**OILADA BOLALARNI SOG’LOM TURMUSH TARZI MA'DANIYATNI SHAKLLANTIRISH USUL METOD VA VOSITALARI**

***Jo’rayeva Mohimbonu***

***Jumayeva Matluba***

**Aannotatsiya:** ushbu maqolada oilada bolalarni sog’lom turmush tarziga o’rgatish, sog’lom turmush tarzining ahamiyati hamda uni oila madaniyatidan boshlab o’rgatish lozimligi, jamiyatda oilaning sog’lom avlodni tarbiyalashdagi o’rni haqida qadimdan shakllangan madaniy qarashlar xususidagi fikrlar berilgan.

**Kalit so’zlar:** sog’lom turmush tarzi, salomatlik, oila, madaniyat, tarbiya, na’muna.

**Аннотация:** В данной статье даны представления о важности здорового образа жизни в семье и о том, что его следует учить, начиная с семейной культуры, и о роли семьи в воспитании здорового поколения в обществе.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, здоровье, семья, культура, воспитание, пример.

**Aannotation:** This article provides insights into the long-standing cultural views on the role of the family in educating the healthy lifestyle in the family, the importance of a healthy lifestyle and teaching it from family culture, and the role of the family in educating the healthy generation in society.

**Keywords:** healthy lifestyle, health, family, culture, upbringing, example.

**KIRISH**

Barcha ota-onalar kichkintoylarini kuchli va baxtli bo'lishlarini xohlashadi. Afsuski, barcha zamonaviy bolalar sog'lig'i bilan maqtana olmaydi. Pediatrlarning aytishicha, hozirgi bolalar 10-15 yil oldingi tengdoshlariga qaraganda tez-tez kasal bo'lishadi. Va ular jismoniy chidamlilikda ham farq qilmaydi. Nima uchun bu sodir bo'ladi? O'rtacha bola darslarda, kompyuterda ko'p o'tiradi, kam harakat qiladi, tartibsiz va mantiqsiz ovqatlanadi. Bolalarda yomon odatlarning mavjudligi ham salbiy ta'sir qiladi. Bularning barchasi natijasida, o'smirlik davrida ular surunkali kasalliklar va jismoniy harakatsizlikni rivojlantiradilar. Sog'lom turmush tarzi bunday muammolarni oldini olishga yordam beradi. Bola uchun bu juda muhim, chunki bu kelajakda uning jismoniy farovonligining asosidir.

Bolalarni hayotning birinchi yillaridanoq sog'lom bo'lishga intilishga o'rgatish kerak. Chaqaloqlar qo'llarini yuvish, muntazam ravishda suzish, tishlarini yuvish, ertalabki mashqlarni bajarish, toza havoda vaqt o'tkazish va kiyimlarini tuzatishni, toza kiyinishni odat qilishlari kerak. Ota-onalar bu elementar narsalarni bolaga bog'chaga borishdan oldin ham o'rgatishadi. Farzandlar ulg‘aygani sari ularning salomatligini asrashda tarbiyachilar, o‘qituvchilar ishtirok etadilar. Lekin birinchi o’rinda oilada shakllangan madaniy muhit bola ongida bir umr shakllanib qoladi.

Oila-jamiyatning tayanchi. Farzandlarimiz ongida elu yurtga, Vatanga muhabbat tuyg'ulari oilada, yashab turgan mahallada shakllanadi. Mamlakatning ertangi kuni, tinch va obod bo'lishi eng oldin mana shu kichik jamiyatda o'sib-unayotgan bolalarimizga bog'liq.

Inson hayoti davomida biror shaxsni o'ziga o'rnak deb biladi, bundan inson u kabi hayot kechirishni, u erishgan yutuqlar kabi muvaffaqiyatlarga erishishni, yuksak cho'qqilarga chiqishni ko'zlaydi. Bugun jamiyatning yosh a'zolari o'z hayotlari uchun boshqa madaniyat vakillarining fikrlash va hayot tarzini o'rnak qilib olishlari ko'p muammolarni keltirib chiqarmoqda.

XXI asrda turli hayot tarzlari va g'oyalar raqobatga kirishdi. Bunda muvaffaqiyatga erishish uchun har bir davlat o'zligini saqlagan holda diniy va milliy qadriyatlarini boshqalarga anglatishni asos qilgan mafkuraga ega bo'lishi lozim. Aks holda, o'zlikni yo'qotish, bebaho qadriyatlardan voz kechish kishini taraqqiyotdan ajratib, uni tobe, mustaqil fikri yo'q manqurtga aylantirib qo'yadi. Hozirgi kunda g'arazli maqsadlarni amalga oshirish uchun zimdan olib borilayotgan fitnalar ba'zi millatlarning o'zligini yo'qotishga qaratilganini sezish mumkin. Bunda e'tibor xududlarini egallash emas, balki inson ongini egallashga yo'naltirilgan.

