Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

YOSHLAR ONGIDA SOG'LOM TURMUSH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH

Islamxadjayeva Dilxush Axmadjanovna
Toshkent Arxitektura-qurilish universiteti,
Arxitektura fakulteti, tyutori

Normatova Nasiba Suyun qizi
Toshkent Arxitektura-qurilish universiteti,
Arxitektura fakulteti,
Dizayn yo'nalishi 2-bosqich talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.21412468

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlar ongida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishning dolzarbligi, uning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati hamda sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari yoritilgan. Shuningdek, oila, ta'lim muassasalari va jamiyatning yoshlar salomatligini mustahkamlashdagi o'rni tahlil qilingan. Maqolada sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlarning oldini olish va sog'lom turmush tarzini targ'ib etish bo'yicha ilmiy xulosalar keltirilgan.
Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, sog'lom turmush madaniyati, yoshlar, salomatlik, jismoniy faollik, ta'lim, tarbiya, profilaktika.

KIRISH

Globallashuv sharoitida fan va texnologiyalarning jadal rivojlanishi inson hayotini yengillashtirish bilan bir qatorda ayrim salbiy oqibatlarni ham yuzaga keltirmoqda. Jumladan, raqamli texnologiyalardan ortiqcha foydalanish, kamharakat turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, ekologik muammolar, ruhiy zo'riqish va zararli odatlarning keng tarqalishi yoshlar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, uzoq vaqt kompyuter va mobil qurilmalar qarshisida o'tirish, jismoniy faollikning kamayishi, uyqu rejimining buzilishi hamda tez tayyorlanadigan oziq-ovqat mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilish yosh organizmning rivojlanishiga salbiy ta'sir etuvchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Bunday sharoitda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish bo'yicha tizimli va ilmiy asoslangan yondashuvni qo'llash dolzarb vazifaga aylanmoqda.

Sog'lom turmush madaniyati insonning sog'lig'ini asrash va mustahkamlashga qaratilgan bilim, ko'nikma, qadriyat va xulq-atvorlar majmuasidir. U faqat kasalliklarning oldini olish bilangina cheklanmay, balki shaxsning jismoniy, ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashni ham nazarda tutadi. Mazkur madaniyat tarkibiga to'g'ri ovqatlanish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, mehnat va dam olish rejimini to'g'ri tashkil etish, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy salomatlikni asrash hamda ekologik madaniyatni rivojlantirish kabi muhim yo'nalishlar kiradi.

Yoshlar orasida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishning samaradorligi ko'p jihatdan oila, ta'lim muassasalari va jamiyatning hamkorligiga bog'liq. Oila farzand tarbiyasining birlamchi maskani sifatida sog'lom hayot tarziga oid dastlabki tasavvurlarni shakllantiradi. Ota-onalarning shaxsiy namunasi, oiladagi sog'lom psixologik muhit, to'g'ri ovqatlanish odatlari va jismoniy faollikka bo'lgan munosabat farzandlarning kelajakdagi hayot tarzini belgilashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Ta'lim muassasalari esa ushbu bilim va ko'nikmalarni ilmiy asosda boyitib, yoshlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan ongli munosabatini rivojlantiradi.

Bugungi kunda ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishga qaratilgan ko'plab dasturlar amalga oshirilmoqda. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport to'garaklari, sog'lomlashtirish tadbirlari, ma'naviy-ma'rifiy uchrashuvlar hamda profilaktik suhbatlar yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligini

