

SHAXSIY GIGIYENAGA RIOYA QILISH VA SOG'LOM TURMUSH TARZINI
YO'LGA QO'YISH - REPRODUKTIV MADANIYATNI SHAKLLANISHIDAGI MUHIM
MEZON

Yaxshimbekova Sayyora Kamalovna

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Sport psixologiyasi va pedagogika kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqola reproduktiv madaniyatning shakllanishidagi muhim mezon bo'lgan shaxsiy gigiyenaga rioya qilish hamda sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishga bag'ishlanadi.*

Kalit so'zlar: *jismoniy tarbiya, reproduktiv madaniyat, davlat siyosati, intellektual meros, umumbashariy qadriyat, madaniyat, iqtisodiyot, fan va texnika, texnologiya.*

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti Islom Karimov "Xalq sog'lig'ini mustaxkamlash, yosh avlodning sog'ligi haqida qayg'urish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan muhim vazifalardan biridir. Bular yosh avlodning sog'ligiga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, yoshlarda sog'lom turmush tarzini takomillashtirish ning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigiyenik asoslarini yaratishni taqozo etadi" – deb ta'kidlagan edi [1].

Darhaqiqat, inson hayoti, sog'ligi jamiyat uchun eng katta ijtimoiy boylik sanalib, millat sog'ligi ham tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi. Shu bois bu zarurat inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi masalalar oldiga sog'lom turmush tarzini takomillashtirish i masalasini ko'ndalang qo'yadi.

Hozirgi kunda yoshlar tarbiyasi, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash, sog'lom turmush tarzini yaratish, oila va oilaviy munosabatlar muammosi, yosh avlodni sog'lomlashtirishga oid tadqiqotlar pedagog-psixologlar, sotsiolog, tibbiyotchilar, faylasuflar tomonidan keng yoritilmoqda.

Falsafa lug'atida oilaga shunday ta'rif beriladi: "Oila jamiyatning er-xotin ittiqoqiga hamda qarindoshlik aloqalariga asoslangan tashkilot, kichik sotsiolog guruhdir, ya'ni u er bilan xotin o'rtasidagi, ota-onalar bilan bolalar o'rtasidagi hamda birga turadigan va birgalikda umumiy ho'jalik yuritadigan boshqa qarindosh urug'lar o'rtasidagi keng ko'lamli va keng qirrali munosabatlarga asoslanadi" [2].

G.Shoumarov esa o'zining "Muhabbat va oila" asarida "Nikohga yoki yaqin qarindoshlikka asoslangan maishiy xizmat o'zaro yordam va ahloqiy ma'suliyat umumiyliги bilan bog'langan kichik guruh oilani tashkil etadi", degan ilmiy ta'rifni keltirib o'tadi [3].

Aytish joizki, oilaviy munosabatlar turlicha sharoitda, turli e'tiqod, ahloqiy, siyosiy, huquqiy va diniy mezonlar asosida shakllangan bo'lsa ham buyuuk umuminsoniy qadriyatdir. Davrlar o'tishi bilan oila o'z shakli va mohiyatida nimalarnidir o'zgartiradi, qaysidir xususiyatlarni saqlab qoladi. Lekin oilaning u yoki

bu tarzda shaxsiy va xususiy o'zgarishlaridan qat'iy nazar uning davlat, jamiyat oldidagi ma'lum burchi va vazifalari o'zgarmasdir.

Oilaning eng muhim vazifalaridan biri tarbiya xisoblanadi. Aynan shu maskanda dunyoga kelgan farzand ota-onadan nafaqat irsiy xususiyatlarni oladi, balki ulardagi hatti-harakat, ahloq-odob qoidalarini ham egallab boradi. Ota-ona o'rtasidagi o'zaro hurmat, mehr-oqibat, halollik, poklik, mehnatsevarlik, insonparvarlik kabi oliy sifatlar ona suti, oila a'zolari mehri va namunasi bilan bola hulqi, hatti-harakati mazmuniga singib boradi.

