

**TALABALARDA SALOMATLIKNI ASRASHGA
YO'NALTIRILGAN SALOMATLIK PEDAGOGIKASI
TAFAKKURINING UMUMIY MAZMUNI.**

M.Sh.Xusanova

Kattaqo'rg'on Abu Ali ibn Sino

nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Klinik fanlar N 1 uslubiy birlashmasi

katta o'qituvchisi

+ 99894 475 86 36

mamuram 372@gmail.com

Yoshlarni har tomonlama ma'naviy-estetik tarbiyalash, ularni jamiyat hayotidagi muammolarga nisbatan faol pozitsiyasini ta'minlash, yoshlar istiqbolida butun jamiyat salomatligini muhofaza qiluvchi ijtimoiy guruh va qatlam sifatida baholanadi. Demak, sog'lom tafakkurga yoshlarning shaxsiy barkamolligini ta'minlovchi asos sifatida qarash to'g'ridir. Shu bois, yaqin o'tmishda barkamol shaxs shakllanishi sog'lom tafakkur shakllanishi bilan uzviy aloqador bo'lgan pedagogik qadriyatga aylangan edi¹.

Shu bilan birga, bizning mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini joriy etish bo'yicha institutsional tizim ham ish olib boradi:

a) *institutsional tizim* (OTM ning maxsus ma'naviyat bo'limlari, Yoshlar ittifoqi, "Ekosan", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro hayriya jamg'armalari, Xotin-qizlar qo'mitasi, "Oila" ilmiy-amaliy Markazi, "Oydin hayot" sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish Markazi, Qizil yarim oy tashkilotlarining integratsiyalashgan faoliyati);

b) *predmetlashtirilgan tizim* ("Valeologiya", "Gigiyena asoslari" va boshqa ijtimoiy blok fanlari);

v) *ijtimoiy infrastrukturaning mavjudligi* (davlat va nodavlat tibbiy markazlar, sport va sog'lom turmush tarzi inshootlari).

¹ Жамолдинова О. Ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда узвийлик ва узлуксизлик. – Тошкент: Янги аср авлоди. 2011. – 248 б.

Bugungi kunda talab etilayotgan muhim vazifalardan biri mana shu mavjud infratuzilma va tizimlarning “Salomatlik pedagogikasi ” asosidagi innovatsion ta’lim va innovatsion tarbiya jarayonini tashkil qilish, xorijiy amaliyotni mamlakatimiz ta’lim jarayoniga ijodiy o’zlashtirishdir.

“Salomatlik pedagogikasi ” tafakkurini shakllantirishda shaxsning sog’lom aqida va me’yorlarga moyilligi muhim o’rin egallaydi. Shaxsning erkin tanlovisiz “Salomatlik pedagogikasi ” tafakkurini shakllantirib bo’lmaydi. Biroq, ana shu moyillik ijtimoiy muhit va ijtimoiy makon ta’siri ostida vujudga keltiriladi. Chunki, shaxs irodasi, uning tafakkuri, ongi, mafkurasi, pozitsiyasi, qarashlar tizimi, alohida huquqlari, sog’lomlik ustuvorligi birdaniga shakllanadigan kategoriya bo’lmay, balki yillar davomida asta-sekinlik bilan, uzviylikda, uzluksizlikda, maqsadli, obyektiv sabablar majmuasi oqibati va tarbiya jarayoni natijasi sifatida shakllanadi. “Salomatlik pedagogikasi” tafakkuri insonning salomatlik sari yo’naltirilgan anglangan faoliyati va yashash tarzining asosi sanaladi.

“Salomatlik pedagogikasi ”ni maqsadli shakllantirish maqsadli pedagogik muhitni taqozo etadi. Uni shakllantirish uchun zarur pedagogik shart-sharoitlarning mavjud bo’lishi zarur. U doimiy ijtimoiy-tarixiy o’sish va taraqqiy etish xususiyatiga ega bo’lgan tushunchadir.

Talabalar o’zlarining shaxsiga oid “Salomatlik pedagogikasi ” talablari: tana sog’lomligini ta’minlash, tana harakati bo’yicha tibbiy normalarga bo’ysunish, tibbiy ko’rikdan muntazam o’tish, o’z tanasining tibbiy ko’rsatkichlarini bilish va ularning mazmunini anglash, masalan, UZI, qonning umumiy va bioximik tashxisi, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug’ullanish, reproduktiv salomatlik asoslarini bilish, o’zini jinsiy kasalliklar va munosabatlardan asrash, oilaviy salomatlik asoslarini bilish, texnik vositalar, xususan, IT texnologiyalar zararini bilish va hokazalar.

Talabalar yashayotgan ijtimoiy muhit bilan bog’liq ravishda kelib chiqadigan “Salomatlik pedagogikasi ” xususiyatlari: o’zgarayotgan ijtimoiy-siyosiy voqyelik, ilm-fan taraqqiyoti, xususan, genetika, innovatsion farmatsevtika, “intellegent-aqlli” dorilar, klonlashtirish, tana a’zolarini sun’iy o’stirish, tana

a'zolari implantatsiyasi, nana texnologiyalar, sun'iy tana a'zolarini yaratish, globalizatsiya, zamonaviy ekologik, moliyaviy, mafkuraviy tahdid, savdo-sotiqning keskin rivoji, madaniyatlar aralashuvi, sun'iy tovarlar, shu jumladan, oziq-ovqatlar, masalan, sun'iy guruch, tuxum, zararli o'yinchoqlar, yuqumli va yengish qiyin kasalliklarning tarqalishi, masalan, ebola, mafkuraviy nosog'lomlikdan o'zini asrash va boshqalar.

