

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ ДЛЯ ВЕЛИКОГО БУДУЩЕГО

Назарова Нилуфар Ахмедовна
Преподаватель Андижанского института сельского
хозяйства и агротехнологий

Аннотация. В данной статье осуществляется всесторонняя поддержка института семьи, прежде всего молодых семей, облегчение нагрузки наших женщин, являющихся опорой семьи, усиление роли соседской системы в этой связи, улучшение здоровья членов семьи, улучшение экономического положения семьи и на этой основе выделяются и объясняются такие цели, как дальнейшее улучшение благосостояния нашего народа.

Ключевые слова. Институт семьи, соседство, общество, мечты, жизнь, культура, всеобщая, медицинская грамотность.

UPBRINGING A PHYSICALLY HEALTHY GENERATION FOR A GREAT FUTURE

Nazarova Nilufar Ahmedovna
Teacher of Andijan Institute of Agriculture and Agrotechnologies

Annotation. In this article, comprehensive support of the family institution, first of all, young families, alleviating the burden of our women who are the backbone of the family, strengthening the role of the neighborhood system in this regard, improving the health of family members, improving the economic status of the family and on this basis, goals such as further improvement of the well-being of our people are highlighted and explained.

Key words. Family institution, neighborhood, society, dreams, life, culture, universal, medical literacy.

BUYUK KELAJAK UCHUN JISMONAN SOG‘LOM AVLODNI TARBIYALASH

Nazarova Nilufar Ahmedovna

Annotatsiya.

Ushbu maqolada oila institutini, avvalo, yosh oilalarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash, oila tayanchi bo'lgan ayollarimizning og'irini yengil qilish, mahalla tizimining bu boradagi rolini kuchaytirish, oila a'zolarining sog'lig'ini yaxshilash, oilaning iqtisodiy ahvolini va shu asosda butun xalqimiz farovonligini yanada oshirish kabi maqsadlar yoritilgan.

Kalit so'zlar. Oila instituti, mahalla, jamiyat, orzu-niyat, turmush, madaniyat, umuminsoniy, tibbiy savodxonlik.

Mamlakatimizda jismoniy sog'lom, ma'naviy yetuk, har tomonlama uyg'un va barkamol rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, intellektual salohiyatga, chuqur bilim va zamonaviy dunyoqarashga ega, Vatanimizning taqdiri va kelajagi uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga qodir bo'lgan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish vazifasini izchil amalga oshirishga qaratilgan keng ko'lamdagi ishlar amalga oshirilmoqda. Birinchi prezidentimiz takidlaganidek "Odamzotning sog'ligi ko'p jihatdan, avvalambor, uning o'ziga bog'liq. Buning uchun u o'z hayotini oqilona yo'lga qo'yishi, har qanday kasalliklarning oldini olish uchun, sog'lom hayot tarzi va turmush madaniyati talablariga amal qilib yashashi lozim".

Darhaqiqat, sog'lom turmush tarzi bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lishi asosida hayotiy faoliyatni yo'lga qo'yish va salomatligining yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlash demakdir. Sog'lom turmush tarzi insonning yashash sharoitlarini qulay tashkil etishning usuli bo'lib, bunda kun tartibiga rioya qilish, faol harakat asosida tanani chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish orqali organizmning immun tizimini kuchaytirish, sifatli va foydali ovqatlanish, turmushning gigienik qoidalariga amal qilish (ayniqsa, tishlar salomatligiga ahamiyatni kuchaytirish), ekologik xavfsizlik madaniyatiga rioya qilish, umuminsoniy va milliy qadriyatlarimizni ulug'lash orqali ma'naviy barkamollikka erishishdir.

Insoniyat tarixidan ma'lumki, kasalmand, jismonan zaif, sog'ligidagi nuqsonlar

tufayli ko'ngli kemtik odamning atrofdagilarga va jamiyatga nafi kam tegadi. Ana shunday salbiy holatlarning oldini olish uchun ham inson sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi, sport bilan muntazam shug'ullanib borishi, zararli odatlardan tiyilishi (chekish, spirtli ichimliklar ichishdan), insoniy fazilatlarni o'ziga kasb qilib olishi zarur. Chunki, sog'lom va sport bilan shug'ullangan odamda hayotdan norozilik, boshqalarga nisbatan alam va hasad, jamiyat va davlatdan norozilik kayfiyati bo'lmaydi, baquvvat va ruhan tetik bo'ladi.

Sport mamlakatimizda barkamol avlodni tarbiyalashning ajralmas tarkibiy qismiga aylangan. Sport nafaqat jismoniy, balki ma'naviy kamolotga erishishda ham muhim omildir. U irodani toblaydi, kishini aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengishga o'rgatadi. Inson qalbida kelajakka ishonch, erishilgan natijalardan g'urur va iftixor tuyg'ularini tarbiyalaydi. Uni aholi, ayniqsa, yoshlar o'rtasida ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini keng qaror toptirish bo'yicha noyob tizim yaratilishi, yuqorida ta'kidlab o'tilgan sog'lom bolani ongini zaharlash kabi illatlardan asrab-avaylashi shak-shubhasizdir.

