

JAMIYATDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA IJTIMOY MEZONLARNING O‘RNI VA AHAMIYATI



<https://doi.org/10.5281/zenodo.11628310>

Atakulov Mavlonbek Saitkulovich

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti tayanch doktoranti.

worldstudent@mail.ru

ANNOTATSIYA:

Mazkur maqolada jamiyatda sog‘lom turmush tarzini va barqarorlikni ta‘minlashda ijtimoiy mezonlarlar masalasiga e‘tibor qaratilgan bo‘lib, inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan madaniyati va xulq-atvoriga bog‘liqligi yaxlit tizim sifatida samarali yoritiladi. Ular o‘rtasidagi funksional aloqalarni uzviyligi to‘g‘risida bir qancha qarashlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: Jamiyat, inson kamoloti, globallashtirish, tibbiy madaniyat, axloqiy qadriyatlar, sog‘lom farzand, go‘zallik, an‘ana.

THE ROLE AND SIGNIFICANCE OF SOCIAL CRITERIA IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN SOCIETY

ABSTRACT

This article focuses on the issue of social criteria in ensuring a healthy lifestyle and stability in the society, and the dependence of culture and behavior on the important components of human development as a whole system is effectively covered. A number of views on the integrity of functional relations between them have been stated.

Key words: Society, human development, globalization, medical culture, moral values, healthy child, beauty, tradition.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ КРИТЕРИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ

АННОТАЦИЯ

В данной статье основное внимание уделяется вопросу социальных критериев в обеспечении здорового образа жизни и стабильности в обществе, а также эффективно освещается зависимость культуры и поведения от важных составляющих развития человека как целостной системы. Высказан ряд взглядов на целостность функциональных связей между ними.

Ключевые слова: Общество, человеческое развитие, глобализация, медицинская культура, моральные ценности, здоровый ребенок, красота, традиции.

KIRISH

Jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog‘lom turmush tarzi madaniyatiga ega bo‘lishi o‘ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta‘minlash, uni genofondini bekamu-ko‘st saqlash sog‘lom turmush tarzi falsafasiga rioya etish ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, albatta jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o‘quv-tarbiya maskanlari, mahalla barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko‘ndalang qilib qo‘yadi.

Salomatlik – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, shaxsning hech kim dahl qila olmaydigan huquqi, o‘z-o‘zini rivojlantirish, shaxsiy va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi garovidir.

Sog‘lom turmush tarziga amal qilish bu birinchi navbatda faol mehnat, ijod yoshlarimizni kuchli jismoniy va ruhiy sog‘lam tarzda yashashidan iboratdir.

ASOSIY QISM.

Falsafa va ijtimoiy gigienaga oid adabiyotlarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muammolariga so‘ngi paytlarda katta e‘tibor berilmoqda. Bu masalaning ijtimoiy-ruhiy, tibbiy-gigienik, iqtisodiy, shaxsning o‘ziga aloqador motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Biroq, sog‘lom turmush tarzining metodologik muammolari va ijtimoiy-gigienik mezonlari ayrim mintaqalarning o‘ziga xos tomonlari, iqlimiy-geografik sharoitlari, aholi turmush madaniyatining etnik xususiyatlari yetarlicha o‘rganilgan emas. .

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev ta‘kidlaganidek: “Ma‘naviy yetuk, barkamol avlodni tarbiyalash, ta‘lim-tarbiyani rivojlantirish, milliy yuksalish g‘oyasini ro‘yobga chiqaradigan yangi avlodni voyaga yetkazish pirovard maqsadi inson manfaatlarini ta‘minlash bo‘lgan islohotlarimizning eng muhim vazifalaridandir” [1, 304]. Shu o‘rinda mamlakatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning milliy konsepsiyasi va namunaviy modeli respublika yoshlari o‘rtasida sog‘lom turmush tarzi shakllantirish jarayonini ma‘lum bir tartibda va ilmiy asosda olib borishni imkon yaratadi, uning samaradorligini oshiradi. Shu bilan birga sog‘lom turmush tarzi namunaviy modeli – odamlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini munosabatlarni hamda namunaviy hulqni shakllantirish jarayonini tartibga solib boradi va tezlashtiradi. Odamlar jamiyatda o‘zlarining mavjud yashash tarzlarini, gigienik xulqlarini, shuningdek tibbiy madaniyligi va faolliklarini namunaviy etap bilan qiyoslab ko‘rish va unga tegishli o‘zgartirishlar kiritib borish imkoniyatiga ega bo‘ladi. “Inson salomatligi, sog‘lom turmush tarzi, jismoniy

harakatlar va mashqlar majmuasi, kishining xasta bo'lmay o'zining tetik, sihat-salomat yashashini ta'minlashga qaratilgan va ularni ma'lum bir tizimga solib, ta'limot sifatida o'rgatadigan faoliyat turi, deb ataydi” [2, 7]. Ilmiy nuqtai-nazardan salomatlik fenomeni ijtimoiy-falsafiy kategoriya, shuning uchun ham "salomatlik falsafasi" degan tushuncha, hatto ta'limot mavjud.

Mamlakatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida motivatsiya omilining o‘rnini baholashda har bir shaxsda uning kundalik hayot faoliyatini taxlil qilish uchun zarur bo‘lgan uchta asosiy elementning mavjudligiga e‘tiborni qaratish lozim.

Jumladan har bir shaxsda:

- sog‘lom turmush tarzi tushunchasining mazmun mohiyatini anglash;
- sog‘lom turmush tarzining insonlarni emmotsional darajasiga pozitiv ta’siri;
- sog‘lom turmush tarziga ega bo‘lishi uchun axloqiy jismoniy yetuklikka erishish.

Jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzi mafkurasi – inson salomatligining qonuniyatlari va bilimlari majmui emas, balki, inson salomatligini mustaxkamlashga bo‘lgan qarashlar tizimidan iboratdir. “Kimning tani sog', qalbi ezgulikka moyil va tarbiyaga yon bossa, o'sha baxtli” [3, 74]. Ma'lumki, **mezon** - bu shunday bir o‘lchamki, uning yordamida biz uchun o‘lchanishi zarur bo‘lgan jarayonlarni shakllantirilgan etalon (standart) bilan taqqoslash imkoniyatiga ega bo‘lamiz, uni baholay olamiz. Sog‘lom turmush tarzidek murakkab ijtimoiy jarayonlarni o‘lchashda uning biz uchun maqbul va zarur bo‘lgan o‘lchamlarini shakllantirish muhim amaliy ahamiyatga egadir.

Jamiyatda sog‘lom turmush tarzini o‘lchashda ishlatilishi mumkin bo‘lgan bunday mezonlar qatoriga quyidagilar shaxsning tarbiyalashda asos bo‘ladi:

Ijtimoiy jarayonlarda faollik ko‘rsatib, samarali ijodiy faoliyat yani foydalilik darajasiga ega bo‘lish;

Yuksak tarbiya va axloqiy qadriyatlarga sodiq holda yashash;

Har bir fuqora jismoniy va axloqiy qobiliyatidan kelib chiqib yashashga munosabati;

O‘zidagi jismoniy va ma’naviy qobiliyatlarni ro‘yobga chiqarishga intilishi;

Tabiiy va ijtimoiy muhitni uyg‘un xolda anglab etish;

Sog‘lom turmush tarzi tushunchasini o‘z hayoti kabi qimmatli sifat va xususiyatlarini kiritish mumkin.

Bugungi kunda hamma ham bu masalaga e‘tibor bera olmaydi uning muommolarini xam bor.

Xo‘sh sog‘lom turmush tarzi muammosi – odamzod oldida turgan eng muhim muammo – shaxsni har tomonlama rivojlantirish, mehnat turmush va dam olish

sohasida, ilmiy jihatdan asoslangan, ijtimoiy – gigienik faolligi kuchayib borishiga yordam beradigan, ijtimoiy-gigienik jihatdan oqilona bo‘lgan turmush tarzini shakllantirish muammosidir.

“Sog‘lom turmush tarzi - bu kundalik turmushni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzidir” deb ta’riflaydi.

Ta’lim tizimida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish turli yo‘nalishlarda izchillik bilan, muayyan dastur asosida, aniq yo‘nalishlarda olib borilishi lozim. “Aqlli kishi, deb yozadi faylasuf, tanaga dam, ba’zan esa shodlik, quvonch va huzur berishi, ammo ular kishining sog‘ligini asrashiga muvofiq bo‘lishi lozim. Tana zaiflashib, butunlay kuchdan ketib, bizga begona bir narsa bo‘lib qolmasligi zarur” [4, 58]. Tanani haddan tashqari zo‘riqtirish salomatlikka zid, u kishining aqliga, idrokiga va turmushiga zarar keltiradi. Shu o‘rinda o‘zbek mentalitetida ko‘p farzandlilik belgilari yaqqol ifodalanadi. Unda farzand ongida sog‘lom g‘oya va bilimlar shakllanishida oilaning kattalari - bobolar, momolar, yaqin qarindosh-urug‘lar, qo‘ni-qo‘shnilar, mahalla ham bevosita ishtirok etadi. Azaliy odatlarimizga ko‘ra, farzandlarimiz tarbiyasiga ota-onadan nisbatan bobo, buvi, qo‘shni va qarindoshlarning ta’siri kuchliroqdir. Ular oiladagi ma’naviy muhitning belgilovchilari hisoblanadi. Bu xil tarbiya an’anasi o‘tmishdan qolgan muhim ma’naviy-pedagogik qadriyat hisoblanib, buyuk ajdodlarimiz hayotida bu xil tarbiya uslubi shakllanib, muayyan tizim darajasiga yetgan.