“Salomatlik pedagogikasi” tafakkuriga egalik ma'naviy, axloqiy, mafkuraviy sifat hamda salomatlikni muhofaza qilishga yo'naltirilgan shaxsiy g'oyalar, qarashlar, pozitsiyalar majmui bo'lib, shaxs ularni turg'un va barqaror hayotiy maqsad va yashash tarzi sifatida o'z hayotida namoyon etadi.

S.Otaxonova fikriga ko'ra, “salomatlik shunday qadriyatki, uni salomatlikning egasi bo'lgan insongina shaxsiy manfaatdorlik asosida to'liq muhofaza qila oladi. O'z salomatligini to'liq asrash esa faqat sog'lom tafakkurli inson qo'lidan keladi. Salomatlik tafakkuri ijtimoiy hodisagina emas, balki individual voqyelik bo'lib, agar insonning o'zida salomatlik tafakkurini ishlatishga bo'lgan moyillik va xohish bo'lmasa, biz uning sog'lomlik asosida hayot kechirishini, uning atrofida zarur infratuzilma mavjud bo'lganiga qaramay, ta'minlab bera olmaymiz”.

Tafakkur tushunchasi falsafiy va pedagogik mazmunga ega. Borliqni anglashda shaxsning aqliy va hissiy mehnati evaziga shakllanadigan diqqat, anglash, aqliy qabul qilish, tasavvur qilish, olamga assosiativ yondashuv, turli tushuncha va tasavvurlarning paydo bo'lishi, ularning his-tuyg'ular, zehn, idrok, sezgilar, intuitsiya orqali yaxlit voqyelikka aylanishi - tafakkurdir. Tafakkur shaxsga atrof muhit va olam haqidagi mukammal tasavvurni hosil qilish uchun xizmat qiladi va yillar davomida shakllanadi. Demak, “Salomatlik pedagogikasi ” tafakkuri sog'lomlikka yo'naltirilgan ijtimoiy munosabatlar muhitidagina shakllanadi. Shaxsning ijtimoiy muhitdagi salomatligini asrashga yo'naltirilgan tushuncha, fikr, qarash, bilim va anglash jarayonlari majmui “Salomatlik pedagogikasi ” tafakkurini vujudga keltiradi.

“Salomatlik pedagogikasi ” tafakkuri insonning tibbiy, jismoniy, psixologik-

ruhiy salomatligi ko'rsatkichlarining barchasini umumiylikda va uzviylikda nazarda tutadi. Chunki inson salomatligi uning mutaxassis sifatida mehnat faoliyati, o'z oilasidagi muhitni sog'lom saqlashi, shaxsning ijtimoiy majburiyatlarini bajarishdagi faolligi kabi ko'rsatkichlarning barchasiga o'z ijobiy, salbiy yoki o'ta salbiy ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi. "Salomatlik pedagogikasi" tafakkuri o'z vaqtida salomatlik mezonlarini aniqlashtirish, turli kasalliklar oldini olish, o'z tibbiy sog'lomlik ko'rsatkichlarini bilish, o'z oilasi va atrofidagi insonlar salomatligiga ham mas'ullik his-tuyg'ularining majmuaviy tarzda shaxs ongi va faoliyatida namoyon bo'lishini anglatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Жамолдинова О. Ёшларнинг соғлом турмуш маданиятини шакллантиришда узвийлик ва узлуксизлик. – Тошкент: Янги аср авлоди. 2011. – 248 б.
2. Mattiyev, I., & Shodiyarova, K. (2020). Talabalarda salomatlikni asrashga yo'naltirilgan tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladigan shakllar, vositalar, metodlar. *Obuyestvo i innovasii*, 1(2/S), 314-318.
3. Ashurova D.U. Prepodavaniye lingvisticheskix dissiplin v yazkovom vuze. Sbornik nauchnx trudov po materialam Chetvertoy Mejdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferensii (g. Voronej, 19–20 fevralya 2019 g.)
4. Mattiyev, I. B. (2011). Vzglyad Ibn Sina o zdorovom obraze jizni. In *Aktualnye vopros sovremennoy pedagogiki* (pp. 47-49).
5. Mattiyev, I. B. (2024). Talabalarda madaniyat mazmunining invariantini o'zlashtirganda subyektivlikka aylanish jarayonining mexanizmlari. *Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi*, 3(1), 210-213.
6. Mattiev, I. B. (2024). INFLUENCE OF MAIN INSTITUTIONS AND SOCIAL AGENTS IN DETERMINING THE PROCESS OF IMPROVING A HEALTHY LIFESTYLE AND WORLD VIEW. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*, 11(01).
7. Mattiev, I. B. (2023). HEALTH AND WORLDWIDE TECHNOLOGY IN DEMAND. *Journal of marketing, business and management*, 2(8), 1-6.