Ota-bobolarmiz azaldan o'g'il qizlarning go'zal xulqli, odobli bo'lishiga katta ahamiyat berganlar. Binobarin, islom dinida ham axloq imon qatoriga qo'yiladi.

Farzand tarbiya qilganda odatda o'g'il bolalar tarbiyasi bilan ko'proq ota, qiz bola tarbiyasi bilan esa ona shug'ullanadi. Albatta bunda farzandning saviyasini inobatga olish muhim. Bolani biror-bir yutuqqa erishishida, natijani ko'rishga shoshmaslik kerak. Masalan ikki yoshgacha faqat shirin so'z bilan, erkalash orqali tarbiya qilinadi. Besh yoshgacha bola atrofni o'rganadi, asosiy ma'lumotni shu yosh oralig'ida egallaydi. Bu davrda biz ko'proq amaliy jihatdan namuna bo'lishga urinishimiz, sog'lom oilaviy muhitni yaratishimiz zarur bo'ladi.

**ASOSIY QISM**

Har qanday yoshdagi bolaning sog'lom turmush tarzi uning oilasi bilan uzviy bog'liqdir. Agar uning eng yaqin muhiti (ota-onasi, bobo-buvisi, katta aka-uka va opa-singillari) sport bilan shug'ullansa, o'zini ehtiyot qilsa, to'g'ri ovqatlansa, bola o'z oldida ijobiy o'rnak ko'radi va bu unga ko'plab yaxshi fazilatlarning paydo bo’lishiga zamin bo’ladi. Kattalar spirtli ichimliklarni suiiste'mol qiladigan, chekadigan, giyohvand moddalarni iste'mol qiladigan muammoli oilalarda sog'lom bolalarni tarbiyalash mumkin emas. Bolaning kim bilan muntazam muloqot qilishi ham muhimdir. Bolalar ko'pincha giyohvandlik bilan og'rigan sheriklarning yomon ta'siri ostida qoladilar. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun kattalar o'z avlodlari kim bilan do'st bo'lishlarini diqqat bilan kuzatib borishlari va uning shubhali odamlar bilan muloqot qilishiga yo'l qo'ymasliklari kerak.

Bola uchun sog'lom turmush tarzi norma bo'lishi kerak. Buning uchun ota-onalar ham, tarbiyachilar ham ham birdek mas’uldirlar. Har bir inson bolaligidanoq uning farovonligi o'ziga bog'liqligini tushunishi va imkon qadar uzoq vaqt kuchli bo'lish uchun bor kuchini sarflashi kerak.

Oʻzbekistonda har yili barcha oʻlim holatlarining 78 foizi yuqumli boʻlmagan kasalliklar tufayli yuz bermoqda. Ayniqsa 30-69 yoshdagi erta oʻlim sabablari strukturasida birinchi oʻrinni qon aylanish tizimi kasalliklari, shu jumladan yurak ishemik kasalligi, arterial gipertoniya va uning asoratlari, xavfli oʻsmalar (20 foiz), qandli diabet (7 foiz) joy oldi. Aholining uchdan ikki qismi meva va sabzavotlarni etarlicha (kunlik 400 gramm) iste'mol qilmagan holda, oʻrtacha iste'mol qilinayotgan tuz miqdori Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti tavsiya qilgan me'yorlardan 3 barobar ortiq, aholining 50,1 foizida ortiqcha vazn va 20 foizida semizlik aniqlangan. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil «Jamiyatda ijtimoiy-ma'naviy muhitni sogʻlomlashtirish, mahalla institutini yanada qoʻllab-quvvatlash hamda oila va xotin-qizlar bilan ishlash tizimini yangi darajaga olib chiqish chora-tadbirlari toʻgʻrisida» 2020 yil 18 fevraldagi PF-5938- son va 2020 yil 30 oktyabrdagi «Sogʻlom turmush tarzini xayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida» PF-6099-son farmonlariga asoslangan holda Oʻzbekiston Respublikasi Mahalla va oilani qoʻllab-quvvatlash vazirligi huzuridagi “Mahalla va oila” ilmiy-tadqiqot instituti va Aholining sogʻlom turmush tarzini qoʻllab- quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish markazi tomonidan “Oilada sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, tibbiy madaniyatni oshirishning ilmiy-amaliy asoslarini takomillashtirish” mavzusidagi ilmiy loyiha 2021 yil oktyabr oyidan boshlab ishga tushdi.