Farzand odatda ko'p vaqtini oila davrasida o'tkazib, undagi aqliy jismoniy, ahloqiy, estetik ko'nikma va malakalarning shakllanishi ham oiladagi ta'lim-tarbiya ta'siri ostida kechadi. Kulbaning poydevori uzra muhtasham saroy qurib bo'lmaganidek, poydevor mutlaqo noto'g'ri qo'yilgan bo'lsa, ta'lim muassasalari uni to'g'irlashi nihoyatda og'ir bo'ladi. Oiladagi munosabatlar, otaning oiladagi obro'si, onaning xattiharakatlari, otaning onaga, ona mehnatiga bo'lgan munosabati bola qalbida dastlabki oilaviy hayot haqidagi tushunchalarni vujudga keltiradi. Ona qizidagi muloyimlik, qizlarga xos bo'lgan oriyat, ibo, iffat kabi fazilatlarini takomillashtirish bilan birga unga oilada ayolning vazifalari, farzandlar tarbiyasidagi rolini mukammal o'rgatmog'i, ota esa o'g'liga oilada erkakning o'rni va vazifalari borasida kerakli bilim va tarbiyani berib borishi maqsadga muvofiqdir.

Afsuski so'nggi yillarda yosh yigit qizlarni turmush qurishga tayyorlashda ota-ona, mahalla va jamoatchilik ibrat – namunasi ustlab borayotganligi ko'plab oilaviy ajralishlarning kelib chiqishga sabab bo'lmoqda [3].

Oilaviy hayotga tayyorlash masalalari xususida suz borar ekan, asosiy e'tibor yoshlarning reproduktiv savodxonlik darajasiga qaratiladi. Mazkur yunalishda ya'ni oilaviy hayotga tayyorlashning pedagogik aspektlari, farzand ko'rish va tarbiyalash madaniyati.

Rus olimlari T.F.Akbashev, B.A.Klassov insonning ma'naviy salomatligini uch omil birligida ya'ni ijtimoiy, intellektual va reproduktiv sog'liq bilan to'ldiradilar. Ularning fikricha, intellektual sog'liq fikrlash, axborotlarni qabul qilish va uni yetkazishda o'z aksini topsa, ijtimoiy sog'liq, insonni ijtimoiy faolligida jamiyatda o'z o'rnini topishi, kasbiy kamolotida o'z ifodasini topadi. Reproductiv sog'liq esa ota-onalar bilan bo'lgan aloqada, jinsiy madaniyat, farzand ko'rish va uni tarbiyalash bilan bog'liq bo'lgan holatlarda namoyon bo'ladi[4].

Tadqiqotlar shundan dalolat beradiki, yoshlarda sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lgan reproduktiv madaniyatning o'rni nihoyatda kattadir. Bu borada O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidentining 2014 yil 1 avgustdagi «2014-2018 yillarda O'zbekistonda aholining reproduktiv salomatligini yanada mustahkamlash, onalar, bolalar va o'smirlar sog'lig'ini muhofaza qilish borasidagi Davlat dasturi to'g'risida»gi PQ-2221-sonli qarori, 2016 yil 2-noyabrdagi PQ-2650-sonli «O'zbekistonda onalik va bolalik tizimini yanada takomillashtirish

to'g'risida»gi chora tadbirlari, "Cog'lom ona va bola yili" davlat dasturi to'g'risidagi PQ-2487-son qarori huquqiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Jamiyatning reproduktiv salomatligi va demografik rivojlanishi, zamonaviy namunali oilaning mezonlarini belgilash, oila-nikoh munosabatlari sohasida amaliyotni o'rganish va tajriba almashish borasida xalqaro va xorijiy tashkilotlar, ilmiy-tadqiqot muassasalari bilan hamkorlikni amalga oshirish bilan bir qatorda "Sog'lom oila - sog'lom jamiyat" konseptual g'oyasi hamda "Oilalari jamiyat va davlat himoyasida" konstitutsiyaviy tamoyilni keng targ'ib etish va jamiyatga singdirish asosiy vazifalar qatoridan joy oldi.

Bizning fikrimizcha, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining reproduktiv madaniyatini takomillashtirish masalasi ong, tafakkur tarbiyasi bilan bog'liq bo'lib, qachonki shaxsda bu sohaga ongli yondoshuvni shakllantirilsagina jarayon samarali kechadi. O'quv-tarbiya jarayonida o'quvchilarni zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy, ekologik vaziyatlar, sog'liqni saqlash, sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish borasidagi bilimlar bilan qurollantirish, umuminsoniy madaniyatning bir qismi bo'lgan oila va uni to'g'ri rejalashtirish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni yosh avlodga yetkazish ta'lim tizimining, xususan, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy vazifalaridan sanaladi. Agar o'qituvchi o'z o'quvchisining sog'lig'ini, sifatli bilim olishini, rivojlanib o'sishini, ularning sog'ligiga zarar keltiruvchi zararli odatlardan holi, ma'naviy o'sishini himoya qila olmas ekan, u shaxs salomatligini muhofaza qila olmaydi.

