



## MA'NAVİY BARKAMOL, JISMONAN SOG'LOM YOSHLAR BIZNING KELAJAGIMIZ

Olimova Nasiba

*University of Business and Science.*

**Annotatsiya:** O'zbekiston Respublikasi referendumida qabul qilingan yangi tahrirdagi O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 76-moddasida "Oila jamiyatning asosiy bo'g'inidir hamda jamiyat va davlat muhofazasidadir. Nikoh O'zbekiston xalqining an'anaviy oilaviy qadriyatlariga va teng huquqliligiga asoslanadi" deya belgilab qo'yilgan. Mazkur tamoyil asosida mamlakatimizda oilani har tomonlama qo'llab-quvvatlash, unga moddiy va ma'naviy ko'mak berish choralari ko'rilmogda. O'zbekiston Respublikasida keyingi yillarda aholi o'rtasida umumiy kasallanish, bolalikdan nogironlik, bolalar o'rtasida yuqumli kasalliklarning ortib borishi kuzatilmogda. Buning asosiy sabablaridan biri – bu har bir oilada sog'lom turmush tarzining to'g'ri targ'ib qilinmasligi, oila a'zolarining tibbiy ongini oshirish bugungi kunning dolzarb muammosi bo'libgina qolmay, balki davr talabi hamdir.

**Kalit so'zlar:** Oila, sog'lom turmush tarzi, jismoniy, ruhiy salomatlik, reproduktiv salomatlik, nikoh.

Sog'lom oila, eng avvalo, kelin-kuyovning salomatligi asosida bunyod bo'ladi. Turmush qurajak yoshlar jismonan va psixologik jihatdan sog'lom bo'lsagina, tabiiyki, dunyoga keladigan go'daklar ham sog'lom va baquvvat bo'lib voyaga yetadi. Aholining reproduktiv salomatligini saqlash va mustahkamlash, yoshlarni turmush qurishdan avval tibbiy ko'rikdan o'tkazish, yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikohlar, voyaga yetmagan yoshlarni erta turmush qurishining oldini olish, irsiy kasalliklar tarqalishini kamaytirish borasida yurtimizning tegishli muassasalari tomonidan ko'pgina ijobiy ishlar amalga oshirilmogda.

Hozirgi kunda aholining reproduktiv salomatligini mustahkamlash, sog'lom bola tug'ilishi, jismoniy hamda ma'naviy barkamol avlodni shakllantirish borasida olib borilayotgan ishlarni yanada kuchaytirish va ularning samaradorligini oshirish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan.

O'smirlik davrida organizmda turli morfologik, fiziologik, ruhiy o'zgarishlar boshlanadi va balog'atga yaqinlashgan sari, bu o'zgarishlar mujassamlanib boradi.

Murakkab va tez o'zgaruvchan dunyoda o'smir yoshidagi yigit va qizlar ruhiy va emotsional, jismoniy va jinsiy barqarorligini oila, azaliy urf-odatlar va udumlarimiz tomonidan himoya qilinishiga o'rganib qolganmiz. Hatto shunday xolda ham turli xil hayot sinovlari oldida qizlar uchun sirdosh bo'lgan ona, o'g'il bolalar uchun ota ham vaqti kelsa "nozik" savollarga ikkilanib, iymenib javob qaytaradilar. Vaholanki yoshlarni hayot sari tayyorlash ularning o'zlari uchun juda muhimdir.

Jinsiy tuyg'ular va ular yuzaga keltiradigan hissiyotlar nihoyatda kuchlidir. Ayni vaqtda o'smirlik davrida ijtimoiy jihatdan sog'lom bo'lmagan oilalarda oilaviy hayotga tayyorlashda oilaviy hayot va oilaviy munosabatlar haqidagi bilimga ega bo'lishi mumkin bo'lgan muhitning mavjud emasligi, bolalarning ruhiyatining tushkunlikka moyil bo'lishi,



o'ta ta'sirchanligi, ko'ngil kemptikligi, o'zini anglashda qiynalishlarini hisobga olib, bu yoshlarni milliy an'analar, urf-odatlariga, hayot qiyinchiliklariga o'rgatib borish yanada zarur. Aks holda yoshlar turli xil salbiy hayot tarzi ta'siri ostiga kirib qolib o'z sog'liklariga, umuman olganda kelajagiga zarar yetkazishlari mumkin. Shuni inobatga olib bizning vazifamiz – yoshlarni o'z his-tuyg'ularini tushunishlari, dadil boshqara olishlari, hayotda oqilona yo'lni tanlay bilishlari va balog'at yoshiga yetganda oila qurishlarida olgan bilimlaridan foydalanishlariga yordam berishimiz dardkor.

