мустақкамлаши ва ҳимоя қилиши, атроф-муҳитдаги мавжуд омилларнинг салбий таъсирдан ҳимояланиши, саломатлик потенциалини кучайтириши.

Тиббий билим ва маданиятга эғалик (соғликни сақлаш, соғлом ҳаёт кечирини, тиббий тайёргарлик) – медицина, табобат, кишилар соғлигини сақлаш, мустақкамлаш, умрни узайтириш, касалликларнинг олдини олиш, даволаш ҳақидаги билимларга эга бўлиш, уни кадрлаш, англаш ва уларга амал қилишдир.

Спортга қизиқувчанлик – кундалик бадантарбияга одатланиш, жисмоний тарбия, комплекс жисмоний машқлар билан доимий шуғулланиш, руҳан ва жисмонан соғлом бўлиб вояга етиш учун спорт турларига қизиқишни уйғотиш, спорт секцияларига мунтазам равишда қатнашиш хусусияти.

Матонатлилик – ўз соғлигини сақлаш йўлида қўйиладиган мақсадга эришиш учун бор имкониятлардан фойдаланиш, ҳар қандай шароитда ҳам ундан чекинмаслик, бардошлиликдир.

Руҳий саломатлик – ён атрофда бўладиган воқеа - ҳодисаларни онгли идрок этиш ва соғлом фикрлаш, руҳий

саломатликни сақлаш ва неврозларнинг олдини олиш шароитини яратиш.

Жисмоний соғломлик – инсоннинг жисмоний тарбия, бадантарбия билан мунтазам шуғулланиши натижасида жисмонан соғлом ва бақувват бўлиши, жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлигини ўз ёшига мос ҳолда таъминлашдан иборат.

Зарарли одатларга қарши иммунитетни шакллантириш

Зарарли одатлар (инсон саломатлигига зарар етказадиган, жисмоний, рухий, маънавий, ижтимоий ва ш.к. салбий таъсир кўрсатувчи омиллар) – инсон хулқ-атворида учрайдиган миллий ғоя негизлари ва тамойилларига мос тушмайдиган, жамият тараққиётига, инсоний муносабатларга салбий таъсир кўрсатадиган хатти-ҳаракатлар, кўникмалар, қилиқлар мажмуи. Масалан, лоқайдлик, бепарволик, гиёҳвандлик, мансабпарастлик, манманлик, чекиш, спиртли ичимликлар истеъмол қилиш, қонунларга риоя этмаслик каби иллатлар зарарли одатлар ҳисобланади.

Кашандаликка муросасизлик – тамаки, сигаретлар, папирослар, нос каби ўзига ўргатувчи ва кайф келтиб чиқарувчи воситаларни чекишга қарши курашиш. Уларнинг салбий оқибатларини ҳамда инсон саломатлигига таъсирини ўрганиш. Кашандаликка қарши курашиш, чекишга ўрганишнинг олдини олиш каби хусусиятларни шакллантиришдан иборат.

Ичкиликбозликка муросасизлик – доим спиртли ичимликларни ичиб юрадиган ёки майхўр инсонларга қарши курашиш, кишининг жисмонан ва руҳан одамгарчиликдан чиқишининг олдини олиш. Спиртли ичимликлар истеъмол қилишга қарши курашувчанлик ҳолатини юзага келтириш.

Наркоманияга муросасизлик бу- гиёҳвандлик, бангилик, карахтлилик, нашавандлик демақдир. Кайф келтириб чиқарувчи, ўзига ўргатиб кўювчи воситалардан, масалан, кўкнори, тамаки, наша, каноп ўсимлигининг айрим турлари ва уларнинг препаратларини истеъмол қилишга ва уларни олди-сотди қилишликка қарши курашиш.

ОИВ (ОИТС)га оид маълумотга эғалик ва муросасизлик – Орттирилган иммун танкислиги вируси – ОИВнинг юқиш

Йўллари ҳақида умумий тушунча бериш, юкиш йўлларини камайтирувчи омиллар ҳақида тўлиқ маълумот бериш, юкиш йўлларининг олдини олиш, унга қарши самарали ишларни олиб бориш, эпидемиологик ҳолатларни яхши билиш, зарур чоратадбирларни ишлаб чиқиш, ОИВ ҳақида етарли даражада илмий асосланган тушунча ва маълумотларга эга бўлиш. ОИТС – бу орттирилган иммун танқислиги (ОИТС)дир. Ушбу касалликда организмни ички ва ташқи зарарли таъсир этувчи омиллардан ҳимоя қилувчи иммун тизими вирус таъсирида издан чиқиши ҳақида инсонларга тушунча бериш.

Компьютеромания ва телефономанияга тоқатсизлик – ҳозирги кунда болалар ва ёшлар ўртасида тез ва кенг тарқалган уяли алоқа телефони орқали мулоқот қилиш катта ҳажмда ва гигиеник нормалардан ортиқча бўлиши ўсиб келаётган организмга жисмоний ва рухий таъсирини ўтказмоқда. Шу қаторда кундалик ҳаётда кўп вақт компьютер билан ишлаш (гигиеник нормалардан ортиқча) ёшларнинг кўриш ва эшитиш сезги органларга ҳамда нерв фаолиятига салбий таъсир этишини билиш ва фойдаланиш меъёрини сеза олиш.

Психологик барқарорлик

Рухий бардошлилик – рухий чидамлилик, руҳиятга таъсир этиб турувчи омилларга чидаб бориш, салбий таъсир этувчи омилларга жавоб беришдан олдин руҳиятни тинчлантириш, ташқи таъсиротларни яхшилик билан енгиб ўтиш, муаммоларни вақтида ҳал этиш, ёмон иллатлардан узоқроқ юриш, яхши ҳис-ҳаёжонга эга бўлиш, бўлиб ўтадиган воқеа-ҳодисаларни тўғри қабул қилиш, мумкин бўлмаган нарсалардан воз кечиш ҳолати.

Психогигиеник лаёқатлилик – асабни асраш, ўзига хуш ёқувчи нарсаларга ёндашиш, асаб системаси бардош берма олмайдиган ишларга қўл урмаслик, инсоннинг босиклиги, хушмуомалалиги, ҳар бир ишни ва ҳар бир сўзни ўз ўрнида қўллаш, асаб системаси учун фойдали бўлган жиҳатларни ўйлаб топиш, муаммоларга берилмаслик, асабийлашишдан сақланиш, беҳавотир яшаш, кам ўйлаш, бажара олиши мумкин бўлган ишларга қўл уриш, асаб системаси чидаши мумкин бўлган ишларда қатнашиш хусусияти.

Ўз «мен»ига эгалик – инсоннинг шахс сифатида гавдаланиши, ўз фикрида қолиши, яъни фикрини ўзгартирмаслик, бировларга тобе бўлмаслик, иродали, инсонпарвар, кўркмас, ҳар бир ишга тик борувчи, ўзига жавоб бера оладиган, масъулиятли, фикрлаш қобилияти кенг, нутки теран, ҳар бир ишга тез киришадиган мустақил шахс, мақсадга эришувчи инсон хусусияти.

Масъулиятлилиқ – ишонч қозонувчи, талабни қондирувчи, топширикни вақтида бажарувчи, теран фикрлайдиган, жавобгарликни ҳис эта оладиган, ўз ишини бошқаларга ишонмайдиган, бугунги ишни эртага қўймайдиган, ориятли, виждонли, инсонпарвар, маданиятли, интилувчан, матонатли, ўзгалар ишончини оқлайдиган пок инсон.

Ижтимоий муносабатларда лаёқатлилиқ – ўзгаларни ҳурмат қилиш, ўзини жамоадан устун қўймаслик, хушмуамалалиқ, бошқалар ишончини оқлаш, жамоа ишларидан бош тортмаслик, инсонпарвар ва ўзаро ёрдамга доим тайёр бўлиш, ўзаро ишончли, топширикларни вақтида бажариш, ростгўйлик, талабчанлик, иродалилик, руҳан пок, виждонли, гигиеник маданиятга эга, ўзгаларни тинглаш қобилиятига эга бўлиш.

Инсон саломатлиги бу – энг аввало унинг руҳий ва физиологик сифатларини ривожлантириш, умрнинг максимал давомийлигида мақбул даражадаги ишчанлик қобилияти ва ижтимоий фаолликни сақлаб қолишдан иборатдир. Кўпгина олимларнинг фикрича, инсон организмнинг функционал имкониятлари ва уларнинг ташқи муҳитдан бўладиган ноҳуш омилларга барқарорлиги бутун умри давомида ўзгариб туради, негаки саломатликни сақлаш – жўшқин жараён бўлиб, у ёш, жинс, касбий фаолият, яшаш муҳитига боғлиқ ҳолда яхшиланиб (саломатлик бўшашиб ёки мустаҳкамланиб) боради.

Одам ҳаёти, соғлиғи – энг катта ижтимоий бойлиқдир. Бу оила, мактаб ва инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи масканлар олдига психологик барқарорлик масаласини кўндаланг қўяди. Миллат соғлиғи ҳам табиий равишда, бу кўрсаткич орқали ҳал этилади.

Саломатлик одам организмнинг биологик, руҳий, жисмоний ҳолатлари ва меҳнат фаолиятининг мувозанатлашган бирлигидир. Сихат-саломатлик ҳар бир киши учун бахт-

саодатдир, унинг меҳнат унумдорлигини, мамлакатнинг иқтисодий кудратини, халқ фаровонлигини ривожлантиришнинг зарур шартидир. Умумхалқ мулки бўлмиш сихат-саломатликка нисбатан онгли ва масъулият билан ёндашиш жамиятнинг барча аъзолари турмуш ва ахлоқ нормаси бўлмоғи лозим. Саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун аввало одамда рухий тушқунликка чидамлик, инсонлараро психогигиеник муносабатларга эгалик, ўз «мен»ига эга бўлиш, масъулиятлилик, ижтимоий муносабатларда лаёқатлилик мавжуд бўлиш муҳимлиги эътиборга олиниб, талабаларда шу фазилатларни шакллантириш талаб этилади. Миллат соғлиғи ҳам табиий равишда, соғлом турмуш тарзи орқали ҳал этилади.

Талаба ёшларнинг шахсий ва умумий гигиена талабларига қатъий риоя қилишлари, тиббиёт ҳақида маълумотга, муомала маданиятига эга бўлишлари, оилавий ҳаётга тайёргарликлари, тўғри ва сифатли, функционал овқатланишга одатланишлари, шахсий саломатликни сақлашга масъулиятли ёндашувлари ҳамда психогигиена талабларига қатъий амал қилишлари соғлом турмуш тарзи кўникмаларига эга бўлишлари ҳамда соғлом турмуш кечиришларида муҳим аҳамиятга эга.

Талабаларнинг спорт турларига қизиқишлари, муайян спорт тури билан доимий шуғулланишлари, жисмонан ва руҳан соғлом бўлишлари уларнинг жисмоний маданиятга эга эканлигини белгиловчи мезонлар ҳисобланади.

Ёшларда зарарли одатларга қарши иммунитетнинг мавжудлиги уларнинг кашандаликка ва ичкиликбозликка қарши муросасизликлари ҳамда ОИТСга оид билимларга эга бўлишлари билан белгиланади.

Соғлом турмуш тарзини белгиловчи фазилатлар

Ўзбекистон Республикасининг мустақил ривожланишга ўтиши, унда демократик, фуқаролик жамияти қуриш, жамият маънавиятини янгилаш, давлат ва ижтимоий қурилиш соҳаларида юқори натижаларга эришишда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳозирги ёш авлоднинг, бутун миллатнинг соғлиғини асраш муҳим масала ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзи бу – инсоннинг ҳаёти ва саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга

бўлиш асосида ҳаётий фаолиятни йўлга қўйиш ҳамда саломатликнинг юқори даражада бўлишига эришишни таъминловчи ижтимоий ҳодисадир.

Соғлом турмуш тарзи инсон турмуш шароитларини фаол ўзлаштириш усули бўлиб, кун тартибига риоя қилиш, фаол ҳаракат асосида организмни чиниқтириш, спорт билан шуғулланиш, тўла ва сифатли овқатланиш, овқатланишнинг гигиеник қоидаларига риоя қилиш, мулоқот ва экологик маданиятга эришиш, умуминсоний ва миллий қадриятлар асосида ўз-ўзини тарбиялай олиш, зарарли одатлардан ўзини тия олиш демакдир.

Ана шу асосдан келиб чиқиб, ёшлар саломатликнинг зарур миқдор ва сифат кўрсаткичлари: ижобий мотивацияни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзи тамойилларини эгаллаш орқали шахсий саломатликни сақлаш, мустаҳкамлашни баҳолаш, ўқиш, меҳнат қилиш, дам олиш давомида ўзларининг саломатликларини сақлаш ва мустаҳкамлашга масъулиятли муносабатни шакллантира олиш кўникмасига эга бўлади. р.

«Соғлом турмуш тарзи»ни шакллантириш жараёнида ёшларда қуйидаги фазилатлар шаклланади:

- тиббий билим ва маданиятга эга бўлиш;
- соғлом авлод келажагини таъминлаш;
- шахсий ва умумий гигиена талабларини билиш ва уларга амал қилиш;
- соғлом турмуш тарзига амал қилиш;
- овқатланиш маданиятига эгалик;
- психогигиена талабларини билиш ва уларга амал қилиш;
- оилавий ҳаётга тўлиқ тайёргарлик;
- жисмоний етуклик ва баркамоллик;
- спортга қизиқувчанлик;
- мардлик, жасурлик ва маданият;
- руҳий саломатлик;
- жисмоний саломатлик;
- зарарли одатларга қарши иммунитет;
- тиббий билим ва маданиятга эгалик;
- ёшларда тиббиёт ходимларига бўлган ишончни шакллантириш;

- фаол жисмоний ҳаракатнинг инсон саломатлигига таъсири;
 - тиш гигиенасига алоҳида эътибор бериш;
 - талаба-қизларда оналикка тайёргарлик билимларини шаклланиш;
 - талаба-қизларни бир ёшгача бўлган даврда болаларни тўғри парваришlashга ургатиш;
 - овқатланишда ҳул-мева ва сабзавотларнинг ижобий таъсири;
 - замонавий техник воситалардан тўғри фойдаланиш;
 - фаол жисмоний ҳаракатнинг инсон саломатлигига таъсири;
 - кийинишда матонинг инсон саломатлигига таъсири;
 - китобларни тўғри мутолаа қилиш қоидалари;
- Ёшларда инсоннинг ҳаёти, саломатлиги, хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётий фаолиятни йўлга қўйиш ҳамда саломатлигининг юқори даражада бўлишига эришишни таъминловчи ижтимоий ҳодиса эканлиги ҳақидаги билим ва кўникмага эга бўлиш назарда тутилади.

БАКАЛАВРИАТ

ТАЛАБЛАР МАЖМУИ

1. Режалаштирилган кун тартибига қатъий риоя этиш.
2. Тўғри ва сифатли овқатланиш.
3. Шахсий ва умумий гигиена талабларига риоя қилиш.
4. Соғлом турмуш тарзининг шаклланишида шахсий гигиеник талабларга риоя қилиш малакасига эга бўлиш.
5. Экологик маданиятни шакллантиришда билим, кўникма ва малака ҳосил қилиш.
6. Психогигиена талаблари (ҳаддан ташқари асабийлашиш ва ҳаяжонланишнинг олдини олиш)га амал қилиш.
7. Зарарли одатларга қарши иммунитетга эга бўлиш.
8. Оилавий ҳаётга тўлиқ тайёргарлик малакасига эга бўлиш.
9. Организмни чиниқтирадиган эрталабки бадантарбия билан, шунингдек, спортнинг муайян тури бўйича махсус спорт секцияларида доимий шуғулланиш.

ТАРБИЯ МАЗМУНИ

1. Спорт халқаро дўстлик гарови эканини англаш.
2. Жисмоний баркамоллик мардлик, жасурлик, матонат манбаи эканини англаш.
3. Соғлом турмуш тарзи ҳаётий зарурият эканлигини англаш.
4. Зарарли одатларнинг инсон саломатлигига салбий таъсирини тушуниш.
5. Жисмоний ва ақлий меҳнатни оқилона ташкил этиш.
6. Инсонлараро ўзаро муносабат ва ҳамкорликдаги фаолиятни билиш.

МАГИСТРАТУРА

ТАЛАБЛАР МАЖМУИ

1. Ўзбекистонда саломатликни муҳофаза қилиш соҳасида олиб борилаётган сиёсатнинг моҳиятини англаш.
2. Соғлом турмуш тарзи шакллантиришнинг илмий асосларини ўзлаштириш.
3. Саломатлик фалсафасига эга бўлиш.
4. Саломатликни сақлаш масъулиятига эга бўлиш.
5. Соғломлаштириш технологияси билан танишиш ва уни амалиётда қўллаш.

ТАРБИЯ МАЗМУНИ

1. Соғломлаштириш технологияларини ўрганиш ва уларни амалиётда қўллаш.
2. Соғлиқни сақлашга онгли муносабатда бўлиш.
3. Жисмоний маданият – умуминсоний маданиятнинг муҳим қирраси эканини англаш.
4. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий асосларини билиш.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

«Саломатлик сабоқлари»

Ўқув-тарбия курсининг методик қўлланмаси

Ўқув-тарбия курси - фалсафа, психология, педагогика ҳамда умумий физиология, анатомия, гигиена, генетика, экология ва бошқа табиий фанлар билан мустаҳкам алоқада бўлгани боис, улар эришган ютуқлар ва услубларга таяниб иш куради.

Ўқув-тарбия курсининг ҳажми ва мазмуни

Ўқув-тарбия курсининг ҳажми

№	Машғулот тури	Ажратилган соат	Семестр
1	Сўхбат	10	1
2	Мустақил таълим	4	1
3	Мунозара	10	5
4	Тақдимот	4	7
5	Жами:	28	

Машғулотларнинг мавзулари, мазмуни, кутиладиган натижа ва уларга ажратилган соатларнинг миқдори

№	Мавзулар	Мазмуни	Кутиладиган натижа	Соат
	Сўхбат			10
1	Соғлом турмуш тарзи – ҳаётий зарурият	Саломатлик тушунчаси, соғлом турмуш тарзи ҳақида маълумот бериш, соғлом турмуш тарзи таркибий қисмларини юритиш учун керакли кўникма ва малакаларни шакллантириш	Талаба ёшларда саломатлик ҳақида тушунча ҳосил бўлади ва СТТ юритиш фазилати шаклланади.	2

2	Шахсий ва умумий гигиена талабларига катъий риоя қилиш	Шахсий, умумий санитария - гигиеник меъёрларга риоя қилиш, ўқув, турар жойларга қўйиладиган гигиеник талаблар, шахсий ва ижтимоий гигиенага риоя қилиш учун керакли кўникма ва малакалар шакллантириш	Талаба ёшларда шахсий, умумий гигиена ҳақида билимлар тақомиллашади ҳамда шахсий гигиенага амал қилиш фазилати ривожланади	2
3	Ёшларда саломатлик фалсафасини яратиш ва соғлиқни ҳимоя қилиш эҳтиёжини яратиш.	Саломатлик турлари, курсаткичи, даражаси, саломатликни сақлаш учун мотивация, эҳтиёжлилиқ, қизиқувчанликни ривожлантириш учун керакли кўникма ва малакалар шакллантириш	Талаба ёшларда мотивация, эҳтиёжлиқ, қизиқувчанлик фазилатлари ривожланади	2
4	Ёшларда соғлом авлодни тарбиялаш ва соғлом келажагини таъминлаш фазилатларини шакллантириш. Репродуктив саломатлик	Соғлом авлод келажагини таъминлашга интилувчанликни ривожлантириш учун керакли кўникма ва малакалар шакллантириш	Соғлом авлод келажагини таъминлашга интилувчанлик фазилати шаклланади	2
5	Соғлини сақлашга оид онгли муносабатни шакллантириш. Шарқ мутафаккирларининг саломатлик тўғрисидаги фикрлари	Ўзи ва ён-атрофдагиларнинг саломатлигига онгли муносабатда бўлиш	Ўз саломатлигига онгли муносабатда бўлиш фазилати ривожланади	2
Мустақил таълим:				4
1.	Репродуктив саломатлик	Репродуктив органлар, репродуктив	Репродуктив органлар, репродуктив	2

		саломатлик ҳақида билимлар шакллантириш	саломатлик ҳақида билимлар шаклланади	
2.	Шарк мутафаккирларининг саломатлик ҳақидаги фикрлари	Шарк мутафаккирларининг саломатлик ҳақидаги фикрлари манбалардан топилади ва ўрганилади	Шарк мутафаккирларининг саломатлик ҳақидаги фикрлари ҳақида маълумотга эга бўлади	2
Мунозара				10
1.	Ўқиш ва турар жойларга қўйиладиган гигиеник талаблар	Ўқиш ва турар жойларга қўйиладиган гигиеник талаблар тўғрисида билимларни шакллантириш	Ўқиш ва турар жойларга қўйиладиган гигиеник талаблар тўғрисида билимларни шаклланади	2
2.	Режалаштирилган кун тартибига риоя этиш	Режалаштирилган кун тартибига риоя этиш ҳақида билимлар шакллантирилади	Режалаштирилган кун тартибига риоя этиш ҳақида билимлар шаклланади	2
3.	Мен ўз йўлимни танладим, бу - соғлом турмуш тарзи	Соғлом турмуш тарзи ҳақида билимлар шакллантирилади	Соғлом турмуш тарзи ҳақида билимлар шаклланади	2
4.	Соғлом оила – соғлом жамият	Соғлом оила, соғлом жамият билимлар шакллантирилади	Соғлом оила, соғлом жамият ҳақидаги билимлар шаклланади	2
5.	Саломатликни мустаҳкамлаш ва химоя қилиш учун керакли кўникма ва малакалар	Саломатликни мустаҳкамлаш ва химоя қилиш учун керакли кўникма ва малакаларлар ҳосил қилиш	Саломатликни мустаҳкамлаш ва химоя қилиш учун керакли кўникма ва малакаларлар ҳосил қилинади	2
Тақдимот				4
1.	Соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмлари талабларига амал қилиш	Соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмлари бўйича тақдимот тайёрланади	Соғлом турмуш тарзи таркибий қисмлари бўйича билимга эга бўлади	2
2.	Ўз саломатлигига онгли муносабатда	Ўз саломатлигига онгли муносабатда	Ўз саломатлигига онгли муносабатда	2

булиш	булиш хақида тақдимот тайёрланади	булиш хақида билимга эга бўлади	
-------	-----------------------------------	---------------------------------	--

Ўқув-тарбия курси жами: 28 соат. 10 соат суҳбат, 4 соат мустақил таълим, мунозара 10 соат, тақдимот 4 соат.

Фанни ўқитиш жараёнини ташкил этиш ва ўтказиш бўйича тавсиялар

№	Даре жараёни	Вақти
1	Саломлашув ва танишув (йўқлама)	4 дақиқа
2	Мавзуни эълон қилиш ва машғулот тартибини тушунтириш	3 дақиқа
3	Тайёрланган тарқатма материалларни талабаларга тарқатиш	3 дақиқа
4	Мавзу баёни (слайдлар, видеороликлар, кўргазмали материаллар асосида)	20 дақиқа
5	Мавзу баёни жараёнида тилга олинган истилоҳларни шарҳлаш ва ёздириш	(машғулот давомида)
6	а) турли ўйинлар воситасида талабаларнинг мавзуни ўзлаштиришига, ўз фикрини ривожлантиришига эришиш; б) ўйин натижасини баҳолаш.	20 дақиқа
7	Гуруҳ аъзоларига ўтилган мавзу юзасидан тайёрланган биттадан савол (ёки истилоҳларни) тарқатиш ва ҳар бир талабаларнинг қисқача чиқишини ташкиллаштириш	10 дақиқа
8	Машғулот ниҳоясида ўтилган мавзуга доир тест синовини ўтказиш	10 дақиқа
9	Тест натижаларини таҳлил этиш, талабалар жавобини баҳолаш. Нотўғри белгиланган жавоблар бўйича тушунтириш бериш	5 дақиқа
10	Машғулотни якунлаш. Мустақил ишлаш учун вазифа бериш	5 дақиқа

Мустақил таълим-тарбия жараёни машғулотилари суҳбат, мулоқот, мунозара, мустақил иш (тақдимот) тарзида ташкил этилади. Ушбу машғулотиларни куйидаги алгоритм (билиш, қўллаш, таҳлил қилиш ва натижа) асосида амалга оширилади.

<p>4. Мустақил иш (тақдимот)</p>	<p>а) билиш – ўзлаштирилган тушунчаларни намоён қилишга тайёрлаш; б) қўллаш – тайёрланган тақдимотни намойиш қилиш; в) таҳлил – тақдимот натижасини ҳимоя қилиш, савол-жавоб, таҳлилий хулосалар; г) натижа – тайёрланган тақдимот асосида талабалар билимини баҳолаш.</p>
<p>3. Мунозара</p>	<p>а) билиш – ўзлаштирилган тушунчалар асосида фанлар атмағиши; б) қўллаш – индивидуал ёки гуруҳли шаклда тушунчалар мазмунини ва йўналишларини белгилаш; в) таҳлил – олинган натижалар асосида таҳлилий баҳс юритиш; г) натижа – натижаларга таҳлилий хулосалар чиқариш.</p>
<p>2. Мулоқот (Устоз-шогирд)</p>	<p>а) билиш – асосий тушунчалар ҳақида маълумотга эга бўлиш; б) қўллаш – йўлланма бериш методикаси; в) таҳлил – устоз-шогирд ўртасида ўрганилган маълумотларни таҳлил қилиш;</p>

	г) натижа – таклиф ва тавсиялар бериш.
1. Сухбат	а) билиш – назарий маълумотлар, таянч тушунчалар, қондалар, тамойиллар асосида материаллар бериледи; б) қўллаш – даре ўтиш шакллари, методлари, воситалари аниқлаш асосида ташкил этилади; в) таҳлил – бажарилган вазифалар таҳлилий асосда баҳоланади; г) натижа – натижалар хулосаланади.

Махсус курсни ўқитишдаги педагогик технологиялар, кўргазмали воситалар ва методлар ҳамда махсус тарбиявий курс машғулотларини ўтказиш тартиби.

Махсус курсни ўқитишда қисқа метражли ҳужжатли фильмлардан фойдаланиш мумкин. Шунингдек, ўқитишнинг анъанавий ва илғор услубларини, жумладан, экспресс сўровлар, тест сўровлари, дастурий ўқитиш, давра суҳбатларини ўтказиш, муаммоли ўқитиш, техник воситаларни қўллаш, экскурсия ва бошқа усуллардан фойдаланилади.

