



YOSHLARNING JISMONIY MADANIYATI VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI KONTEKSTIDA PEDAGOGIKANING NAZARIY-AMALIY JIHALARI (“VALEOLOGIYA” FANIMISOLIDA)

Alijonova Shodiya Abdumalik qizi

Tashkent International university of Education

E-mail: alijonovashodiya55@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ta’limda yoshlarning jismoniy madaniyati va sog‘lom turmush tarzini yanada rivojlantirish hamda Yangi O‘zbekiston ta’lim tizimiga “Valeologiya” fanini joriy etishning o‘ziga xos xususiyatlari o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Shuningdek AKT vositalaridan samarali foydalanish, onlayn ta’lim platformalari, elektron darsliklar, interaktiv ta’lim metodlardan foydalanish ko‘zda tutilgan.*

Aholi o‘rtasida noto‘g‘ri ovqatlanishni oldini olish oilada ona bola to‘g‘ri ovqatlanish (yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan o‘tkir kasalliklar chalinishni oldini olish) ratsioni asosida zaruriy chora-tadbirlar amalga oshiriladi. Sog‘lom turmush tarzi targ‘iboti har bir fuqaroning mas‘uliyati burchi oiladagi eng ustuvor vazifasi hisoblanadi.

Kalit (tayanch) so‘zlar: *Ta’lim tizimida jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi takomillashtirish, raqamli ta’lim, interaktiv metodlar, Jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi, ta’lim jarayoniga “Valeologiya” fani, masofaviy ta’lim dasturida joriy etish. Notog‘ri ovqatlanish*

KIRISH

Valeologiya (lotincha: valeo – „sog‘lom bo‘lish“) -muqobil tibbiyot va pedagogika yo‘nalishidagi fan. Uning asosiy vazifasi inson salomatligini (ijtimoiy-iqtisodiy, tibbiy, ekologik va boshqa jihatlarni) har tomonlama o‘rganishdir.

E.N.Vayner nazariy tadqiqotlarida valeologiyaning maqsadi „sog‘likni saqlash, modellashtirish va sog‘lom turmush tarziga erishish qonuniyatlarini o‘rganish“ ekanligini ta’kidlagan. U valeologiyaning amaliy ahamiyati, maqsadlarini „salomatlikni saqlash va mustahkamlash uchun chora-tadbirlar ishlab chiqish va shart-sharoitlarni aniqlashda“ ko‘rgan

Noto‘g‘ri ovqatlanish - yoshi, jinsi yoki geografik joylashuvidan qat’i nazar, millionlab odamlarga ta’sir qiladigan muhim global sog‘liq muammosi.

Bu sog‘liqqa salbiy ta’sir ko‘rsatadigan ozuqa moddalarini muvozanatsiz iste’mol qilishdan kelib chiqadigan holatni anglatadi. Noto‘g‘ri ovqatlanish odamlarning etarli darajada oziqa moddalarini olmasliklari yoki ortiqcha ovqatlanish semirishga va sog‘liq muammolariga olib keladigan ortiqcha ovqatlanish sifatida namoyon bo‘lishi mumkin. Noto‘g‘ri ovqatlanishni tushunish juda muhim, chunki u jismoniy salomatlik, kognitiv funktsiya va umumiy hayot sifatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Noto‘g‘ri ovqatlanish - bu sog‘liq muammolariga olib kelishi mumkin bo‘lgan ozuqa moddalarini etarli darajada yoki muvozanatsiz iste’mol qilish natijasida yuzaga keladigan



holat. Bu kaloriyalar, oqsillar, vitaminlar va minerallarni etarli darajada iste'mol qilmaslik bilan tavsiflangan kam ovqatlanishni va ortiqcha kaloriya iste'moli va semirish bilan bog'liq bo'lgan ortiqcha ovqatlanishni o'z ichiga oladi. Noto'g'ri ovqatlanish barcha yoshdagi odamlarga ta'sir qilishi mumkin, ammo bu ayniqsa bolalar, qariyalar va surunkali kasalliklarga chalinganlar kabi zaif guruhlarga tegishli.

Shuningdek ba'zi toifa odamlar ozuqa moddalarining so'rilishiga yoki metabolizmiga ta'sir qiluvchi irsiy sharoitlar tufayli to'yib ovqatlanmaslikka genetik moyil bo'lishi mumkin. Masalan, çölyak kasalligi otoimmün kasallik bo'lib, oziq-ovqatdan ozuqa moddalarining to'g'ri so'rilishiga to'sqinlik qiladi. Boshqa genetik kasalliklar, masalan, fenilketonuriya (PKU) ham, agar parhez cheklovlariga rioya qilinmasa, to'yib ovqatlanmaslikka olib kelishi mumkin. noto'g'ri ovqatlanish bir qator asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin, jumladan:

Immunitetning buzilishi: INFEKSION va kasalliklarga nisbatan sezgirlikning oshishi.