mustahkamlashga xizmat qilmoqda. Shu bilan birga, sog'lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish, zararli odatlarning oldini olish va sog'lom ekologik muhitni yaratish bo'yicha amalga oshirilayotgan ishlar ham yoshlarning hayot sifatini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun yangi imkoniyatlarni yaratmoqda. Internet tarmoqlari, mobil ilovalar, elektron ta'lim platformalari va ijtimoiy tarmoqlar orqali sog'lom ovqatlanish, jismoniy mashqlar, kasalliklarning oldini olish va psixologik salomatlik bo'yicha keng ko'lamli ma'lumotlarni tarqatish mumkin. Biroq internet makonida uchraydigan noto'g'ri yoki ilmiy asoslanmagan tavsiyalar yoshlarning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli ularda tanqidiy fikrlash va mediasavodxonlik ko'nikmalarini shakllantirish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish faqat tibbiyot yoki ta'lim tizimining vazifasi emas. Bu jarayonda davlat organlari, sog'liqni saqlash muassasalari, ta'lim tashkilotlari, ommaviy axborot vositalari, fuqarolik jamiyati institutlari va mahallalarning hamkorligi muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, yoshlarni sport bilan muntazam shug'ullanishga jalb etish, bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sog'lom ovqatlanish tamoyillarini ommalashtirish hamda sog'lom psixologik muhitni yaratish orqali jamiyatda sog'lom avlodni tarbiyalash mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Xorijiy ilmiy adabiyotlarda sog'lom turmush tarzi tushunchasi ko'proq "health promotion" va "healthy lifestyle" konsepsiyalari doirasida tadqiq etilgan. Ushbu yondashuvga ko'ra, salomatlik faqat kasallikning yo'qligi emas, balki insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatini ham anglatadi. Shu nuqtai nazardan sog'lom turmush madaniyati shaxsning kundalik hayotidagi ongli tanlovlari va mas'uliyatli xulq-atvori bilan uzviy bog'liq ekanligi ta'kidlanadi. Tadqiqotchilar sog'lom turmush tarzini shakllantirishda profilaktik tadbirlar, sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashg'ulotlar hamda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga alohida e'tibor qaratadilar.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan e'lon qilingan ilmiy tavsiyalarda sog'lom turmush tarzining asosiy mezonlari sifatida jismoniy faollikni oshirish, noto'g'ri ovqatlanishning oldini olish, tamaki va alkogol mahsulotlari iste'molini kamaytirish hamda ruhiy salomatlikni mustahkamlash zarurligi qayd etilgan. Tashkilot mutaxassislari yoshlar o'rtasida sog'lom turmush madaniyatini rivojlantirishda ta'lim muassasalari va mahalliy hamjamiyatlarning hamkorligi muhim o'rin tutishini ta'kidlaydilar. Ayniqsa, maktab va oliy ta'lim muassasalarida sog'lom hayot tarziga oid bilimlarni amaliy mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirish samarali natijalar berishi ilmiy jihatdan asoslangan.

Mahalliy olimlarning ilmiy ishlarida ham sog'lom turmush madaniyatining nazariy va amaliy jihatlari keng yoritilgan. Ularning tadqiqotlarida yoshlarni sog'lom hayot tarziga o'rgatishda milliy qadriyatlar, oilaviy tarbiya, ma'naviy-axloqiy muhit va jismoniy tarbiyaning o'rni alohida ko'rsatib o'tiladi. Ayrim tadqiqotchilar sog'lom turmush madaniyatini shaxsning umumiy madaniyatining ajralmas qismi sifatida baholab, uni uzluksiz ta'lim jarayonida bosqichma-bosqich rivojlantirish zarurligini ta'kidlaydilar.

Pedagogik tadqiqotlarda sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishning innovatsion usullariga ham alohida e'tibor qaratilgan. Jumladan, interfaol ta'lim metodlari, loyiha asosida o'qitish, sport-sog'lomlashtirish dasturlari, trening va seminarlar hamda axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish yoshlarning sog'lom hayot tarziga bo'lgan qiziqishini oshirishda samarali vosita sifatida baholanadi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar yordamida o'quvchilarning sog'liqni saqlashga oid bilimlarini mustahkamlash va ularni amaliy faoliyatga yo'naltirish imkoniyati kengaymoqda.

Psixologik tadqiqotlarda esa sog'lom turmush madaniyatining motivatsion jihatlari chuqur tahlil qilingan. Olimlarning fikriga ko'ra, sog'lom turmush tarziga rioya qilishning barqarorligi insonning ichki motivatsiyasi, qadriyatlari va sog'lig'iga nisbatan mas'uliyat hissi bilan bevosita bog'liq. Shu sababli

yoshlarda sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantirishda rag'batlantirish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va shaxsiy namunaning o'rni muhim hisoblanadi.

So'nggi yillarda raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar hayotiga chuqur kirib borishi sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish bo'yicha yangi ilmiy izlanishlarga turtki bermoqda. Tadqiqotlarda mobil ilovalar, onlayn sport platformalari, sog'lom ovqatlanish bo'yicha elektron dasturlar hamda raqamli monitoring vositalaridan foydalanish yoshlarning jismoniy faolligini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi qayd etilgan. Shu bilan birga, internet orqali tarqalayotgan ilmiy asoslanmagan tavsiyalar va zararli axborotlarning salbiy ta'siri ham ilmiy adabiyotlarda alohida muammo sifatida ko'rib chiqiladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish ko'p omilli va uzluksiz pedagogik jarayon hisoblanadi. Ushbu jarayonning muvaffaqiyati oila, ta'lim muassasalari, sog'liqni saqlash tizimi, ommaviy axborot vositalari hamda davlat siyosatining o'zaro hamkorligiga bog'liq. Mavjud ilmiy tadqiqotlarda sog'lom turmush madaniyatining nazariy asoslari yetarli darajada yoritilgan bo'lsa-da, zamonaviy raqamli muhit sharoitida yoshlarning sog'lom hayot tarziga bo'lgan munosabatini shakllantirishning innovatsion mexanizmlarini takomillashtirish zarurati saqlanib qolmoqda.