Талабаларга махсус ўқув-тарбия курсини замонавий усулда ўргатиш, уларнинг мустақил билим олишига шароит яратиш ҳамда олган билимини мустақил равишда баҳолаш учун куйидагилардан фойдаланилади:

- талабаларда соғлом турмуш тарзини юритиш фазилатларини шакллантиришда «аклий ҳужум», «дебатлар», «кластер(ахборотни ёйиш)», «синквейн (ахборотни йиғиш)», «чархпалак», «матбуот-конференцияси» каби педагогик технологиялардан фойдаланиш;

- талабаларни олдиндан таркатма материаллар билан таъминлашга эришиш;

- талабаларни кичик гуруҳларга бўлиб, мураббий-устозлар раҳбарлигида мустақил билим олишга ўргатиш;

- маъруза матнидаги жадвал, диаграмма ва рақамли маълумотларни олдиндан тайёрлаб, гуруҳ талабаларига таркатиш (бу усул ўқитувчининг вақтини тежаб, талабаларни ортиқча ёзишдан озод қилади);

- тест саволларини тузиш;

- «таянч» ибораларни ишлаб чикиб, талабаларга уларни мукамал ўзлаштиришда кўмаклашиш;
- масофавий ўқитишни ташкил этишда компьютерда бажариладиган дастурлардан фойдаланиш;
- талабаларга хорижий олимлар ва республиканинг етакчи олий ўқув юртлари профессорлари томонидан ёзилган айрим маърузаларни ўқиб, техник воситалар орқали намойиш этиш;
- иқтидорли талабалар билан уларни кизиктирувчи мавзулар бўйича кўшимча машғулот ташкил этиш;
- талабаларда йўлбошчилик қобилиятини ривожлантириш;
- талабаларни ишонарли нутқ сўзлашга ўргатиш;
- талабаларни замонавий компьютер дастурлари асосида тайёрланган слайдлар ёрдамида кўрғазмали маъруза қилишга ўргатиш;
- талабаларга ўз билимини ўзи баҳолайдиган шароит яратиб бериш.

Мавзунинг тақвимий режаси

Мавзунинг тақвимий режаси ўқув материални тўғри тақсимлашда мазкур фанни бошқа фанлар ва амалиётлар билан боғлашда, дарсга керакли ўқув материаллари ва воситаларини тайёрлашда ёрдам беради, ўқитиш жараёнини лойиҳалаштириш ва самарадорликни ошириш имконини беради.

№	Мазму	Ажратилган соат	Мазмуни	Фанлар ва фанлардаги боғлиқлик	Таълим методлари	Таълим воситалари	Фойдаланилган адабиётлар	Муҳим ва мураккаб
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.01	Соғлом турмуш тарзи – ҳаётини зарурият	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табиий фанлар	Интерфаол методлар	компьютер, Dell типдаги проектор, DVDдисквод, Web-камера, видео-кўз (глазок)	5,7,10, 11,13,14,16 Электрон таълим ресурслари	
1.02	Шахсий ва умумий гигиена талабларига катъий риоя қилиш	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табиий фанлар	Интерфаол методлар	компьютер, Dell типдаги проектор, DVDдисквод, Web-камера.	11,13,14,16 Электрон таълим ресурслари	

						видео-кўз (глазок)			
1.03	Ёшларда саломатлик фалсафасини яратиш ва соғлиқни химоя қилиш эҳтиёжини яратиш.	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табиий фанлар	Интерфаол методлар	компьютер, Dell типдаги проектор, DVDдискковод, Web-камера, видео-кўз (глазок)	14,16 Электрон таълим ресурслари		
1.04	Ёшларда соғлом авлодни тарбиялаш ва соғлом келажакни таъминлаш фазилятларини шакллантириш. Репродуктив саломатлик	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табиий фанлар	Интерфаол методлар	компьютер, Dell типдаги проектор, DVD дискковод, Web- камера, видео- кўз (глазок)	13,14 Электрон таълим ресурслари		
1.05	Соғлиқни сақлашга оид онгли муносабатни шакллантириш. Шарқ мутафаккирларининг саломатлик тўғрисидаги фикрлари	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табиий фанлар	Интерфаол методлар	компьютер, Dell типдаги проектор, DVDдискковод, Web-камера, видео-кўз (глазок)	10,11,14,16 Электрон таълим ресурслари		

Биринчи машғулот: СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ – ҲАЁТИЙ ЗАРУРИЯТ

Ўтказиш шакли: суҳбат (ёки мулоқот).

Саломатлик – инсон камолотининг муҳим таркибий қисмларидан бири бўлиб, инсон шахсининг ҳеч ким дахл қила олмайдиган ҳуқуқи, мувафаққиятли ижтимоий ва иқтисодий ривожининг шартидир.

Ўзбекистон Республикаси Президенти И. А. Каримовнинг раҳбарлиги остида ва ташаббуси билан мустақиллик эълон қилинган кундан бошлаб узлуксиз равишда маънавий ва жисмоний соғлом авлодни дунёга келтириш, тарбиялаш, ҳар томонлама баркамол шахсни шакллантириш ғояси жамиятимиз келажаги сифатида акс этувчи давлат сиёсати даражасига кўтарилди. Мазкур ғоя шарофати билан давлат миқёсида босқичма-босқич мақсадга йўналтирилган тадбирлар ўтказилмоқда.

Соғлом авлод ғоясини амалга ошириш учун:

- миллий генофондни сақлаш, миллий менталитетни кучайтириш;
- жисмоний ва маънавий жиҳатдан соғлом авлодни тарбиялаш;
- эркин ва мустақил, кучли ва софдил авлодни ўстириш;
- иқтидорли ва соғлом фикрли, тўғри мулоҳаза юритувчи эркин ёшларни тарбиялаш.

Соғлом турмуш тарзи – маълум тарзда ички ва ташқи муҳитнинг тасир этиши шароитида инсон саломатлигини сақлаш ва физиологик, биологик, психологик ҳамда ижтимоий-маданий ривожланиш усткурмаларини таъминлаб берувчи бутун организм ва организм тизимларининг гигиеник, психофизиологик резервлари ҳақидаги тасаввур ётадиган комплекс фан ёки фанлараро йўналиш.

Соғлом турмуш тарзи ўқув - тарбия курси сифатида барча ўзига хос белгилари: предмети, объекти, мақсади ва вазифалари, методларига эга. Шунга карамай, энг аввало, соғлом турмуш тарзи ўқув-тарбия курси сифатида саломатлик акс этганлиги боис

мустикал фан (ёки илмий йўналиш) сифатида бошка фанлар билан ўзаро муносабатининг умумий асосларини аниқлаб олиш зарур.

Инсон саломатлиги қатор омилларга боғлиқ бўлиб, агар улар схематик тарзда тасвирланса, мазкур схема учта асосий тушунчани ўз ичига олади

А) инсоннинг биологик имконияти;

Б) ижтимоий муҳит;

В) табиий-иқлимий шароит.

Машҳур олим, РТФА академиги Ю. П. Лисицинананинг маълумот беришича, саломатликнинг биринчи даражали масаласида аҳоли саломатлигига боғлиқ бўлувчи қарийб 50-55% солиштирма оғирликдаги барча омиллар машғул бўладиган соғлом турмуш тарзи акс этади.

Инсон саломатлигига таъсир кўрсатувчи экологик омиллар тахминан барча таъсирларнинг 20-25% ида баҳоланади, 20% ни биологик омиллар ташкил этади ва 10% и соғлиқни сақлашдаги камчилик ва нуқсонларга бориб тақалади.

Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш кўп жиҳатдан одамлар ҳамда жамиятнинг маданийлик даражасига боғлиқ. Инсон саломатлиги фақат биологик ва психофизиологик ҳолат бўлиб қолмасдан, балки, ижтимоий маданий ўлчамларга ҳам эга. Шу боисдан, ҳаётда маданият шахснинг руҳий-физиологик ҳолати билан узвий боғлиқликда намоён бўлади.

Маданият инсон томонидан она табиат устига қурилган «иккинчи табиат» ва ижодининг махсули сифатида гавдаланади. Маданият инсон фаолиятидан ташқарида эмас, одамлар орасидаги муносабатларда ўзини намоён қилади ва бир-бирини тақозо қилувчи моддий-маънавий томонларига эга бўлади. Моддий маданийликда унинг маънавий томонини шакллантирувчи асос бўлгани сингари, маънавий маданийликда унинг моддий томонини бойитувчи асос ҳам мавжуддир. Маданият дунёси – моддий, маънавий ҳамда ғоявий кадриятлар дунёсидир. Бундай кадриятларнинг барчаси инсон томонидан яратилади. Маданият инсон томонидан яратилган кадриятларнинг мажмуаси сифатида уларнинг ижодкори бўлган жамият билан боғлайди ва унинг таракқиёт даражасини

белгилайди. Айни пайтда маданият инсонни ижтимоий мавжудот ва инсондаги инсонийликнинг меъзони сифатида тавсифлайди, маданийлик инсонни улуғлайди.

Маданиятлилик – ўз навбатида инсоният томонидан яратилган ва жамиятда таркиб топган кадриятларни ҳар бир шахс қай даражада ўзлаштирганлиги, улардан хабардорлиги билан тавсифланади. Маданиятлилик жамият ҳаётининг деярли барча томонларига ўз таъсирини кўрсатади. Одамларнинг умумий маданийлик даражалари уларнинг саломатликлари ва узоқ умр кўриши каби муҳим кўрсаткичлари билан ҳам узвий боғланган. Одамларнинг умумий маданиятлилик даражаларини оширмасдан туриб, уларнинг тиббий маданиятлигини, оилада тиббий маданиятни юксалтириб бўлмайди. Одамларнинг тиббий маданиятлиги даражасини ва оилаларнинг тиббий маданиятини уларнинг умумий маданиятлилик даражаларидан ажратилган ҳолда юксалтиришга интилиш – беҳуда уриниш ва самарасиз ҳаракатдир.

Қўллаш: Тажрибали профессор – ўқитувчилар томонидан саломатлик, унга таъсир этадиган омиллар ва СТТни шакллантириш тўғрисидаги билимларни янги педагогик технологиялар асосида бериш.

Натижа: Саломатликка салбий таъсир этадиган омилларнинг олдини олиш бўйича талабаларни билимдонлиги даражасини оширишга, уларда соғлиқни сақлаш масъулияти кўникмаларини шакллантиришга, СТТни ривожлантириш натижасида инсон учун зарур бўлган фазилатларга эришиш.

Таянч иборалар: Соғлом турмуш тарзи, фаол ҳаракат режими, кун тартиби, гигиена, зарарли одатлар, психогигиена, тарбия, саломатлик, соғлом ва касал организм, ижобий ва салбий таъсир этувчи омиллар, тарбия.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулотни саломатлик ва унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзни шакллантириш бағишланган кўргазмали слайдлар намойишидан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Мазкур

сухбатда маъруза машғулоти ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунинг учун интерфаол ўқитишнинг «Ақлий ҳужум», «Блиц сўрови» усуллари қўлланган ҳолда мустақиллик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш мақсадга мувофиқ. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларни «Гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорлик»да ўқитиш усуллари кенг фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Саломатликка таъсир этувчи омилларни ёритиш учун «Саломатлик дарёси» ўйиндан фойдаланиш тавсия қилинади.

Иккинчи машғулот: ШАХСИЙ ВА УМУМИЙ ГИГИЕНА ТАЛАБЛАРИГА ҚАТЪИЙ ҲАМКОРЛИК ҚИЛИШ

Ўтказиш шакли: сухбат (ёки мулоқот)

Машғулот «Ақлий ҳужум» билан бошланиб, унинг давомида талабаларнинг гигиена бўйича умумий маълумотлар ҳамда шахсий ва жамоат гигиенаси тўғрисида билим даражаси аниқланади.

Талабаларнинг жавоблари бўйича таххис асосида хулоса ясалди ва жавоблар алоҳида блокларга жамланади. Талабаларни гигиена фани билан атроф- муҳит одам соғлиғига таъсирини ўргатувчи фан сифатида таништирилади. Атроф-муҳитнинг одам организмига таъсирини кўриб чиқамиз. «Ақлий ҳужум» маълумотлари асосида шуни кўрамизки, одам саломатлиги атроф- муҳитнинг кўпгина омилларга боғлиқ бўлиб, улар организмнинг турли аъзолари ва системаларига турлича таъсир этар экан. Умумий кўринишда қуйидагилар намоён бўлади:

Шахсий гигиена	Организмга таъсир этувчи омиллар	Жамоат гигиенаси
Сочлар, кўзлар, оғиз бўшлиғи, бурун бўшлиғи, қулоқлар, тери, кийим, пойафзал	Ҳаво, сув, ер, қуёш, микроклим, табиий офатлар.	Ижтимоий омиллар, иқтисодий омиллар, ободонлаштириш, антропоген омиллар

Тананинг айнан шу қисмларини парвариш қилиш шахсий гигиена бўлими ҳисобланади.

Умумий ёки жамоат гигиенаси бу – яшаш, ўқиш, ишлаш ва уй жойларга яқин майдонларнинг ифлосланганлик даражаси, ободонлаштириш даражаси, сув ҳавзалари, дарёлар, фаворалар ва ўсимликларнинг мавжудлиги, яъни хушманзара микроиқлим ҳосил килувчи омиллар ҳисобланади. Ушбу омилларнинг таъсири билан умумий ёки жамоат гигиенаси шуғулланади ва санитар қоидалар ва нормаларга бўйсунди.

Атроф-муҳитнинг биологик омилларига микроблар, замбуруғлар, паразитлар киради. Организмга киргандан кейин улар юқумли касалликларни келтириб чиқариши мумкин. Юқумли касалликлар белгилари кўзгатувчи организмга тушган заҳоти кузатилмасдан, балки маълум бир вақт (инкубацион давр) талаб этади. Турли хил касалликлар учун бу вақт бир неча соатдан, бир неча кунгача, ҳатто ойларгача давом этиши мумкин.

Маълум юқумли (инфекцион) касалликлари тарқалиши омилларининг йиғиндиси - инфекциянинг ўтиш йўллари дейилади. Шунини алоҳида такидлаш лозимки, баъзи бир инфекцион касалликларнинг юқиши одамларнинг бевосита алоқаси орқали ўтади, ушбу ҳолатда касалликнинг кўзгатувчиси касал одамдан бевосита, атроф-муҳитга тушмасдан, соғлом одамга ўтади, мисол учун, шу йўл билан венерик касаллар юқади – гонорея, сифилис ва бошқалар.

Ҳаво – бир қатор инфекцион касалликларнинг тарқалишини белгиловчи омил бўлиб, грипп, дифтерия, коклюш, сил ва бошқа касалликларни мисол сифатида кўрсатиш мумкин.

Сув орқали инфекция ўтиш йўли ниҳоятда зарарли ҳисобланиб, сабаби сув ичимлик ва бошқа мақсадларда ишлатилади. Сув орқали асосан корин тифи, дизентерия, холера ва бошқа касалликлар юқиши мумкин. Бундан ташқари, сув билан бирга одам организмга патоген бир хужайралар ва гельминтлар тушиши мумкин.

Тупроқ орқали турли хил касаллик кўзгатувчилари ўтиши мумкин, масалан, сибир яраси, газ гангрена, қоқшол ва турли хил гельминтлар. Шунини эсда тутиш лозимки, эпидемиологик нуқтан назардан энг хавфли деб тупроқнинг 2-3 смгача устки

қисми ҳисобланади, сабаби, бу қават одам ва ҳайвонлар чиқиндилари билан ифлосланган. Инфекция ўтиши омилларига турли хил уй - майиший жиҳозлари мисол бўлиши мумкин умумий қозон -товоқлар, унитазлар, хожатхона эшик туткичи ващ у кабилар.

Қўллаш: Тажрибали профессор- ўқитувчилар томонидан талабаларда шахсий ва оммавий гигиенани қўллашни интерфаол усуллар орқали амалга ошириш.

Натижа: Шахсий ва оммавий гигиена билимларини ўзлаштириш - инсон учун зарур бўлган фазилатларга эришиш.

Таянч иборалар: Гигиена, шахс, жамоа, кўрсаткичлар, таъсир киладиган омиллар, саломатлик, тарбия.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулоти саломатлик ва унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзни шакллантириш бағишланган кўргазмали слайдлар намоёишидан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Мазкур суҳбатда маъруза машғулотини ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунинг учун интерфаол ўқитишнинг «Ақлий ҳужум», «Блиц сўрови» усулларини қўллаган ҳолда мустақиллик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш мақсадга мувофиқ. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларни «Гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорлик»да ўқитиш усулларидан кенг фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Саломатликка таъсир этувчи омилларни ёритиш учун «Саломатлик ва касаллик» ўйинидан фойдаланиш тавсия қилинади.

Учинчи машгулот: ЁШЛАРДА САЛОМАТЛИК ФАЛСАФАСИНИ ЯРАТИШ ВА СОҒЛИҚНИ ҲИМОЯ ҚИЛИШ ЭҲТИЁЖИНИ ЯРАТИШ.

Ўтказиш шакли: суҳбат (ёки мулоқот)

Суҳбат: «Инсон моҳияти ақлда, ақлнинг моҳияти хатти-харакатда билинади»

Абу Наср Фаробий

Интеллект – тафаккур қилиш қобилияти ва оқилона билиб олишдир. Шарқ донишмандлари қадимданок инсон ақлига юксак баҳо бериб келганлар ва инсон ақлини ўз асарларида васф қилганлар.

Зеро, инсоннинг ақли уни қайси йўлга бошласа унинг танаси ҳам шу йўлдан юради. Ақл тананинг йўлбошчисидир. Инсон ақли ўз танасини ўзига сингдирилган моҳиятга кўра соғлом ёки носоғлом турмуш тарзи йўлига бошлаши мумкин. Шу боисдан, аждодларимиз, ота-боболаримиз азалдан ақл тарбиясига алоҳида эътибор берганлар. Ақл тарбиясини биринчи ўринга қўйганлар. Улуғ алломалар томонидан яратилган шох асарлар ақлнинг васфини баён қилиш билан бошланган.

Тадқиқотчиларимиз таъкидлашича, бугун жамиятимиз одамларнинг фақат ақли бўлишига эмас, ахлоқий пок бўлишига кўпроқ эҳтиёж сезиб турибди. Бироқ, маънавий юксалиш йўли, ахлоқий покликка эришиш йўли олис ва мураккаб, бунга фақат шиорлар ва чакириклар ёрдамида эришиб бўлмайди. Жамиятдаги ахлоқий барқарорликни таъминлаш, ахлоқий беқарорликнинг олдини олиш, мавжуд вазиятни соғломлаштиришнинг муҳим йўлларида бири-одамларнинг онгини, уларнинг ҳаётий кизиқишларини истеъмомчилик кайфиятидан қутқариб, маънавий юксалиш йўлига қараб йўналтиришимиз керак.

Инсон ўз саломатлигини қандай мустаҳкамлаш, ҳимоя қилиш, саломатлик сусайишининг олдини олиш учун нималар қилиш кераклиги тўғрисида саволларга жавоб ахтаради. Бу саволларга жавоб бериш учун умумий ва тиббий психологиянинг одамларда соғлом турмуш тарзини шакллантиришга ёрдам

берадиган оддий тушунчалари хақидаги билимларни кенгайтириш лозим.

Билиш жараёни оддий сезиш босқичидан бошланиб, секін-аста мураккаблашади ва идрок қилиш, тасаввур этиш, сўнгра тафаккур қилиш босқичларидан ўтади.

Сезиш – марказий асаб тизимида буюмлар ва ҳодисаларнинг сезги аъзоларимизга бевосита таъсири туфайли вужудга келадиган руҳий жараёндир.

Тасаввур эса буюм ва ҳодисалар хусусиятлари бирлигининг сезги ва қиёфалар тарикасида бош мия пўстлоғида акс этишидир.

Соғлом турмуш тарзи - муайян жамиятга, ижтимоий-иктисодий формацияга мос ва хос ҳамда жамият тараққиёти учун муҳим аҳамиятга эга бўлган кишиларнинг яшаш шакли бўлиб, инсонлар ва организмнинг ташқи муҳитнинг нокулай шароити таъсирига қарши тура билиш имкониятларини, унга мослашиш жараёнларини мустаҳкамлаш орқали, улар томонидан ижтимоий вазифаларнинг тўлақонли бажарилишига ёрдамлашиш, фаол узоқ умр кўришни таъминловчи муҳим универсал қуролдир.

Бошқача қилиб айтганда, соғлом турмуш тарзи – одамларнинг яшаш, меҳнат қилиш, дам олиш, турмуш-шароитларни соғломлаштириш орқали ўз вазифаларини саломатлигига қулай шароитларда бажаришларини таъминлашга қаратилган чора-тадбирлар мажмуасидир. Шу сабабли «Соғлом турмуш тарзи» тушунчаси зарарли одатлардан қутулиш, гигиеник талаб ва қоидаларга риоя қилиш, ишлаш, дам олиш, овқатланиш каби айрим томонларни ўз доирасига қамраш билангина чегараланиб қолмаслиги керак.

Шахс – муайян, аниқ инсон бўлиб, унда руҳий ва физиологик жараёнлар ўзаро мужассамлашиб, одамнинг ички дунёсини ташкил этади. Инсон шахсини мамлакатнинг ижтимоий ҳаёти, оила, мактаб ва меҳнат жамоалари шакллантиради. Инсон шахси унинг онги ва ўз-ўзини англаши билан белгиланади. Инсон шахсининг ранг-баранглигига ирсий омиллар ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

Шахснинг моҳияти унинг мотивацияси, қобилияти, эҳтиёжлари, қизиқишлари, ишонч-эътиқоди, жўшқинлигию - ғайрати, хулқию-табиати ва иродаси каби руҳий жараёнлардан

иборат бўлиб, улар ўзаро уйғунлашган ҳолда шахснинг бетакрорлигини белгилайди.

Мотивация атамаси ўз мазмунига кўра шахснинг маълум бир фаолият шаклини бажаришга киришиши, шу катори уни соғлиқни сақлаш учун ҳаракатга келтириш, шунингдек, унинг муҳимлигини асослаш ва англашдан иборатдир.

Маълумки, мотивация омили одамларнинг муҳим ҳаётий эҳтиёжи ҳисобланган саломатликларини таъминлашлари учун астойдил ҳаракат қилишлари лозимлигини, уни тақдирнинг қўлига ва ҳаёт оқимининг аёвсиз гирдобига ташлаб қўйиб, ҳалок қилмаслигини асослайди. Мотивация омили одамларга соғлом ҳулк соҳиби бўлиш лозимлигини, юксак ахлоқий сифатларга эга бўлиш кераклигини уқтиради. Шу сабабли соғлиқни сақлаш тизими, педагоглар ва тиббиёт ходимлари олдида биринчи навбатда ечилиши лозим бўлган вазифалардан бири айнан соғлом турмуш тарзини шакллантиришни йўлга қўйишдир.

Инсон эҳтиёжлари соғлом турмуш тарзига атрофлича таъсир этади. Малумки, эҳтиёжлар моддий ва маънавий ҳамда насл колдириш ва соғлом авлодни ўстириш кабиларни ўз ичига қамраб олади.

Чунончи, моддий эҳтиёжлар ўз навбатида озиқ-овқат, уй жой ва кийим-кечакка бўлинади.

Маънавий эҳтиёжлар эса ахлоқий, интеллектуал ва эстетик эҳтиёжларга ажратилади.

Маълумки, инсоннинг бирор нарсага бўлган муҳтожлиги унинг онгида акс эттирилиши билан боғлиқ рухий жараён – зарурият деб аталади. Ҳар қандай шахс ўз эҳтиёжларини қондирмасдан туриб яшай олмайди. Инсон биринчи навбатда озик-овқат, сув, кислород, иссиқ уй-жой шароитига, ўзидан насл колдириб қўпайишга муҳтож бўлади.

Қўллаш: Тажрибали профессор-ўқитувчилар томонидан СТТнинг мотивация, эҳтиёжлилик, қизиқувчанлик фазилатларни шакллантириш интерфаол услубда амалга оширилади.

Нагжа: СТТ тўғрисида тушунча шаклланади, уларда мотивация, эҳтиёжлилик ва қизиқувчанлик фазилатларни шаклланади.

Таянч иборалар: СТТ, интеллект, шахс, мотивация, эҳтиёжлик ва қизиқувчанлик, тарбия.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулоти саломатлик ва унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзиди шакллантириш бағишланган кўргазмалар слайдлар намойишидан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Мазкур суҳбатда маъруза машғулотида ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунинг учун интерфаол ўқитишнинг «Ақлий ҳужум», «Блиц сўрови» усуллари қўлланган ҳолда мустақиллик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш мақсадга мувофиқ. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларни «Гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорлик»да ўқитиш усуллари кенг фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Ёшларда мотивация, эҳтиёжлик, қизиқувчанликни аниқлаш учун тестлардан фойдаланиш тавсия қилинади.

Тўртинчи машғулоти: ЁШЛАРДА СОҒЛОМ АВЛОДНИ ТАРБИЯЛАШ ВА СОҒЛОМ КЕЛАЖАКНИ ТАЪМИНЛАШ ФАЗИЛАТЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. РЕПРОДУКТИВ САЛОМАТЛИК

Ўтказиш шакли: суҳбат (ёки мулоқот)

Гигиеник ҳамда жинсий тарбия энг муҳим соҳа ҳисобланади. Гигиена фани болалар, ўсмирлар ва йигит-қизларга ўз соғлиқларини мустақамлаш ҳамда муҳофаза қилишни ўргатади. Ўқувчи ва талабаларнинг соғлом ҳаёт кечириши учун шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш, одамлар ўртасидаги муносабатларнинг психологик ва гигиеник ҳолатларини билиш, одам анатомияси, физиологияси ҳақида тушунчага эга бўлиш, соғлом турмуш тарзини ташкил қила билиш гигиеник тарбиянинг асосий вазифаси ҳисобланади.

Жинсий тарбия қуйидагиларни ўз ичига олади:

1) боланинг қайси жинсга мансублиги ва унинг жамият учун аҳамияти;

2) оилавий муносабатларнинг болалар, қариндош-уруғлар ва жамият учун аҳамияти;

3) зурриёт қолдириш;

4) жинсий муносабатга оид масалалар.

