

**VOYAGA YETMAGANLARNI MUSTAQIL HAYOTGA TAYYORLASH VA
SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH*****Qurbonboyeva Surayyo Toxirovna****Xorazm viloyati Qo‘shko‘pir
tumani 34 -maktab psixologi****Jumanazarov Lutfulla Odilbek o‘g‘li****Xorazm viloyati Qo‘shko‘pir
tumani 53 -maktab psixologi*

Mustahkam oilalarni shakllantirishning eng muhim shartlaridan biri bu voyaga yetmagan yoshlarni, xususan, qizlarni oila qurish, mustaqil oilaviy hayotni tashkil etish, oilada sog‘lom ruhiy muhitni qaror toptirish, farzandlar tarbiyasini samarali tashkil etish jarayoniga muvaffaqiyatli tayyorlashdir. Mazkur jarayonning mohiyati quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

birinchidan, yoshlarda nikoh hamda oilaviy hayot, shuningdek, ikki jins o‘rtasidagi munosabatlar mohiyati borasida to‘g‘ri tushunchalar hosil bo‘ladi;

ikkinchidan, ularni nikoh hamda oilaviy hayotni tashkil etish jarayoniga ruxiy jihatdan tayyorlaydi;

uchinchidan, yoshlarda nikohga kirishish hamda oilaviy hayotni tashkil etish (oilada a‘zolari o‘rtasida ijtimoiy munosabatlarni tashkil etish, oilada a‘zolari (qaynana, qaynona, qaynangil va qaynang‘alar) bilan muloqotni yo‘lga qo‘yish, oilada xo‘jaligini boshqarish, qaynangilik hamda bichish - tikish ishlarini yuritish, farzandlar tarbiyasini olib borish va xokazo jarayonlarni tashkil etish borasida amaliy ko‘nikma hamda malakalarni shakllantiradi.

Oilada voyaga yetmaganlarni mustaqil oilaviy hayotga tayyorlash murakkab pedagogik- psixologik jarayon sanalib, mazkur jarayonning samarali tashkil etilishi bu boradagi muayyan kamchilik va muammolarning bartaraf etilishi bilan belgilanadi. Bugungi kunda dunyoning ko‘plab mamlakatlari global pandemiya bilan kurashmoqda. Ushbu pandemiya davrida insoniyat jismonan chiniqish, sog‘lom turmush tarziga rioya qilishning organizmga qanchalik foydali ekanligini yana bir anglab yetdi desak mubolag‘a bo‘lmaydi. O‘zbekiston Respublikasida amalga oshirilayotgan tub islohatlarning asosiy vazifalaridan biri yoshlarni jismonan chiniqtirish, sog‘lom turmush tarzi asosida hayot kechirishga odatlantirishga qaratilgan bo‘lib, mazkur vazifa aniq, rejalashtirilgan, moddiy ta‘minlangan, ma‘naviy qo‘llab-quvvatlangan davlat siyosati orqali amalga oshirilmoqda. Jumladan, Prezidentimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan ilgari surilgan “Ijtimoiy va ma‘naviy ma‘rifiy sohalarga oid “Besh tashabbus” i hisoblanib, aynan ikkinchi tashabbusida yoshlarni jismoniy chiniqtirish, sport bilan shug‘ullanishlari uchun zarur sharoitlar yaratishdir. Bu

islohatlar yoshlarni sogʻlom turmush tarzi asosida hayot kechirishlari uchun yana bir muhim qadamdir. Jismoniy tarbiya kishilarga qulay ta'sir ko'rsatib, ularning salomatligini mustahkamlaydi, ishlash qobiliyatini oshiradi, uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Sport-har qanday yoshda ham qaddi-qomatni tarbiya qilish, kuch-quvvatni saqlab turishning ajoyib vositasidir. U dam olish bilan mehnatni almashtirib turishga yordam beradi, ijodiy his-tuyg'u manbai bo'lib xizmat qiladi. Qisqasi, jismoniy madaniyat va sport sog'lom, kuchli, chaqqon, topqir, to'siqlarni yenga oladigan, ona Vatanni ko'z qorachig'iday e'zozlovchi vatanparvar, kelajakka ishonch bilan qaraydigan yoshlarni vujudga keltiruvchi ijtimoiy omillardan biri hisoblanadi. Shu sababli kishilik jamiyatining eng ibtidoiy holatidan hozirgi kunimizga qadar har qanday jismoniy kamolot va sog'likni avlodlarning kamolotini ta'minlovchi zanjir deb hisoblab kelishgan. Demak, o'sib kelayotgan yosh avlodning jismoniy barkamolligini ta'minlash faqat ota-ona, maktabning ishigina bo'lib qolmasdan, balki u davlat ahamiyatiga molik ish hamdir. Inson salomatligi unga in'om etilgan eng oliy ijtimoiy boylik hisoblanadi. Ammo inson salomatligi o'z-o'zidan kechadigan va yuzaga keladigan tabiiy jarayon bo'lmay, balki insonning o'zidan mas'uliyatli va davomli sa'yi-harakatlarni talab etadigan voqelikdir. Shu bois, inson salomatligi uning eng asosiy tamoyillari singdiriladigan va shakllantiriladigan oila, ta'lim tizimi, shuningdek mahalladan ham har bir shaxs salomatligini asrash, salomatlik mo'tadilligini saqlash va ta'minlash maqsadli chora-tadbirlar ko'rishni talab etib qoladi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish oxir oqibat millat genofondini asrash va uni sog'lomlashtirishning asosi hisoblanadi.