Sog‘lom-turmushtarzini shakllantirish pedagogikasining muhim tomonlaridan biri sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga borasida odamlarning bilimlarini ularning kundalik hayotiga tadbi qilish, ularning gigienik o‘zini tuta olishiga, shaxsning sanitariya madaniyatini yuksaltirishga qarata olishdir. Umumantarbiya jarayoni uzoq davom etadigan, uzluksiz jarayon bo‘lib, har bir shaxsda uning hayotiy qarashlarini, mavqeini shakllantirishdan iboratdir. Sog‘lom turmush tarzi —insoning sog‘lom bo‘lib tug‘ilishini shakllantiruvchi embrional taraqqiyot davridan boshlab, to umrining oxirigacha davom etadigan inson hayotining barcha tomonlarini o‘z ichiga qamrab olgan hayot falsafasidir. Sog‘lom turmush tarzi insonni uning o‘zligini anglashga olib boradigan, kamolot sari yetaklaydigan, umriga mazmun ato etadigan umidbaxsh yo‘ldir. Bu esa birinchi navbatda oiladan boshlandi.

Bag'rikenglik - sog'lom turmush tarziga xos xususiyatlardan. Xalqimiz farzandlariga bag'rikenglikni ona allasi orqali singdirganlar. Odamoxunlik, mehmonnavozlik kabi ajoyib xususiyatlar ham onalar allasi bilan kishilarimiz qalbiga go'dakligidayoq singdirilgan. Onalar bola tarbiyasini alia orqali boshlaydilar. Chunki, alla onaning yurak tomirlari orasidan, qalbining qo'ridan bola yuragiga oqib kiradi. Ruhga halovat keltiruvchi alla haqida Abu Ali ibn Sino “Tib qonunlari” asarining birinchi kitobida shunday yozadi: “Bolaning mizojini kuchaytirish uchun unga ikki narsa qo'llashim iz kerak: biri bolani sekin-sekin tebratish, ikkinchisi uni uxlatish uchun odat bo'lib qolgan musiqa-allalashdir. Shu ikkisini qabul qilish miqdoriga qarab bolaning tanasi bilan badan tarbiyaga va ruhi bilan musiqaga bo'lgan iste’dodi hosil qilinadi”.

Oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, uning ma’naviy va tibbiy salomatligi negizidir. Sog‘lom turmush tarzi kishilarning hayot darajasi bilan, sihat-salomatligi, kayfiyati, intilishlari, ishonchi, kundalik o ‘zgarishlar bilan, bu o‘zgarishlar qay darajada xalqimizning ehtiyojini qondirishi bilan, jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy va ma’naviy taraqqiyoti darajasi bilan, eng muhimi yosh avlod tarbiyasini yuksak samaradorligini ta’minlaydigan choratadbirlar bilan bog‘liqdir. Sog‘lom turmush tarzi oilaning farovonlik darajasi, sog‘lig‘i, maishiy xizmatga bo'lgan ehtiyojlarini to‘la qondirish demografik jarayonlami maqbul holatga keltirish, oila a’zolarining ma’naviy madaniyati, ongliligi, axloqiy jihatlari va ijtimoiy mehnatdagi faolligi bilan belgilanadi. Oilda turmush tarzi jismonan sogiom va aqlan barkamol yangi avlodni shakllantirish, mehnat qilish, dam olish va ijtimoiy faoliyat ko‘rsatishga yordam beruvchi oqilona hayot tarzini tashkil etadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uy-joy sharoitini yaxshilash, oila budjetini to‘g‘ri taqsimlash, to‘g‘ri va sifatli ovqatlanish, spirtli ichimliklar, giyohvandlik, chekishni ►aqlash, yosh bo‘shangan onani va bolani asrash, ona suti iilan boqish masalalari bo‘yicha keng targ‘ibot va tashviqot shlari olib borish joylardagi mutasaddi tashkilotlaming asosiy /azifalaridan hisoblanadi.

**XULOSA**

Albatta bola tarbiyasi o'ta murakkab va ma'suliyatlidir. Bu har bir ota-onadan o'z ustida muntazam ishlashni, bolalar tarbiyasiga oid barcha ma'lumotlardan baxobar bo'lib borishni talab etadi. Farzand tarbiyasi bu shunchaki tajriba, oddiy ko'rsatma va bilimlar jamlanmasi emas, balki o'z ichiga diniy-axloqiy bilimlar, tibbiyot, etika, psixologiya, pedagogika kabi sohalariga oid bilimlarni ham qamrab oladigan murakkab jarayondir.