Жинсий тарбия ёшларда қуйидаги сифатларни таркиб топтиришга хизмат қилмоғи керак:

1) бошқа жинс билан бўладиган муносабатларда инсонни жамиятдан ажралган ҳолда талқин этмаслик лозим. Ҳар бир инсон – хоҳ бола, ўсмир, йигит ёки қиз бўлсин, ўз хатти-ҳаракати учун жамият олдида масъулдир;

2) ёшларнинг мустақкам ва аҳил оила куриб, келажакда ўз фарзандларини ҳам ота-онасини эъзозловчи, ҳам жамият олдида ўз бурчини ҳис этувчи комил шахс сифатида тарбиялаши;

3) бошқалар билан муомала қилганда уларни фақат одам сифатидагина эмас, балки аёл ёки эркак жинсининг вакиллари сифатида ҳурмат қилиш, уларнинг истак ва қизиқишларини ҳисобга олиш;

4) ўғил болаларнинг фақат ўз тенгқурларигагина эмас, балки қизларга нисбатан ҳам меҳр-шафқатли, мурувватли, эътиборли бўлиши, уларни бқлажак она фатида ҳурмат қилиши;

5) ёшларга ўз соғлиғи ва ўзгалар соғлиғи учун масъул эканини ҳамда барвақт жинсий алоқа қилишнинг организм учун зарарли эканлиги, ўғил болаларнинг қизларга, қизларнинг эса ўғил болаларга нисбатан масъулиятсизлик ва енгилтаклик билан қарамаслиги;

6) эркак билан аёлнинг ўзаро муносабатида бир-бирига нисбатан худбинлик қилмаслик, ахлоқсиз ва андишасиз бўлмаслик, бир-бирини камситмаслик, фақат ўзини ўйламаслик, бойлик ортидан қувмаслик ва бошқа иллатларга ўрганмаслик кабиларни тушунтиришдан иборат.

Юқорида қайд этилганидек ҳар бир йигит-қиз тенгқурларининг ўзига психологик, физиологик хусусиятларини билиши, улардаги ижобий хулқ-атвор, хатти-ҳаракатларни қонуний деб ҳисоблаши, ёшлиқдан эркак билан аёл ўртасидаги муносабатларни ўзида мужассамлаштириб бориши керак. Бу

муносабатларни билмаслик келгусида қиз ёки ўғил боланинг оила қуриб, унга мослашиб кетишини анча мураккаблаштиради. Жинсий етилиш туфайли вояга етган қиз-йигитларда ахлоқий бузилишга олиб келадиган хатти-ҳаракатларнинг пайдо бўлишига йўл қўймаслик керак. Ёшлар онгига вояга етиб турмуш қургач, албатта келгусида фарзанд қуриб, уни одоб-ахлоқли қилиб тарбиялаш ҳақидаги тушунчани сингдириш керак.

Шарқ халқларининг яхши удум ва одатлари авлоддан-авлодга ўтиб келмоқда. Ота-боболаримиз бу урф-одат, яхши анъаналарни ёш авлодга бахтли оила қуриш, уй-рўзғор тутиш, оилада эр-хотин ўртасидаги муносабатлар, болаларни одоб-ахлоқли ва турмуш қийинчиликларига сабр-тоқатли қилиб тарбиялашни тинмай ўргатиб келмоқда.

Репродуктив саломатлик умумий саломатлик каби биринчи ўринда овқатланишга, ирсиятга, экологияга ва шу билан бирга, репродуктив саломатликни сақлашга доир хизматлардан фойдаланишга боғлиқ. ЖССнинг аниқлашича, репродуктив саломатлик бу – фақатгина жисмоний соғлом бўлиш, жинсий органлар физиологик жиҳатдан жинсий ҳаётга тайёр бўлишигина эмас, балки жисмонан соғлом ва ижтимоий ҳимояланган фарзандларни дунёга келтириш жараёни ҳамдир.

Ўзбекистон демократик фуқаролар жамияти бўлиб, оила, оналик ва болаликка тегишли тадбирлар қонунлар асосида мустаҳкамланган, мустақиллик миллий ғояси асосида репродуктив саломатликни асрашга қаратилган жараёнлар такомиллаштирилган. Ҳар томонлама соғлом авлодни тарбиялаш – мамлакатимизнинг энг юксак вазифаларидан бири. Соғлом авлодни тарбиялашнинг концептуал йўналишлари деганда куйидагиларни назарда тутиш керак:

биринчидан, бир мақсад сари, яъни, соғлом авлодни тарбиялаш мақсадида оила ва жамият саломатлигини оширишни умумлаштириш;

иккинчидан, ҳар бир инсон тушунган ҳолда ўз соғлиги ва авлоди соғлигини асрашга ҳаракат қилиши ҳақида кўрсатмалар ишлаб чиқиш;

учунчидан, жисмонан ожиз, рухий заиф туғиш ёшидаги аёллар билан соғлом фарзанд кўролмаслиги тўғрисида ташвиқот ишларини олиб бориш;

тўртинчидан, оталар соғлиги, бу мақсадда эркакларнинг қони тоза бўлиши, жисмонан ва руҳан соғ бўлишига эришиш;

бешинчидан, ҳар томонлама соғлом оила қуриш, бу мақсадда соғлом оила муҳити – бола ва ота-она бир бирини тушуна олиши, барча оила аъзоларини ҳурмат қилиши, ёш оилалар, моддий ёрдамга муҳтож оилаларни давлат томонидан бериладиган ёрдамни ошириш.

Қўллаш: Тажрибали профессор- ўқитувчилар томонидан соғлом насл қолдириш ва соғлом авлод келажагини таъминлаш ҳақидаги маълумотларни педагогик технологиялар орқали амалга ошириш. Соғлом бола туғилиши учун бўлғуси ота-онани оилавий ҳаётга тайёрлаш.

Натижа: Соғлом насл қолдириш ва соғлом авлод келажагини таъминлаш учун зарур бўлган фазиятларга эришиш. Репродуктив саломатликни сақлаш бўйича талабаларнинг билимдонлиги даражасини оширишга, уларда ота-оналик масъулияти кўникмаларини шакллантиришга эришиш.

Таянч иборалар: Насл, соғлом авлод, оила, инсонлараро мунособатлар, ота, она, фарзанд, репродуктив саломатлик.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулоти саломатлик ва унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзни шакллантириш бағишланган кўргазмали слайдлар намойишидан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Мазкур суҳбатда маъруза машғулотини ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунинг учун интерфаол ўқитишнинг «Ақлий ҳужум», «Блиц сўрови» усулларини қўлаган ҳолда мустақиллик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш мақсадга мувофиқ. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларни «Гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорлик»да ўқитиш

узулларида кенг фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Репродуктив саломатликка таъсир этувчи омилларни ёритиш учун «Мен ва менинг саломатлигим» ўйинидан фойдаланиш тавсия қилинади.

Бешинчи машғулот: СОҒЛИНИ САҚЛАШГА ОИД ОНГЛИ МУНОСОБАТНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. ШАРҚ МУТАФАККИРЛАРИНИНГ САЛОМАТЛИК ТЎҒРИСИДАГИ ФИКРЛАРИ

Ўтказиш шакли: суҳбат (ёки мулоқот)

Инсон саломатлиги бу —энг аввало, унинг руҳий ва физиологик сифатларини ривожлантириш, мақбул даражадаги ишчанлик қобилияти ва умрнинг максимал давомийлигида ижтимоий фаоллигини сақлаб қолишдан иборатдир. Кўпгина олимларнинг фикрича, инсон организмнинг функционал имкониятлари ва уларнинг ташқи муҳитдан бўладиган нохуш омилларга барқарорлиги бутун умри давомида ўзгариб туради, негаки, саломатликни сақлаш — жўшқин жараён бўлиб, у ёш, жинс, касбий фаолият, яшаш муҳитига боғлиқ ҳолда яхшиланиб (саломатлик заифлашиб ёки мустаҳкамланиб) бўлади.

Одам ҳаёти, соғлиғи — энг катта ижтимоий бойликдир. Бу оила, мактаб ва инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи масканлар олдига соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини кўндаланг кўяди. Миллат соғлиғи ҳам, табиий равишда, соғлом турмуш тарзи орқали ҳал этилади.

Саломатлик—одам организмнинг биологик, руҳий, жисмоний ҳолатлари ва меҳнат фаолиятининг мувозанатлашган бирлигидир. Сихат—саломатлик ҳар бир киши учун бахт—саодатдир, унинг меҳнат унумдорлигини, мамлакатнинг иқтисодий кудратини, халқ фаровонлигини ривожлантиришнинг зарур шартидир. Умумхалқ мулки бўлмиш сихат—саломатликка нисбатан онгли ва масъулият билан ёндашиш жамият барча аъзоларининг турмуш ва ахлоқ нормаси бўлмоғи лозим.

Машғулотнинг асосий қисмини ўқитувчи шарқ мутафаккирларининг СТТ ва инсон саломатлиги борасидаги фикрларини баён этиши билан бошалайди.

Машхур форс- тожик олими, файласуф Абу Бакр Ар-Розий (865-925) ўзининг «Фалсафий турмуш тарзи» асарида инсон саломатлигига таъсир кўрсатувчи омиллар ҳақида батафсил маълумотлар беради. Ар-Розий ўзининг роҳатланиш назариясида одамларга оқилона ҳаётдан завқланиб, соғлом яшашни азоб-уқубат чекишдан сақланишни, ростгўйликни ахлоқий покликни, одамларга нисбатан яхшилик қилишни ва фойдали бўлишни доимо уларга хизмат қилишни, ўлимдан қўрқмасликни асосий талаб қилиб кўяди.

Ибн Синонинг фикрича соғлиқни сақлашнинг асосийси бадантарбия, овқат тадбири ва уйку тадбири ҳисобланади. «Бадантарбия кишини чуқур ва кетма-кет нафас олишга мажбур қилувчи ихтиёрий ҳаракатдир». Мўътадил равишда ўз вақтида бадантарбия билан шуғулланган одам бузилган миждоз туфайли келувчи касалликларнинг давосига муҳтож бўлмайди. Ибн Сино бадантарбиянинг турлари ҳақида тўхталиб, уларга ўзаро тортишиш, ёйдан ўқ отиш, тез юриш, сакраш, кураш ва бошқаларни киритади. Овқатланиш тартиби ҳақида ҳам сўз юритиб, «Овқатни иштаҳа билан емоқ ва иштаҳани қайтармаслик лозим», деб ёзади.

Ибн Сино кексаларга овқатни оз-оз икки ёки уч мартаба овқат ҳазмига қараб истеъмол қилишни буюради. Овқатланишнинг вазифалари: соат 8-9 ларда биринчи нонушта, 12-13 ларда иккинчи нонушта ва кечга яқин тушлик қилишни тавсия қилган.

Исмоил Журжоний инсон саломатлигига тоза хавонинг фойдаси ҳақида тўхталиб, Хоразм иқлими Шимол иқлими бўлиб, бу ерда ҳаво тоза бўлади, кимки шу хаводан нафас олса, танаси кучга тўлиб, зехни ўткирлашади, деб ёзади.

Исмоил Журжоний йилнинг фаслига қараб огохлантирувчи тавсиялар берган. Унинг фикрича кўкдамда организмни қишда йиғилиб қолган зарарли моддалардан тозалаш лозим деб қон олдиришни тавсия этади.

Журжонийнинг мой ичиш тавсиялари бугунги кунгача ўз аҳамиятини йўқотган эмас. Унинг фикрича, меъеридан оширмай ичилган мой организмга фойда келтиради.

Улуғ аллома, энциклопедист олим Абу Райхон Беруний (973-1048) ўзининг «Жавохирлар» китобида инсон саломатлиги, тозаллиги ҳақида қимматли фикрларини ёзиб қолдирган. Жумладан у айтади: «Агарда инсон ўз суръатини ўзгартиришга ожиз бўлса ҳам, у ҳолда у ҳеч маҳал ўз терисини тоза сақлашга ожизлик қилмаслиги керак. Агар инсон нажасдан сақлланишда уй мушукларига ўхшаган нутқсиз ҳайвонлардан орқада қолишни истамаса, шундай қилади».

Абу Райхон Беруний сувнинг инсон саломатлигидаги аҳамиятини таъкидлаб, «Инсон тозаллиги асосан сувда ювиниш билан бўлади, сувнинг ҳиди ва таровати билан ҳавонинг ажиб саси келади», деб ёзган эди. Аҳмад Яссавий «Нафсни жиловлай билиш, уни соғломлаштириш инсон қалбини тозалайди ва тиниклаштиради, одамларни тўғри йўлга бошлайди. Соғлом нафс инсонни ҳайвоний эхтиросларга берилиб кетишидан сақлайди, жисмонан мустаҳкамлайди, ундаги бўлган ифлосликни сувчалик тозалайдиган нарса бўлмайди», деб ёзган эди. Абу Райхон Беруний тишларни тозалаб туриш керак бўлади, аёллар таглари, кўз қобикларини тоза тутиб, кўзларига сурма суртиб, зарурат туғилганда сочларини бўяб, ювиб, тараб, учларини қирқиб, тирноқларини олиб, атрофини текислаб туриши инсон саломатлиги учун муҳим эканлигини таъкидлаб ўтади.

Берунийнинг замондоши Қобуснинг набираси Кайковус томонидан (1083) йилда ёзилган «Қобуснома» асарида инсон саломатлигига, гигиенага оид қимматли маълумотлар берилган. Жумладан, асарнинг «Нафсни тийишнинг шарофати ва таом тартиби ҳақида», «Ҳаммомга бориш ҳақида», «Ухламоқ ва дам олмақ ҳақида» «Тиб илмининг тартиби ҳақида» ги боблари диққатга сазовордир.

Тоат қилиш, руҳий покланиш жисмоний қувватни оширади, оғир касалликлардан асрайди, соғлом нафс саломатликнинг гаровидир, деб ёзади Аҳмад Яссавий ўз асарларида.

Аҳмад Яссавий инсон саломатлиги энг олий қадрият эканлигини таъкидлаб ўтган ва ўз асарларида саломатлик ҳақидаги ғояларини илгари сурган. Шарқ мутафаккирларининг саломатлик ҳақидаги қарашларидан бугунги кунда ҳам инсон

саломалиги учун, соғлом турмуш тарзини ташкил қилишда уларнинг панд-насихатларидан кенг фойдаланилмоқда.

Интерфаол ўйин. Ўқитувчи юқоридаги мавзу юзасидан тушунча бериб ўтади. Энди гуруҳни 3та кичик гуруҳга бўламиз ва қуйидаги 3та савол ечимини топширамыз. Интерфаол усуллардан «Савол-жавоб» усули танлаб олинади. Топшириқлар бажарилгач, гуруҳлар аъзолари ичидан лидерлар танланади. Лидерлар гуруҳ аъзолари томонидан билдирилган фикрларни умумлаштириб, ёзув тахтасида акс этган диаграммани тўлдирадилар. Ўқитувчи гуруҳ аъзоларига мавзу юзасидан тайёрланган биттадан савол тарқатади ва ҳар бир ёшнинг қисқача чиқишини ташкиллаштиради.

Қўллаш: Тажрибали профессор-ўқитувчилар томонидан инсон саломатлигига онгли муносабатда бўлиш, унга таъсир этувчи омиллар тўғрисида интерфаол усуллардан фойдаланиб суҳбат ўтказиш. Шарқ мутафаккирларининг саломатлик ҳақидаги тушунчалари ва қарашлари.

Натижа: Ёшларнинг ўз саломатлигига онгли муносабатда бўлиши ва саломатликка таъсир қиладиган омилларнинг олдини олиш қўниқма ва малакаларига эга бўлиши. Ёшлар шарқ мутафаккирларининг саломатлик ва соғлом турмуш тарзи ҳақидаги фикрлари тўғрисида тушунчага эга бўладилар

Таянч иборалар: Саломатлик, ўз-ўзини англаш, онгли муносабат, омиллар, профилактика, соғлом турмуш тарзи, гигиена, тўғри овқатланиш, шарқ мутафаккирларининг саломатликка, соғлом яшашга оид фикрлари, тарбия.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулотни соғлиқни сақлашга оид онгли муносабатни шакллантиришга бағишланган кўрғазмали слайдларни намоиш қилишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Мазкур суҳбатда маъруза машғулотини ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунинг учун интерфаол ўқитишнинг «Аклий хужум», «Блиц сўрови» усулларини қўллаган ҳолда мустақиллик тўғрисидаги

билимларни фаоллаштириб олиш мақсадга мувофик. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларни «гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорлик»да ўқитиш усулларида кенг фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Саломатликка таъсир этувчи омилларни ёритиш учун «Ўз саломатлигинг тўғрисида маълумотга эгамисан?» ўйинидан фойдаланиш тавсия қилинади.

ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРГА ҚАРШИ ИММУНИТЕТГА ЭГАЛИК ЎҚУВ-ТАРБИЯ КУРСИ

Кириш

«Зарарли одатларга қарши иммунитетга эгалик» ўқув-тарбия курси дастури олий ўқув юрглари бакалавриат босқичида таълим беришга мўлжалланган. Унда бўлажак мутахассислар учун мазкур курснинг моҳияти, мақсад ва вазифалари, асосий мазмуни ифодаланган бўлиб, талаба ёшларни юксак маънавийли шахс қилиб тарбиялаш, уларни мустақил ҳаётга тайёрлаш, уларга тамаки чекишга, алкоголизмга, наркоманияга қарши мурасасизлик, ОИВ/ОИТСга оид билим, кўникмага эга бўлиш, маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанлик каби тушунчаларнинг мазмун-моҳиятларини тушунтириш мақсади кўзда тутилган.

Машғулотлар амалий характерда бўлиб, суҳбат шаклида ўтказилади ва ўқув режасида кўзда тутилган тиббий-биологик фанлардан олинган билимларни мустаҳкамлашга қаратилган. Маълумки, саломатлик умум инсоний кадрлардан бири бўлиб, бугунги кунда талаба ёшларнинг саломатлигига турли хил омиллар атрофлича таъсир этмоқда. Бундай ҳолатда фақат билим ва кўникмага эга бўлган соғлом шахсгина шу омилларнинг салбий таъсиридан ўзини ҳимоя қила олади. Шу жиҳатдан талаба ёшлар онгига саломатлик, тамаки чекишга, алкоголизмга, наркоманияга қарши мурасасизлик, ОИВ/ОИТСга оид билим ва кўникмага эга бўлиш, маънавий ахлоқсизликка қарши

курашувчан бўлиш каби тушунчаларни сингдириш муҳим аҳамиятга эгадир.

Ўқув-тарбия курсининг мақсади

«Зарарли одатларга қарши иммунитетга эгалик» махсус курсининг мақсади – талаба ёшларга саломатлик, тамаки чекишга, алкоголизмга, наркоманияга мурасасизлик, ОИВ/ОИТСга оид билим ва кўникмага эга бўлиш, маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанлик ҳақида билим, кўникма ва малакаларни шакллантириш ҳамда уларни такомиллаштиришдан иборат.

Ўқув-тарбия курсининг вазифалари

- маънавий баркамол, жисмонан ва руҳан соғлом авлодни тарбиялаш;

- зарарли одатларнинг олдини олишда шарқ мутафаккирлари мероси ва ўзбек олимларининг қўшган ҳиссаларини ўрганиш;

- соғлом маънавий баркамол ва юксак фазилатли шахсни тарбиялаш;

- ёшлар онгига соғлом турмуш тарзининг муҳим йўналиши тамаки чекишга, алкоголизмга, наркоманияга мурасасизлик, ОИВ/ОИТСга оид билим ва кўникмага эга бўлиш, маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчан ҳаёт юритиш жамият тараққиётидаги асосий омиллардан бири эканлигини сингдириш;

- ёшларда саломатликни мустаҳкамлаш учун зарарли одатларнинг олдини олишга оид билимлар зарурлиги ҳақида, соғлом авлод келажагини таъминлашга интилувчанлик масалаларида мунозаралар олиб бориш, малакасини шакллантириш;

- ўз саломатлигига онгли муносабатга бўлишни шакллантириш;

- ўқув-тарбия жараёнида талаба ёшларда соғломлаштирувчи муҳитни яратишга оид кўникма ва малакаларни шакллантириш.

Ўқув-тарбия курсини ўзлаштиришга қўйиладиган талаблар

Талабалар ушбу курс натижасида:

- соғлиқни сақлашга тўғри ва масъулиятли муносабатда бўлиш ва тамаки чекишга, алкоголизмга, наркоманияга қарши муросасизликни тарбиялаш, ОИВ/ОИТС га оид билим ва кўникмага эга бўлиш;
- соғлиқни сақлаш муҳитини яратиш ва шакллантириш;
- курснинг мазмуни, шакллари ва билимлар услуги ҳамда уларни амалиётда қўлланишини билиш;
- инсон саломатлигига зарар келтирувчи одатларга нисбатан қаршилик кўрсата олиш қобилиятини ошириш ва умрини жисмонан, руҳан соғломликда яшаш даврини бошқариш малакасини бериш;
- соғлом авлод келажагини таъминлашга интилувчанлик;
- инсон саломатлиги мақсад-моҳияти, унинг жисмоний, рухий ва ижтимоий йўналишлари ҳақидаги тушунчаларга эга бўлишади.

Ўқув-тарбия курсининг бошқа фанлар билан боғлиқлиги

Ўқув-тарбия курси - фалсафа, психология, педагогика ҳамда умумий физиология, анатомия, гигиена, генетика, экология ва бошқа табиий фанлар билан мустақкам алоқада бўлгани боис, улар эришган ютуқлар ва услубларга таяниб иш кўради.

VI. Ўқув-тарбия курсининг ҳажми ва мазмуни

6.1. Ўқув-тарбия курсининг ҳажми

№	Машғулот тури	Ажратилган соат	Семестр
1	Сухбат	10	1
2	Мустақил таълим	4	1
3	Мунозара	10	5
4	Тақдимот	4	7
5	Жами:	28	

**6.2. Машғулотларнинг мавзулари, мазмуни,
кутиладиган натижа ва уларга ажратилган соатларнинг
миқдори**

№	Мавзулар	Мазмуни	Кутиладиган натижа	Соат
Сухбат				10
1	Талабаларнинг ёшлар ўртасида тамаки чекишга мурасасизликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги	Саломатлик тушунчаси, соғлом турмуш тарзи ҳақида маълумот бериш, соғлом турмуш тарзи-нинг таркибий қисми бўлган тамаки чекмасдан ҳаёт юритиш учун керакли кўникма ва малакалар	Талаба ёшларда саломатлик ҳақида тушунча, СТТ юритиш фазилати, тамаки чекишга мурасасизлик шаклланади	2
2	Талабаларнинг ёшлар ўртасида алкоғолизмга мурасасизликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги	Саломатлик тушунчаси, соғлом турмуш тарзи ҳақида маълумот бериш, соғлом турмуш тарзи-нинг таркибий қисми бўлган алкоғолсиз ҳаёт юритиш учун керакли кўникма ва малакалар	Талаба ёшларда саломатлик ҳақида тушунча, СТТ юритиш фазилати, алкоғолизмга мурасасизлик шаклланади	2
3	Талабаларнинг ёшлар ўртасида наркоманияга мурасасизлик ҳосил қилиш	Саломатлик тушунчаси, соғлом турмуш тарзи ҳақида маълумот бериш,	Талаба ёшларда саломатлик ҳақида тушунча, СТТ юритиш фазилати,	2

	учун тайёрланганлиги	соғлом турмуш тарзининг таркибий қисми бўлган наркотик моддаларни истъеомол қилмасдан ҳаёт юритиш учун керакли кўникма ва малакалар	наркоминияга мурасасизлик шаклланади	
4	Талабаларнинг ёшлар ўртасида ОИВ/ОИТСга оид билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги	Саломатлик тушунчаси, соғлом турмуш тарзи ҳақида маълумот бериш, ОИВ/ОИТС (СПИД)га оид билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш	Соғлом авлод келажагини таъминлаш учун талаба ёшлар ўртасида ОИВ/ОИТС (СПИД)га оид билим, кўникмалар ҳосил қилинади	2
5	Талабаларнинг ёшлар ўртасида маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги	Талаба ёшлар ўртасида маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанликни ҳосил қилиш	Ўз саломатлигига онгли муносабатда бўлиш фазилати ривожланади, талаба – ёшлар ўртасида маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанлик шакллланади	2
Мустақил таълим:				4
3.	Ёшлар ўртасида тамаки чекишга, алкоголизмга ва наркоманияга мурасасизликни ҳосил қилиш	Ёшлар ўртасида тамаки чекишга, алкоголизмга ва наркоманияга қарши мурасасизликни	Тамаки чекишга, алкоголизмга ва наркоманияга қарши кураш йўллари ҳақида билим ва	2

		ҳосил қилиш йўллари ҳақида билим ва кўникмалар ҳосил қилиш	кўникмалар шаклланади	
4.	Ёшлар ўртасида ОИВ/ОИТСга оид билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш йўллари	ОИВ/ОИТСга оид маълумотларни йиғиш, таҳлил қилиш натижасида билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш	ОИВ/ОИТСга оид маълумотларни мустақил йиғади, таҳлил қилади, билим ва кўникмалар ҳосил қилади	2
Мунозара				10
6.	Ёшлар ўртасида тамаки чекишга муросасизликни ҳосил қилиш	Ёшлар ўртасида тамаки чекишга муросасизликни ҳосил қилиш йўллари тўғрисида мунозара ташкил этиш	Ёшлар ўртасида тамаки чекишга қарши кураш йўллари бўйича билим ва кўникмага эга бўлади	2
7.	Шахслар ўртасида алкоголизмга муросасизликни ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фоолияти	Шахслар ўртасида алкоголизмга муросасизликни ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фоолияти бўйича мунозара ташкил этиш	Алкоголизмга муросасизликни ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фоолияти бўйича билим ва кўникмага эга бўлади	2
8.	Шахслар ўртасида наркоманияга муросасизлик ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фоолияти	Шахслар ўртасида наркоманияга муросасизлик ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фоолияти бўйича мунозара ташкил этиш	Наркоманияга муросасизлик ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фоолияти бўйича билим ва кўникмага эга бўлади	2
9.	Шахслар	Шахслар ўртасида	ОИВ/ОИТСга	2

	ўртасида ОИВ/ОИТСга оид билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фаолияти	ОИВ/ОИТСга оид билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фаолияти бўйича мунозара ташкил этиш	оид билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фаолияти бўйича билим ва кўникмага эга бўлади	
10.	Шахслар ўртасида маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанликни ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фаолияти	Шахслар ўртасида маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанликни ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фаолияти бўйича мунозара ташкил этиш	Маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанликни ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фаолияти бўйича билим ва кўникмага эга бўлади	2
Тақдимот				4
3.	Тамаки чекишга, алкоголизмга ва наркоманияга мурасасизликни шакллантириш йўллари	Тамаки чекишга, алкоголизмга ва наркоманияга мурасасизликни шакллантириш йўллари бўйича тақдимот тайёрлаш	Тамаки чекишга, алкоголизмга ва наркоманияга мурасасизликни шакллантириш йўллари бўйича тақдимот тайёрланади	2
4.	ОИВ/ОИТСга оид билим ва кўникмага эга бўлиш йўллари	ОИВ/ОИТСга оид билим ва кўникмага эга бўлиш йўллари бўйича тақдимот тайёрлаш	ОИВ/ОИТСга оид билим ва кўникмага эга бўлиш йўллари бўйича тақдимот тайёрланади	2

Ўқув-тарбия курси - жаъми: 28 соат. 10 соат суҳбат, 4 соат мустақил таълим, мунозара 10 соат, тақдимот 4 соат.