Voyaga yetmaganlarni sog'lom turmush tarzi asosida tarbiyalash vazifasi ular tafakkurida salomatlik asoslari bo'yicha ma'lum qonun-qoidalarini shakllantirishni talab etadi. Ularning ichida inson salomatligini saqlash bo'yicha bosh qoidalar asosiy o'rin egallaydi. Shu bilan birga, kundalik tartibni to'g'ri tashkil qilish, mehnat va dam olish me'yorlarini to'g'ri tashkillashtirish, ratsional ovqatlanish tizimini amal qilish, jismoniy harakatlarga bo'lgan odam organizmi ehtiyojini o'z vaqtida qoplash, shaxsiy gigiyena tamoyillariga rioya qilish o'quvchilarning ham jismonan, ham aqlan, ham ruhan rivojlanishida katta ahamiyat kasb etadi. Sog'lom turmush tarzi, shu nuqtai nazardan, ko'p tarmoqli jarayon bo'lib, inson hayotining psixologik, pedagogik, tibbiy muammolarini o'z ichiga qamrab oladi. Ammo sog'lom turmush tarzi talablarini bajarish ijtimoiy voqelikka ham dahldor bo'lib, inson kundalik hayoti, oilalar farovonligi, jamiyatning barkamollik mavqei bilan aloqadorlikda rivojlanadi. Shuning uchun ham, sog'lom turmush tarzi targ'iboti jamiyat hayotining turli darajalari va yo'nalishlarida olib borilishi lozim. Bugungi kunning zamonaviy ta'lim-tarbiya konsepsiyasi o'zining bosh maqsadi qilib komil shaxs g'oyasini ilgari suradi. Har tomonlama mukammal shakllangan va barkamol shaxsni esa bugungi kunda sog'lom turmush tamoyillarini uning tafakkurida shakllantirmay turib, yaratib bo'lmaydi.

Ammo salomatlikning eng aziz va noyob boylik ekanligini hamma e'tirof etgani holda, sog'lom turmush tarzini insonlar ongiga singdirish oddiy jarayon bo'lmay, balki ta'lim tizimidagi murakkab jarayondir. Bugungi kunda yoshlar o'rtasida ijtimoiy tarmoqlarga qaramlik holatlari kuzatilmoqda. Virtual o'yinlarga berilib ketishlari natijasida jismonan zaif bo'lib qolishini oldini olishni ta'minlash maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, Oila muhiti – bu qandaydir tarbiya vositasi emas, balki ota-onalarning va katta yoshdagi kishilarning har taraflama olib boradigan tarbiyaviy ish natijalari, oila a'zolarining o'zaro yuksak axloqiy munosabatlarning yig'indisi va nihoyat kattalarning bolalarga ijobiy ta'sir ko'rsatish na'munasidir. Maqsadga muvofiq muhit ota-onalari bilan noto'g'ri munosabatda bo'lmaydigan, bir-birlarini tushunmaydigan, hurmat qilmaydigan, bolalarning to'g'ri tarbiyalanishini doimo nazorat qiladigan hamda bolalariga shaxsiy namuna bo'la oladigan oilalarda tashkil topadi. Bolalarga ota-onalarning xatti-xarakatlarigina emas, balki gapirilayotgan gaplar, o'zaro savol-javoblari uyga kelgan kishilar va qo'shnilar bilan bo'ladigan muomala ham bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. M.Zufarova "Umumiy psixologiya" Toshkent-2016 yil.
2. Z.Nishonova "Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya" Toshkent -2017 yil
3. J.Hasanboyev va boshqalar "Pedagogika" darslik. Fan-20165.Rasulova, D.