ASOSIY QISM

Yoshlar ongida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish avvalo oilada boshlanadi. Ota-onalarning shaxsiy namunasi, oiladagi sog'lom psixologik muhit va farzandlarga berilayotgan tarbiya ularning hayot tarziga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oilada shakllangan ijobiy odatlar keyinchalik maktab, oliy ta'lim muassasalari va jamiyat ta'sirida yanada rivojlanadi.

Ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib etishning samarali usullaridan biri jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini zamonaviy yondashuvlar asosida tashkil etishdir. Sport musobaqalari, sog'lomlashtirish tadbirlari, seminar va treninglar yoshlarning sog'lom hayot tarziga bo'lgan qiziqishini oshiradi. Bundan tashqari, ta'lim jarayonida sog'lom ovqatlanish, gigiyena va ruhiy salomatlik bo'yicha bilimlarni muntazam berib borish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom turmush madaniyatining muhim tarkibiy qismlaridan biri to'g'ri ovqatlanish hisoblanadi. Inson organizmining normal faoliyat yuritishi uchun oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalarga boy oziq-ovqat mahsulotlarini me'yorida iste'mol qilish zarur. Shu bilan birga, tez tayyorlanadigan ovqatlar, gazlangan ichimliklar hamda ortiqcha shakar va yog' iste'molini kamaytirish salomatlikni saqlashda muhim omil hisoblanadi.

Jismoniy faollik ham yoshlarning sog'lom rivojlanishida muhim o'rin egallaydi. Muntazam sport bilan shug'ullanish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, immunitetni oshiradi, ortiqcha vaznning oldini oladi hamda ruhiy holatni yaxshilaydi. Ayniqsa, futbol, voleybol, suzish, yugurish va velosport kabi ommaviy sport turlari yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilishga xizmat qiladi.

Bugungi kunda tamaki mahsulotlari, alkogolli ichimliklar, giyohvand moddalar va elektron sigaretalarning yoshlar orasida tarqalishi jiddiy muammolardan biri bo'lib qolmoqda. Ushbu zararli odatlarning oldini olish maqsadida profilaktik tadbirlarni kuchaytirish, huquqiy va tibbiy bilimlarni oshirish hamda yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda ham katta imkoniyatlarga ega. Internet, mobil ilovalar va ijtimoiy tarmoqlar orqali sog'lom ovqatlanish, sport mashg'ulotlari va kasalliklarning oldini olish bo'yicha ishonchli ma'lumotlarni keng ommaga yetkazish mumkin. Shu bilan birga, yoshlarda mediasavodxonlikni rivojlantirish va noto'g'ri axborotlardan himoyalanish ko'nikmalarini shakllantirish ham dolzarb masalalardan biridir.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshlar ongida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish bugungi kunning eng muhim pedagogik, ijtimoiy va ma'naviy vazifalaridan biri hisoblanadi. Sog'lom turmush madaniyati insonning o'z salomatligiga nisbatan ongli munosabatini, jismoniy faollikni, to'g'ri ovqatlanishni, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishni, ruhiy barqarorlikni saqlashni hamda zararli odatlardan voz kechishni o'z ichiga oluvchi murakkab va ko'p qirrali jarayondir. Ushbu madaniyatni yoshlarda shakllantirish nafaqat ularning sog'lig'ini mustahkamlashga, balki barkamol shaxs sifatida kamol topishiga, mehnat unumdorligining oshishiga va jamiyat taraqqiyotiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Maqola davomida tahlil qilingan ilmiy manbalar va nazariy qarashlar sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda oila, ta'lim muassasalari, sog'liqni saqlash tizimi, mahalla, ommaviy axborot vositalari hamda davlat siyosatining o'zaro hamkorligi hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi. Ayniqsa, oilada sog'lom hayot tarziga oid qadriyatlarni shakllantirish, ota-onalarning shaxsiy namunasi va sog'lom psixologik muhit yaratishi yoshlarning keyingi hayot tarziga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ta'lim muassasalari esa ushbu jarayonni ilmiy asoslangan bilimlar, amaliy mashg'ulotlar va tarbiyaviy tadbirlar orqali davom ettiradi.