Фанни ўқитиш жараёнини ташкил этиш ва машғулотларни олиб бориш бўйича тавсиялар

№	Дарс жараёни	Вақти
1	Саломлашув ва танишув (йўқлама)	4 дақиқа
2	Зарарли одатларга қарши иммунитет мавзусини эълон қилиш ва машғулот тартибини тушунтириш	3 дақиқа
3	Тайёрланган тарқатма материалларни талабаларга тарқатиш	3 дақиқа
4	Мавзу баёни (слайдлар, видеороликлар, кўргазмали материаллар асосида)	20 дақиқа
5	Мавзу баёни жараёнида тилга олинган истилоҳларни шарҳлаш ва ёздириш	(машғулот давомида)
6	а) турли ўйинлар воситасида талабаларнинг мавзунини ўзлаштиришига, ўз фикрини ривожлантиришига эришиш; б) ўйин натижасини баҳолаш.	20 дақиқа
7	Гуруҳ аъзоларига ўтилган мавзу юзасидан тайёрланган биттадан савол (ёки истилоҳларни) тарқатиш ва ҳар бир талабанинг қисқача чиқишини ташкиллаштириш	10 дақиқа
8	Машғулот ниҳоясида ўтилган мавзуга доир тест синовини ўтказиш	10 дақиқа
9	Тест натижаларини таҳлил этиш, талабалар жавобини баҳолаш. Нотўғри белгиланган жавоблар бўйича тушунтириш бериш	5 дақиқа
10	Машғулотни якунлаш. Муस्ताқил ишлаш учун вазифа бериш	5 дақиқа

Машигулотнинг тақвимий режаси

Машигулотнинг тақвимий режаси ўқув материални тўғри тақсимлашда мазкур фанни бошқа фанлар ва амалиётлар билан боғлашда, дарсга керакли ўқув материаллари ва воситаларини тайёрлашда ёрдам беради, ўқитиш жараёнини лойиҳалаштириш ва самарадорликни ошириш имконини беради.

№	Мавзу	Асраётган соат	Машигулот тури	Фанлар ва фан пичаси бозилтиқ	Таълим методлари	Таълим воситалари	Фойдаланган адабиётлар рўйхати	Муҳтақият шай монитурлари
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.01	Талабаларнинг ёшлар ўртасида тамакчи чеккишга мурасасизликни хосил қилиш учун тайёрланганлиги	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табиий фанлар	Интерфол методлар	компьютер, Dell типидаги проектор, DVD дисковод, Web-камера, видео-кўз (глазок)	5,12,13,17,21 Электрон таълим ресурслари	

1.02	Талабаларнинг ёшлар ўртасида алкоголизмга мурасизликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табиий фанлар	Интерфаол методлар	компьютер, Dell типидagi проектор, DVD Web-камера, видео-кўз (глазок)	9,13,14,16,17,21 Электрон таълим ресурслари
1.03	Талабаларнинг ёшлар ўртасида наркоманияга мурасизлик ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табиий фанлар	Интерфаол методлар	компьютер, Dell типидagi проектор, DVD Web-камера, видео-кўз (глазок)	9,13,14,17,19,21 Электрон таълим ресурслари
1.04	Талабаларнинг ёшлар ўртасида ОИВ/ОИТСга оид билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табиий фанлар	Интерфаол методлар	компьютер, Dell типидagi проектор, DVD Web-камера, видео-кўз (глазок)	14,16,19,20 Электрон таълим ресурслари
1.05	Талаба ёшлар ўртасида маънавий ахлоқсизликка қарши қурашувчанликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табиий фанлар	Интерфаол методлар	компьютер, Dell типидagi проектор, DVD Web-камера, видео-кўз (глазок)	12,13,16,18,20 Электрон таълим ресурслари

**Биринчи маишулот: ТАЛАБАЛАРНИНГ ЁШЛАР
ЎРТАСИДА ТАМАКИ ЧЕКИШГА ҚАРШИ
МУРОСАСИЗЛИКНИ ҲОСИЛ ҚИЛИШ УЧУН
ТАЙЁРЛАНГАНЛИГИ**

Ўтказиш шакли: суҳбат (ёки мулоқот).

Тамаки баргининг найча қилиб ўралганини улар «табако» ва «сигаро» деб номланар эди. Қуритилган тамаки найча қилиб ўраб чекилганда, дастлаб уни шифобахш модда, тутуни турли касалликларни даф этади, кишини тетиклаштиради тинчлантиради деб ўйлаган эдилар.

Нима учун одам тамаки ёки нос чекади? Чекишнинг кенг тарқалишига сабаб нима?

Тадқиқотчиларнинг аниқлашича чекишнинг сабаблари турлича, биринчи сабаб, қизиқиш, тамаки таъмини бир татиб кўриш бўлса, иккинчи сабаб катталарга тақлид қилишдир. Чекиш кенг тарқалишига клублар, кечалардаги гуруҳлар, турли учрашувлар ҳам сабаб бўлади. Бир марта чекиб кўрган одам папирос тутуни ҳидини яна татиб кўришни ёктириб қолади, яна чеккиси келади, сўнг чекиш одатга айланиб қолади

Бангилик, гиёҳвандликнинг бошланиши, жисмоний майл ва толерантлик кўринишлари.

Ўсмир дастлаб чекканда катталарга тақлид қилмоқчи бўлади. Биринчи папирос ёки нос чекилганда ўсмир организмда ҳимоя реакциялари вужудга келади. Унинг кўнгли айнийди, кўп сўлак ажралади, қон томирлари тораяди, ўсмирнинг ранги оқаради. Баъзида ҳушидан кетади. Бир неча марта чеккандан сўнг ўсмир организмда ҳимоя реакциялари камайиб боради ва охир – оқибат тамаки ва носга ўрганиб қолади. Сўнг ўсмирда мустаҳкам шартли рефлекс ҳосил бўлади. Ўсмир 12-15 ёшда тамаки ёки нос таъмини татиб кўрар экан, чекишнинг дастлабки даврида организмда ҳар хил сезгилар йўқолиб боради. Бу даврда бир кунда 10-15 тагача папирос чекадиган бўлади. Чекувчиларда аста-секин никотин синдроми шаклланиб боради, бошқача

айтганда организмда никотинни қабул қилишга боғланиб қолиш вужудга келади. Бу учта босқичда ривожланади:

1. Биринчи босқич – бу психик мослашиш, бунда одам чеккиси келаверади ва борган сари кўпроқ папирос чекади. Бу босқич 1-5 йил давом этади.

2. Иккинчи босқич – соматик белгилар намоён бўла бошлайди, чекувчида бронхит касалининг ҳосил бўлиши, ошқозон, юракда ва бошқа аъзоларда оғриқ ноқулай ҳолатлари рўй беради. Нерв системасида ўзгар содир бўлади. Чекувчида таъсирчанлик, бош оғриш ҳолатлар содир бўлади. Бу босқич 5-15 йил давом этади.

3. Учинчи босқич – чекиш автоматик бўлиб қолади. Доимий бош оғриғи, хотиранинг сусайиши, ўта таъсирчанлик доимий йўтал ва шу кабилар пайдо бўлади.

Одам папирос чекканда тамаки тутуни билан нафас олади, ўпкага кислород ўрнига CO_2 (карбонат ангидрид) гази бориб қонга ўтади, организмдаги моддалар алмашинувини бузади, бундай ҳолат ўз навбатида организм кислород танқислигига сабаб бўлади.

Никотиннинг 0,1 грами одамни ўлдиради. Бу доза 20 дона папиросда сақланади.

Ўсмирлар катталардан беркитиб чекканда папирос тутуни орқали зарарли моддалар ўпкага ўтади. Папиросни тез чекканда ўпкага 2 баробар кўп никотин ўтиши исботланган. Чекувчи ўсмир организми жисмоний ва психик ривожланишдан орқада қолади. Мактаб болаларининг папирос, нос чекиши ҳеч қандай одоб, ахлоқ нормаларига тўғри келмайди. Бола қанча эрта чекишга уринса, унинг папирос, нос чекишни ташлаши шунчалик қийин бўлади. Чекувчи одамларда ишчанлик кобилияти паст бўлади. Чекувчилар атроф- муҳит мусавфолигини бузадилар, хавони захарлайдилар.

Тамаки чекишга қарши бутун жамоатчилик курашиши керак. Болалар ва ўсмирларнинг тамаки чекишини олдини олишда ота-оналар, мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежларининг ўқитувчилар муҳим ўринни эгаллайдилар.

Тамаки чекишнинг олдини олишда қуйидаги тадбирлар ва тарғибот-ташвиқот ишларни олиб боришни лозим деб топамиз:

- сигарета қутиси чекишнинг зарари ҳақида рекламалар ёзиш;
- жамоат жойларида чекишни ман этиш;
- таркибида заҳарли моддалар камроқ бўлган тамаки маҳсулотларини ишлаб чиқариш;
- тамаки маҳсулотларини нархини янада ошириш;
- тамаки маҳсулотларининг рекламасини қисқартириш;
- тамаки маҳсулотларини одамлар кўп тўпланадиган, жамоат жойларида сотмаслик;
- болаларга тамаки маҳсулотларини сотмаслик;
- кўчаларда, жамоат жойларида тамаки маҳсулотларини доналаб сотмаслик;
- чет эл тамаки маҳсулотларини камроқ сотиш;
- болаларнинг кундалик фаолиятини назорат қилиш;
- сигарета чекмайдиган ўсмирларни мақташ, рағбатлантириш;
- катталарнинг намуна бўлиши;
- кинофильмлар, видеофильмлар, спектаклларда актёрларни папирос чекмасдан ўз вазифасини бажаришга ундаш.

Қўллаш: тажрибали профессор – ўқитувчилар томонидан саломатлик, унга таъсир этадиган омиллар ва СТТни шакллантириш жараёнида тамаки чекишнинг зарари тўғрисидаги билимларни янги педагогик технологиялар асосида бериш.

Натижа: тамаки чекишнинг саломатликка салбий таъсир этишининг олдини олиш бўйича талабалар билимдонлиги даражасини оширишга, уларда соғлиқни сақлаш масъулияти кўникмаларини шакллантиришга, СТТни ривожлантириш натижасида инсон учун зарур бўлган босқичларга эришиш.

Таянч иборалар: Соғлом турмуш тарзи, тамаки, нос чекиш, зарарли одатлар, саломатлик, соғлом ва касал организм, ижобий ва салбий таъсир этувчи омиллар, тарбия.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машгулотни саломатлик, унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бағишланган

кўргазмали слайдларни намоиш этишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Маъруза машғулотини ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунда интерфаол ўқитишнинг «Ақлий ҳужум», «Блиц сўрови» усулларини қўллаган ҳолда саломатлик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш яхши самара беради. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларнинг «Туруҳларда ва ўзаро ҳамкорликдаги ўқитиш» усулларидан кенг фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Тамакининг саломатликка салбий таъсир этувчи омилларни ёритиш учун «Яхши-ёмон» ўйинидан фойдаланиш тавсия қилинади.

***Иккинчи машғулот:* ТАЛАБАЛАРНИНГ ЁШЛАР ЎРТАСИДА АЛКОГОЛИЗМГА ҚАРШИ МУРОСАСИЗЛИКНИ ҲОСИЛ ҚИЛИШ УЧУН ТАЙЁРЛАНГАНЛИГИ**

Ўтказиш шакли: мулоқот.

Афсоналардан маълум бўлишича, винони биринчи бўлиб ХИ асрда араб врачлари Альбуказес ачиган узум ширасини ҳайдаш йўли билан олган экан. Алкогол сўзи – «нозик, енгил», «олий жаноб» деган маънони билдиради.

Этил алкоголи (этанол, этил спирти, узум спирти) ўткирмахсус ҳидли, сувда ва органик эритмаларда яхши эрийдиган моддадан иборат. Спирт кўкиш ранг бериб ёнади. Тиббиётда ташқи аъзолар учун антисептик модда сифатида ишлатилади.

Этанол шиллик қаватлар, терини таъсирлайди, у тез сўрилиб, қонга ўтади. Оғиз бўшлиғини бироз қизартиради ва сўлакни кўп ажратади.

Қабул қилинган алкоголь ошқозоннинг ингичка ичак бошланғич қисмида сўрилиб, қон орқали бутун организмга тарқалади.

Алкоголнинг у ёки бу органга кириши органнинг қон билан таъминланишини яхшилайдди. Масалан, бош миyaning қон билан таъминланиши, оёқ - қўлларнинг қон билан таъминланишига

нисбатан 16 марта яхши бўлади. Шунинг учун алкогольни кўп қисми бош мияга боради. Алкогол бош мияга бориши мия хужайраларини бузади, сўнг бошқа хужайраларга бориб уларнинг фаолиятини бузади.

Бош мия хужайраларига бундай кучли таъсир этишининг сабаби нерв хужайраларининг таркибида спиртда яхши эрийдиган (липидлар - ёғсимон моддалар) кўп бўлади. Нерв хужайраларига ўтган спирт уларнинг реактивлиги ва иш қобилиятини пасайтиради.

Алкогол истеъмол қилинганда турли даражада захарланиш ҳосил бўлади. Алкоголдан захарланишнинг учта даражаси бўлади.

Биринчи даражада кўзголиш ҳосил бўлади, эйфория, тетиклик, кўрқиш, ҳаракат фаоллигининг тормозланиши вужудга келади. Бироз қизариш, кам ҳолларда тери қатламининг оқариши, пульснинг тезлашиши, ишгаҳанинг яхшиланиши, жинсий қобилиятнинг ортиши кузатилади, Одам тетик сахий, кўп нарсаларни ваъда қиладиган, кўп гапирадиган бўлиб қолади, дистанция ва тактил сезгирлигини йўқотади.

Ичиб олган одам ўзининг имкониятларини юқори баҳолайди, мақтанчок бўлиб қолади, кўпинча, тажовузкор, қасоскор бўлиб қолади.

Бу ҳолатларнинг барчаси мия ярим шарларда тормозловчи жараёнларнинг пасайиши ҳисобига пўстлоқ остки қисмлар тормозланганидан дарак беради.

Иккинчи даражада мастлик марказий нерв тизими олий бўлимларининг тормозланиши билан характерланади.

Бунда умумий заифлик, фикрлаш темпининг пасайиши юришнинг секинлашуви, нутқнинг бузилиши кузатилади. Мувозанат бузилади. Ўз хулқини назорат қилиш йўқолади.

Учинчи даражадаги мастлик бу онгни чуқур бузилиши ҳисобланиб, одам ҳушидан кетади. Комада аввал тери қизаради, сўнг кўкариб кетади. Қорачиқ кескин тораяди, тана ҳарорати пасаяди, нафас олиш секинлашади. Пульс тез-тез, бўш ура бошлайди.

Мускул тонуси пасаяди, баъзан тутқанок тутади, сийдик ажралиш ихтиёрсиз бўлади. Оғир мастликдан сўнг одам ҳеч

нарсани эсламайди, таъсирчан бўлиб, қолади, кам ҳаракат қилади.

Уйқу бузилади, бунда алкоголь 8-20 суткагача организмда сақланиб қолади. Баъзи алкогольликларда психик бузилишлар содир бўлади. Бунда узок муддатли юқори таъсирчанлик, тажовузкорлик ўзига ўзи қасд қилиш вужудга келади. Баъзан патологик мастлик ҳосил бўлади, бунда онгнинг тез ўзгариши, эпилептик ҳолат рўй беради. Бундай маст одам битта сўз ёки гапни қайтараверади, ёки ақдан озади. Баъзи ҳолларда антисоциал ҳолат рўй беради.

2009 йилнинг апрел ойида 1985 йилаги Ўзбекистон Республикаси Президиуми «Ичкиликбозлик ва алкогольизмга қарши курашиш ва спиртли ичимликларни уйда тайёрлашнинг олдини олиш ҳақида»ги фармони бажарилишини ўрганиш Давлат комиссиясини йиғилишида кўриб чиқилди ва қўшимча тадбирлар режаси қабул қилинди.

Қўллаш: Тажрибали профессор– ўқитувчилар томонидан саломатлик, унга таъсир этадиган омиллар ва СТТни шакллантириш жараёнида алкоголь моддалар тўғрисидаги билимларни янги педагогик технологиялар асосида ёритиб бериш.

Натижа: Саломатликка алкоголь моддалари салбий таъсир этишининг олдини олиш бўйича талабаларнинг билимдонлиги даражасини оширишга, уларда соғлиқни сақлаш масъулияти кўникмаларини шакллантиришга, СТТ ривожлантириш натижасида инсон учун зарур бўлган фазилатларга эришиш.

Таянч иборалар: Соғлом турмуш тарзи, алкоголь, алкоголь ичимликлари, зарарли одатлар, саломатлик, соғлом ва касал организм, ижобий ва салбий таъсир этувчи омиллар, тарбия.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулотни саломатлик, унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бағишланган кўргазмали слайдларни намоён этишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Маъруза машғулотини ўтказишда дастлаб

талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунда интерфаол ўқитишнинг «Ақлий ҳужум», «Блиц сўрови» усулларини қўляган ҳолда саломатлик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш яхши самара беради. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларнинг «Гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорликдаги ўқитиш» усулларидан кенг фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Саломатликка салбий таъсир этувчи алкоғол моддаларни ёритиш учун «Яхши-ёмон» ўйинидан фойдаланиш тавсия қилинади.

Учинчи машғулот: ТАЛАБАЛАРНИНГ ЁШЛАР ЎРТАСИДА НАРКОМАНИЯГА ҚАРШИ МУРОСАСИЗЛИК ҲОСИЛ ҚИЛИШ УЧУН ТАЙЁРЛАНГАНЛИГИ

Ўтказиш шакли: мулоқот.

Гиёҳвандликнинг тарихи жуда қадим замонлардан бошланганлиги ҳақида анчагина маълумотлар бор. Олий бундан 600 йил аввал қўлланилган, унинг ухлатувчанлик таъсири эрамиздан аввалги XVIII асрда Ўрта ер денгиз халқларига маълум бўлган. Эрамиздан олдин яшаган табобатнинг отаси Гиппократ опийни касалликларни даволаш мақсадида қўллаган.

Сир эмаски, Афғонистонда етиштирилган гиёҳванд моддалар Тожикистон ва Ўзбекистон орқали Россия ва Оврупа мамлакатларига тарқатилмоқда.

Бундай ишга қўл урганлар наркотик моддалар қорадори, марихуана, гашишлар инсониятни, жамиятни, оилани вайрон қилишини кўра билиб туриб ҳам қонунбузарлик, шармандалик йўлларида қайтмай турли яширин йўллардан фойдаланиб иш кўрмоқдалар.

Гиёҳванд моддалар икки хил усулда олинади:

1. Турли ўсимликлардан олинадиган гиёҳванд моддалар.
2. Турли кимёвий моддалардан сунъий усулда олинадиган наркотик препаратлар.

Кўкнори, каноп ва бошқа ўсимликлар таркибида наркотик моддалар сақланади. Бангидевона ўсимлиги таркибида ҳам кайф

қилдирувчи наркотик модда сақланади. Бундан ташқари, тамаки таркибида ҳам наркотик модда бор.

Мойли кўкнори уруғидан озиқ-овқат саноати ва техникада ишлатиладиган мой олинади.

Кўкнорини араблар «афюн» деб номлаганлар. Ўзбеклар «қора дори» дейишади. Каноп бир йиллик ўсимлик бўлиб, ундан турли препаратлар тайёрланади.

1. «Марихуана» — каноп ўсимлигининг қуритилган ёки қуритилмаган ўтга ўхшаш ўсимлик маҳсулотидир.

2. Наша - илдизи ўқ илдиз, пояси 0,75-4м, қиррали, барглари панжасимон, чети арра тишли, тукли.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) таъбирига кўра, наркотик моддалар қуйидаги мезон ўлчови билан белгиланади:

1. Эйфория -хуш кайфликни келтириб чиқарувчи, ёлғондан бўлса ҳам одамга хуш ёқимлилик ато этувчи.

2. Унга ўрганиб қолишлик (жисмоний ва руҳий ўрганиб қолиб, яна ва яна қабул қилишликка мойиллик) келтириб чиқарувчи.

3. Уни мунтазам қабул қилганда одамни руҳан ва жисмонан издан чиқариб, инсонийлик қиёфасининг йўқолишига олиб келувчи.

4. Одамлар орасида тез тарқалишга сабаб бўлувчи.

5. Маданиятли кишилар ушбу моддани-препаратни қабул қилишлик одат тусига кириб қолмаслиги (бу ўринда тамаки ва алкоголь биринчи ўринга чиқиб олди).

Наркотик моддалар организмга таъсир этишига қараб қуйидаги гуруҳларга бўлинади:

1. Седатив воситалар, яъни тинчлантирувчи препаратлар: опий, наркотик моддалар ва ухлатувчи воситалар.

2. Стимулловчи - рағбатлантирувчи препаратлар: эфедрин, фенамин ва бошқалар.

3. Психик ҳолатга (руҳиятга таъсир қилиб онгни ўзгартирувчи) воситалар; айрим психотроп моддалар - ЛСД, кайф қилувчи каноп препаратлари (каннабиноллар) ва галлюциногенлар «ВЗ», «РСР». Шунингдек, наркотик таъсир этувчи учувчи моддалар (ЛНДВ) ва бошқалар,

Морфий препаратлари кўкнори ўсимлигидан олинади. Морфийли препаратларга одам тез ўрганиб қолади. Бу препаратларни тери остига, венага инъекция қилиш мумкин ёки чекиш мумкин. Наркоманлар кўп ҳолларда стерилланмаган шприцда наркотик моддаларни қабул қиладилар. Наркотик модданинг 0,3-0,5 грами одамни ўлдиради, аммо одам унга ўрганиб қолиши туфайли бунга нисбатан 10 мартадан ортик дозада қабул қилиши мумкин. Наркоман бундай катта дозани қабул қилиши туфайли унда эйфория ҳосил бўлади. Наркотик моддани қабул қилгандан кейин наркоманнинг оғзи қуриydi, умумий қувватсизлик кузатилади, бадани кизиб кетади, қулоғида турли шовқинлар ҳосил бўлади, боши оғрийди, тер чикади, сийдик айириш кучаяди, нафас олиши ўзгаради. Танаси кўкара бошлайди, қонли ичи кетади, бадани кичишади, терисига қизил тошма тошади, чуқур уйқуга кетиш бошланади. Наркотик моддаларни сурункали қабул қилиш натижасида ўзини осмонда учиб юргандек ҳис этади, кўзига турли нарсалар кўринади, 30-40 минутдан сўнг эйфория, уйқучанлик, мудраш, хуш ёкиш бошланади. Улар наркотик моддани 5 кун қабул қилмай юриши мумкин. Бунда наркоманда тер ажралиш, эснаш, кўздан ёш оқиш, қусиш, кўнгил айнаш, нафаснинг тезлашуви, қўл, оёқ мушакларида оғриқ, озиб кетиш рўй беради. Бу ҳолат абстиненция деб юритилади. Абстиненцияда безовталаниш, ўлиб қолишдан қўрқув, уйқуни бузилиши, қўрқинчили туш кўришлар, агрессивлик ёки апатия ҳолатлар содир бўлади.

Наша, марихуана ва бошқа наркотиклар билан ўткир заҳарланганда ошқозон ювилади, организмдаги наркотик моддани зарарсизлантириш учун беморга турли дорилардан укол қилинади. Организмнинг қувватини оширувчи, тетиклаштирувчи дорилар берилиши керак. Одам ўз жонига қасд қилиш мақсадида кўп миқдордаги уйқи дорисини ичганда кучли заҳарланади, бундай бемор шифохонанинг наркология бўлимида даволанади. Бу ерда беморнинг ошқозони калий перманганати эритмаси билан ювилади. Опий препаратлари (морфий, кодеин, промедол) билан ўткир заҳарланганда ошқозон бир неча марта яхшилаб ювилади, юрак фаолиятини кучайтирувчи укол қилинади.

Гиёҳвандлик устидан галаба қозониш бу, аввало соғлом жамият ҳолатини яратиш асосида ҳар бир инсон учун соғлом шароит яратиш, соғлом турмуш тарзи кечириш тамойилларини барчага, айниқса ёшлар онгига сингдириш демакдир.

Қўллаш: Тажрибали профессор – ўқитувчилар томонидан саломатлик, унга таъсир этадиган омиллар ва СТТни шакллантириш жараёнида гиёҳванд моддалар зарари тўғрисидаги билимларни янги педагогик технология асосида бериш.

Натижа: Саломатликка гиёҳванд моддалари салбий таъсир этишининг олдини олиш бўйича талабаларнинг билимдонлиги даражасини оширишга, уларда соғликни сақлаш масъулияти кўникмаларини шакллантиришга, СТТни ривожлантириш натижасида инсон учун зарур бўлган фазилатларга эришиш.

Таянч иборалар: соғлом турмуш тарзи, гиёҳванд, гиёҳванд турлари, таъсири, гиёҳвандлик, зарарли одатлар, саломатлик, соғлом ва касал организм, тарбия

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулоти саломатлик, унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бағишланган кўргазмали слайдларни намойиш этишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Маъруза машғулотини ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунда интерфаол ўқитишнинг «Ақлий ҳужум», «Блиц сўрови» усулларини қўллаган ҳолда саломатлик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш яхши самара беради. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларнинг «Гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорликдаги ўқитиш» усулларидан кенг фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Саломатликка салбий таъсир этувчи гиёҳванд моддар мавзусини ёритиш учун «Нақоманияни судлаш» ўйинидан фойдаланиш тавсия қилинади.

Туртинчи машгулот: ТАЛАБА ЁШЛАР ЎРТАСИДА ОИВ/ОИТСга ОИД БИЛИМ КЎНИКМАЛАРНИ ҲОСИЛ ҚИЛИШ УЧУН ТАЙЁРЛАНГАНЛИГИ

Ўтказиш шакли: мулоқот.

