

## ОИЛАДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛАНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ

**Дилшода Азимова**

*Республика ўрта тиббиёт ва фармацевтика  
ходимлари малакасини ошириш ва ихтисослаштириш  
маркази Бухоро филиали ўқитувчиси*

Барчамизга маълум оила –жамиятнинг асосий ҳужайраси. У соғлом бўлса жамият ҳам соғлом, агарда у касалланса, жамиятнинг пойдеворида дарз кетади, натижада унинг устига қурилган бино қулашга мойил бўлади. Соғлом жамият соғлом оила негизида қарор топади. Жамиятимизда туб ислоҳотлар амалга оширилаётган бир даврда инсон саломатлиги давлатимиз ва ҳукуматимиз фаолиятининг устувор йўналишлари негизини ташкил этади.

Соғлом авлодни тарбиялаш вазифасининг пировард мақсади миллатнинг ҳар томонлама уйғун баркамоллигини таъминлашдан иборат. Натижада эса соғлом миллат буюк давлатни, мукаммал, эркин фуқаролик жамиятини бунёдга келтиради. Шунингдек оила қуришдан олдин чуқурлаштирилган тиббий кўриклардан ўтиш, оилавий шифокор маслаҳати, балоғатга етмаганларнинг соғлиқни сақлашга доир ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, уларнинг жисмоний, маънавий камол топиши учун қулай шароит яратиш, мактабгача тарбия, умумтаълим мактаблари ва бошқа таълим муассасаларда тиббий хизматни йўлга қўйишга эътиборни кучайтириш ҳам мамлакатимиздаги соғлиқни сақлаш сиёсатининг кучлилигидан далолат беради. “Соғлом авлод”ни шакллантириш давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Давлатимизнинг бундай сиёсати негизида бугунги кунда хотин-қизлар орасидаги экстрагенетал касалликларнинг мавжудлиги, балоғатга етмасдан она бўлиш ҳолатларининг учраши, чала туғилаётган болалар ҳамда ногиронликнинг олдини олишдек муҳим вазифалар ётибди. Шунингдек, ўсмир қизларни она бўлишга тайёрлаш, исталмаган ҳомиладорликни олдини олиш, экологик ҳолат, атроф-муҳитдаги санитария - эпидемиология ҳолатларини талаб даражасида ташкил этишга эътиборни кучайтириш оилада саломатлик масаласида ҳеч қандай муаммосиз ҳал бўлиши гаровидир.

Ҳеч кимга сир эмас, соғлом онадан соғлом бола туғилади. Авлод саломатлигини таъминлаш учун аввало онанинг ўзини асраб-авайламоқ зарур. Шахсий гигиена қоидаларига тўлиқ амал қилиш,

тўғри овқатланиш, организмни, турар жойини озода тутиш саломатлик негизидир, ҳар бир аёл учун, қиз бола учун тиббий саводхонлик ҳаётий эҳтиёждир. Исломда оила, унга тайёргарлик кўрилаётган пайдан бошланади, дейди профессор-олима М.Иномова ўзининг “Оилада болаларнинг маънавий-ахлоқий тарбияси” номли илмий рисоласида. Йигит ва қиз, яъни бўлажак ота-она оила қурмоқчи эканлар, улар жисмоний ва маънавий камолоти даражаси оила қуриш, уни тебратиш ва мустаҳкамлаш учун энг муҳими бўлажак фарзандларини тарбиялаш учун тенг бўлиши лозимлиги ислом динида уқтирилади. Чунки, ота-онанинг шахсий фазилатлари билан биргаликда наслий биологик хусусиятлари ҳам фарзандларига ўтади. Модомики, гап шундай экан, ота-оналарнинг жисмоний соғлом ёки носоғломлиги оила қуришда муҳим роль ўйнайди.

Жисмонан носоғлом, насл-насабини тайини бўлмаган, ахлоқан бузуқ, маънавий қашшоқ инсондан туғилган фарзанднинг тарбияси ҳам анча қийин кечади. Шунинг учун оила қурмоқчи бўлган ҳар бир йигит ёки қиз ўзига умр йўлдош танлашда бўлажак фарзандларининг отаси ёки онасининг шахсий фазилатлари билан бирга, уларнинг наслий поклигига ҳам эътибор бермоғи лозим.

Шу билан бирга соғлом турмуш тарзини шакллантириш уй-жой шароитини яхшилаш, оила бюджетини тўғри тақсимлаш, тўғри ва сифатли овқатланиш, спиртли ичимликлар, гиёҳвандлик, чекишни қатъиян ман этиш, мунтазам равишда жисмоний тарбия билан шуғулланиш, санитария-гигиена қоидаларига тўла риоя қилиш, маънавий интеллектуал шахс бўлишни талаб этади. Оилани моддий имкониятларини яратиш, ота-оналарнинг онглилиги, маънавияти даражаси фарзандларни жисмонан соғлом, маънан бой қилиб ўстиришга имконият яратади.

Оилада маънавий ва жисмоний баркамол авлодни тарбиялаш, ёшларни оилавий ҳаёт қуришга тайёрлаш, уларни замонавий касб-ҳунар сирлари билан қуроолантириш билан бир қаторда, халқимизнинг асрлар давомида шаклланиб келган касб-ҳунар, қадриятларга ҳурмат ва эъзозни шакллантириш оиланинг иқтисодий ва ижтимоий манфаатларини ҳимоя қилишда муҳим омил ҳисобланади.

Хуллас мустақил ҳаётга кириб келаётган ёшларимизни соғлом турмуш тарзига оид илмий-назарий билимлар билан қуроолантириш, амалий кўникма ва малакаларни шакллантириш, соғлом онг ва соғлом тафаккурни таркиб топтириш бугунги куннинг долзарб вазифаси бўлиб ҳисобланади. Ёш авлодни соғлом турмуш тарзини

шакллантириш самарадорлиги, бу масаланинг амалиётдаги аҳволини ўрганиш, таҳлил қилиш, хулосалар чиқариш, илғор тажрибаларни оммалаштириш, йўл қўйилган камчилик, таклиф ва тавсияларни ижобий ечимини топиш чора-тадбирларини белгилаш мақсадга мувофиқдир.

### Фойдаланилган адабиётлар :

1.Жамолдинова О.Р. Ёшлар соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда узвийлик ва узлуксизлик / Монография. -Т.: «Янги аср авлоди», 2011.

2.Иномова М. Оилада болаларнинг маънавий-ахлоқий тарбияси. – Т.: ТДПУ, 1999.

3. Сафаров О. Оила маънавияти. – Т.: Маънавият, 1998.

4.Қойилова М.Ж. Соғлом турмуш тарзининг маънавий ва ҳуқуқий асослари. Ўқув қўлланма. “Дурдона”- 2016.

5.Қойилова М.Ж. Вояга етмаганлар орасида жиноятчилик ва ҳуқуқбузарликка мойил ўқувчиларни тарбиялашнинг ижтимоий-педагогик воситалари ва технологиялари /Монография “Тошкент”- 2019.

6.Қойилова М.Ж. Девиант хулқли ўсмирлар ва соғлом турмуш тарзи /Монография. “Дурдона”- 2021.