Shuningdek, zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining rivojlanishi sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda yangi imkoniyatlarni yaratmoqda. Raqamli platformalar, mobil ilovalar, onlayn ta'lim resurslari va ijtimoiy tarmoqlar orqali sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va kasalliklarning oldini olish bo'yicha foydali ma'lumotlarni keng ommaga yetkazish mumkin. Biroq, internet tarmog'ida uchraydigan ilmiy asoslanmagan tavsiyalar, zararli axborotlar va nosog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi kontent yoshlar ongiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli ularda mediasavodxonlikni rivojlantirish, axborotni tanqidiy baholash ko'nikmalarini shakllantirish ham dolzarb vazifalardan biridir.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni beqiyosdir. Sport bilan muntazam shug'ullanish yoshlarning jismoniy rivojlanishini ta'minlash bilan bir qatorda ularda iroda, intizom, mas'uliyat, jamoada ishlash va sog'lom raqobat kabi ijobiy fazilatlarni ham rivojlantiradi. Shu bois ta'lim muassasalarida sport infratuzilmasini yanada takomillashtirish, ommaviy sport musobaqalarini ko'paytirish va yoshlarni sport to'garaklariga keng jalb etish muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom turmush madaniyatining ajralmas qismi bo'lgan to'g'ri ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish ham dolzarb masalalardan biridir. Yoshlar orasida ratsional ovqatlanish tamoyillarini keng targ'ib qilish, foydali oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish odatini shakllantirish va zararli oziq-ovqat mahsulotlari iste'molini kamaytirish salomatlikni mustahkamlashning muhim omili hisoblanadi. Shu bilan birga, muntazam tibbiy ko'riklar, profilaktik tadbirlar va sog'liqni nazorat qilish tizimini takomillashtirish yoshlarning sog'lom hayot tarzini qo'llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalariga asoslanib, yoshlar ongida sog'lom turmush madaniyatini yanada rivojlantirish yuzasidan quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalarni ilgari surish mumkin:

- ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzi bo'yicha maxsus o'quv kurslari va treninglar sonini ko'paytirish;
- jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining sifatini oshirish hamda zamonaviy sport infratuzilmasini rivojlantirish;
- ota-onalar ishtirokida sog'lom turmush madaniyatiga bag'ishlangan ma'rifiy seminar va uchrashuvlarni muntazam tashkil etish;
- yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga qaratilgan sport va madaniy loyihalarni kengaytirish;
- sog'lom ovqatlanish, ruhiy salomatlik va zararli odatlarning oldini olish bo'yicha axborot kampaniyalarini kuchaytirish;
- sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi raqamli platformalar va mobil ilovalardan samarali foydalanishni yo'lga qo'yish;

- oliy ta'lim muassasalarida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishning innovatsion pedagogik texnologiyalarini amaliyotga joriy etish.

Xulosa qilib aytganda, yoshlar ongida sog'lom turmush madaniyatini shakllantirish sog'lom va raqobatbardosh jamiyatni barpo etishning muhim omillaridan biridir. Ushbu jarayonning muvaffaqiyati davlat siyosati, ta'lim tizimi, sog'liqni saqlash muassasalari, fuqarolik jamiyati institutlari hamda oilaning uzviy hamkorligiga bog'liq. Ilmiy asoslangan yondashuvlar, zamonaviy pedagogik texnologiyalar va samarali profilaktik chora-tadbirlarni izchil amalga oshirish orqali yoshlarning sog'lom hayot tarziga bo'lgan ongli munosabatini mustahkamlash, ularning jismoniy va ma'naviy barkamolligini ta'minlash hamda kelajakda sog'lom avlodni voyaga yetkazish mumkin. Mazkur yo'nalishdagi ilmiy izlanishlarni davom ettirish, amaliy tajribalarni umumlashtirish va xalqaro ilg'or tajribalarni milliy ta'lim tizimiga moslashtirish kelgusidagi tadqiqotlarning ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni.
3. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). *Health Promotion and Healthy Lifestyle*.
4. Abdullayeva Sh. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
5. Yusupov A. Yoshlar tarbiyasi va sog'lom hayot madaniyati. – Toshkent: Ma'naviyat, 2022.