Бугунги кунда ОИТС атамаси билан касалликнинг охириги босқичини белгиланади. ОИВ билан зарарланишдан бошланиб ОИТСнинг биринчи белгилари пайдо бўлгунгача бўлган давр жараёни ОИВ инфекцияси деб тушунилади. ОИВ билан зарарланган шахсни ОИВ ташувчиси деб юритилади. Шундай қилиб, ОИВ ва ОИТС бир касалликнинг икки турдаги тушунчасидир.

ОИВни юктириш манбалари вирусни юктирган турли клиник шаклдаги беморлар ва вирус ташувчилар ҳисобланади, чунки уларнинг қонида доимо вирус айланиб юради. ОИВ - вируси нафақат қонда, балки биринчи навбатда сперма ҳамда ҳайз ажратмаларида ва қин безлари секретарида ҳам бўлади. Бундан ташқари, ОИВ кўкрак сутиди, сўлақда, кўз ёш ва орқа миянинг кулранг моддаси суюқлигида, турли тўқималарда, тер ва сийдикда бўлади. Эпидимологик жиҳатдан кўпроқ хавфлиси бу - қон, сперма, қин ажратмалари ҳисобланади ва уларда инфекцияни юктириш учун етарли миқдорда вирус бўлади.

ОИВ бошқа ретровирусларга хос бўлган йўллар билан, яъни вертикал онадан болага ва жинсий алоқа орқали - горизонтал юқади. Бундан ташқари, яна парентэрал (инъекция қилиш) йўли билан ҳам юқади. Шунингдек, ОИВ билан зарарланган одамнинг биологик суюқлиги соғлом одамнинг биров шикастланган шиллик қаватида ва терисига тушиб қолса ҳам юқиши мумкин.

ОИТС вируси одам организмига кириб Т-лимфоцитлар хелперларига зарарли таъсир қилади, натижада Т-хелперларнинг фаолияти сусаяди ва кейин улар ҳалок бўлади. Маълумки, Т-лимфоцитлар хелперлари - одам организми иммун системасида ҳал қилувчи рол ўйнайди.

Соғлом организмнинг иммун системаси одатда атроф - муҳитдаги ва одам ичидаги ҳар хил микроблар, вируслар, замбуруғлар ва содда бир хужайрали жониворларнинг хужайраларини сақлаб шу билан бирга хатарли ўсма (рак)

хужайраларининг жуда мураккаб ва ишончли ҳимоя воситасидир.

ОИВ Т-лимфоцит ичига киргач, у хужайра билан бир бутун бўлиб кетади. Шундай қилиб, Т-хелперлар вирусга хизмат қилади.

Организмда Т-лимфоцитлар сони камайиб кетади, қолганларининг фаолияти сусаяди. ОИТС билан оғриган одам организмда юз берадиган иммунитет танглигининг моҳияти ана шундан иборат.

ОИТСнинг клиник ривожланиши бир неча даврларга бўлинади:

Касалликнинг яширин (инкубацион) даври, 2-3 ҳафтадан 1-2 ойгача ва айрим маълумотларга қараганда, 3-5 йилгача давом этиши мумкин. Касаллик жинсий йўл билан юкса, яширин давр киска, 1 ойдан 6 ойгача бўлиб, носпецефик кўринишда кечади.

Бу давр 3 босқичдан иборат:

1. Ўткир лихорадка босқичи.
2. Белгисиз босқич.
3. Лимфоаденопатиянинг кучайиши босқичи.

Касалликнинг ўткир ривожланган даври. Бу давр эса ўз навбатида уч босқичдан иборат.

– Биринчи босқичда тана ўз массасининг 10% ини йўқотади, тери ва шиллиқ қаватларнинг устки қисми замбуруғ вирус ва бактериялар билан зарарланади.

– Иккинчи босқичда тана массаси 10%дан кўп йўқолади, номаълум диарея ёки лихорадка 1 ойгача давом этади, ўпка тубиркулёзи, ички органларнинг бактерия, вирус, замбуруғлар билан зарарланиши, Капоше саркомаси (ўсимта)нинг вужудга келиши билан ҳарактерланади.

– Учунчи босқичда юқоридаги касалликларнинг оғирлашиши, пневмония, ҳазм қилиш системасининг кандидози, Капоша саркомасининг кучайиши, марказий нерв системасининг зарарланиши.

Касаллик сўнги даври.

ОИТСнинг клиникаси ҳар турли оппортунистик (ёндош) инфекция ва инвазиялар ҳамда хатарли ўсма касалликларнинг симптомилекслари билан ҳарактерланади. Яъни, ОИТСнинг

Ўзига хос алоҳида симптомлари йўқ. Организмда қандай микроорганизмлар хужумга ўтган бўлса, ўшалар қўзғатадиган касалликлар симптомлари пайдо бўлаверади:

– касалликнинг ўпка турида беморда пневмоцистли зотилжам ривожланиб, ўпканинг иккала бўлими ўткир яллиғланади, касаллик оғир кечади, нафас олиш сусаяди, нафас олганда кўкрак қафаси оғрийди;

– ОИТСнинг меъда-ичак касаллиги турида сурункали ич кетиш, оғиз бўшлиғида, қизилўнгачда ўткир яллиғланиш ва овқатнинг яхши ўтмаслиги кузатилади. Беморнинг вазни камаяди, кўкрак қафасида оғриқ пайдо бўлиб ичидан қон кетади;

– ОИТС касаллигида марказий асаб системаси зарарланса, беморнинг асаби бузилиб эслаш қобилияти сусаяди. Беморни ҳолсизланиш, бош оғриқ, кўнгил айниш безовта қилади ва мускулларида атрофия кузатилади. Беморларнинг қафтида, бармоқларида ва оёғида сезувчанлик йўқолади;

– тери касаллиги - Саркома Капоша турида пайдо бўлади.

ОИВ инфекцияси профилактикаси. Бир вақтнинг ўзида бир неча даражада профилактик тадбирларни ўтказиш яхши натижа беради.

• Тиббий – педагогик ўқитиш (тарғибот), жинсий ҳаёт ёки наркотик моддалар қабул қилишдаги хулқ атворни ўзгартиришга йўналтирилган профилактик ишларни тарқатиш. Масалан: тарғибот орқали арзон ҳимоя воситалари, бир марта ишлатиладиган шприцлар ва улардан фойдаланиш ҳақида ахборот бериш.

• Жинсий йўл орқали юқадиган касалликларнинг пайдо бўлиши ва даволаниши, бу касалликлар у ёки бу даражада ОИВни тарқатиш имкониятига эга эканлиги ҳақида ахборот бериш.

• Туғишгача бўлган даврда парваришни яхшилаш, шу билан бирга инфекциянинг онадан бола юкишини камайтириш мақсадида кўкрак сути билан боқадиган альтернативни топиш.

Онадан болага вируснинг ўтиши (ёки вертикал ўтиш) дегани ОИВни онадан болага она қорнидалик вақтида, туғиш вақтида ёки кўкрак сути билан озиклантириш вақтида касаллик берилиши ҳақида маълумот бериш.

- Ихтиёрий ва конфиденциал консултациялар ва анализлар ташкил этиш.

- Вируснинг қон орқали ўтиши профилактикаси бўйича амалий ишларни ташкил этиш.

Профлактик дастурларни узоқ вақт оралиғида узайтирилган босқичда олиб бориш катта аҳамиятга эга. ОИВ ташувчи одамлар одамлардан ажралиб қолиш ҳолатига тушмаса ва атрофдагилар унга нисбатан салбий муносабатда бўлмасалар профилактик тадбирлар натижа беради.

Кўллаш: Тажрибали профессор – ўқитувчилар томонидан саломатлик, унга таъсир этадиган омиллар ва СТТ шакллантириш жараёнида ОИВ/ОИТС тўғрисидаги билимларни янги педагогик технология асосида машғулотлар олиб бориш.

Натижа: Саломатликка ОИВ/ОИТСнинг салбий таъсир этишини олдини олиш бўйича талабаларнинг билимдонлиги даражасини оширишга, уларда соғлиқни сақлаш масъулияти кўникмаларини шакллантиришга, СТТ ривожлантириш натижасида инсон учун зарур бўлган фазилатларга эришиш.

Таянч иборалар: Соғлом турмуш тарзи, ОИВ/ОИТС тарқалиши, унинг олдини олиш, саломатлик, соғлом ва касал организм, тарбия.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулотни саломатлик, унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бағишланган кўргазмали слайдларни намойиш қилишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Мазкур дарсда маъруза машғулотини ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунинг учун интерфаол ўқитишнинг «Ақлий ҳужум», «блиц сўрови» усулларини қўллаган ҳолда саломатлик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш мақсадга

мувофик. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларни «гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорликда» ўқитиш усулларидан кенг фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Саломатликка салбий таъсир этувчи ОИВ/ОИТС мавзусини тўлиқ ёритиш учун «Риско» ўйиндан фойдаланиш тавсия қилинади.

***Бешинчи машғулот:* ТАЛАБА ЁШЛАР ЎРТАСИДА МАЪНАВИЙ АХЛОҚСИЗЛИККА ҚАРШИ КУРАШУВЧАНЛИКНИ ҲОСИЛ ҚИЛИШ ТАЙЁРЛАНГАНЛИГИ**

Ўтказиш шакли: мулоқот.

Талаба ёшлар ўртасида маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанликни ҳосил қилиш учун аввало уларда ахлоқ нормалари ҳақидаги билим ва кўникмаларни шакллантириш зарур бўлади. Шуда маънавий ахлоқ нормаларидан четга чиқиш, унинг оқибатлари, ахлоқсизлик инсон саломатлигига ва жамиятга қандай салбий таъсир кўрсатиши ҳақида фикрлай олади. Маънавий ахлоқсизликни жамиятда ривожланиши манбалари, уларнинг ёш авлод маънавий ривожланишига таъсирини аниқлаш ва унга қарши профилактик чора – тадбирлар ишлаб чиқиш долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Кўллаш: Тажрибали профессор-ўқитувчилар томонидан маънавий ахлоқли авлодни ўстиришда борасида Ўзбекистон Республикасида олиб борилятган давлат сиёсати, инсон саломатлигига онгли муносабатда бўлиш, унга таъсир этувчи омиллар тўғрисида интерфаол усуллардан фойдаланиб суҳбат ўтказиш.

Натижа: Ёшларнинг ўз саломатлигига онгли муносабатда бўлиши ва саломатликка зарар қиладиган омилларнинг олдини олиш кўникма ва малакаларига эга бўлади, Маънавий ахлоқли авлодни ўстириш борасида Ўзбекистон Республикасида олиб борилятган давлат сиёсати тўғрисида тушунчага эга бўлади.

Таянч иборалар: Саломатлик, ўз – ўзини англаш, онгли муносабат, омиллар, профилактика, соғлом турмуш тарзи, маънавий ахлоқсизликка қарши курашиш, тарбия.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулотни саломатлик, унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бағишланган кўргазмали слайдларни намоёниш қилишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Мазкур дарсда маъруза машғулотини ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунинг учун интерфаол ўқитишнинг «Ақлий хужум», «блиц сўрови» усуллари қўллаган ҳолда саломатлик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш мақсадга мувофиқ. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларни «гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорликда» ўқитиш усуллари кенг фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Саломатликка таъсир этувчи омилларни ёритиш учун «Ўз саломатлигинг тўғрисида маълумотга эгамисан?» ўйиндан фойдаланиш тавсия қилинади.

ПСИХОЛОГИК БАРҚАРОРЛИК ЎҚУВ-ТАРБИЯ КУРСИ

Кириш

«Психологик барқарорлик» ўқув-тарбия курси дастури таълим беришга олий ўқув юртлари бакалаврият босқичига мўлжалланган. Унда бўлажак олий маълумотли мутахассислар учун мазкур курснинг моҳияти, мақсад ва вазифалари, асосий мазмуни ифодаланган бўлиб, талаба ёшларни юксак маънавиятли шахс қилиб тарбиялаш, уларни мустақил ҳаётга тайёрлаш, уларга «руҳий тушқунликка чидамлилиқ», «инсонлараро психогигиеник муносабатларга эгалиқ», «ўз «мен»ига эга бўлиш», «масъулиятлиқ», «ижтимоий муносабатларда лаёқатлилиқ» каби тушунчаларнинг мазмун-моҳиятларини тушунтириш мақсади кўзда тутилган.

Машғулотлар амалий характерда бўлиб, суҳбат шаклида ўтказилди ва ўқув режасида кўзда тутилган тиббий-биологик фанлардан олинган билимларни мустақамлашга қаратилган. Маълумки, саломатлик умум- инсоний кадриятлардан бири бўлиб, бугунги кунда талаба ёшларнинг психологик барқарорлигига турли хил омиллар атрофлича таъсир этмоқда. Бундай ҳолатда фақат билим ва кўникмага эга бўлган соғлом шахсгина шу омилларнинг салбий таъсиридан ўзини ҳимоя қила олади. Шу жиҳатдан талаба ёшлар онгига руҳий тушқунликка чидамлилиқ, инсонлараро психогигиеник муносабатларга эгалиқ, ўз «мен»ига эга бўлиш, масъулиятлиқ, ижтимоий муносабатларда лаёқатлилиқ каби тушунчаларни сингдириш муҳим аҳамиятга эгадир.

Ўқув-тарбиявий курснинг мақсади

«Психологик барқарорлик» махсус курсининг мақсади – талаба ёшларда саломатлик, руҳий тушқунликка чидамлилиқ, инсонлараро психогигиеник муносабатларга эгалиқ, ўз «мен»ига эга бўлиш, масъулиятлиқ, ижтимоий муносабатларда

лаёқатлилиқ ҳақида билим, малака ва кўникмаларни шакллантириш ҳамда уларни такомиллаштиришдан иборат.

Ўқув-тарбиявий курсининг вазифалари

- маънавий баркамол, жисмонан ва руҳан соғлом авлодни тарбиялаш;

- психологик барқарорлик бўйича шарқ мутафаккирлари мероси ва ўзбек олимларининг қўшган хиссаларини ўрганиш;

- психологик барқарорликка эга маънавий баркамол ва юксак фазилатли шахсни тарбиялаш;

- ёшлар онгига психологик барқарорликка оид руҳий тушқунликка чидамлилиқ, инсонлараро психогигиеник муносабатларга эғалиқ, ўз «мен»ига эга бўлиш, масъулиятлилиқ, ижтимоий муносабатларда лаёқатлилиқ фазилатлари жамият тарққиётидаги асосий омиллардан бири эканлигини сингдириш;

- ёшларда саломатликни мустаҳкамлашда психологик барқарорликка оид билимлар зарурлиги, соғлом авлод келажагини таъминлашда ўз «мен»ига эга бўлиш, масъулиятлилиқ масалаларида мунозаралар олиб бориш, малакасини шакллантириш;

- психологик барқарорликка онгли муносабатга бўлишни шакллантириш;

- талаба ёшларда ўқув-тарбия жараёнида психологик барқарорликни яратишга оид кўникма ва малакаларни шакллантириш;

Ўқув-тарбиявий курсни ўзлаштиришга қўйиладиган талаблар

Талабалар ушбу курс натижасида:

- талаба ёшларнинг психологик барқарорликка тўғри ва масъулиятли муносабатда бўлиш ва руҳий тушқунликка чидамлилиқ, инсонлараро психогигиеник муносабатларга эғалиқ, ўз «мен»ига эга бўлиш, масъулиятлилиқ, ижтимоий муносабатларда лаёқатлилиқ билим ва кўникмаларига эга бўлади;

– психологик барқарорликни сақлаш муҳити яратилади ва шакллантирилади;

– курснинг мазмуни, шакллари ва ўргатиш услуби ҳамда уларнинг амалиётда қўлланиш қўникмалари ҳосил бўлади;

– инсоннинг психологик барқарорликга руҳий тушкунликка чидамлилиқ, инсонлараро психогигиеник муносабатларга эгалиқ, ўз «мен»ига эга бўлиш, масъулиятлилиқ, ижтимоий муносабатларда лаёқатлилиқ қобилиятлари ошириш ва умрини, руҳан соғломликда яшаш даврини бошқариш малакаси шаклланади;

– соғлом авлод келажакини таъминлашга интилувчанлик ривожланади;

– инсон саломатлиги мақсад-моҳияти унинг жисмоний, руҳий ва ижтимоий йўналишлари ҳақидаги тушунчаларга эга бўлади.

Ўқув-тарбия курсни бошқа фанлар билан боғлиқлиги

Ўқув-тарбия курси - фалсафа, психология, педагогика ҳамда умумий физиология, анатомия, гигиена, генетика, экология ва бошқа табиий фанлар билан мустаҳкам алоқада бўлгани боис, улар эришган ютуқлар ва услубларга таяниб иш кўради.

Ўқув-тарбиявий курснинг ҳажми ва мазмуни Ўқув-тарбиявий курснинг ҳажми

<i>№</i>	<i>Мазгулот тури</i>	<i>Ажратилган соат</i>	<i>Семестр</i>
1	<i>Сухбат</i>	10	1
2	<i>Мустақил таълим</i>	4	1
3	<i>Мунозара</i>	10	5
4	<i>Тақдимот</i>	4	7
5	<i>Жами:</i>	28	

**Машигулотларнинг мавзулари, мазмуни, кутиладиган
натижа ва ажратилган соатларнинг миқдори**

№	Мавзулар	Мазмуни	Кутиладиган натижа	Соат
Сўхбат				10
1	Талаба ёшлар ўртасида рухий тушкунликка чидамликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги	Рухий тушкунликка чидамлик тушунчаси ҳақида маълумот бериш, ҳаётини фаолият учун керакли кўникма ва малакаларни шакллантириш	Талаба ёшларда тушкунликка чидамлик фазилати шаклланади	2
2	Талаба ёшлар ўртасида инсонлараро психогигиеник муносабатларни ривожлантириш учун тайёрланганлиги	Инсонлараро психогигиеник муносабатлар ҳақида маълумот бериш, психологик барқарорликнинг таркибий қисми бўлган инсонлараро психогигиеник муносабатларни ҳаёт юритиш учун керакли кўникма ва малакалар шакллантириш	Талаба ёшлар ўртасида инсонлараро психогигиеник муносабатларга эғалик фазилати шаклланади	2
3	Талаба ёшлар ўртасида ўз «мен»ини ривожлантириш учун тайёрланганлиги	Ўз «мен»ига эга бўлиш тушунчаси, ҳақида маълумот бериш, психологик барқарорликнинг таркибий қисми бўлган ўз	Талаба ёшларда саломатлик ҳақида тушунча, СТТ ни юритиш фазилати наркоминияга қарши муросасизлик	2

		«мен»ига эга бўлишни ҳаёт юритиш учун керакли кўникма ва малакалар шакллантириш	шаклланади	
4	Талабаларни ёшлар ўртасида масъулиятлиликни и шакллантириш учун тайёрланганлиги	Талабаларни ёшлар ўртасида масъулиятлиликни тушунчаси ҳақида маълумот бериш унга оид билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш	Психологик барқарорликни таъминлаш учун талаба ёшлар ўртасида масъулиятлиликка оид билим ва кўникмалар ҳосил қилинади	2
5	Талабаларни ёшлар ўртасида ижтимоий муносабатларда лаёқатлиликни бартараф қилиш учун тайёрланганлиги	Талаба ёшлар ўртасида маънавий ижтимоий муносабатларда лаёқатлиликни бартараф бўлиш хиссини ҳосил қилиш	Талаба ёшлар ўртасида маънавий ижтимоий муносабатларда лаёқатлиликни бартараф қилиш хисси шаклланади	2
Мустақил таълим:				4
6	Рухий тушқунликка чидамлиликни ривожлантириш учун керакли билим, кўникма ва малакалар ҳосил қилиш.	Рухий тушқунликка чидамлиликни ривожлантириш учун керакли билим, кўникма ва малакалар ҳосил қилиш (кичик гуруҳларда интерактив усулида ишлаш)	Рухий тушқунликка чидамлиликни ривожлантириш учун керакли билим, кўникма ва малакалар ҳосил қилинади	2
7	Ижтимоий муносабатларда лаёқатлиликни бартараф қилиш	Ижтимоий муносабатларда лаёқатлиликни бартараф қилиш	Ижтимоий муносабатларда лаёқатлиликни бартараф қилиш	2

	учун керакли билим кўникма ва малакалар ҳосил қилиш	учун керакли билим кўникма ва малакалар ҳосил қилиш (илғор педагогик технологиялар асосида)	учун керакли билим кўникма ва малакалар ҳосил қилинади	
Мунозара				10
8	Талабаларни ёшлар ўртасида рухий тушқунликка чидамликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги	Рухий тушқунликка чидамлик тушунчаси ҳақида маълумот бериш, ҳаётий фаолият учун керакли кўникма ва малакаларни шакллантириш	Талаба- ёшларда тушқунликка чидамлик фазилати шаклланади	2
9	Талабаларни ёшлар ўртасида Инсонлараро психогигиеник муносабатларни ривожлантириш учун тайёрланганлиги	Инсонлараро психогигиеник муносабатлар ҳақида маълумот бериш, психологик барқарорликнинг тарқибий қисми бўлган инсонлараро психогигиеник муносабатларни ҳаёт юритиш учун керакли кўникма ва малакалар шакллантириш	Талаба ёшлар ўртасида инсонлараро психогигиеник муносабатларга эгаллик фазилати шаклланади	2
10	Талабаларни ёшлар ўртасида ўз «мен»ига эга бўлишни ривожлантириш учун	Ўз «мен»ига эга бўлиш тушунчаси, ҳақида маълумот бериш, психологик барқарорликнинг	Талаба ёшларда саломатлик ҳақида тушунча, СТТ ни юритиш фазилати наркоминияга	2

	тайёрланганлиги	таркибий қисми бўлган ўз «мен»ига эга бўлишни ҳаёт юритиш учун керакли кўникма ва малакалар шакллантириш	қарши мурасизлик шаклланади	
11	Талабаларни ёшлар ўртасида масъулиятлиликини шакллантириш учун тайёрланганлиги	Талабаларни ёшлар ўртасида масъулиятлиликини тушунчаси ҳақида маълумот бериш унга оид билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш	Психологик барқарорликни таъминлаш учун талаба ёшлар ўртасида масъулиятлиликига оид билим ва кўникмалар ҳосил қилинади	2
12	Талабаларни ёшлар ўртасида ижтимоий муносабатларда лаёқатлиликини бартараф қилиш учун тайёрланганлиги	Талаба ёшлар ўртасида маънавий ижтимоий муносабатларда лаёқатлиликини бартараф бўлиш хиссини ҳосил қилиш	Талаба ёшлар ўртасида маънавий ижтимоий муносабатларда лаёқатлиликини бартараф қилиш хисси шаклланади	2
Тақдимот				4
13	Инсонлараро психогигиеник муносабатларни шакллантириш учун керакли билим кўникма ва малакалар	Инсонлараро психогигиеник муносабатларни шакллантириш учун керакли билим кўникма ва малакалар бўйича тақдимотлар тайёрлаш	Инсонлараро психогигиеник муносабатларни шакллантириш учун керакли билим кўникма ва малакалар бўйича билимга эга бўлади	2
14	Инсонларда соғлиқни сақлаш учун масъулиятлиликини	Инсонларда соғлиқни сақлаш учун масъулиятлиликини	Инсонларда соғлиқни сақлаш учун масъулиятлиликини	2

	и шаклантириш учун керакли билим кўникма ва малакалар	шаклантириш учун керакли билим кўникма ва малакалар бўйича тақдимотлар тайёрлаш	ни шаклантириш учун керакли билим кўникма ва малакалар бўйича билимга эга бўлади	
--	--	--	--	--

Ўқув-тарбия курси, жами: 28 соат. Шундан 1- семестрда 14 соат (10 соат суҳбат, 4 соат мустақил таълим), 5- семестрда мунозара (10 соат), 7- семестрда тақдимот (4 соат).

Мавзунинг тақвим иш режаси

Мавзунинг тақвим иш режаси ўқув материални тўғри тақсимлашда, мазкур фанни бошқа фанлар ва амалиётлар билан боғлашда, дарсга керакли ўқув материаллари ва воситаларини тайёрлашда ёрдам беради, ўқитиш жараёнини лойиҳалаштириши ва самарадорликни ошириши имконини беради.

№	Мавзу	Ажратилган соат	Мазкур тур	Фанлар ва фан ичидаги боғлиқлик	Таълим методлари	Таълим воситалари	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	Мустақил иш топшиқлари
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.01	Талаба-ёшлар ўртасида рухий тушқунликка чидамликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги	2	Мулоқот	Фалсафа, психология, педагогика ва табиий фанлар	Интерфол методлари	Компьютер, Dell типдаги проектор, DVD дисковод, Web-камера, видео-кўз (глазок)	5,8,9,12,16 Электрон таълим ресурслари	

1.02	Талаба-ёшлар Ўртасида инсонлараро психогигиеник муносабатларни ривожлантириш учун тайёрланганлиги	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табiiй фанлар	Интерфол методлар	компьютер, Dell типидаги проектор, DVD дискковод, Web- камера, видео- кўз (глазок)	7,9,10,11,1 2,16 Электрон таълим ресурслари	
1.03	Талаба- ёшлар Ўртасида ривожлантириш учун тайёрланганлиги	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табiiй фанлар	Интерфол методлар	компьютер, Dell типидаги проектор, DVD дискковод, Web- камера, видео- кўз (глазок)	7,9,11,12,1 4,16 Электрон таълим ресурслари	
1.04	Талабаларни ёшлар Ўртасида масъулиятлиликни шакллантириш учун тайёрланганлиги	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табiiй фанлар	Интерфол методлар	компьютер, Dell типидаги проектор, DVD дискковод, Web- камера, видео- кўз (глазок)	10,12,15,16 Электрон таълим ресурслари	
1.05	Талабаларни ёшлар Ўртасида ижтимоий муносабатларда лаёқатлиликни баргараф қилиш учун тайёрланганлиги	2	Мулоқот	фалсафа, психология, педагогика ва табiiй фанлар	Интерфол методлар	компьютер, Dell типидаги проектор, DVD дискковод, Web- камера, видео- кўз (глазок)	8,9,11,13,1 5 Электрон таълим ресурслари	

Ўқув-тарбиявий махсус курс мавзуларининг қисқача мазмун

Биринчи машғулот: ТАЛАБА ЁШЛАР ЎРТАСИДА РУҲИЙ БАРДОШЛИКНИ ҲОСИЛ ҚИЛИШ УЧУН ТАЙЁРЛАНГАНЛИГИ

Ўтказиш шакли: суҳбат (ёки мулоқот).