Inson turmush tarzi o‘z hayotida ro‘y beradigan aniq voqea-hodisa va turli o‘zgarishlar ta’sirida shakllanadi. Jamiyatning rivojlanishi, axborot oqimining o‘sishi, tezkor hayot tarziga talabning ortishi natijasida o‘zaro muloqot va munosabatning birmuncha murakkab tus olayotganligi o‘quvchilar ruhiyatiga ta’sir ko‘rsatmoqda. Oqibatda ularda o‘z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo‘lgan turmush tarziga ega bo‘lish, aqliy, hissiy va erkinlikka intilishga asoslangan xatti-harakatlar majmuini tanlashga nisbatan ma’sulliklari ortmoqda. Bu xil turmush tarzi aksariyat hollarda o‘quvchilarda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan turli xil asab xastaliklarining oldini olishni taqozo etadi. Mazkur maqsadga erishish avvalo shaxsiy va ijtimoiy miqyosda sog‘lom turmush tarzini tashkil etish hamda uning uzviyligi va uzluksizligiga erishishning muhim yo‘nalishlarini amalga oshirishni taqozo etadi. Buning uchun esa ushbu muammo mohiyatini anglash va hal etishni bilish zarur. So‘nggi yillarda olib borilayotgan maxsus tadqiqotlar jamiyatimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy - uslubiy asoslarini yaratish imkonini yuzaga keltirdi.

XULOSA.

Ilmiy tadqiqot natijalarimizning asosiy maqsadi pedagogika oliy o‘quv yurtlari talabalarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning yaxlit pedagogik tizimini

ishlab chiqish va ushbu tizimni amaliyotga joriy etishga yo‘naltirilgan ilmiy metodik tavsiyalar yaratish takomillashtirish imkonini beradigan pedagogik shart-sharoitlarni asoslash. Shu asosda o‘zi va atrofdagilarning salomatligini saqlashga oid bilim, ko‘nikma, malaka va odatlarni egallagan shaxsni tarbiyalashdan iboratdir. Olib borilgan tadqiqot ishining natijasida quyidagi amaliy natijalar tavsiya etildi. Ta‘lim jarayonida pedagogika oliy o‘quv yurtlari talabalarining sog‘lom turmush tarziga oid bilimlaridan foydalanish faollashtirildi, va amaliyotda keng qo‘llanildi;

- sog‘lom turmush tarzi mazmunini anglab yetishning ahamiyatini e‘tiborga olgan holda, talabalarda sog‘lom turmush tarziga oid tushunchalar, uning turli sathlari muayyan hodisa sifatida bosqichma-bosqich shakllantirildi;

- turli mashg‘ulotlar va boshqa o‘quv predmetlarini o‘rganish jarayonida talabalarining sog‘lom turmush tarzi to‘g‘risidagi ma‘lumotlariga tizimli ravishda yondoshildi, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish samaradorligini oshirishning modeli va konsepsiyasi yaratildi;

- “Sog‘lom turmush tarzi” eksperimental kursini o‘qitish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan talab darajasida foydalanildi, tajriba sinov ishlari o‘tkazildi, bo‘lg‘usi pedagoglarni sog‘lom turmush tarziga o‘rgatishning samaradorligi kafolatlandi, talabalarining sog‘lom turmush tarziga oid ma‘lumotlari ortdi.

Bugungi kunda umuman hayotni saqlab qolish va odamlar salomatligini yaxshilashga qaratilgan bu murakkab vazifalarning barchasi “bioetika” deb nomlangan global axloqda jamlangan. Bundan xulosa kelib chiqadi: olimlar, shifokorlar mamlakat aholisining umumiy hayotini asrab-avaylash va salomatligini mustahkamlash yo‘lida odamlarga xizmat ko‘rsatish munosabatlarini qanchalik ko‘p tushunib, unga o‘tishsa, insonparvarlik haqida gapirishga shunchalik asos bo‘ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI (REFERENCES)

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – T.: O‘zbekiston, 2021. – 486 b.
2. Брехман И.И. Введение в валеологию науку о здоровье. – Москва: Наука, 1987. – С. 7.
3. Лэртский Д. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов. – Москва: Мысль, 1979. – С.74.
4. Абу Бакр Ар Рази. Духовная медицина. – Душанбе: Ирфон, 1990. – С. 58.