Kechiktirilgan jarohatni davolash: Jarohatlar va operatsiyalardan sekinroq tiklanish.

Mushaklar zaifligi: Yiqilish va sinish xavfi ortadi, ayniqsa qariyalarda.

Kognitiv pasayish: Xotira muammolari va kognitiv buzilish ehtimoli.

Ilmiy yo'nalishlarda bu atama insonning jismoniy, axloqiy va ma'naviy sog'lig'iga integral yondashuvga da'vo qiladigan „sog'liqning umumiy nazariyasi“ni ham anglatadi..

Noto'g'ri ovqatlanish oldini olish.

Muntazam jismoniy faollik va stressni boshqarish kabi sog'lom turmush tarzini o'zgartirish ham to'yib ovqatlanmaslikning oldini olishda muhim rol o'ynashi mumkin.

Noto'g'ri ovqatlanish murakkab holat bo'lib, davolanmasa, sog'liq uchun jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Uning sabablarini, alomatlarini va davolash usullarini tushunish oldini olish va tiklash uchun zarurdir.

Inson organizmining o'sishi, me'yoriy rivojlanishi va hayot kechirishi hamda salomatligi sog'lom ovqatlanishga bog'liq.

Germaniyadagi Fridrix Shiller nomidagi universitet olimlari noto'g'ri ovqatlanish sabab yuz beradigan o'lim holatlari darajasi bo'yicha Yevropa mamlakatlari reytingini tuzishdi. Tadqiqot 1990 yildan 2016 yilgacha bo'lgan davrdagi ma'lumotlarga asoslanadi, deb xabar bermoqda Daily Mail.

Sog'lom turmush tarzi haqida juda ko'p eshitganmiz, bu borada juda ko'p gapirilgan. Ertalab yaxshi to'yib ovqatlanish, tushlikda sal kamroq, kechki ovqatda esa iloji boricha meva va sabzavotlardan tanovul qilish – sog'lom hayotning eng oddiy va asosiy shartlaridan biri. Sog'liqni saqlash vazirining birinchi o'rinbosari Bahodir Yusufaliyevning Oliy Majlis Qonunchilik palatasiga qilgan axborotida bu qoidaga amalda juda kamchilik e'tibor qaratayotgani qayd etildi.

Quyoshli zaminimizda yetishtiriladigan meva-sabzavotlarni butun dunyo sevib iste'mol qilsa-da, O'zbekistonliklarning 67 foizi kuniga 400 gramm meva-sabzavot iste'mol qilish mustahkam sog'lik garovi ekanidan bexabar. Natijada yuqumli bo'lmagan, ya'ni, gipertoniya, yurak kasalliklari, temir tanqisligi anemiyasi kabi xastaliklar inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, erta o'lim holatlariga sabab bo'lmoqda.



Oliy Majlis Qonunchilik palatasining Fuqarolarning sog‘lig‘ini saqlash masalalari qo‘mitasi tomonidan “Aholining sog‘lom ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzini yuritishdagi muammolar” to‘g‘risidagi axboroti eshitildi. Mavzu dolzarb. Shu bois tadbirga aholining sog‘lom ovqatlanishi va sog‘lom turmush kechirishini ta‘minlashga mas‘ul tegishli davlat hokimiyati hamda boshqaruvi organlari, ta‘lim muassasalari, jamoat tashkilotlar vakillari taklif etildi.

— Bugungi kunda sayyoramizda 2 milliard inson (26 foizi) temir moddasi va A vitamini kabi odam organizmi uchun o‘ta zarur bo‘lgan organik mikroelementlarni talab darajasida tanovul qilmaydi, — dedi B.Yusupaliyev. — Shu tufayli aksariyat bolalarning o‘ssishi va rivojlanishi ortda qolmoqda, ular surunkali tinka qurishidan aziyat chekyapti. Bularning asosiy sababi nosog‘lom ovqatlanish va turmush tarzidagi kamchiliklardir. Bu esa yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, saraton va boshqa surunkali xastaliklar, shuningdek, semizlik, kam qonlikka olib keladi. Natijada aholining yaxshi yashashiga va sihat-salomatligiga salbiy ta‘sir qiladi. Birgina keng tarqalgan kamqonlik anemiyasining o‘zi jiddiy e‘tibor qaratish lozim bo‘lgan muammolar sirasiga kiradi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ma‘lumotlariga ko‘ra, hozirgi kunda dunyodagi 1,62 milliarddan ortiq inson temir tanqisligi anemiyasiga chalingan.