Қўллаш: Тажрибали профессор-ўқитувчилар томонидан руҳий саломатлик, унга таъсир этадиган омиллар ва СТТни шакллантириш жараёнида талаба ёшлар ўртасида руҳий бардошлиликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги тўғрисидаги билимларни янги педагогик технологиялар асосида бериш.

Натижа: Саломатликка салбий таъсир этадиган омилларни бартараф этиш, бардошлилик бўйича талабаларнинг блимдонлик даражасини оширишга, уларда соғлиқни сақлаш масъулияти кўникмаларини шакллантиришга, СТТни ривожлантириш натижасида инсон учун зарур бўлган фазилатларга эришиш.

Таянч иборалар: Соғлом турмуш тарзи, тушқунликка чидамлик, саломатлик, соғлом ва касал организм, ижобий ва салбий таъсир этувчи омиллар, тарбия.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулотни саломатлик, унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бағишланган кўргазмали слайдларни намоёниш қилишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Мазкур дарсда маъруза машғулотини ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунинг учун интерфаол ўқитишнинг «Ақлий ҳужум», «блиц сўрови» усулларини қўллаган ҳолда саломатлик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш мақсадга мувофиқ. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларни «гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорликда» ўқитиш усулларида кенг фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Саломатликка салбий таъсир этувчи тушқунликка тушишнинг

ёритиш учун «Мен депрессия ҳолатида» ўйинидан фойдаланиш тавсия қилинади.

***Иккинчи машғулот:* ТАЛАБА ЁШЛАР ЎРТАСИДА ИНСОНЛАРАРО ПСИХОГИГИЕНИК ЛАЁҚАТЛИЛИК МУНОСАБАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УЧУН ТАЙЁРЛАНГАНЛИГИ**

Ўтказиш шакли: суҳбат (ёки мулоқот)

Қўллаш: Тажрибали профессор-ўқитувчилар томонидан саломатлик, унга таъсир этадиган омиллар ва СТТни шакллантириш жараёнида инсонлараро психогигиеник лаёқотлилик муносабатларни ривожлантир тўғрисидаги билимларни янги педагогик технологиялар асосида бериш.

Натижа: Психогигиеник лаёқотлилик муносабатларининг нотўғри ривожланишининг салбий таъсирлари ва уни олдини олиш бўйича талабаларнинг билимдонлиги даражасини оширишга, уларда соғлиқни сақлаш масъулияти кўникмаларини шакллантиришга, СТТни ривожлантириш натижасида инсон учун зарур бўлган фазилатларга эришиш.

Таянч иборалар: Соғлом турмуш тарзи, инсонлараро психогигиеник лаёқотлилик, саломатлик, соғлом ва касал организм, ижобий ва салбий таъсир этувчи омиллар, тарбия.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулотни саломатлик, унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бағишланган кўргазмали слайдларни намойиш қилишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Мазкур дарсда маъруза машғулотини ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунинг учун интерфаол ўқитишнинг «Ақлий хужум», «блиц сўрови» усуллари қўллаган ҳолда саломатлик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш мақсадга мувофиқ. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларни «гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорликда» ўқитиш

усулларидан кенг фойдаланиш лозим. Саломатликка салбий таъсир этувчи тушқунликка тушишнинг ёритиш учун «Яхши-ёмона» ўйинидан фойдаланиш тавсия қилинади.

Учинчи машғулот: ТАЛАБА ЁШЛАР ЎРТАСИДА ЎЗ «МЕН»ИГА ЭГА БЎЛИШ

Ўтказиш шакли: мулоқот.

Қўллаш: Тажрибали профессор- ўқитувчилар томонидан саломатлик, унга таъсир этадиган омиллар ва СТТни шакллантириш жараёнида ўз «мен»ига эга бўлиш тўғрисидаги билимларни янги педагогик технологиялар асосида ёритиб бериш.

Натижа: Талаба ёшларда ўз «мен»ига эга бўлиш тўғрисидаги билимлар шаклланади, ўз «мен»ига эга бўлади, уларда соғлиқни сақлаш масъулияти бўйича кўникмалар шаклланади, СТТни ривожлантириш натижасида инсон учун зарур бўлган фазилатларга эришилади.

Таянч иборалар: Соғлом турмуш тарзи, ўз «мен»ига эга бўлиш, саломатлик, соғлом ва касал организм, тарбия.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулотни саломатлик, унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бағишланган кўргазмали слайдларни намойиш қилишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Мазкур дарсда маъруза машғулотини ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунинг учун интерфаол ўқитишнинг «Аклий ҳужум», «блиц сўрови» усулларини қўллаган ҳолда саломатлик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш мақсадга мувофиқ. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларни «гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорликда» ўқитиш усулларидан кенг фойдаланиш лозим. Ўз «мен»ига эга бўлиш билимларини сюжетли-ролли ўйин технологияларидан фойдаланиш тавсия қилинади.

Туртинчи машғулот: ТАЛАБАЛАРНИ ЁШЛАР ЎРТАСИДА МАСЪУЛИЯТЛИЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УЧУН ТАЙЁРЛАНГАНЛИГИ

Ўтказиш шакли: мулоқот.

Қўллаш: Тажрибали профессор- ўқитувчилар томонидан саломатликка масъулиятлилик, унга нисбатан лоқайдлик саломатликка салбий таъсири ва СТТ шакллантириш жараёнида ОИВ/ОИТС тўғрисидаги билимларни янги педагогик технологиялар асосида ёритилади.

Натижа: Саломатликка ОИВ/ОИТСнинг салбий таъсир этишининг олдини олиш бўйича талабаларнинг билимдонлиги даражасини оширишга, уларда соғлиқни сақлаш масъулияти кўникмаларини шакллантиришга, СТТни ривожлантириш натижасида инсон учун зарур бўлган фазилатларга эришиш.

Таянч иборалар: Соғлом турмуш тарзи, ОИВ, ОИТС, тарқалиш, олдини олиш, саломатлик, соғлом ва касал организм, тарбия.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулотни саломатлик, унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бағишланган кўргазмали слайдларни намойиш қилишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Мазкур дарсда маъруза машғулотини ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунинг учун интерфаол ўқитишнинг «Ақлий хужум», «блиц сўрови» усулларини қўллаган ҳолда саломатлик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш мақсадга мувофиқ. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларни «гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорликда» ўқитиш усулларида кенг фойдаланиш муҳим ҳисобланади. Саломатликка салбий таъсир этувчи ОИВ/ОИТС тўғрисидаги маълумотларни ёритиш учун «Риск» ўйинидан фойдаланиш тавсия қилинади.

Бешинчи машғулот: ТАЛАБАЛАРНИ ЁШЛАР ЎРТАСИДА ИЖТИМОЙ МУНОСАБАТЛАРДА ЛАЁҚАТЛИЛИКНИ БАРТАРАФ ҚИЛИШ УЧУН ТАЙЁРЛАНГАНЛИГИ

Ўтказиш шакли: мулоқот.

Қўллаш: Тажрибали профессор-ўқитувчилар томонидан инсон саломатдигига онгли муносабатда бўлиш, унга таъсир этувчи омиллар тўғрисида интерфаол усуллардан фойдаланиб суҳбат ўтказиш. Ўзбекистонда маънавий баркамол авлодни ўстиришда олиб борилятган давлат сиёсати.

Натижа: Ёшларнинг ўз саломатлигига онгли муносабатда бўлиши ва саломатликка салбий таъсир қиладиган омилларнинг олдини олиш бўйича кўникма ва малакаларга эга бўлиш. Ўзбекистонда маънавий баркамол авлодни ўстириш бўйича олиб борилятган давлат сиёсати тўғрисида тушунчага эга бўладилар

Таянч иборалар: Саломатлик, ўз-ўзини англаш, онгли муносабат, омиллар, профилактика, соғлом турмуш тарзи, маънавий қашшоқликка қарши курашиш, тарбия.

Янги педагогик технологиялардан фойдаланиш бўйича услубий кўрсатмалар

Машғулотни саломатлик, унга таъсир этувчи омиллар, соғлом турмуш тарзини шакллантиришга бағишланган кўргазмали слайдларни намойиш қилишдан бошлаш мақсадга мувофиқдир. Мазкур дарсда маъруза машғулоти ўтказишда дастлаб талабалар билимини фаоллаштириб олиш муҳим ҳисобланади. Бунинг учун интерфаол ўқитишнинг «Ақлий хужум», «блиц сўрови» усулларини қўллаган ҳолда саломатлик тўғрисидаги билимларни фаоллаштириб олиш мақсадга мувофиқ. Машғулотларни самарали ва юқори савияда ўтказиш учун талабаларни «гуруҳларда ва ўзаро ҳамкорликда» ўқитиш усулларидан кенг фойдаланиш лозим. Саломатликка таъсир этувчи омилларни ёритиш учун «Ўз саломатлигинг тўғрисида маълумотга эгамисан?» ўйинидан фойдаланиш тавсия қилинади.

Тест

Мен тушкунлик ҳолатидаман

Мазкур тест классик депрессия ҳолатида ёки мазкур ҳолатда эмаслигини аниқлашга ёрдам беради. Агар сиз биз келтирган саволлардан 3та жавоб сизникига мос келса, билинки сиз мазкур касалликка дучор бўлгансиз. 2 ва ундан ортиқ hafta давомида мазкур симптомлар сизда кузатилса, билинки сиз ушбу касалликка дучор бўлгансиз.

- сиз тез-тез тушкунликка тушиб, кайфиятингиз бузилиб турадими?

- сиз ўзингизда нарсаларга бўлган қизиқиш йўқолганлигини сездингизми?

- ҳар куни сиз ўзингизда завқланиш ҳисси йўқолаётганини сезяпсизми?

- сизнинг вазнингиз бир тушиб, бир кўтарилиб туриши натижасида ўзингизни бир маромга сололмаёпсизми?

- тез-тез оч қолиш ҳоллари ёки иштахангиз ёқолганини сезяпсизми?

- уйқисизлик ёки уйкуга бўлган талабингиз кучайганини сездингизми?

- сизда кўзғолиш, ланжлик кузатиладими?

- сизда чарчаш ҳолати тез-тез учраб турибдими? ўзингизни кераксиз одамдай ёки ўзингизни айбдордай ҳис қиласизми?

- диққатингизни бир жойга жамлаб маълум бир қарорга келолмаёпсизми? ёки интеллектуал маҳоратингиз тушиб кетганини сезяпсизми?

- сиз тез-тез ўлим ёки ўз жонингизга қасд қилиш ҳақида уйлайсизми? сизда жонинга қасд қилиш ҳолати бўлдими?

Чуқур депрессия ҳолати учун юқорида келтирилган 5 маълумот ҳарактерли (агар албатта кайфият таъсир кўрсатмаса). Тушқин кайфият классик депрессиянинг илк ва давомий аломатларидан бири ҳисобланади.

МЕТОДОЛОГИК МАНБА

Ўқув-тарбия курсларини ўтиш жараёнида Ўзбекистон Республикаси Президенти И. А. Каримовнинг асарлари, назарий таълимотидан келиб чиқиб, қуйидаги фикрлардан фойдаланиш мумкин:

Биз соғлом авлодни тарбиялаб, вояга етказишимиз керак. Соғлом киши деганда фақат жисмоний соғломликни эмас, балки шарқона ахлоқ-одоб ва умумбашарий ғоялар руҳида камол топган инсонни тушунамиз (1-том, 42-бет).

Ҳар бир миллат, ҳар бир халқ ўз насл-насабини, келажак авлодини асраб-авайлаб, унинг қадрини билса, ундай миллатнинг, ундай давлатнинг келажаги буюк бўлиши муқаррар. Зотан, ҳар қандай миллатнинг равнақи, умумбашарият тарихида тутган ўрни, мавқеи ва шуҳрати бевосита ўз фарзандларининг ақлий ва жисмоний етуқлигига боғлиқдир. Чунки сизнинг қиёфангизда бутун миллат ва мамлакат гурури, келажаги, унинг буюк истиқболини кўрамиз (5-том, 50-бет).

Жамиятимиз асоси – оила моддий ва ижтимоий жиҳатдан мустаҳкамланмоқда. Биз давлатимизнинг ижтимоий асосларини мустаҳкамлашда, унинг барқарорлигида мамлакатимизнинг эртанги тақдири боғлиқ бўлган жисмонан соғлом, маънавий жиҳатдан етук ёш авлодни тарбиялашда оиланинг муҳим ўрин тутishiга катта аҳамият бермоқдамиз.

Республикамизда оналик ва болаликни муҳофаза қилиш бўйича кучли қафолат яратилган, умумий таълим ва ёш авлодни профессионал жиҳатдан тайёрлаш тизими ислоҳ қилинмоқда, оилани мустаҳкамлашга кўмаклашадиган, уни моддий жиҳатдан қўллаб-қувватлайдиган турли ижтимоий жамғармалар фаолият кўрсатмоқда (5-том, 114-бет).

... ҳеч бир халқнинг қудрати, машҳурлиги, буюклиги, халқаро обрў-эътибори, ундаги тўпларнинг ёки бошқа қурол-яроғларнинг сони билан ўлчанмайди, уларни авваломбор, миллатнинг

соғломлиги, маънавий ва моддий салоҳияти ва кучи билан ўлчамоқ керак (5-том, 136-бет).

Ёш авлодни соғ ва камил этиб тарбиялашда спортнинг роли катта (6-том, 279-бет).

Барчангиз яхши биласизки, келажак авлод ҳақида қайғуриш, соғлом, баркамол наслни тарбиялаб етиштиришга интилиш бизнинг миллий хусусиятимиздир.

Бу заминда яшаётган ҳар бир инсон ўз фарзандларининг бахту саодати, фазлу-камolini кўриш учун бутун ҳаёти давомида курашади, меҳнат қилади, ўзини аямайди (6-том, 324-бет).

Соғлом авлод масаласини энг зарур, энг муҳим вазифа сифатида кун тартибига қўяётганимизнинг сабаби нимада?

Биз мустақиллигимизнинг шк йилларида ноқ соғлом авлод тарбиясини энг устувор вазифа деб белгиладик (8-том, 93-бет).

Баркамол авлодни тарбиялаш масаласини давлат сиёсати даражасига кўтардик. Муставил Ватанимизнинг биринчи ордени «Соғлом авлод учун» деб аталгани, «Соғлом алод учун халқаро жамғармаси» тузилгани бунинг тасдиғидир.

Бир сўз билан айтганда, олдимизга қўйган барча мақсадларимизнинг, сиёсий, иқтисодий ва маънавий ҳаётимизда, давлатимиз, жамиятимиз қурилишида амалга оширилаётган ўзгаришларнинг, эзгу туйғуларимизнинг маъно-моҳияти соғлом авлодни тарбиялаб вояга етказиш эмасми? Кадрлар тайёрлаш миллий дастуримизни ишлаб чиққанимиз ва ҳаётга татбиқ этаётганимиздан мақсад ҳам айнан шу эмасми?

Соғлом авлод деганда, шахсан мен, энг аввало, соғлом наслни, нафақат жисмонан бақувват, шу билан бирга, руҳи, фикри соғлом, иймон-эътиқоди бутун, билимли, маънавияти юксак, мард ва жасур, ватанпарвар авлодни тушунаман. Буюк давлатни фақат соғлом миллат, соғлом авлодгина кура олади (8 том 94-бет).

...соғлом одам соғлом фикрлайди, соғлом фикрлайдиган одамгина Худога иймон келтиради, эътиқоди соғлом бўла (8 том, 441-бет).

Аслида Оллоҳ таоло инсон зотини табиатан соғлом, мукаммал яратади. Лекин, афсуски, аввало одам боласининг ўзи, қолаверса, носоз муҳит бу мукаммалликни бузади. Одамзот кўп жойларда, таассуфки, нафс, кибру ҳаво, жаҳолатга берилиб, ўзини ўзи турли балоларга гирифтор қилади (8 том, 94-бет).

Ҳеч шубҳа йўқ: соғлом авлод орзуси аждодларимиздан бизга ўтиб келаётган, қон-қонимизга сингиб кетган муқаддас интилишидир. Агар ота-боболаримизнинг турмуш тарзига, тафаккурига назар солсак, улар насл-насаб, етти пуштининг тозалигига, авлоднинг соғлигига жуда катта эътибор берганини кўрамиз.

Лекин соғлом авлод тарбияси осон иш эмас. У ҳар бир инсон, ҳар бир оила, бутун жамиятдан жиддий эътибор ва узлуксиз меҳнат талаб қилади (8 том, 94-бет).

Фақат жисмоний жиҳатдан бақувват бўлган одамни тарбиялаш унчалик қийин эмас. Аммо уни ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан камол топтириш зоят мураккаб вазифа. Айниқса бугунги кунда – мафкуравий курашлар гоҳ ошкора, гоҳ пинҳона тус олган ҳозирги нозик, қалтис шароитда, таҳликали замонда бу масала ниҳоятда дозарб аҳамиятга эга (8 том, 95-бет).

Бу ҳаёт жуда тез – бошдаги дўптини бир айлантиргунча ўтади-кетади. Шу қисқа фурсатда инсон халқ учун, Ватан учун, ўз фарзандлари ва келгуси насллар учун савобли ишлар қилиб улгуриши керак. Олижаноб халқимизнинг эзгу тасаввур ва тушунчасига кўра, ҳар бир одам дунёга келиб, учта хайрли ишни адо этиши лозим (8 том, 95-бет).

Соғлом авлодни тарбиялаш барчанинг, бутун жамиятнинг, шу юртда яшайдиган ҳар бир инсоннинг асосий иши, инсоний бурчидир (8 том 428 бет).

Қисқаси, ўзбекнинг ҳамма орзу ҳаваслари, ҳаётининг мазмунида фарзандларининг келажаги, бахту саодати билан боғлиқ мақсадларни кўрамиз (8 том, 95-бет).

Бу устувор вазифаларни амалга ошириш аввало ўзимизга, олижаноб мақсад-муддаоларимиз сари оғишмай, қатъият билан боришимизга, ташаббус ва тадбиркорлигимизга, ҳар биримизнинг ватан ва халқ олдидаги фарзандлик бурчимизни нечоғли масъулият билан адо этишимизга боғлиқ.

Биз бугун барпо этаётган янги ҳаёт, янги жамиятни авваламбор ўзимиз учун униб-ўсиб келаётган, бугун бошлаган ишларимизни эртага давом эттиришига қодир бўлган болаларимиз учун қурмоқдамиз.

Ҳеч шубҳасиз, биз бугун ҳаётга кириб келаётган янги навқирон авлодимизга, насл-насабимиз давомчиларига қандай орзу-умид билан қараётган бўлсак, келажакда улар ҳам бизга – ўз ота-оналарига худди шундай гурур ва ифтихор билан қарашини истаймиз, шуни ҳавас қиламиз (11-том, 50-бет).

Ёшларни оммавий спортга жалб қилиш орқали соғлом ва баркамол инсонларни тарбиялаш (12-том, 140-бет).

Ҳар томонлама баркамол ёшларга қараб, қандай миллатга, қандай авлодга эгамиз, деб балки ўзимиз ҳам ҳаётда қолтишимиз мумкин (12-том, 153-154-бетлар).

Инсон манфаатларини таъминлаш устувор мақсадимиз экан, одамларнинг саломатлиги биз учун асосий масалалардан бири бўлиши керак (12-том, 171-172-бетлар).

Бугунги кунда тўрт мучаси соғ, куч-гайрати бор, энг муҳими, меҳнат қилишга иштиёқи ва интилиши бўлган одамларни иш билан таъминлаш масаласи ҳукуматнинг, барча бўғиндаги давлат идораларининг асосий вазифаси бўлиши керак (15-том, 20-бет).

Дидактик воситалар

- **жихозлар ва ускуналар, мосламалар:** электрон доска-Hitachi, LCD-монитор, электрон кўрсаткич (указка).
- **видео-аудио ускуналар:** видео ва аудиомагнитофон, микрофон, колонкалар.
- **компьютер ва мультимедиа воситалар:** компьютер, Dell типдаги проектор, DVD-дискковод, Web-камера, видео-кўз (глазок).

БАҲОЛАШ МЕЗОНЛАРИ

Балл	Баҳо	Ўқув-тарбия курс ишларнинг бажарилганлик даражаси
86 - 100	Аъло «5»	<p>Сухбат жараёнида олган назарий билим - маълумотларни, таянч тушунчаларни, тамойилларни тўлиқ ўзлаштирган; таҳлил қилиниши лозим бўлган материалларнинг тўлиқ таҳлили амалга оширилган, олган билимларини амалда қўллаш учун турли хил шаклларни, методларни, воситаларни тўлиқ ўзлаштирган;</p> <p>мулоқот жараёнида олган билимларни амалда қўллаш учун йўл- йўриқларни, асосий тушунчаларнинг мазмунини таркиб топтиришни, устоз шогирд асосида берилган маълумотларни тўлиқ ўзлаштирган;</p> <p>мунозара жараёнида ўзлаштирилган билим ва тушунчалар асосида фанлараро алмашилиши, индивидуал ёки гуруҳли шаклда тушунчалар</p>

		<p>мазмуни ва йўналишларини белгилашни тўлиқ ўзлаштирган; мустақил ишлар тўлиқ ва аниқ бажарилган, таълим олиш методлари, воситалари ҳақида тўлиқ маълумотлар берилган, олинган маълумотлар таҳлил этилиб, изчил ва тизимли равишда муаммонинг ечимига қаратилган лойиҳалаш жараёни амалга оширилган, мустақил ишни бажаришга ижодий ёндашилган, муаммога тегишли адабиётлардан унумли фойдаланилган, берилган намуналарга асосланиб мантикий ечимлар келтирилган, интернет маълумотлари ижодий таҳлил асосида акс этган мустақил ишларга қўйилади.</p>
71 – 85	Яхши «4»	<p>Сухбат жараёнида олган билим-назарий маълумотларни, таянч тушунчаларни, тамойилларни етарли даражада ўзлаштирган; таҳлилни тўлиқ амалга оширган, олган билимларини тадбиқ қилиш учун турли хил шаклларни, методларни, воситаларни етарли даражада ўзлаштирган; мулоқот жараёнида олган билимларини тадбиқ қилишни амалда қўллаш учун йўл йўриқларни, асосий тушунчаларнинг мазмунини таркиб топтиришни, устоз шогирд ўртасида ўрганилган маълумотларни етарли даражада ўзлаштирган; мунозара жараёнида ўзлаштирилган билим ва тушунчалар асосида фанлараро алмашиниши, индивидуал ёки гуруҳли шаклда тушунчалар</p>

		<p>мазмунни ва йўналишларини белгилашни етарли даражада ўзлаштирган; ахборотлар аҳамиятига кўра табақалаштирилган, мустақил ишни бажаришга қисман ижодий ёндашилган, муаммога тегишли адабиётлардан унумли фойдаланилган, мустақил ишга кўрсатмалар асосида ёндошилган, интернет маълумотлари акс этган мустақил ишларга қўйилади.</p>
55 – 70	Кони-карли «3»	<p>Сухбат жараёнида олган билим-назарий маълумотларни, таянч тушунчаларни, тамойилларни етарли даражада ўзлаштирган; таҳлилни тўлиқ амалга оширган, олган билимларни амалда қўллаш учун турли хил шаклларни, методларни, воситаларини етарли ўзлаштирган; мулоқот жараёнида олган билимларини амалда қўллаш учун йўл-йўриқларни, асосий тушунчаларнинг мазмунини таркиб топтиришни, устоз-шоғирд ўртасида ўрганилган маълумотларни етарлича ўзлаштирган; мунозара жараёнида ўзлаштирилган билим ва тушунчалар асосида фанлараро алмашиниши, индивидуал ёки гуруҳли шаклда тушунчалар мазмунни ва йўналишларини белгилашни етарлича ўзлаштирган; Мустақил иш бажариш учун лозим бўлган шарт – шароитлар ва имкониятлардан фойдаланилган, тегишли адабиётлардан етарлича фойдаланилган, интернет маълумотларидан, тайёр</p>

		маълумотлардан фойдаланилган мустақил ишларга қўйилади.
0 – 54	Ёмон «2»	<p>Сухбат жараёнида олган билим-назарий маълумотларни, таянч тушунчаларни, тамойилларни етарли даражада ўзлаштирмаган;</p> <p>тахлилини тўлиқ амалга оширолмаган; олган билимларини амалда қўллаш учун турли хил шаклларни , методларни, воситаларини етарли ўзлаштирмаган;</p> <p>мулоқот жараёнида олган билимларини амалда қўллаш учун йўл-йўриқларни, асосий тушунчаларнинг мазмунини таркиб топтиришни, устоз шогирд ўртасида ўрганилган маълумотларни ўзлаштирмаган;</p> <p>мустақил ишлар етарли изчилликда ва тизимлилик даражасида бажарилмаган, намуналарга ўхшаш тарзда, ижодий ёндашилмаган ҳолда бажарилган, мустақил ишни бажаришга ижодий ёндашилмаган, муаммога тегишли адабиётлардан унумли фойдаланилмаган, интернет маълумотларидан кўчирилган мустақил ишларга қўйилади.</p>

Рейтинг жадвали

ЖН максимал балл 45 балл минимал балл 24 балл
ОН максимал балл 40 балл минимал балл 22 балл
ЯН максимал балл 15 балл минимал балл 9 балл
Жорий назорат 45 балл
Оғзаки 10 балл
Ёзма 10 балл

Мустақил иш 10 балл

Тест 10 балл

Саволнома 5 балл

Оралиқ назорат 40 балл минимал балл 22

1. ОН максимал балл 20 балл минисал балл 11

2. ОН максимал балл 20 балл минимал балл 11

Умумий тўплаган балл бўйича қуйидагича баҳоланади.

86 баллдан 100 гача «5» аъло.

71 баллдан 85 гача «4» яхши.

56 баллдан 70 гача «3» кониқарли

Мустақил таълим ва тақдимотларни амалга ошириш

Талаба мустақил ишни тайёрлашда махсус курс хусусиятларидан келиб чиққан олган ҳолда қуйидаги шакллардан фойдаланиши тавсия этилади:

- Виждон ва эътикод эркинлиги мавзуси бўйича ўқув қўлланмаларнинг боблари ва мавзуларини ўрганиш. Бундай ташкилий шакл, одатда, иккинчи курс талабалари учун тавсия этилади, чунки бу тоифа талабаларда мустақил таҳсил олиш тажрибаси кам бўлади. Бундай иш натижалари индивидуал берилган вазифалар бўйича текширилади.

- Тарқатма материаллар бўйича махсус курс мавзуларини ўзлаштириш. Бунда ўқитувчи асосий материалнинг баён қилинишига алоҳида аҳамият бериши лозим бўлади. Тарқатма материаллар ҳажми ҳар бир мавзу бўйича 3-5 саҳифа бўлишига эришиш керак. Бундай иш натижалари рейтинг назоратининг мувофиқ босқичларида текширилади.