Vaholangki, ta'lim tizimi shaxs salomatligini mastahkamlovchi va shakllantiruvchi muhim bo'g'inlardan sanaladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda oliy ta'lim muassasalari talabalarining, ya'ni, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarning bilim va harakatlari aynan shu maqsad uchun yo'naltirilishi, avvalo, ularning o'zi ana shu sohada zaruriy bilim amaliy ko'nikmalar bilan qurollangan bo'lishi lozimligini ko'rsatadi.

Afsuski, keyingi yillarda bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'rtasida chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, ba'zi yoshlarda narkotik moddalarni qabul qilish bilan bog'liq bo'lgan zararli odatlar tez-tez uchrab turmoqda.

Zararli odatlarga berilish, xususan, ichish, chekish nafaqat shaxsning jismoniy, ruhiy holatiga jiddiy zarar ko'rsatibgina qolmay, naslning sog'lom bo'lishiga ham jiddiy zarar keltiradi. Ayniqsa, so'nggi yillarda bunday zararli odatlarning xotin-qizlar o'rtasida ham ommalashib borayotganligi barchamiz uchun ayanchli holdir.

Ma'lumki, har qanday ayolning hayotida uning homiladorligi eng ma'suliyatli davr hisoblanadi. Chunki, naslning sog'lom va barkamol bo'lishi homiladorlik davrining qay yo'sinda kechishi bilan belgilanadi. Homiladorlik davrida organizmga har qanday zararli moddalarning ta'sir qilishi bolaning o'sishi va rivojlanishiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu davrda organizmni zaharlanishdan saqlash aksar hollarda ayollarning o'zlariga bog'liq bo'ladi. Homiladorlik davrida alkogolni ko'pincha bila turib iste'mol qilgan ayollar esa nafaqat o'zlarining balki, bo'lajak avlodlarining sog'ligiga ham jiddiy zarar ko'rsatadi.

Asrimizning boshlarida aqli noraso bo'lgan bolalarni kuzatgan shifokorlar ularning ko'pchiligi, bo'lg'usi ota-onalarining talay ichimlik ichgan kunlari bunyod bo'lganligini aniqlashgan.

Fransiyada "yakshanba bolalari", ya'ni ota-onasi mast bo'lib turgan chog'ida bunyodga kelgan, jismoniy va ruhiy jihatdan noraso bo'lgan bolalar, degan ma'noni anglatuvchi ibora hozir ham ishlatiladi.

Rossiyalik tadqiqotchilarining tekshiruv va kuzatishlaridan shu narsa ayon bo'ladiki, zararli odatlarga berilgan ota-onalardan tug'ilgan farzandalrning 50 foiz da u yoki bu darajadagi jismoniy, ruhiy nuqson kuzatilar ekan. Bu ma'lumotlar zarali odatlarga berilish reproduktiv madaniyatining shakllanishiga jiddiy zarar keltiruvchi negativ hattiharakatlardan biri ekanligin yana bir bor isbotlaydi [5].

Demak, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish reproduktiv madaniyatining shakllanishidagi muhim mezon ekan, bu bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining mazkur sifatlarni takomillashtirishga ijtimoiy zarurat ekanligidan dalolat beradi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – T.: Ma'naviyat, 2008. - 176 b.
2. Falsafa. Qomusiy lug'at. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti". - T.: Sharq, 2004. - 491 b.
3. Shoumarov G'.B. Muhabbat va oila. - T.: O'qituvchi, 2006. - 145 b.
4. Акбашев Т.Ф., Классов Б.А. Культура здоровья как необходимое условие и системный результат образования. Через образование к миру, взаимопониманию и устойчивому развитию. Международный симпозиум. Сибирская ярмарка, 21-24 марта 2000 г. Материалы Симпозиума. - б.м., 2000 г.
5. Татарников Л.Г. Валеологическое воспитание: традиции и новации учебно-методическое пособие. -Санкт-Петербург.: Санкт Петербургская АППО, 2007. - 252 с.