O‘tgan davr mobaynida O‘zbekiston Respublikasi aholisining sog‘lom ovqatlanishi sohasidagi chora-tadbirlar kompleksi ijrosini ta‘minlash maqsadida maktabgacha ta‘lim muassasalarida to‘laqonli va xavfsiz ovqatlanishni tashkil etishning hamda oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligiga gigiyenik talablar, sut va sut mahsulotlariga davlat standartlari ishlab chiqildi.

Yoshlarning jismoniy madaniyati va sog‘lom turmush tarzi kontekstida pedagogikaning nazariy-amaliy jihatlari (“Valeologiya” fani misolida), shuningdek jismoniy tarbiya va sog‘lom turmush tarzi sohasidagi pedagogikaning nazariy asoslari Valeologiyani o‘qitishda pedagogik yondashuvlar va metodlaridan amalda foydalanish.

Ta‘lim jarayoniga “Valeologiya” fanini amaliy tatbiq etish orqali ko‘plab amaliy natijalarga erishiladi. Shuningdek “Valeologiya” o‘quv fanining mazmuni va tuzilishi ishlab chiqilib Ta‘lim muassasalarida valeologiyani o‘qitish metodikasi amalda qo‘llaniladi.

Mavzuga oid statistika va tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotchi va Xalq deputatlari Olmaliq shahar Kengashi deputati, Kengash Yoshlar komissiyasi kotibi sifatida aholi va yoshlar yosh oilalar o‘rtasida olib borgan monitoring tahliliy o‘rganishlarim natijasida ta‘kidlashim zarurki talim umumta‘lim oliy o‘quv yurtlari va boshqaruv organlari korxonalar tashkilot muassasalarda jismoniy madaniyat zamonaviylik bilan tashkil etish hamda har bir oila tarkibi (ota ona va bolalar) sog‘lom turmush tarzi jismoniy faollik oshirish ma‘lum yaratilgan platforma orqali pedagogikada jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush asoslarini joriy etish, noto‘g‘ri ovqatlanish kam jismoniy harakat tufayli har bir oilada turli kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini samarali rivojlantirish, Zamonaviy yoshlarning ehtiyojlarini hisobga olgan holda “Valeologiya” fanini o‘qitishni takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar Ta‘lim jarayoniga “Valeologiya” fanini amaliy tatbiq etish yuzasidan ilmiy izlanishlar olib bormoqdaman.

Ilmiy faoliyatimning asosiy bo‘g‘ini sifatida ta’kidlashim zarurki Aholi o‘rtasida “Jismoniy madaniyat va sog‘lom turmush tarzi” mobil ilova va platformasini tashkil etish foydalanish orqali Oilada mobil telefondan to‘g‘ri samarali foydalanish tartib qoidalari (ota ona va bolalar) sog‘lom turmush tarzi jismoniy faollik oshirish maqsadida ko‘plab samarali yutuq va natijalarga erishishimiz mumkinligini ilmiy asoslab amaliyotga tatbiq etishni maqsad qildim.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotiga ko‘ra, o‘nta kasallik turi va o‘lim sabablaridan oltitasi — semirish, kamqonlik, yurak-qon tomir, jigar va buyrak kasalliklari hamda diabet noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq.

Tadqiqotda keltirilgan raqamlarga ko‘ra, O‘zbekistonda har 100 ming kishidan 892 kishi aynan noto‘g‘ri ovqatlanish sababli kelib chiqadigan kasalliklar qurboniga aylanmoqda

Kundalik taomolanib foydali mahsulotlarning tanqisligi tamaki mahsulotlari iste’moliga qaraganda ko‘proq insonlar umriga zomin bo‘lmoqda. Xalqaro olimlar guruhi shunday xulosaga kelishgan. Ular dunyoning 195 mamlakatida noto‘g‘ri ovqatlanishning salbiy oqibatlariga doir ko‘rsatkichlarni o‘rganishgan va 1990-2017 yillarda holatni taqqoslash orqali xulosalarini taqdim etishgan.

