

## SALOMATLIKNI ASRAYDIGAN TA'LIMIY MUHITNI YARATISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10054330>

**T.Ummatqulov**

*p.f.n.,*

*Farg'ona davlat universiteti dotsenti*

Salomatlik har bir inson uchun bebaho boylik sifatida jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

Salomatlik (sog'lik) – har qanday tirik organizmning o'zi va uning barcha a'zolari o'z vazifalarini to'liq bajara oladigan holati: nuqsonlar, kasalliklarning yo'qligi (salomatlik tushunchasining batafsil ta'rifi quyida keltirilgan). Salomatlikni o'rganadigan fanlarga dietologiya, farmakologiya, biologiya, epidemiologiya, psixologiya (salomatlik psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi, eksperimental va klinik psixologiya, ijtimoiy (sotsial) psixologiya), psixiatriya, pediatriya, tibbiy sotsiologiya va tibbiy antropologiya, psixoxigina, defektologiya va boshqalar kiradi.

Tibbiyot sohasi olimi P.I.Kalyu “Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari va sog'liqni saqlashni qayta tuzishning ayrim masalalari: batafsil ma'lumot” nomli ishida dunyoning turli mamlakatlarida, turli davrlarda va turli ilmiy meyorlar tomonidan tuzilgan salomatlikning 79 ta'rifini ko'rib chiqdi. Ta'riflar orasida quyidagilar uchraydi:

1. Sog'lik – organizmning barcha darajalarda normal faoliyat ko'rsatishi, shaxsiy yashab qolish va nasl qoldirishga imkon beradigan biologik jarayonlarning normal kechishi.
2. Organizm va uning funktsiyalarining atrof muhit bilan dinamik muvozanati.
3. Ijtimoiy faoliyatda va jamoat foydali ishlarida qatnashish, asosiy ijtimoiy funktsiyalarni to'liq bajarish qobiliyati.
4. Kasalliklar, kasal holatlar va o'zgarishlar bo'lmasligi.
5. Organizmning doimo o'zgarib turadigan atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyati.

Statistik ma'lumotlar so'nggi 10 yilda bolalarning salomatlik darajasi obyektiv kamaygani xaqida guvohlik beradi. Bunday holat o'quvchilarga mos holda ko'p jihatdan ichki vaziyatni shart qilib qo'yadi.

Ta'lim jarayonining o'zi ham salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishishubhasiz. Bu yerda bir qator eng muhim ahamiyatga ega bo'lganlari quyidagilar:

-maktabda mashg'ulotlardagi aqliy ishlarni va uy vazifalarni bajarish bilan aloqa darslikda o'quvchilarda axborot ko'lamining xaddan tashqari ortib ketishi;

-innovatsion maktab (gimnaziya, litsey, ixtisoslashtirilgan maktablar va b) o'quvchilar yanada ko'proq zo'r berib ish bajarishlari;

-ta'lim muassasasi (maktabdagi) o'quv rejimi va o'quv jarayonining to'g'ri tashkil etilmaganligi.

Bu ko'pincha dars jadvalining o'quv kuni va o'quv xaftasi davomidagi o'quvchilarning aqliy ishchanlik qobilyatining fiziologik jihatdan asoslangan dinamikasini xisobga olmasdan, ishlab chiqishda aks etadi. O'quvchilarning sog'lomlik holatidagi ko'proq muhim buzilishlar va o'quv jarayonining noto'g'ri tashkil etilganligi yakuni sifatida o'quv jarayonining noto'g'ri tashkil etilganligi yakuni sifatida o'quv choroqligi yarim yilligi oxirida bostirib keladi.

Bunday holatni tashkil etgan vaqt davomida o'quvchilarning bajarishi zarur bo'lgan tekshiruv va nazoratning boshqa turlar ma'lum ma'noda kuchaytiradi;

-ta'lim jarayonida o'quvchilarning individual tipologik o'ziga xosliklarning xisobga olishning mavjud emasligi, O'quv faoliyatida xolerik va melankolik tipdagi topshiriq hamda ularning bajarishda ham bir xildagi usullar taklif etiladi; aniq bir o'quvchilar ustunlik qiladigan xotira turi bilan bog'liqlikda materialni o'zlashtirish bo'yicha tavsiyalar, ximoyasidan ko'proq boladagi motivlar, qiziqishlar, imkoniyatlaridan bog'liqlikda uy vazifalari individuallashtirilmaydi va boshqalar. Ta'lim jarayonining o'zini ham o'qituvchi ko'proq "o'rtacha o'zlashtiruvchi" o'quvchiga mo'ljallaydi. Shu sababli "Kuchli o'quvchi" o'qishga qiziqmaydi, chunki u intellektining o'sishidan qoniqish xosil qilmaydi, chunki aksariyat hollarda "bari bir hech narsa o'zlashtirmaydi;

