

**SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA
EKOLOGIK MADANIYATNING O'RNI**

Jizzax shahar 32-DMTT hamshiralari

Alimova Laylo Sanaqulovna

Sarimsoqova Zamira Abdunabiyevna

Kirish. "Madaniyat" atamasi zamonaviy kundalik va ilmiy tillarda eng tanish va keng qo'llaniladigan so'zlardan biridir. Shu bilan birga, "madaniyat" tushunchasi fan toifalarini aniqlashda eng qiyinlaridan biridir. Madaniyat ijtimoiy hayot shakllarining xilma-xilligi va ularning rivojlanishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, madaniyatni jamiyat hayotining axborot tomoni deb bilish, madaniyatning ichki mohiyatini ramziy shaklda mustahkamlangan ijtimoiy ahamiyatga ega ma'lumot sifatida tushunish nuqtai nazaridan bunday qarama-qarshilikning nisbiyligini hisobga olish kerak. "Madaniyat" tushunchasi insoniyat jamiyatining biologik mohiyatini emas, balki haqiqiy insonni aks ettiradi. Odamni hayvonlar dunyosidan ajratib olish, ongli vosita faoliyati, tilning mavjudligi va hayotning ma'naviy tomonining ramzlari bilan tavsiflanadi. Ular insonning haqiqiy dunyo bilan munosabatlarini tartibga soluvchi vazifasini bajaradi. Madaniyat yaxlit hodisa bo'lib, u har xil turdagi munosabatlar va ijtimoiy tajriba jihatlarida namoyon bo'ladi. Shu munosabat bilan madaniyat o'ziga, boshqa shaxsga, jamiyatga va tabiatga bo'lgan munosabat tizimi sifatida qaraladi.

Ekologik madaniyat – bu tabiat haqidagi bilimlar, intellectual salohiyat va uni amalda qo'llay bilish faoliyati, atrof–muhitga nisbatan faoliyatning yuksak ko'rsatkichi, ongli va ma'suliyatli yondashuvdir. Ekologik bilim va ekologik madaniyatning tayanch fazilatlarini quyidagilardan iborat:

**birinchi* axloqiy-ekologik onglilik shaxsning muhim madaniyatlilik sifati bo'lib, uning atrof – muhitni hissiy bilish jarayoni atrof – muhitdagi obyektlar va hodisalarni sezishi, idrok etishi, tasavvur qilishi, ziyraklik va teranlik asosida tabiat muhofazasi bo'yicha amaliy ko'nikmalarga ega bo'lishi lozimligini nazarda tutadi;

Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi

**ikkinchi* ekologik ma'suliyatlilik shaxsda munosabat va ma'sullikni tarbiyalashda namoyon bo'ladi, bunday munosabat shaxsning bilib-bilmay, uzoqni o'ylamay tabiatga ko'rsatgan salbiy ta'siri oqibatlarini anglash va bunday ta'sirni bartaraf etish istagi natijasidagina shakllanadi;