- Ўқитиш ва назорат қилишнинг автоматлаштирилган тизимлари билан ишлаш. Бу усул машғулотлар ҳамда мустақил ишга тайёргарлик кўриш жараёнида қўлланилиши мумкин.

- Ўз-ўзини баҳолаш орқали билимни узлуксиз назорат қилиш. Талаба махсус формула ёрдамида ўз билимни ўзи баҳолайди ва махсус назорат дафтарига қайд этиб боради.

- Махсус курс мавзулари бўйича адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, қўшимча адабиётлар устида ишлаш ҳамда уларни ўрганиш.

- Талабаларнинг мустақил таълим ва тақдимот билан боғлиқ ҳолда махсус курснинг муайян мавзуларини чуқур ўрганиши. Мустақил ишнинг бу шакли барча семестрлар бўйича тахсил орлаётган талабаларига тавсия этилади.

- Интернет материаллари.

- Дин ва давлат муносабатларига оид аудиовизуал манбалар.

- Ахборот ресурслар марказидаги мавжуд даврий матбуот материаллари.

- Динга оид даврий матбуот материаллари.

- Автоматлаштирилган электрон ўргатувчи ва назорат қилувчи тизимлар билан ишлаш. Бу машғулотларга тайёргарлик кўриш ва ўз билимини текшириш учун қулай ҳисобланади. Мустақил таълимнинг бундай шакли ахборот технологиялари кенг қўлланиладиган олий таълим муассасаларида қўллаш яхши самара беради.

Тақдимот мавзулари

1. Ёшлар ўртасида тамаки чекишга, алкоғолизмга ва наркоманияга қарши муросасизликни ҳосил қилиш йўллари.

2. Ёшлар ўртасида ОИВ/ОИТСга оид билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш йўллари.

Ўқув-тарбия курсида қўлланиладиган янги педагогик ва ахборот технологиялари

Ёшларга ўқув-тарбия курсини замонавий усулда ўқитиш, уларнинг бағрикенглик маданиятига оид билимлари соҳиби бўлишига шароит яратиш ҳамда диний бағрикенглик маданиятини мустақил равишда баҳолаш учун «Блиц сўров» усулидан; соғлом турмуш тарзи талаблари ва нормаларини аниқлаш, унинг натижаларини тизимли таққослаш, натижаларни мангикий фикрлаш, ичидан кераклисини танлаб олиш, ўз

фикрини сингдириш, уни ўтказа олиш ҳамда уни ҳурмат қилиш усулларидан фойдаланиш зарур. Соғлом турмуш тарзини ривожлантириш борасида КБИ (кузатиш, баҳслашиш, ишонтириш) технологиясини қўллаш катта амалий аҳамиятга эга. Ундан ташқари слайдлар, видео, мультимедиа ва бошқа технологиялардан фойдаланиш юқори натижа беради.

Методлар – Ёшларнинг диний бағрикенглик маданиятини шакллантиришда «ақлий ҳужум», «брейнсторминг», «кластер (ахборотни ёйиш)», «синквейн (ахборотни йиғиш)», «чархпалак» каби методлардан фойдаланиш кўзда тутилади.

Технологиялар: Ёшларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича билимларини ошириш учун муаммоли таълим технологиялари, модулли таълим технологиялари, кўргазмали альбом, аналитик таҳлил технологияларидан, ундай ташқари, мультимедиа ва видеофильмлардан фойдаланилади.

Тавсия этиладиган кино, ҳужжатли фильмлар ва бошқа аудиовизуал материаллар рўйхати

1. Ўзбекистон ифтихорларига бағишланган ҳужжатли фильм маҳсулотлари.
2. «Занжир» бадиий фильми.

ХОТИМА

Маъшур руҳшунос врач В.Л.Леви таъкидлаганидек, бизнинг ҳаётимиз ҳали руҳан чиройли, тартибли, эъзозли ва ҳаққоний тузилмаган. Бунда айбдор бирор киши ёки бирор нарса эмас, балки ҳар биримиз биргаликда. Ҳеч нарса из қолдирмасдан ўтмайди, барчаси нерв системасига таъсир этади.

Психика (юнончада *psihos* қалб бу-юқори тузилишга эга организмга хос бўлиб, *воқеа* ҳодисаларни бир бутун акс эттиришдир. Психология бу- инсоннинг руҳий фаолиятини ўрганувчи, психиканинг пайдо бўлиши ва ривожланиши қонуниятларини тадқиқ қиладиган фан. Шу билан бирга, фаолиятни ўзгартирувчи асаб-руҳий касалликлар - невроз, психопатия, интеллектуал ривожланишнинг орқада қолиши ва психознинг чуқур ўзгаришга олиб келадиган формаларини ураганен. ЖССЖ маълумотларига кўра, сайёрамизда 25 % одам психик касалликка дучор бўлган. Одамнинг психик фаолияти таркибига интеллектуал, эмоционал ва ҳахнш-иштак жараёнлари киради. Нормал фаолиятнинг бузилиши 45% ҳолларда зўриқиш (стресслар)га жавобан бўлган реакция маҳсулидир.

Инсоннинг тез-тез чарчаши ва вақтида дам олмаслиги, оиладаги бўлган нотинчлик, жисмоний ва руҳий зўриқиш, чарчаш, керагидан ортиқ бўлган ақлий фаолият, яқин инсони билан бўлган муносабатининг бузилиши, янаш, ишлаш ва бошқа унга кадрли бўлган нарсаларини йўқотиши зўриқиш ҳолатларига олиб келади. Барча кучли таъсирловчи омиллар (ички ва ташқи омиллар) зўриқиш ҳолатига олиб келувчи реакциялар стресслар деб аталади.

Доимий таъсир этувчи зўриқиш омиллари инсон организмда моддалар алмашинувнинг бузилишига, бош миёна нерв хужайраларини ҳалокатга олиб келади, хотирани сусайтиради, инсон интеллектуал имкониятларини пасайтиради, иш фаолиятини камайтиради, уйку бузилишига олиб келади. Инсон депрессия ҳолатига тушади ва шунинг натижасида асаб-руҳий касалликлар ривожланади. Руҳий ва эмоционал стресслар тафовут қилинади. Руҳий стрессларга сабаб ўзига бўлган ишончининг йўқлиги, моддий ва ижтимоий етишмовчилик,

жамиятда ўз ўрнини баҳолай олмасликдир. Эмоционал стресслар салбий ва ижобий эмоциялар орқали келиб чиқади.

Фаол ҳаёт кечирувчи инсон стрессларга дуч келмайди, дея олмаймиз. Стрессларга қаршй курашиш бу – нормал ривожланиш омилларидан биридир. Стрессларга қарши курашиш омиллари :

– тўғри ҳаёт тарзи: саводли, рационал овқатланиш, етарлича фаол ҳаракат, рухий ва эмоционал шароит, меҳнат ва дам олиш режимига амал қилиш, чиникиш, маънавий ва жисмоний маданият;

– позитив фикрлаш бу – яхши ният билан йўналтирилган меҳнат

ижодий фаолият, ўз ҳаётининг яхши тарафларини ўйлаш, дам олиш,

севимли машғулоти билан машғул бўлиш, гипноз, яқин инсоий билан қалбдан суҳбат, ҳаёт муҳитини ўзгартириш;

– чиникиш: массаж, илиқ ва контрастли душ, ҳамомлар, стресснинг олдини олувчи энг фойдали ва самарали воситалар;

– ёш болаларда невроз профилактикаси: болаларда жисмоний ва рухий погонани ташкил қилиш учун муҳит яратиш (оилада бўлган рухий ва эмоционал муҳит, жамоа, ўқитувчи ва ота -онанинг тарбияга бўлган эътибори, ўзига бўлган ишончини ошириш, қўрқувни енга олиш ва бошқалар;

– коррекция ва педагогик тадбир (болага индивидуал ёндашиш, мустақил фаолиятини кучайтириш, буйруқ билан эмас балки илтимос орқали талаб қилиш, мактаб ўқувчиларининг ақлий меҳнатга бўлган психо-гигиенаси, муайям ҳарактерли ўртоқларни танлаш ва бошқалар.

– жисмоний тарбия ва спорт билан шуғуланиш;

ЎҚУВ-УСЛУБИЙ АДАБИЁТЛАР ВА ЭЛЕКТРОН ТАЪЛИМ РЕСУРСЛАРИ РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. – Т.: «Ўзбекистон», 2007.
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. Асарлар, 2-жилд. – Т.: «Ўзбекистон», 1996.
3. Каримов И.А. Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт – пировард максадимиз. Асарлар, 8-жилд. –Т.: «Ўзбекистон», 2000.
4. Каримов И.А. Ватан равнақи учун ҳар биримиз масъулмиз. Асарлар, 9-жилд. – Т.: «Ўзбекистон», 2001.
5. Каримов И.А. Юксак маънавият – енгилмас куч. –Т.: «Ўзбекистон», 2008.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2005 йил 25 январь 30-сонли «Сихат-саломатлик йили» давлат дастури тўғрисидаги Қарори.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2005 йил 25 январь 30-сонли «Жамиятда соғлом турмуш тарзини янада шакллантириш, аҳоли саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ва маънавий бой авлодни тарбиялаш, фуқароларни оммавий жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишга кенг жалб этиш тўғрисида»ги дастури.
8. «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури талаблари асосида ўқув юртларида тарбиявий ишларни янада такомиллаштириш тўғрисида»ги 1998 йил 9 январь 3-сонли буйруқ.
9. «Таълим муассасаларида тарбиявий ишларни янада такомиллаштириш тўғрисида»ги 2000 йил 22 сентябрдаги 255-сонли буйруқ.
10. Аминов В. Соғлом турмуш тарзи – инсон омилини кучайтириш гарови. – Т: Медицина,1999. с. 136.
11. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. Тошкент, 2005. - 1том.
12. Арзикулов Р.У. Соғлом турмуш тарзи асослари. Тошкент, 2005. - 2том.
13. Белинская Е.П. Я- концепция и ценностные ориентации старших старшеклассников в условиях быстрых социальных изменений. Вестник МГУ, серия №14, №4, 1997.

14. Винокуров Л.Н. Учителю о психическом здоровье школьников.- Пособие, Кострома, 1994. с132.
15. Добрович А.Б. Воспитателю по психологии и психогигиене общения. Книга для учителя и родителей. М., 1987. 156 С.
16. Маҳкамов М., Содиков Қ. Соғлом авлод яратайлик. Т. «Ўқитувчи» 1996 й.
17. Сафарова Д. Валеология асослари. Ўқув қўлланма.//Т.2007.
18. Соғлом авлод – бизнинг келажагимиз: Тўплам таҳрир хайъати: М.Мухаммад Дўст, О.Мусурмонова, Т.Рисқиев ва бошқалар. – Т.: Абу Али Ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти. 6.2000- 272
19. Содиков Қ. Гиёҳвандликнинг зарарли оқибатлари (маърузалар матни). Тошкент 2001 й.
20. Расулов А.С., Халимова Д.А. Соғлом турмуш тарзи. –Т.: Ибн Сино, 2003 й.
21. Шарипова Д.Д., Мусурманова А., Таирова М. Формирование здорового образа жизни. – Т., 2005 г.
22. D.Sharipova, Q.Sodiqov, G.A.Shaxmurova, T.L.Arbuzova, N.Sh.Mannopova. Valeologiya asoslari. O`quv qo`llanma. T. 2009. 6. 122.

Электрон таълим ресурслари

1. Павлова М. Методические рекомендации по интеграции программы «Основы здорового образа жизни» в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения: [Электронный ресурс] Саратовский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования.- //<http://health.best-host.ru>.-Саратов,2003
2. Биология:
<http://www.chat.ru/~dronisimo/homepage1/anatom1.htm>
3. Биология, обучающая энциклопедия:
<http://www.informika.ru/text/database/biology/>
4. Здоровье и образование www.valeo.edu.ru
5. Каталог образовательных интернет-ресурсов. Распорядительные и нормативные документы системы российского образования: <http://www.orto.ru/ru/education.shtml>

6. Кафедра охраны здоровья детей и подростков ПОИПКРО:
<http://edu.perm.ru/poipkro/val/n-issldev.htm>
7. Применение здоровьесберегающих технологий в школе
№1317 г.Москвы: <http://www.specialschool.ru/health/>
8. <http://knigitut.net/8/oglav.htm>
9. http://www.ozon.ru/multimedia/books_covers/
10. http://www.webmedinfo.ru/library/book_a.php-
11. http://ihtik.lib.ru/servage_med_22dec2006.html -
12. www.med-lit.org.ua

ИЛОВАЛАР

МАШГУЛУТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ

Танангизни тоза тутинг (хўйрочок билан сухбат)

Мунтазам равишда кўлингизни тоза тутинг (ролли ўйин)

Сочингизни тартибли тутинг («Саргарошхонага сайр» сюжетли ўйин)

Кундалик ҳаётда тозаланик рия килинг (кичик гуруҳларда ингерактив усулда ишлаш)

Ҳар наравани ўз вақтида бажаринг - вақтда ухлаш, ўйлаш, омактулаш ва дам олаш (сухбат)

Бугун сиз навбатчисиз (ролли ўйин)

Машгулотларда фаол иштирок этинг («Бугун биз меҳмон кутамиз» сюжетли ўйин)

Кун тартиби лавҳаларидан намуналар (кичик гуруҳларда ишлаш)

Саломатлик - бу энг катта бойлик (сухбат)

Тартибга рия килсанг - соғлом бўласан («Мойлодир»)

Соғлом бўлай десангиз - йул коналаринга рия килинг (сюжетли ўйин)

Кундалик ҳаётда эхтиёт бўлинг (кичик гуруҳларда ишлаш)

Қиз болаларни хурмат қилиш ва химоя қилиш (сухбат)

Қиз болаларга ёрдам бериш (ролли ўйин)

Қиз болаларни химоя қилиш (сюжетли ўйин)

Онла ҳаётдан намунали вазиятлар

Доктор «Вой-войжон» билан учрашув (сухбат)

Саломатлигингизнинг душманлари (ролли ўйин)

Дўстим касал бўлиб қолди (сюжетли ўйин)

Саломатлик дўстлари (сюжетли ўйин)

ШАКЛЛАНИШИ
ЛОЗИМ БЎЛГАН
ФАЗИЛАТЛАР

Шахсий
гигиенаяга амал
қилиш

Соғлом турмуш
тарзини
юритиш

Мотивация,
эхтиёжлик,
қизикувчанлик

Соғлом авлод
қилишга
таъминлашга
интилувчанлик

Ўз
саломатлигига
онгли муносабат

Зарарли одатларга қарши иммунитетга эгаллик

МАШҒУЛОТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ				ШАКЛЛАНИШИ ЛОЗИМ БУЛГАН ФАЗИЛАТЛАР
Чекиш – саломатлиқнинг душмани (сухбат)	Катталардай сигаретни татиб кўрдим (ролли ўйин)	Сигарет қолдиқларини йиғиш... (сюжетли ўйин)	Чекиш зарарли одат (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)	Тамаки чекишга мурасасизлик
Рангли ичимликлар – зарарли (сухбат)	Қадахда қолган ичимликларни ичманг (ролли ўйин)	Дадам уйга маст бўлиб келди (сюжетли ўйин)	Ичкиликнинг организмга салбий таъсири (видеофильм)	Алкоголизмга мурасасизлик
Хидловчи (токсикоман)лар хақида (сухбат)	Болаларда учрайдиган хунук одатлар (ролли ўйин)	Буни татиб кўр (сюжетли ўйин)	Зарарли одат у нима? (кичик гуруҳларда ишлаш)	Наркоманияга мурасасизлик
ОИТС хақида нима биласан? (сухбат)	Сен ОИВ билан зарарланганмисан? (ролли ўйин)	ОИВнинг юқиб йўллари йўганинг (сюжетли ўйин)	ОИТСнинг олдини оламиз (кичик гуруҳларда ишлаш)	ОИТСга оид билим ва кўникмаларга эга булиш
Ўз хулқингизни доимо назорат қилинг (сухбат)	Катталарни хурмат қилинг (ролли ўйин)	Сен онангни хафа қилдингми? (сюжетли ўйин)	Ў қитувчи сен учун ким? (сюжетли ўйин)	Маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанлик

МАШҒУЛОТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ

ШАКЛЛАНИШИ ЛОЗИМ БЉЛГАН ФАЗИЛАТЛАР	Рухий тушқунликка чандамлилик	Инсонлараро психогигиеник муносабатларга эгаллик	Ўз «мен»ига эга бўлиш	Масъулиятлилик	Ижтимоий муносабатларга лаёқатлилик
Мени дугонам хафа қилиб қўйди (ролли ўйин)	Мен касал бўлиб қолдим. Енимда ҳеч қим бўлмади (қичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)	Биз тарбиячимизни хурмат ҳаёламиз (сюжетли ўйин)	Мен боғчам билан гурурланаман (қичик гуруҳларда ишлаш)	Богча яхдозларини яхши сақлашга масъулиятли бўлиш (қичик гуруҳларда ишлаш)	Биз гуруҳда ногирон болалар билан биргаликда ўйнаймиз (сюжетли ўйин)
Мен катталарни хурмат қиламан (ролли ўйин)	Мен бугун берилган шەърни ёд оламадим (сюжетли ўйин)	Менинг исмим ... (сюжетли ўйин)	Мен бугун хамшираман (сюжетли ўйин)	Мен ногирон қўшим билан ўйнайман (сюжетли ўйин)	
Рухий тушқунликка чандамлиликка тасаввурга эгаллик (сухбат)	Мени дугонам хафа қилиб қўйди (ролли ўйин)	Мен катталарни хурмат қиламан (ролли ўйин)	Мен ўзим қийнаман (ролли ўйин)	Мен бугун набатчиман (ролли ўйин)	Боғчамда мен тарбиячимизга ёрдам бераман (ролли ўйин)
Инсонлараро психогигиеник муносабатлар тўғрисида тасаввурга эгаллик (сухбат)	Мен бугун берилган шەърни ёд оламадим (сюжетли ўйин)	Биз тарбиячимизни хурмат ҳаёламиз (сюжетли ўйин)	Менинг исмим ... (сюжетли ўйин)	Мен бугун хамшираман (сюжетли ўйин)	Мен ногирон қўшим билан ўйнайман (сюжетли ўйин)
Ўз «мен»ига эгаллик тўғрисида тасаввурга эгаллик (сухбат)	Мен касал бўлиб қолдим. Енимда ҳеч қим бўлмади (қичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)	Биз тарбиячимизни хурмат ҳаёламиз (сюжетли ўйин)	Мен боғчам билан гурурланаман (қичик гуруҳларда ишлаш)	Богча яхдозларини яхши сақлашга масъулиятли бўлиш (қичик гуруҳларда ишлаш)	Биз гуруҳда ногирон болалар билан биргаликда ўйнаймиз (сюжетли ўйин)
Масъулиятлилик тўғрисида тасаввурга эгаллик (сухбат)	Мен касал бўлиб қолдим. Енимда ҳеч қим бўлмади (қичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)	Биз тарбиячимизни хурмат ҳаёламиз (сюжетли ўйин)	Мен боғчам билан гурурланаман (қичик гуруҳларда ишлаш)	Богча яхдозларини яхши сақлашга масъулиятли бўлиш (қичик гуруҳларда ишлаш)	Биз гуруҳда ногирон болалар билан биргаликда ўйнаймиз (сюжетли ўйин)
Ижтимоий муносабатларга лаёқатлилик тўғрисида тасаввурга эгаллик (сухбат)	Мен касал бўлиб қолдим. Енимда ҳеч қим бўлмади (қичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)	Биз тарбиячимизни хурмат ҳаёламиз (сюжетли ўйин)	Мен боғчам билан гурурланаман (қичик гуруҳларда ишлаш)	Богча яхдозларини яхши сақлашга масъулиятли бўлиш (қичик гуруҳларда ишлаш)	Биз гуруҳда ногирон болалар билан биргаликда ўйнаймиз (сюжетли ўйин)

САЛОМАТЛИК САБОҚЛАРИ

БОШЛАНГИЧ ТАЪЛИМ БОСҚИЧИ

МАШГУЛОТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ

Шахсий ва умумий гигиена (сухбат)	Шахсий гигиена буюмлари (ролли ўйин)	Шахсий гигиена кўникмалари (сюжетли ўйин)	Хонда гигиена қондаларига риоа қилиш – оқла саломатлигини таъминлаш (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)	ШАХСНИЙ ГИГИЕНАГА АМАЛ ҚИЛИШ	ШАХСЛАНИШИ ЛОЗИМ БУЛГАН ФАЗИЛАТЛАР
Кун тартиби ҳақида ва овхатланиш тартиби тўғрисида суҳбат	Меҳнат одамин чиниктирди, ялғизлик қасал қилди (ролли ўйин)	Кун тартибига риоа қилмаслигининг зарари (сюжетли ўйин)	Меҳнат, дам олиш ва овқатланиш (кичик гуруҳларда ишлаш)	Соғлом турмуш тарзини юритиш	Соғлом турмуш тарзини юритиш
Саломатлик ҳақида суҳбат	Соғлом бўлай десангиз нима қилиш керак? (ролли ўйин)	Саломатлик билгимдонлари (сюжетли ўйин)	Саломатлик билгимдонлари (кичик гуруҳларда ишлаш)	Мотивация, эҳтибжллик, қизиқувчанлик	Мотивация, эҳтибжллик, қизиқувчанлик
Саломатлик – бу гўзаллик, озодалик, бу сизнинг шодлигингиз (сухбат)	Қизларни хурмат қилиш (ролли ўйин)	Қизларга ёрдам бериш (сюжетли ўйин)	Ўғил ва қиз болалар гигиенаси (кичик гуруҳларда ишлаш)	Соғлом наса шодлирини ва соғлом яшайд келажакни таъминлашга интилувчанлик	Соғлом наса шодлирини ва соғлом яшайд келажакни таъминлашга интилувчанлик
Саломатлигингиз ўз қўлингизда (сухбат)	Саломатлигингиз хавфсизлигини таъминланг (ролли ўйин)	Ўз қўлинингизни мактабда ва хонадонда озода тутиш (сюжетли ўйин)	Саломатлик арифоси. Ўз саломатлигини назорат қилиш (кичик гуруҳларда ишлаш)	Ўз саломатлигингизга онгли муносабат	Ўз саломатлигингизга онгли муносабат

Зарарли одатларга қарши иммунитетга эгалик

МАШГУЛУТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ					ШАКЛЛАНИШИ ЛОЗИМ БЎЛГАН ФАЗИЛАТЛАР
Тамак чекининг инсон организмига салбий таъсири (сухбат)	Менимча, чекиш бу ... (ролли ўйин)	Никотин моддаларнинг организмга таъсири (сюжетли ўйин)	Тамак махсулотларнинг турулари ҳақида нима биласиз? (видеофильм, кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)	Тамак чеккишга муросасизлик	
Алкоголь ичимликларнинг инсон саломатлигига салбий таъсири (сухбат)	Менимча, ичкилик бу ... (ролли ўйин)	Спиртли ичимликларнинг организмга таъсири (сюжетли ўйин)	Спиртли ичимликлар ҳақида нима биласиз? (видеофильм, кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)	Алкоголизмга муросасизлик	
Г'иёванд моддалар истеъмол қилишнинг инсон саломатлигига салбий таъсири (сухбат)	Агар сенга наркотик моддаларни тавсия қилишса (ролли ўйин)	Г'иёванд моддаларнинг организмга таъсири (сюжетли ўйин)	Г'иёванд моддалар ҳақида нима биласиз? (видеофильм, кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)	Наркомаанияга муросасизлик	
ОИВ/ОИТС ва инсон саломатлиги (сухбат)	Сиз ОИВ/ОИТС тўғрисида нималар биласиз? (ролли ўйин)	ОИВ/ОИТС қайси йўллар билан юқад ва қайси йўллар билан юқмайди? (сюжетли ўйин)	Агар кимдир ОИТС билан касал бўлиб қолса (кичик гуруҳларда ишлаш)	ОИТСга оид билим ва кўникмаларга эга бўлиш	
Маънавий ахлоқсизлик ва инсон саломатлиги (сухбат)	Ўз обрўингизни ёшлиқдан асранг (ролли ўйин)	Шарм, ҳаё ва ибодиллик инсон ахлоқи фазилатларидир (сюжетли ўйин)	Ахлоқсизликнинг оқибатлари (сюжетли ўйин)	Маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанлик	

Психологик барқарорлик

**ШАКЛЛАНИШИ
ЛОЗИМ БУЛГАН
ФАЗИЛАТЛАР**

**Рухий
тушқунликка
чидамлилик**

**Инсонлараро
психогигиеник
муносабатларга
эгалик**

**Ўз «мен»ига эга
бўлиш**

Масъулиятлилик

**Ижтимоий
муносабатларга
лаёқатлилик**

МАШҒУЛОТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ

Рухий тушқунликка
чидамлиликни
тарбиялаш (сухбат)

Инсонлараро
психогигиеник
муносабатларни
тарбиялаш (сухбат)

Ўз «мен»ига эга
бўлишни
тарбиялаш (сухбат)

Ўқувчиларда
масъулиятлиликни
тарбиялаш (сухбат)

Ижтимоий муносабатларга
лаёқатлиликни баргараф
этиш (сухбат)

Мен бугун яна
икки баҳо олдим
(сюжетли ўйин)

Бир-биримизни хурмат
қилишимиз зарур
(сюжетли ўйин)

Мен ўз шахсимдан
гурурланаман
(сюжетли ўйин)

Бизнинг мактабимизда
бугун шанбалик
(сюжетли ўйин)

Қаровсиз қолган
нафақахўрлардан хабар
олиш (сюжетли ўйин)

Мени яхши кўрган
дўстим билан
хафалашиб қолдим
(ролли ўйин)

Биз бир-биримизга
нисбатан одобли
бўлишимиз зарур
(ролли ўйин)

Доймо гурурли
бўлинг (ролли ўйин)

Мен бугун синфда
навбатчиман (ролли
ўйин)

Жамоа транспортларида
катталарни хурмат қилинг
(ролли ўйин)

Мен узок вақт давомнда
касал бўлиб ётдим, аммо
мендан ҳеч ким хабар
олмади (кичик гуруҳларда
интерактив усулда ишлаш)

Одамлар орасида
муомала қондаларига
риоя қилинг (кичик
гуруҳларда интерактив
усулда ишлаш)

Мен ўз хонадонимдан,
мактабимдан,
маҳалламдан
гурурланаман (кичик
гуруҳларда ишлаш)