-o'quv ishning xadda ortiqligi va darsning uslub jihatidan to'g'ri tashkil qilmasligi bilan bog'liqlikda ta'lim jarayonining tuzilishidagi xarakterlanuvchi komponentlarga o'zlashtiruvchining umuman e'tibor qaratmasligi natijasida kelib chiqayotgan o'quvchilarning xarakterlantiruvchi faoliyatining yyetarli emasligi;

-O'qituvchi o'quvchilarning fikricha uning dasturiy materiallarini bo'lgan muhitga qiziqmaydi, aksincha uni o'zlashtirishni talab etadigan ta'limning avtoritar-reproduktiv tizimi. Shuning uchun o'quvchi aynan nima uchun mazkur ma'lumot amaliy ahamiyatga egaligi haqida tasavvurga ega bo'lmaydi, biroq uni o'zlashtirishga majbur bo'ladi.

Uning uchun ancha ahamiyatga ega bo'lgan bilim jarayonidagi faol ishtirokini xisobga olinmaydi, natijada, ko'pchilik tomonidan izohlangan ko'rinishi hosil bo'ladi. Ta'lim jarayonida eng muhim didaktik tamoyillar-onglilik va faollikni mavjud emasligi shuni ko'rsatadiki, o'quvchi ta'lim jarayonining faol ishtirokchisi emas, undagi ma'lumotlarni majburan iste'molchi ekanligi ma'lum bo'ldi. Bir necha yillardan buyon kunda takrorlanib kelayotgan bunday holat o'quvchilarning ruhiyatiga va salomatligi uchun nom-nishonsiz o'tib ketishi mumkin emas.

-o'quvchilarning valeoologik bilimlardan xabardorligini past darajada ekanligi. Bunday holat yuqorida qayt etilgan o'ziga xosliklar bilan ko'p jihatdan aloqadorlikda ta'lim jarayoniga salbiy ta'sir etildi.

2. O'quvchilarning salomatligi asrash madaniyatining past darajada rivojlanganligi.

Mavjud ishonarli ma'lumotlarning guvoxlik berishcha, bolalarning salomatlik holati ko'p jihatdan unga ularning shaxsiy munosabatini shart qilib qo'yadi. Biroq mazkur holatda oila va ta'lim muassasalari (maktabgacha ta'lim muassasalaridan boshlab) da o'quvchilarning salomatligini asrash madaniyati bog'liq maqsadga yo'naltirilgan tarbiyaning berilayotganligi haqida gapirib o'tish zarur. Inson rivojining barcha yosh davrlarida salomatlikni asrash madaniyatining pastligi ko'p tomondan uning hayotiy faoliyatiga bog'liqdeyish mumkin. Chunonchi, quyidagilarni qayd etib o'tish zarur:

-o'z organizmning individual-topologik o'ziga xosliklar xaqidagi bilimlarga ega bo'lmasligi natijasida o'quvchi geno va fenotipik xususiyatlari bilan bog'liqlikda hayotining raunonal rejimi (jumladan, kunlik rejim, xarakterlanuvchi faoliyat, ovqatlanish psixo-jismoniy mashqlar, organizmni chiniqtirish, kasb tanlash, sport turi va insonning xayotiy faolyaitini uchun muhim bo'lgan boshqalarni tashkil eta olmaydi.

-xayotiy faoliyatni sog'lomlashtirishga bo'lgan motivatsiyaning pastligi chunki (ta'lim muassasasi)da umuman insonda birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lgan hayotiy narsalar haqida tasavvur hosil qilmaydi. Biroq salomatlikka erishish yo'llari xaqida bilimlar darajasini yetarli emasligi kundalik hayotda bu muhim ekanini va rolini boshqalar ko'pincha xuzur-xalovatini xis qilmaydigan kam kuchni talab qiluvchi jozibali va oddiy shart-sharoitlar foydasiga so'rab qo'yadilar.