**uchinchi* ekologik irodaviylik shaxsning o'zi va o'zgalarning atrof – muhitdagi hatti-harakatlarini baholashi va nazorat qilishi shaxsdagi qat'iyatlilik, tejamkorlik, ozodalik va pokizalik bilan bog'liq. Shaxsning ekologik madaniyatini shakllantirishda ekologik qadriyatlar alohida ahamiyatga ega, ularga tabiatni asrab-avaylashga intilish, tashabbuskorlik, izchillik, mehnatsevarlik va ongli faollik kabilar kiradi. Masalan, ekologik qadriyatning bir turi, ya'ni global, mintaqaviy va lokal ekologik muammolarni bilish yer, suv, energetik muammolar, tabiiy resurslardan oqilona foydalanish, bioxilma-xillikni saqlash, cho'llanish jarayoni, atmosfera havosining ifloslanishi kabi tushunchalar bilan chambarchas bo'g'liq. Ekologik ma'naviyatli shaxsni tarbiyalash bog'chalar, maktablar, lisey, kollejlar, oliygohlarda mutaxassislar tomonidan olib borilishi maqsadga muvofiq. Ekologik ma'naviyatli shaxs tabiatdagi obyekt va hodisalarni qiyoslay olishi, ongli tushunchalar hosil qilishi, tabiatga munosabatni oldindan rejalashtirishi, atrof-muhitdagi o'zgarishlarga nisbatan ziyarak bo'lishi, tabiatga qiziquvchan bo'lishi, tabiat go'zalligini his eta olishi, tabiatni muhofaza qilishda qat'iyatli bo'lishi, tabiatga zarar yetkazmaslik, atrof-muhit muhofazasida tashabbus ko'rsatishi, ekologik bilimlarni targ'ib qilishi, ijtimoiy foydali mehnatga havas hissini shakllantirishi, mehnat malakalarini egallashi, o'z-o'zini nazorat qila olishi, tabiat bilan munosabatga kirishish va undagi faoliyatda me'yor darajasini belgilashni bila olishi kerak. Bundan tashqari vatanparvarlik, ona tabiatga mehr-muxabbat hissiyotiga ega bo'lishi, o'zi yashab turgan uy, mahalla, shahar tabiatini sevishi, undan g'ururlanishi, uni ardoqlashi lozim, tabiatni asrab-avaylashda, o'zining ekologik bilimlarini muntazam ravishda tabiatni asrab-avaylashga oid qadriyatlarimizga tatbiq qila olishi lozim.

Asosiy qism. Turmush tarzida har bir xalqning uzoq asrlar davomida yaratgan ma'naviy va moddiy boyliklari, atrof - muhit, tabiat va jamiyat, kelajak

haqida tasavvurlari, milliy-etnik belgilari, mentaliteti, urf-odatlarini, an'analari hamda yashash usuli aks etadi. O'zbeklar yashash tarzida azaldan sog'lomlashtirish, salomatlikni asrash tafakkuri mavjud bo'lgan hamda mazkur bilim va malakalar tizimi farzandlar tarbiyasida keng qo'llanilgan. Har bir inson o'z hayotini o'zi quradi, lekin aqlli odamlar sog'lom turmush tarzini afzal ko'radilar, bu esa aqliy va jismoniy salomatlikni asrash, yoshlarni kengaytirishdir. Sog'lom turmush tarzi komponentlari zamonaviy insonlarning hayotiga mos keladi. Sog'lom turmush tarzi tushunchasi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

- sog'lom ovqatlanish;
- yomon odatlarni va qo'shimchalarni rad qilish;
- muntazam motorli faoliyat;
- maqbul ish va dam olish tartibi;
- shaxsiy gigiena;
- hayotning ijobiy hissi.

Yuqoridagi tarkibiy qismlarga rioya qilishimiz uchun sog'lom ekologik muhit zarur hisoblanadi. Sog'lom ovqatlanish, yomon odatlardan voz kechish va sog'lom turmush tarzini saqlab qolish, muntazam jismoniy faollik, har qanday yuk (aqliy, jismoniy, hissiy) va hayotni his eta olish hozirgi kunda ekologik muammolar tufayli bilinmayotir. Sog'lom turmush tarzini tashkil etishimiz uchun tevarak atrofimiz sog'lom, toza bolmog'i muhim ahamiyat kasb etadi. O'zimizning sog'lom bo'lishimiz va farzandlarimizga ham ushbu ne'matni meros qilishimiz uchun tevarak-atrofnii toza saqlashimiz, tabiat komponentlariga bo'lgan munosabatimizni ijobiy tomonga o'zgartirishimiz kerak. Inson salomatligi uning baxtli va farovon turmush kechirishi uchun asosiy zamin bo'lib xizmat qilishini esdan chiqarmasligi kerak. Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish tadbirlari orasida barcha aholi qatlamlarini ommaviy ravishda gigiyenik bilimlar bilan qurollantirish va gigiyenik ko'nikmalarni o'zlashtirish uchun o'qitish muhim o'rinni egallaydi. Gigiyenik bilimlarni targ'ib qilishda e'tiborni nafaqat jismoniy, balki, insonning axloqiy va ma'naviy hamda ekologik madaniyatga ham qaratish kerak. Insonning ma'naviy barkamolligi deganda - uning