Мактаб жиҳозларини
яхши саклашга
масъулиятли бўлинг
(кичик гуруҳларда
ишлаш)

Бизнинг синфимизда
ногирон болалар ўқийди
(сюжетли ўйин)

МАШҒУЛОТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ

Ақлий ва жисмоний меҳнатта қўйиладиган гигиеник талаблар (сухбат)	Санитария ва гигиена ҳақида тушунчага эга бўлиш (ақлий хужум, савол-жавоб)	Уй-жой гигиенаси (сюжетли ўйин)	Шахсий гигиена қоидаларини тузинг (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)	ШАКЛЛАНИШИ ЛОЗИМ БУЛГАН ФАЗИЛАТЛАР
Соғлом турмуш тарзини амалиётда қўллаш (сухбат)	Тўғри оқдatlanishi – саломатлик гарови (ақлий хужум, савол-жавоб)	Меҳнат – саломатлик гарови (сюжетли ўйин)	Рухий ва маънавий жihatдан ўз-ўзингизни инқирот қилинг (кичик гуруҳларда ишлаш)	Шахсий гигиенага амал қилиш
Ўзингизни англаш – саломатлигингиз билан қизиқинг (сухбат)	Соғлом бўлай десангиз... (ақлий хужум, савол-жавоб)	Ўзаро дўстона муносабатда бўлиш (ролли ўйин)	Турмуш тарзи ва саломатлик (кичик гуруҳларда ишлаш)	Соғлом турмуш тарзини юритиш
Соғлом ошпа – соғлом авлод пойдевори (сухбат)	Ўсмир ва мурдالا психологияси (ақлий хужум, савол-жавоб)	Ўсмир ва оилавий ҳаёт ҳақидаги тасавурулар (сюжетли ўйин)	Зиддиятлар ва уларни ҳал этиш (кичик гуруҳларда ишлаш)	Мотивация, эҳтиёжлилиқ, қизиқувчювалиқ
Соғлом авлод асослари (сухбат)	Саломатлик ва касаллик ҳақида тушунча (ақлий хужум, савол-жавоб)	Ўзингизни озода сақлаш (сюжетли ўйин)	Юқумли касалликлар, иммунитет (кичик гуруҳларда ишлаш)	Соғлом насл қоздариш ва соғлом авлод қоздариш таъминлашга интилувчанлиқ
				Ўз саломатлигингиз билан муносабат

САЛОМАТЛИК САБОҚЛАРИ

Зарарли одатларга қарши иммунитетга эгалик

МАШҒУЛОТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ				ШАКЛЛАНИШИ ЛОЗИМ БЎЛГАН ФАЗИЛАТЛАР
Тамаки чекишининг зарари (сухбат)	Биринчи ситгаретани чекиш... (сахна кўриниши)	Тамаки чекишининг олдини олиш (сюжетли ўйин)	Тамаки чекишга йўқ денг (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)	Тамаки чекишга муросасизлик
Спиртли ичимликларнинг зарари (сухбат)	Биринчи қадаҳни... (сахна кўриниши)	Алкоголизмнинг олдини олиш (сюжетли ўйин)	Алкоголь истеъмол қилишга йўқ денг (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)	Алкоголизмга муросасизлик
Гиеҳванд моддаларнинг зарари (сухбат)	Бугун мен гиеҳвандлик тўғрисида билдим олдим (аклий ҳужум, савол-жавоб)	Гиеҳвандликнинг олдини олиш (сюжетли ўйин)	Гиеҳванд моддалар истеъмол қилишга йўқ денг (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)	Наркоманияга муросасизлик
ОИВ/ОИТС тарихи (сухбат)	ОИВ ҳақида нимаъларни билдиш керак? (ролли ўйин)	ОИВ/ОИТС юқишининг олдини олиш (сюжетли ўйин)	ОИВ/ОИТС юқтирган кишиларга ғамхўрлик қилинг (кичик гуруҳларда ишлаш)	ОИВга оид балим ва кўникмаларга эга бўлиш
Репродуктив ёшдаги аҳоли саломатлигини сақлаш (сухбат)	Жинсий йул билан ўтадиган касалликлар (аклий ҳужум, савол-жавоб)	Ўсмир ва оилавий ҳаёт ҳақидаги тасавуурлар (сюжетли ўйин)	Репродуктив ҳуқуқлар ва саломатликни сақлаш кафолатлари (кичик гуруҳларда ишлаш)	Маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанлик

Психологик барқарорлик

МАШГУЛОТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ		ШАКЛЛАНИШИ ЛОЗИМ БЎЛГАН ФАЗИЛАТЛАР
Рухий тушқунликка чидамлиликни ошириш (сухбат)	Мени севиб қолдим (ролли ўйин)	От-она мени тушунишни хошламайди (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш)
Катталар ва болалар ўртасидаги муносаба глар (сухбат)	Ўсмирлик давридаги ўзгаришлар... (аклий хужум, савол-жавоб)	Ўсмирлар ёшига хос фелъ-афор хусусиятла- ри намойи бўлиши (ки- чик гуруҳларда интерак- тив усулда ишлаш)
Ўз-ўзингизни тарбиялашга ҳаракат қилинг (сухбат)	Мен ўз фикримни ўтказишга ҳаракат қиламан (аклий хужум, савол-жавоб)	Ўз-ўзингизни англашга ҳаракат қилинг (кичик гуруҳларда ишлаш)
Ўқиниш, дам олишда ва меҳнатда масъулиятли бўлинг (сухбат)	Масъулиятлилилик – бу... (аклий хужум, савол- жавоб)	Бугун биз синфдошлар билан туристик походага кетдик (кичик гуруҳларда ишлаш)
Жамоадаги муносабатларни йўлга қўйиш (сухбат)	Бизнинг синфимиз бугун мактабда навбатчи (ролли ўйин)	Мактабда ўтаётган олимпиадада икки ўқувчи бахslashиб қолди (сюжетли ўйин)
Рухий тушқунликка чидамлиликка ФАЗИЛАТЛАР	Ўқитувчим мени ектирмай қолди (сюжетли ўйин)	Рухий тушқунликка чидамлилик
Ишончлараро психогигиеник муносабатларга ЭГАЛИК	Шахслар ўртадаги муносабатларнинг психологик хусусият- лари (ролли ўйин)	Ишончлараро психогигиеник муносабатларга ЭГАЛИК
Ўз «мен»га ЭГА бўлиш	Мен ўзимга ва бошқаларга нисбатан ҳурматни талаб қиламан (сюжетли ўйин)	Ўз «мен»га ЭГА бўлиш
Масъулиятлилилик	Бугун ота-онам менига укаларимни ишониб қетишди (сюжетли ўйин)	Масъулиятлилилик
Иқтисомий муносабатларга лаёқатлилилик	Транспортда қиз болани гуртуб қетишди (сюжетли ўйин)	Иқтисомий муносабатларга лаёқатлилилик

ЎРТА МАХСУС, КАСБ-ХУНАР ТАЪЛИМИ БОСҚИЧИ

МАШГУЛОТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ

САЛОМАТЛИК САБОҚЛАРИ

Шакл ва гигиеник талаблар тўғрисида билими ва кўникмага эғалик (сухбат)	Шахсий ва умумий гигиена талаблари тўғрисида нималарни биласиз? (ақлий ҳужум, савол-жавоб)	Кийим-кечак ва пойабзалга қўйиладиган гигиеник талаблар (сюжетли ўйин)	Шаклланиши ЛОЗИМ БЎЛГАН ФАЗИЛАТЛАР
Меъёрий рационал овқатланиш ва кун тартиби тамойилларига риоя қилиш (сухбат)	Йод танқислиги ҳолатининг олдини олиш (ролни ўйин)	Кун тартиб, овқатланиш ва ўсмирлар саломатлиги (тест саволлари)	Шахсий гигиенага амал қилиш
Тиббий билимлар тўғрисида кўникма ва малакага эғалик (сухбат)	Ўз саломатлигингизни баҳолаш (тест саволлари)	Замонавий соғломлаштириш усуллари (бахс-мунозара)	Соғлом турмуш тарзини юрйтиш
Соғлом насл қолдириш ва соғлом авлоднинг келажакчини таъминлаш (сухбат)	Онлайн ҳаёт кариери (ролни ўйин)	Она сўти – табиқанинг бебаҳо нисмати (сюжетли ўйин)	Мотивация, эҳтиёжсизлик, қизиқувчанлик
Инсон саломатлиги ва миданияти боғлиқлиги ҳақида билимига эга бўлиш (сухбат)	Саломатлик кодексини ишлаб чиқиш (ролни ўйин)	Инсон саломатлигига ижобий таъсир қиладиган омиллар (ақлий ҳужум, савол-жавоб)	Соғлом насл қолдириш ва соғлом авлод кел- жагини таъминлашга нигатувчанлик
			Ўз саломатлигига онгли муносабат

Зарарли одатларга қарши иммунитетга эгаллик

МАШҒУЛОТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ

ШАКЛЛАНИШИ ЛОЗИМ БУЛГАН ФАЗИЛАТЛАР	Тамаки чекишга мурасасизлик	Алкоголизмга мурасасизлик	Наркоманияга мурасасизлик	ОИТСга оид билим ва кўникмаларга эга бўлиш	Маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанлик
Тамаки махсулотларнинг организм тизимлари фаолиятига таъсири (сухбат)	Тамаки чекишнинг педагогик ва ижтимоий аспектлари (ролли ўйин)	Алкогол махсулотларнинг организм тизимлари фаолиятига таъсири (сухбат)	Наркотик моддаларнинг организм тизимлари фаолиятига таъсири (сухбат)	ОИТСнинг организм tizimlari faoliyatiga ta'siri (suxbat)	Маънавий ахлоқсизликнинг инсон саломатлигига салбий таъсири (сухбат)
Актив ва пассив чекатганлар (дебатлар)	Тамаки чекишнинг педагогик ва ижтимоий аспектлари (ролли ўйин)	Алкоголизмнинг наснага таъсири (дебатлар)	Наркотик моддаларнинг наснага таъсири (дебатлар)	ОИТС ва насл (дебатлар)	Маънавий ахлоқсизлик ва насл (дебатлар)
Оқлада, мактабда ва корхоналарда чекишнинг зарари (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш, презентация)	Алкоголнинг педагогик ва ижтимоий аспектлари (ролли ўйин)	Оқлада, мактабда ва кор- хоналарда нар сотиқ моддалар истеъмоли чекишнинг зарари (видеофильм, кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш, презентация)	Оқлада, мактабда ва кор- хоналарда нар сотиқ моддалар истеъмоли чекишнинг зарари (видеофильм, кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш, презентация)	ОИТС билим касалланган- ларга оқлада, мактабда ва корхоналарда ақли муно- сабатда бўлиш (видеофильм, кичик гуруҳларда ишлаш)	Маънавий ахлоқсизлик оқла- да кўриб келинганга қарши турлик (видеофильм, кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш, презентация)

Психологик барқарорлик

МАШҒУЛОТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ		Рухий тушунувдакка чидамлиликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда интерактив усулларда ишлаш, презентация)	Инсонлараро психогигиеник муносабатларни шакллантириш йўллари (кичик гуруҳларда интерактив усулларда ишлаш, презентация)	Ўз «мен»ига эга бўлишни шакллантириш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)	Ёшларда масъулиятлиликни шакллантириш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)	Ижтимоий муносабатларда алақатсизликни олдини олиш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)
ШАКЛЛАНИШИ ЛОЗИМ БЎЛГАН ФАЗИЛАТЛАР	Рухий тушунувдакка чидамлиликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)	Рухий тушунувдакка чидамлиликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)	Инсонлараро психогигиеник муносабатларни шакллантириш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)	Ўз «мен»ига эга бўлишни шакллантириш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)	Ёшларда масъулиятлиликни шакллантириш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)	Ижтимоий муносабатларда алақатсизликни олдини олиш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)
Ешлик даврида рухий тушунувдакка тушиш сабаблари ва оқибатлари (сухбат)	Рухий тушунувдан чиқиб кетиш йўллари (сюжетли ўйин)	Рухий тушунувдан чиқиб кетиш йўллари (сюжетли ўйин)	Инсонлараро психогигиеник муносабатларини тўғри ташкил этиш (сюжетли ўйин)	Ўз «мен»ига эга бўлишни шакллантириш йўллари (сюжетли ўйин)	Масъулиятлилар ва масъулиятсизлар (сюжетли ўйин)	Ижтимоий муносабатларда фаоллик кўрсатиш (сюжетли ўйин)
Инсонлараро психогигиеник муносабатларни ташкил этиш зарурияти (сухбат)	Ёшларда рухий тушунувдакка чидамлиликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ёшларда рухий тушунувдакка чидамлиликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ёшларда инсонлараро психогигиеник муносабатларини тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ўз «мен»ига эга бўлишни тарбиялаш (ролли ўйин)	Ёшларда масъулиятлиликни тарбиялаш (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ёшларда ижтимоий муносабатларда алақатсизликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)
Ешларнинг ўз «мен»ига эга бўлиши зарурлиги (сухбат)	Ешларда рухий тушунувдакка чидамлиликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ешларда рухий тушунувдакка чидамлиликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ешларда инсонлараро психогигиеник муносабатларини тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ўз «мен»ига эга бўлишни тарбиялаш (ролли ўйин)	Ёшларда масъулиятлиликни тарбиялаш (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ёшларда ижтимоий муносабатларда алақатсизликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)
Ешларнинг турли хил ҳолатларда масъулиятли бўлиши зарурлиги (сухбат)	Ешларда рухий тушунувдакка чидамлиликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ешларда рухий тушунувдакка чидамлиликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ешларда инсонлараро психогигиеник муносабатларини тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ўз «мен»ига эга бўлишни тарбиялаш (ролли ўйин)	Ёшларда масъулиятлиликни тарбиялаш (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ёшларда ижтимоий муносабатларда алақатсизликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)
Ешларнинг ижтимоий алақатсизлигини бартараф этиш (сухбат)	Ешларда рухий тушунувдакка чидамлиликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ешларда рухий тушунувдакка чидамлиликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ешларда инсонлараро психогигиеник муносабатларини тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ўз «мен»ига эга бўлишни тарбиялаш (ролли ўйин)	Ёшларда масъулиятлиликни тарбиялаш (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)	Ёшларда ижтимоий муносабатларда алақатсизликни тарбиялаш йўллари (кичик гуруҳларда ишлаш, савол-жавоб)

МАШГУЛУТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ

<p>Шахсий ва умумий гигиена талабларига катъий риоя қилиш (суҳбат)</p>	<p>Шахсий ва умумий гигиена ва санитария меърирларига риоя қилиш (ақлий ҳужум, савол-жавоб)</p>	<p>Ўқиниш ва турар жойларга қўйиладиган гигиеник талаблар (дебатлар)</p>	<p>Шахсий ва умумий гигиенага риоя қилиш учун керакли биллик, қўнишма ва малакалар (кечги гуруҳларда инспиратив усулда ишлаш, презентация)</p>	<p>ШАКЛЛАНИШИ ЛОЗИМ БУЛГАН ФАЗИЛАТЛАР</p>
<p>Соғлом турмуш тарзи — ҳаётини зарурат (суҳбат)</p>	<p>Соғлом турмуш тарзининг асосий таркибий қисмлари (ақлий ҳужум, савол-жавоб)</p>	<p>Режалаштирилган кун тартибига (овақтланиш, меҳнат ва дам олиш гигиенасига) риоя этиш (малакаларга эга бўлиш) (дебатлар)</p>	<p>Соғлом турмуш тарзи таркибий қисмларига юритиш учун керакли биллик, қўнишма ва малакалар (кечги гуруҳларда ишлаш, презентация)</p>	<p>Шахсий ГИГИЕНАГА АМАЛ ҚИЛИШ</p>
<p>Ешларда саломатлик фалсафасини яратиш ва соғланиш ҳимоя қилиш эҳтиёжини яратиш (суҳбат)</p>	<p>Саломатликнинг турлари, кўрсаткичлари ва даражаси (ақлий ҳужум, савол-жавоб)</p>	<p>Мен ўз йўлимни тандадим — соғлом турмуш тарзи (дебатлар)</p>	<p>Саломатликни сақлаш учун мотивацияни, эҳтиёжларини ва қизиқувчанликни ривожлантириш учун керакли биллик, қўнишма ва малакалар (кечги гуруҳларда ишлаш)</p>	<p>Соғлом турмуш тарзини юритиш</p>
<p>Ешларда соғлом авлодни тарбиялаш ва соғлом келажикни таъминлаш фазилатларини шакллантириш (суҳбат)</p>	<p>Соғлом инса қолдириш алоқ қолжаётми таъминлашга интилувчанликни ривожлантириш шакл, усул ва воситалари (ақлий ҳужум, савол-жавоб)</p>	<p>Соғлом она — соғлом бола — соғлом оила — соғлом жамият (дебатлар)</p>	<p>Соғлом инса қолдириш ва соғлом авлоқ қолжаётми таъминлашга интилувчанликни ривожлантириш учун керакли биллик, қўнишма ва малакалар</p>	<p>МОТИВАЦИЯ, ЭҲТИЁЖЛИК, ҚИЗИҚУВЧАНЛИК</p>
<p>Соғлиқни сақлашга оид онгли муносабатини шакллантириш (суҳбат)</p>	<p>Ўз ва апрофитларнинг саломатлигига оид муносабатини шакллантиришнинг маъмулий, шакл, усул ва воситалари (ақлий ҳужум, савол-жавоб)</p>	<p>Саломатликни мустақамлаш ва химоя қилиш учун керакли билликлар, қўнишмалар ва малакалар (дебатлар)</p>	<p>Ўз саломатлигига онгли муносабат бўлиш учун керакли биллик, қўнишма ва малакалар (кечги гуруҳларда ишлаш)</p>	<p>Соғлом инса қолдириш ва соғлом авлоқ қолжаётми таъминлашга</p>
				<p>ЎЗ САЛОМАТЛИГИГА ОНГЛИ МУНОСАБАТ</p>

Зарарли одатларга қарши иммунитетга эғалик

МАШГУЉОТ ШАҚЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ

	<p>ШАҚЛЛАНИШИ ЛОЗИМ БЉЛГАН ФАЗИЛАТЛАР</p>
<p>Талаба-ёшлар ўртасида тамаки чекишга мурасасизликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги (суҳбат)</p>	<p>Тамаки чекишга мурасасизлик</p>
<p>Талаба-ёшлар ўртасида алкогольизмга мурасасизликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги (суҳбат)</p>	<p>Алкоголизмга мурасасизлик</p>
<p>Талаба-ёшлар ўртасида наркоманияга мурасасизликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги (суҳбат)</p>	<p>Наркоманияга мурасасизлик</p>
<p>Талаба-ёшлар ўртасида ОИТСга оид билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги (суҳбат)</p>	<p>ОИТСга оид билим ва кўникмаларга эга бўлиш</p>
<p>Талаба-ёшлар ўртасида маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги (суҳбат)</p>	<p>Маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанлик</p>
<p>Ёшлар ўртасида тамаки чекишга мурасасизликни ҳосил қилиш йўллари (аклий ҳужум, савол-жавоб)</p>	<p>Шахслар ўртасида тамаки чекишга мурасасизликни ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фаолияти (дебатлар)</p>
<p>Ёшлар ўртасида алкогольизмга мурасасизликни ҳосил қилиш йўллари (аклий ҳужум, савол-жавоб)</p>	<p>Шахслар ўртасида алкогольизмга мурасасизликни ҳосил қилишда тарбиячиларнинг фаолияти (дебатлар)</p>
<p>Ёшлар ўртасида наркоманияга мурасасизликни ҳосил қилиш йўллари (аклий ҳужум, савол-жавоб)</p>	<p>Шахслар ўртасида наркоманияга мурасасизликни ҳосил қилишда тарбиячиларнинг фаолияти (дебатлар)</p>
<p>Ёшлар ўртасида ОИТСга оид билим ва кўникмаларни ҳосил қилиш йўллари (аклий ҳужум, савол-жавоб)</p>	<p>Шахслар ўртасида ОИТСга оид билим ва кўникмаларни ҳосил қилишда тарбиячиларнинг фаолияти (дебатлар)</p>
<p>Ёшлар ўртасида маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанликни ҳосил қилиш йўллари (аклий ҳужум, савол-жавоб)</p>	<p>Шахслар ўртасида маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанликни ҳосил қилишда тарбиячиларнинг фаолияти (дебатлар)</p>
<p>Тамаки чекишга қарши мурасасизликни яратиш учун керакли билим, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш, презентация)</p>	<p>Тамаки чекишга қарши мурасасизликни яратиш учун керакли билим, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш, презентация)</p>
<p>Алкоголизмга мурасасизликни яратиш учун керакли билим, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш, презентация)</p>	<p>Алкоголизмга мурасасизликни яратиш учун керакли билим, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш, презентация)</p>
<p>Наркоманияга мурасасизликни яратиш учун керакли билим, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш, презентация)</p>	<p>Наркоманияга мурасасизликни яратиш учун керакли билим, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш, презентация)</p>
<p>ОИТСнинг олдини олиш учун керакли билим, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш, презентация)</p>	<p>ОИТСнинг олдини олиш учун керакли билим, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда интерактив усулда ишлаш, презентация)</p>
<p>Маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанликни яратиш учун керакли билим, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)</p>	<p>Маънавий ахлоқсизликка қарши курашувчанликни яратиш учун керакли билим, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)</p>

Психологик барқарорлик

МАШҒУЛОТ ШАКЛЛАРИ ВА НОМЛАРИ

Талаба-ёшлар ўртасида руҳий тушқунликка чидамликни ҳосил қилиш учун тайёрланганлиги (сухбат)

Талаба-ёшлар ўртасида инсонлараро психогигиеник муносабатларни ривожлантириш учун тайёрланганлиги (сухбат)

Талаба-ёшлар ўртасида ўз «мен»ига эга бўлишни ривожлантириш учун тайёрланганлиги (сухбат)

Талаба-ёшлар ўртасида масъулиятлиликни шакллантириш учун тайёрланганлиги (сухбат)

Талаба-ёшлар ўртасида ижтимоий лаёқатсизликни баргараф қилиш учун тайёрланганлиги (сухбат)

Ёшлар ўртасида руҳий тушқунликка чидамликни ҳосил қилиш йўллари (ақлий ҳужум, савол-жавоб)

Ёшлар ўртасида инсонлараро психогигиеник муносабатларни шакллантириш йўллари (ақлий ҳужум, савол-жавоб)

Ёшлар ўртасида ўз «мен»ига эга бўлишни ривожлантириш йўллари (ақлий ҳужум, савол-жавоб)

Ёшлар ўртасида масъулиятлиликни шакллантириш йўллари (ақлий ҳужум, савол-жавоб)

Ёшлар ўртасида ижтимоий лаёқатсизликни баргараф қилиш йўллари (ақлий ҳужум, савол-жавоб)

Шахслар ўртасида руҳий тушқунликка чидамликни ҳосил қилиш учун тарбиячиларнинг фаолияти (дебатлар)

Шахслар ўртасида инсонлараро психогигиеник муносабатларни шакллантиришда тарбиячиларнинг фаолияти (дебатлар)

Шахслар ўртасида ўз «мен»ига эга бўлишни ривожлантириш учун тарбиячиларнинг фаолияти (дебатлар)

Шахслар ўртасида масъулиятлиликни шакллантириш учун тарбиячиларнинг фаолияти (дебатлар)

Шахслар ўртасида ижтимоий муносабатларда лаёқатсизликни баргараф қилишда тарбиячиларнинг фаолияти (дебатлар)

Рухий тушқунликка чидамликни ривожлантириш учун керакли билми, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда иштирокчи усулда ишлаш, презентация)

Инсонлараро психогигиеник муносабатларни шакллантириш учун керакли билми, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда иштирокчи усулда ишлаш, презентация)

Ўз «мен»ига эга бўлишни ривожлантириш учун керакли билми, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)

Инсонларда соғлиқни сақлаш учун масъулиятлиликни шакллантириш учун керакли билми, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)

Ижтимоий муносабатларда лаёқатсизликни баргараф қилиш учун керакли билми, кўникма ва малакалар (кичик гуруҳларда ишлаш, презентация)

ШАКЛЛАНИШИ
ЛОЗИМ БЎЛГАН
ФАЗИЛАТЛАР

Рухий
тушқунликка
чидамлик

Инсонлараро
психогигиеник
муносабатларга
эгалик

Ўз «мен»ига эга
бўлиш

Масъулиятлилик

Ижтимоий
муносабатларга
лаёқатлилик

МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	3
Ўқувчи ёшларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш концепцияси	7
Соғлом турмуш тарзи асослари тушунчаларини шакллантириш	11
Шахсий ва умумий гигиена.....	18
Атроф-муҳитнинг инсон саломатлигига таъсири.....	20
Бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш	23
Гигиеник ва жинсий тарбия	25
Зарарли одатларнинг инсон саломатлигига таъсири	28
Соғлом турмуш тарзи (талаблар мажмуаси).....	32
Юксак маънавиятли шахсга қўйиладиган талаблар мажмуи, соғлом турмуш тарзи	35
Узлуксиз таълим жараёнида соғлом турмуш тарзига оид фазилатларни шакллантириш босқичларининг мазмуни ..	58
Психологик барқарорлик ўқув-тарбия курси.....	123
ХОТИМА.....	150
Ўқув-услубий адабиётлар ва электрон таълим ресурслари рўйхати	152
ИЛОВАЛАР	155

Илмий-услубий нашр

**Д.Ж.Шарипова, Г.С.Фузаилова, Г.А.Шахмурова,
М.Т.Тоирова, Н.Ш.Маннапова, Т.Л.Арбузова,
Н.Д.Тошманов, М.Туркменова, Д.Зуфарова**

ТАЛАБАЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ

Ўқув-услубий қўлланма

*Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим
вазирлигининг ИТД-4-157 рақамли давлат гранти
томонидан молиялаштирилган*

Муҳаррир: С.Ҳасанов
Тех. муҳаррир: Х.Турдиқулов
Дизайнер: Ш.Қорабоев
Мусахҳих: Н.Ҳошимов

Босишга рухсат этилди 25.12.2010 й. Бичими: 84x108_{1/16}.
Нашриёт босма табағи: 10,75. Шартли босма
табағи: 11,0. Адади: 500 нусха.
Буюртма № 105.

«ФАРҒОНА» нашриёти.
150114. Фарғона шаҳри, С.Темур кўчаси, 28-уй.

«Ёркин» ХИЧФ босмаҳонаси.
Фарғона вилояти, Учкўприк тумани.

ISBN-978-9943-347-85-4



9 789943 347854



«ФАРФОНА»