-sog'lom turmush tarzi, unga erishishning metod va vositalari haqidagi natijasida inson o'zining sog'lomlik darajasini o'zi uchun xayotiy faoliyatining qulay (optimal) rejimini aniqlab olish bilan bog'liqlikda hozirgi holatni baholay olmaydi.

Hozirgi ta'lim munosabatlari oldida turgan vazifalarda bir insonning oldindan ma'lum xususiyatlarini shakllantirishda emas, shaxsiy imkoniyatlarini to'la-to'kis amalga oshirishga yordamlashishda aks etadi. Shuning uchun ta'lim jarayonining samaradorligi ko'p jihatdan o'qituvchining o'quvchilarga o'zini anglash va o'zligini yaratishlarida qanchalik muvoffaqiyatli ko'maklashishni, har birining tabiati ta'limning shartlari va ularning bolaga muvofiqligini xisobga olish bilan bog'liqlikda o'qishi tufayli aniqlanadi. Shu bilan birga uning itelektual va jismoniy imkoniyatlari, gigiyenik dasturlarning o'z vaqtida to'liq rivojlanib borishi ishchanlik qobiliyati, hayotiy va ijtimoiy motivlarning shakllanganligi va boshqalar bilan bog'liqlikda salomatlikning yuqori darajasi aks etadi. O'qituvchining valeologik faolyaitini, maqsadi, ta'lim muasasasida valeologik fazoning yaratilishida aks etadi. Bu maqsadga erishish uchun o'qituvchilar quyidagi vazifani xal etgan bo'lishi lozim.

Insonparvarlik ta'limi maqsadlar i bilan bog'liqlikda ta'lim jarayonini tashkil etish.

O'quvchilarda sog'lomlikni barqaror motvatsiyalarini hosil qilish hamda ularni sog'lom turmush tarziga o'rgatish.

Salomatlikning asraydigan ta'limiy muhitni yaratish.

O'quvchilarda umumiy madaniyatni va uning ajralmas qismi-salomatlik madaniyatini shakllantirish.

O'quvchilarning salomatliklarini ta'minlash shakllantirish.

Bolalar salomatligini ta'minlash o'quv-tarbiya jarayonini voleologik jo'rlikda olib borishni talab etadi. Buning uchun yordam beruvchi ta'limning yangi metod va shakllarning ishlab chiqish va qo'llanishini taqozo etadi.

### ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Қ.Содиқов Гиёхвандликнинг зарарли оқибатлари Т.2001 й.
2. Д.Ж.Шарипова кичкинтойларни гигиеник тарбиялаш. Т.1997й.
3. Э.Н.Вайнер Объяя валеология. Липеун 1998 й.
4. Kalyu PI. The whole People's Socialist State constitution and public health problems. Sante Publique (Bucur). 1979; 22(3):219-27. PMID: 583370.
5. R.S.Nuriddinov. Bo'lajak o'qituvchilar ruhiy salomatligi ijtimoiy-psixologik omillarining o'rganilishi // Innovative Development in Educational Activities ISSN: 2181-3523 VOLUME 2 | ISSUE 7 | 2023. P.311-315

6. Kalyu, P.I., 1998. Essential characteristic of the notion "health" and some issue of the health service reformation: Survey information. Moscow: VNIIMI, pp: 69.
7. Калью П.И. Современные проблемы управления здравоохранением : (Теорет. и организац. основы) : Автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. мед. наук : (14.00.33) / Второй Моск. гос. мед. ин-т им. Н.И. Пирогова. - Москва, 1974. - 39 с., 3 с. схем. - Список работ авт.: с. 37-38 (23 назв.)
8. Qurbonovich, M. U. B., & Akramjon o'g, A. R. Z. (2023). Yoshlarda ekologik tarbiyani rivojlantirishda ajdodlarimiz me'rosi va jadid pedagogikasining o'rni. *INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022*, 2(20), 81-84.
9. Maksudov, U. K. (2023). Scientific-theoretical analysis of the promotion of student-youth initiatives based on the gender approach. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(3), 688-693.
10. Н.С.Темиров, У.К.Максудов. СОЦИАЛЬНЫЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ СИСТЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕННОСТЕЙ В ВУЗЕ. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ, ПРАВА, ПСИХОЛОГИИ И ОБРАЗОВАНИЯ: ОПЫТ НАСТАВНИКА сборник научных статей ежегодной международной конференции научно-педагогических работников. Санкт-Петербург, 2023, с.19.