sogʻlom fikrlash qobiliyati, madaniyati, yurish-turishi va axloqi tushuniladi va u insonda jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va biologik uygʻunlikni yaratadi. Shunday ekan yoshlar oʻrtasida madaniyat va ekologik madaniyatni shakllantirish muhim hisoblanadi. Yosh avlodning ekologik madaniyatini shakllantirish turli xil ijtimoiy-madaniy muassasalarda, maktabgacha ta'lim muassasalarida, maktablarda, kollejlarda, universitetlarda va boshqa muassasalarda amalga oshirilishi muhim rol boʻlishi mumkin. Maktab o'quvchilarining ekologik madaniyatini shakllantirish muammosi pedagogikada muhim o'rinni egallaydi va nafaqat nazariy darajada, balki bolalar bilan amaliy ishlarni tashkil etish darajasida ham har tomonlama ko'rib chiqishni va chuqur o'rganishni talab qiladi. Ekologik madaniyat hodisasini N.N.Veresov, L.I.Grexova, N.S.Dezhnikova, A.P.Sidelkovskiy, I.T.Suravegina I.D.Zverev, B.G.Yoxanzen, I.T.Suravegin va boshqalar umumta'lim maktablarida ekologik ta'lim tamoyillarini ishlab chiqdilar. N.N.Veresov S.A.Deryabo, V.A.Yasvin o'z tadqiqotida ekologik madaniyatning shakllanishining psixologik jihatlarini o'rganadi. Psixologik va pedagogik tadqiqotlarda L.I.Bozovich, L.S.Vygotskiy, V.V.Davydova, A.N.Leontiev, S.L.Rubinshteyn shuni ko'rsatdiki, o'zini olamning bir qismi deb bilgan odamgina psixologik jihatdan ekologik maqsadga muvofiq antropogen faoliyatga tayyor bo'ladi. Biroq, maktab o'quvchilarining ekologik madaniyatini shakllantirish muammosiga ilmfan faol e'tibor qaratganiga qaramay, shuni ta'kidlash kerakki, o'quvishlab chiqarish majmuasi sharoitiga ko'ra, bu etarli emas. Maktab o'quvchilarining ekologik madaniyatini shakllantirish muammosiga bag'ishlangan ilmiy va pedagogik adabiyotlarni tahlil qilish, shuningdek, o'quv-ishlab chiqarish majmuasi sharoitida ekologik ta'limning haqiqiy holatini o'rganish bizga bir qator fanlarni ajratib ko'rsatish imkonini beradi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib hal qilishni talab qiladigan qaramaqarshiliklarga ushbularni kiritishimiz mumkin: a) ekologik madaniyatni shakllantirishga jamoatchilik ehtiyoji va uning shakllanishi uchun sharoit va texnologiyalarning yetarli darajada rivojlanmaganligi; b) o'quvchilarning ekologik madaniyatini shakllantirish muammosini ijobiy hal etishga yordam beradigan