Aholi o'rtasida tibbiy madaniyatning o'sishi bolalar va onalar o'limining kamayishiga olib keladi. Voyaga yetmagan qiz tug'ishga jismonan va ma'nan tayyor emasligi oqibatida yosh qizlarning sog'ligiga jiddiy zarar yetishi hollari uchrab turibdi. Shuningdek, tibbiyot xodimlarining ta'kidlashicha, voyaga yetmagan onalardan nuqsonli farzandlar dunyoga kelishi ehtimoli juda baland. Ulardan tug'ilgan bolalarning bosh suyagi jarohatlanishi, yurak va o'pka kasalliklari uchrashi mumkin.

Mutaxassislarining fikricha, yigit-qizlarning turmush qurish yoshi oila mustahkamligiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillardan biridir. Afsuski, ayrim ota-onalar ko'pincha farzandining kelajak taqdiri, baxt-saodati haqida o'ylamay, hali balog'at yoshiga yetmagan qizini uzatish yoki qarindoshining qizi begona bo'lmasin, deb o'g'il uylantirish taraddudiga tushadi. Buning oqibatida qizlarni o'n yetti, hatto undan kichik yoshda turmushga uzatib yuborish hollari uchrab turadi. Ammo bu ko'p hollarda bo'lg'usi onaning salomatligi va ruhiyatiga, qolaversa, yosh oilaning mustahkamligi, tug'ilajak farzandning sog'lomligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Yoshlar oiladagi hayot vazifalarini, psixologik nuqtai nazardan: tashkiliy, iqtisodiy, xo'jalik yuritish bilan bog'liq bo'lgan vazifalar, reproduktiv, tarbiyaviy va yaratuvchanlik vazifalari haqida ham yetarlicha ma'lumotga ega bo'lishlari kerak. Agarda tuzilgan oila "o'smasa", ma'nan va ruhan taraqqiy etib bormasa, oiladagi tomonlarning vazifalari va qiziqishlari belgilanmay qolsa, bunday oilaning kelajagi farovon bo'lmaydi. Oila qurayotganlar bir-birlarini sinchkovlik bilan o'rganib chiqishi, bir-birlariga bo'lgan munosabatlar hususida chuqur fikr yuritishlari lozim, shundagina oila baxtli va uzoq davom etadi.

Avvalo oila qurishda ma'naviy, ruhiy, jismoniy, tibbiy jihatlarni hisobga olmog'i, oila qurayotgan yigit ham, qiz ham ijobiy fazilatlarga ega bo'lmog'i lozim.

Kishilik jamiyati o'zining uzoq taraqqiyoti davomida bu masalani oila shaklida qonunlashtirgan. Oila-farzandlar voyaga yetib tarbiyalanadigan asosiy maskandir.

Mamlakatimizda onalik va bolalikni muhofaza qilish davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan ekan, mazkur yo'nalishdagi faoliyatlarni kengroq tatbiq etish, xususan, yoshlar ma'naviyatiga sog'lom turmush tarzi, sog'lom oilani shakllantirish tushunchalarini singdirish maqsadga muvofiq bo'lardi. Bu yo'nalishda keng jamoatchilikni jalb etish mahalla va tegishli davlat idoralari bilan o'zaro hamkorlik-targ'ibot ishlari yanada kuchayishiga keng imkon bermoqda.

Voyaga yetmagan yoshlar tomonidan jinsiy hayot kechirishning salbiy oqibatlari mamlakatimiz, qolaversa, butun dunyo tadqiqotchilarining diqqat-e'tiborida turibdi.



Statistik ma'lumotlarga ko'ra, har yili jahonda 15 millionga yaqin voyaga yetmagan qizlar erta turmush qurib yoki jinsiy hayot kechirib, ona bo'lmoqdalar. Ekspertlarning tahlillariga e'tibor qaratadigan bo'lsak, 15-19 yoshli qizlarning jismonan va ruhan onalikka tayyor bo'lmasdan oila qurishi tug'uruq jarayonida o'lim xavfi ortishiga sabab bo'layotir. Binobarin, erta homiladorlik yosh ona hamda uning bo'lajak farzandi hayoti uchun xavflidir.