Hukumatimiz tomonidan davlat va jamiyatning barcha kuch-imkoniyatlarini shu yo'lda safarbar etish maqsadida hamda 2016 yil «Sog'lom ona bola yili» deb e'lon qilinishi munosabati bilan quyidagi amaliy tadbirlarga talablar yanada kuchaytirildi. Sog'lom va har tomonlama barkamol avlodni shakllantirish uchun qonunchilik va normativ-huquqiy bazani yanada takomillashtirish, bu borada qulay tashkiliy-huquqiy shart-sharoitlarni yaratishga qaratilgan yangi qoida va me'yorlar, sog'lom bolaning dunyoga kelishi masalasiga sog'lom va ahil oilaning mevasi sifatida qarab, oilada o'zaro hurmat va mehr-muhabbat, yuksak axloqiy va ma'naviy qadriyatlar muhitini shakllantirish, yosh oilalarning oyoqqa turib olishi uchun moddiy yordam ko'rsatish, onalik va bolalik muhofazasini ta'minlash, ona va bolaning salomatligini mustahkamlash, ayollarning o'z qobiliyat va imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi, ularning ro'zg'or tashvishlarini yengillashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish, sog'lom bolani voyaga yetkazishda, jismoniy nuqsonsiz bolalar tug'ilishida sog'liqni saqlash tizimi va tibbiyot xodimlarining roli va mas'uliyatini oshirish, sog'liqni saqlash tizimining moddiy-texnika bazasini va kadrlar salohiyatini

yanada mustahkamlash, aholining tibbiy madaniyatini oshirish bo'yicha keng ko'lamli axborot-tushuntirish ishlarini muntazam olib borish, sog'lom bolani shakllantirishda ta'lim-tarbiya tizimi va sportning rolini kuchaytirish, maktabgacha ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish, ularni yuqori malakali va tajribali pedagoglar bilan ta'minlash, boshlang'ich ta'limning yuqori sifatini ta'minlagan holda bolalarni maktabga tayyorlash darajasini tubdan oshirish, ilg'or pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini amaliyotga keng joriy etish, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish, bolalar, ayniqsa, qiz bolalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg'otish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalab voyaga yetkazishda davlat va jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan yordam va madadni kuchaytirish, mazkur jarayonlar uchun mas'ul bo'lgan sog'liqni saqlash, ta'lim, madaniyat, ijtimoiy muhofaza muassasalarida zamonaviy talablarga javob beradigan shart-sharoitlarni yaratish, ularni rivojlantirishga yo'naltiriladigan mablag'lardan foydalanish samaradorligini oshirish, sog'lom bolani tarbiyalash bo'yicha ilg'or xalqaro tajribani keng ko'lamda o'rganish va amalga joriy etish, sog'lom bolani, bolalarni tarbiyalab voyaga yetkazishda, zamonaviy bilim va kasb-hunarlarini egallashi uchun ularga ko'mak berish, bolalarni turli to'garaklarga jalb etish, tadbirkorlikni rivojlantirish bo'yicha partiyalar, mahalla va boshqa jamoat tuzilmalarining rolini oshirish, huquq va imkoniyatlarini kengaytirish, oilalar va jamiyatda o'zaro hamjihatlik, tinchlik va osoyishtalikni mustahkamlash, kam ta'minlangan oilalarga moddiy va ma'naviy yordamni o'z vaqtida va manzilli ko'rsatish borasida mahalla hamda boshqa jamoat tuzilmalarining mas'uliyati kuchaytirildi. Bunday keng ko'lamli vazifalarning amalga oshirilishi - sog'lom avlodning buyuk ishlarni qilishiga poydevor bo'la oladi. "Sog'lom ona va bola yili" davlat dasturida ko'zda tutilgan chora-tadbirlar, avvalo shu muhim masalalarni hal qilishga qaratilgan.

Joriy yilda Davlat dasturini amalga oshirish jarayonida bu ishlarning barchasi yanada yuqori darajaga ko'tariladi. Fikrimizcha, sog'lom turmush tarzini keng jamoatchilikka targ'ib qilish vazifasi turli yo'nalishlarda olib borish zarur. Ayniqsa, O'zbekistonning kelajagi bo'lmish yoshlar tarbiyasidagi jismoniy barkamollikni

ta'minlash masalasida o'zi bo'larchilikka yo'l qo'yib bo'lmaydi. Shuning uchun bu boradagi o'z oldimizga qo'yilgan vazifalarni yana bir marotaba aniqlab olishimiz lozim. **Birinchidan**, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishni maktab yoshigacha bo'lgan bolalardan boshlash zarur, bunda oila va mahalla instituti bilan hamkorlikni keng yo'lga qo'yish kerak bo'ladi. **Ikkinchidan**, yoshlar tarbiyasida tibbiy, estetik va jismoniy madaniyat masalalariga e'tiborni kuchaytirish lozim bo'ladi. **Uchinchidan**, ta'lim muassasalarining barcha bosqichlarida "Tibbiy savodxonlik" to'garaklarini tashkil qilish va ularning faol ish yuritishini ta'minlash. **To'rtinchidan**, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi internetsaytlarini tashkil qilish va ularni muntazam yangi ma'lumotlar bilan ta'minlab borishni yo'lga qo'yish maqsadga muvofiqdir. Zero, barchamizning ezgu orzu-o'ylarimiz asosini O'zbekistonning buyuk kelajagi tashkil qiladi, buyuk kelajakni esa sog'lom va barkamol avlodgina qura oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. "O'zbekiston adabiyoti va san'ati" jurnali Toshkent:, 2015 yil 2-son
2. "Yoshlar va huquq" gazeta Andijon 2016 y. №5 4-fevral
3. "Forming negation with the prefixes" L.T.Toshhonov, H.T. G'ofurova
Вопросы науки и образования-2020, 32-36
4. "Development of multy-language competence of university students" L.T.
Toshxonov - Академическая публицистика, 2019, 260-262
5. "Ritorik argumentativ nutqning B.Rassel asarlarida ifodalanishi" L.T
Toshxonov. Экономика и социум-2022, 408-412
6. "Badiiy matnda inkorni ifodalashning lingvistik vositalari". L.T. Toshxonov.
Экономика и социум-2021, 275-278