Bugungi kunda oilaviy tarbiyaning qiyinlashuvi shundaki, birinchidan, jamiyat taraqqiy etib borgani sari har tomonlama yetuk insonni shakllantirish talablari ortib boraveradi. Bu esa oilada bolaga estetik, jinsiy tarbiya, axloqiy tarbiya berish sifati va ko'lamini oshirish talabini qo'yadi.

Ta'lim-tarbiya, odob-axloq bolalikdan berilgani ma'qul. Rasululloh (a.s.): “Birontangiz o'z farzandlaringizni tartib-intizomga o'rgatsa, bu har kuni sadaqa bergandan yaxshiroqdir”, deya marhamat qilganlar.

Bolalarni intizomga o'rgatish oila mustahkamligiga asos bo'ladi. Islom shu ma'noda ota-onalarni o'z farzandlariga sog'lom tarbiya berishga rag'batlantiradi. Hadisi sharifda “Farzandlaringizni hurmat qiling va ularni yaxshi xulq bilan xulqlantiring” deb ta'kidlangan.

Farzand tarbiyasi jarayonida bola huquqlarining kamsitilmasligi talab etiladi. Oilaviy tarbiya ijtimoiy tarbiyaga nisbatan bolalarning ruhiy olamiga, hissiyoti va tuyg'ulariga chuqur ta'sir ko'rsatadi. Taniqli pedagog A.S.Makarenko besh yoshgacha bo'lgan tarbiya bolaning shaxsiyati shakllanishida o'ta muhim ahamiyatga ega ekanini qayd etib o'tgan. Bu haqda u shunday deb yozgan: “...tarbiyaning bosh asosi besh yoshda nihoyasiga yetadi, demak, siz besh yoshgacha nima qilgan bo'lsangiz, bu tarbiyaviy jarayonning 90 foizini tashkil etadi, keyingi tarbiya esa qayta tarbiyalash negizida davom etadi”. Mana shu jarayonda bola tarbiyasiga o'ta e'tiborli bo'lish lozim.

Yoshlarning qalbi va ongida sog'lom hayot tarzi, milliy va umuminsoniy qadriyatlarga hurmat-ehtirom tuyg'usini shakllantirishda, har jihatdan barkamol etib tarbiyalashda buyuk mutafakkir ajdodlarimiz merosi katta ahamiyat kasb etadi. Zero, hayotning asl mazmun-mohiyatini anglab yetishga o'z umri va salohiyatini bag'ishlagan allomalarimizning asarlarida sog'lom avlod tarbiyasi bilan bog'liq masalalarga alohida o'rin berilgan.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mustahkam ma'naviy immunitetli, o'zining fikrlarini ravon ayta oladigan, yuqori marralarga erishuvchan avlodni tarbiyalash uchun ota-ona, oila muhiti juda katta ahamiyat kasb etadi. Hech kimga sir emas, insonning qalbi va ongini egallash, ayniqsa, yoshlarning ma'naviy dunyosini zaharlashga qaratilgan turli xavf-xatarlar ham kuchayib borayotgan bugungi kunda o'zining kimligini, qanday bebaho meros vorislari ekanini teran anglab, ona yurtga muhabbat va sadoqat hissi bilan yashaydigan, imon-e'tiqodi mustahkam yosh avlodgina muqaddas zaminimizni yot va begona ta'sirlardan, balo-qazolardan saqlashga, Vatanimizni har tomonlama ravnaq toptirishga qodir bo'ladi.

Farzandlarimizga shunday tarbiya berayliki, ular o'z ota-bobolariga, o'z tarixi, Vatani, ona tiliga, millati, diniga va an'nalariga sodiq bo'lib kamol topishsin.

**ADABIYOTLAR**

1. Karimova V.Salomatlik psixologiyasi yoxud sog‘lom bo‘lish uchun ruhiyatni boshqarish sirlari. – Toshkent : Yangi asr avlodi, 2005.
2. Arziqulov R. Sog‘lom turmush tarzi asoslari ( Valeologiya) - O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi, Toshkent-2009.
3. V.M.Karimova. Oila psixologiyasi: Darslik. Pedagogika oliygohlari talabalari uchun //Muallif: - T.: -Fan va texnologiya, 2008.
4. Саидов А., Джураев Р. Баркамол авлодни тарбиялаш-соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни //Общество и инновации. – 2021.
5. S.T.Tursunov, T.S.Nodirov. Sog’lom turmush tarzi. Toshkent, 2003.
6. Ashurova, S. F., Karimova, M. N. (2023). оilаdа o’smirlarning sоg’lоm turmush tаrzi va oilaviy hayot haqidagi tasavvurlari shаkllаnishining pedаgоgik-psixоlоgik оmillаri. Educational Research in Universal Sciences, 2(5), 363-368.