Shifokorlarning fikriga ko'ra, yosh ayollar va o'smir qizlar uchun tug'uruq jarayoni juda xavfli hisoblanadi. Homiladorlik va tug'uruq vaqtidagi xavflar 15-19 yoshli onalar o'rtasida 10%, 15 yoshgacha bo'lgan qizlar o'rtasida 25-40 % ni tashkil qilib kelmoqda. Achinarlisi, 13-17 yoshli onalar o'rtasidagi o'lim boshqa yoshdagilarga nisbatan 5-8 marta ko'proq sodir bo'lishi kuzatilmoqda. Hozirgi kunda Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti mutaxassislarining fikricha, turmush qurish uchun eng qulay davr bu qizlar uchun 20-22 yosh, yigitlar uchun 23-25 yosh ekanligi ta'kidlangan.

Ruhshunos olimlarning aniqlashicha, 21 yoshda bosh miya to'liq rivojlanib, insonning jismoniy va ruhiy holati barqarorlashadi. Shuning uchun, 21-27 yosh oralig'ida ona bo'lish ayollar uchun eng qulay davr hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasining «Bolalar huquqlarining kafolatlari to'g'risida»gi Qonunining 3-moddasida 18 yoshga to'lgunga qadar bo'lgan shaxs bola hisoblanishi belgilangan. Demak, 18 yoshga yetmay turmush qurayotgan va ona bo'layotgan o'smir qizlar qonun bo'yicha ham hali bola hisoblanadi.

Bugungi kunda respublikada taqdir taqozosi bilan qarovsiz qolgan, daydichilik bilan shug'ullangan, o'qishdan bo'yin tovlagan, hulqi og'ishgan, tarbiyasi og'ir qizlar yo'q emas. Bu qizlarning irodasi mustahkam emasligi oqibatida uyidan qochadi, ruhiy tushkunlikka tushadi, hech kimga bo'ysunmay yo'lidan adashadilar. Natijada turli xatolarga yo'l qo'yadilar. Yuqoridagilardan kelib chiqib, milliy an'ana va urf-odatlarimizga hamda mentalitetimizga to'g'ri kelmasa-da, ayrim yoshlarimiz jinsiy hayot kechirayotgani ma'lum bo'ldi. Shuning uchun, o'rta ta'lim muassasalarida o'qiyotgan farzandlarimiz orasida oilaning muqaddasligi, ota-onalik mas'uliyati, erta homiladorlik va uning asoratlari, sog'lom nasl to'g'risida ilmiy asoslangan ma'lumotlar bilan hamda ta'sirchan vositalar yordamida uzluksiz ta'lim jarayonida o'quvchilarga bilim berish zarur.

Qizlarni maxalliy xokimliklar, maxalla fuqarolar yig'ini ma'sul hodimlari tomonidan o'qishini, bo'sh vaqtini o'tkazishini nazoratga olish, tarbiyalash, o'qitish, kasb-hunarga o'rgatish ishlari yo'lga qo'yilgan. Lekin ayrim qizlarning irodasi mustahkam emasligi, ruhiy tushkun holda ekanligi ta'lim muassasasidan keyingi hayotga moslashuvda qiyinchiliklar tug'dirmoqda.

Oila qurish, ona bo'lish, sog'lom farzandni dunyoga keltirish, bolani har tomonlama sog'lom, intellektual yetuk inson qilib tarbiyalash – bu ulkan baxtdir. Ana shu baxtga mukammal erishish uchun bola tarbiyasida tibbiy ongning, shaxsiy gigiyena qonun-qoidalarini bilish juda katta ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, maktablarda qizlarga sog'lom turmush tarzi, reproduktiv salomatlik, shaxsiy gigiyena qoidalari, erta homiladorlikning oqibatlari va uning oldini olish, nasliy va tug'ma kasalliklar profilaktikasiga doir bilimlarini o'yinlar va treninglar yordamida oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi.



ADABIYOTLAR:

1. "Milliy tiklanishdan milliy yuksalish sari", Yoshlar nashriyot uyi Toshkent-2019, 55-bet.
2. Rudestam K.Gruppovaya psixoterapiya.-SP.,1998, s.17
3. Abramenkova V.V. Bolalar ijtimoiy psixologiyasi: bolalar munosabatlarning rivojlanishi.-M.: Voronej. 2000.s. 257-258
4. Tarbiya. –T.:O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2010.528 b.
5. BOLA TARBIYASIDA OTA-ONALARNING PSIXOLOGIK BILIMLARNI SHAKLLANTIRISHNING AHAMIYATI

I Alimova

INTERNATIONAL CONFERENCES ON LEARNING AND TEACHING 1 (1), 131-132