texnologiyalarning yo'qligi; Zamonaviy maktab o'quvchisining shaxsiyatini shakllantirishda alohida o'rinni ekologik qadriyatlar tizimi egallaydi, uning ahamiyati zamonaviy sharoitda, tabiiy resurslar kamayib borayotgan va atrofmuhitni muhofaza qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Demak inson har tomonlama barkamol va yetuk bo'lishi uchun nafaqat ekologik bilimlarni bilishi, balki ekologik qadriyatlarni ulug'lashi, tevarak-atrofga ehtiyotkorona munosabatda bo'lishi, tabiiy resurslarni asrab avaylash va ularni kelajak avlod uchun qanchalik muhim ekanligini anglab yetmog'i zarur. Mustaqillik yillarida ekologiyaning huquqiy asoslari yaratildi, asosiy e'tibor aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga boshqarilgan sog'lom muhit yaratish, o'simlik va hayvonlarga bo'lgan munosabatlarni yaxshilash va ularni asrab avaylashga qaratilgan. Bundan tashqari yoshlarda ushbu yo'nalishdagi bilimlarni shakllantirish uchun zamonaviy texnologiyalardan foydalanish, atrof-muhitning sog'lom turmush tarzidagi o'rni to'g'risida ma'lumotlarni muntazam uqtirib borish muhim hisoblanadi. Shu maqsadda MTTlarda Tabiat bilan tanishtirish mashg'ulotlari tashkil qilingan va bu mashg'ulotlar davomida bolajonlarda tabiat to'g'risidagi dastlabki tushunchalar, uni asrab avaylash haqidagi bilimlar shakllanib bormoqda. Kelajakda bu tarbiyalanuvchilar tabiatga bo'lgan ehtiyotkorona munosabati va tabiatni o'z uylaridek saqlashi natijasida ekologik muammolarning nisbatan kamayishini bashirat qilishimiz mumkin bo'ladi. Zero ekologik madaniyat faqat bolalar uchun emas har bir shaxs uchun zarur hisoblanadi. Chunonchi ular o'zlarini o'rab turgan muhit bilan to'g'ri munosabatda bo'lsalargina undan yaxshi natijalarni kutsak bo'ladi, aks holda ekologik muammolarning yanada ko'payib globallashib borishini, tabiatimiz va yerimizni qanday yo'qotib borayotganini shunchaki kuzatuvchi sifatida bilib boraveramiz.

Xulosa qilib aytganda, "Qush uyasida ko'rganini qiladi" degan maqol bekorga aytilmagan. Yoshlarda ekologik madaniyat, sog'lom turmush tarzini yanada rivojlantirishda yoshi ulug'larning ishtiroki juda katta hislanadi. Keksalarning bilim va tushunlari yoshlarning ekologik madaniyati va ekologik ongi hamda sog'lom

turmush tarzini yanada yuksalishida ibrat va ko'mak bo'ladi deb ayta olamiz. Yoshlardan faqat kattalardan o'rnak olish, o'gitlariga amal qilgan holda ish tutish talab etiladi. Vaholanki hech kim o'z dilbandini yomonlik sari boshlamaydi. Shunday ekan yoshlarga ekologik bilimlarni berib borishni tizimli yo'lga qo'yish, ularni o'qitishni oiladan, Maktabgacha ta'lim tashkilotlaridan boshlash maqsadga muvofiq hisoblanadi. Xulosa o'zni yana bir bor shuni aytishimiz kerakki, tabiat doim biz uchun yaratilgan va bis tabiatni ko'proq asrab avaylashimiz, parvarishlashimiz va eng asosiysi ehtiyot qilishimiz lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Atrof – muhitni muhofaza qilish- aholi salomatligini saqlashning muhim omili. 2018. Ekologik holatni yaxshilash va atrof muhitni muhofaza qilish eng dolzarb vazifalarni belgilab olishgabag' ishlangan yig'ilishdagi ma'ruzasi.
2. Харакатдаги буйруқлар ва янги СанПин 0342 – 17 сонли. Самарқанд, 2017. 20 бет
3. O'zbekiston Respublikasining «Tabiatni muhofaza qilish» qonuni, yangi tahriri. 31.08.2000.
4. Izzatullayev Z., Botirov X. Ona zamin mehrga muhtoj. Zarafshon, 2004, 3 bet.