Tadqiqotda yozilishicha, semizlik 2 tip qandli diabet va saraton xastaligining asosiy omillaridan biridir. Noto‘g‘ri ovqatlanishdan o‘lim holatlari bo‘yicha eng yaxshi ko‘rsatkich Isroilda bo‘lib, yuz ming kishidan 89 kishi shu sabab vafot etgan. Keyingi o‘rinlarda Fransiya, Ispaniya va Yaponiya keladi. AQShda, 100 ming kishidan 171 kishi, Rossiyada 465 kishi noto‘g‘ri ovqatlanish qurboni bo‘ladi.

Xitoy, Yaponiya, Indoneziya va Tayland uchun asosiy muammo, kundalik taom tarkibida tuzning ko‘pligi bo‘ldi. Olimlarning fikricha, qizil go’shtni haddan ortiq ko‘p iste’mol qilish, shirin ichimliklar, transyog‘lar taomlar tarkibida mevalar, sabzavotlar, butun donlar, sut, yong‘oq va dukkakli donlar hamda boshqa foydali mahsulotlar kamligi bilan taqqoslangan.

Dunyodagi yetakchi ilmiy markazlarda olib borilgan kuzatuvlarda hayvon yog‘idan va yuqori sifatli un mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar hamda shirinliklarni me’yoridan ortiq tanovul qilish, ovqatlanish tartibi va ritmiga amal qilmaslik oziq-ovqatlarning asosiy tarkibiy qismlari o‘rtasidagi muvozanatning buzilishiga va oqibatda mazkur kasalliklar kelib chiqishiga olib kelishi tasdiqlanmoqda.

Natijalar va muhokama

Men Hozir 28 yoshdaman oilaliman 3 nafar yosh voyaga etmagan farzandlarning onasiman. Muntazam sport murabbiylarimning sa’yi harakatlar tufayli 22 yildan sport bilan muntazam shug‘ullanib sportning karate va taekvondo yo‘nalishlari bo‘yicha 8 karra O‘zbekiston chempioni, Osiyo va Jahon chempioni bo‘lishga erishdim. (Albatta sport sog‘lom turmush tarziga amal qilib) Shuningdek imtiyozli asosda davlat grant bilan Jismoniy tarbiya va sport universitetiga o‘qishga kirib 2023 yil a’l baholar bilan o‘qishni tamomladim. 9 yil davomida 120 dan oshiq yigit qizlarga sport murabbiylik qilib hozirda 10 nafardan ziyod shogirdlarim mustaqil murabbiylik faoliyatini olib borishmoqda.



Hozirda men Toshkent xalqaro ta'lim universitetida Yoshlarning jismoniy madaniyati va sog'lom turmush tarzi kontekstida pedagogikaning nazariy-amaliy jihatlari (“Valeologiya” fanimisolidi) mavzusida magistrlik dissertatsiyasini himoya qilish orqali “O‘zbekiston-2030” strategiyasini “Atrof-muhitni asrash va “yashil” iqtisodiyot yili”da amalga oshirishga oid davlat dasturining ijrosi yuzasidan o‘z ilmiy faoliyatimni davom ettirmoqdaman.

Maktab yoshidagi bolalar bugungi kunda turli axborot texnologiyalari va turli xil texnik vositalar bilan tanishdirlar, bu esa kompyuter texnologiyalaridan foydalangan holda axborotni qabul qilishga tayyorligini ko‘rsatadi.

Pandemiya davrida onlayn ta'limning afzalliklari va foydali tomonlari yaqqol namoyon bo‘ldi. Bugungi kunda ZOOM, Google Meet, Microsoft Teams kabi platformalar orqali dars o‘tkazish keng qo‘llanilib kelinmoqda. So‘nggi yillarda sun‘iy intellekt asosidagi texnologiyalar ta'lim tizimiga faol joriy qilinmoqda.

Shu munosabat bilan notog‘ri ovqatlanishni oldini olish sog‘lom turmush madaniyatini rivojlantirib nazariy amaliy jihatdan fanda “Valeologiya” fani, masofaviy ta'lim dasturida joriy etish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda,

Zamonaviy yoshlarning ehtiyojlarini hisobga olgan holda “Valeologiya” fanini o‘qitishni takomillashtirish bo‘yicha tavsiyalar Ta'lim jarayoniga “Valeologiya” fanini amaliy tatbiq etish. “O‘zbekiston-2030” strategiyasini “Atrof-muhitni asrash va “yashil” iqtisodiyot yili”da amalga oshirishga oid davlat dasturining ijrosi yuzasidan o‘z ilmiy faoliyatimni davom ettirmoqdaman.

Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush eng yuqori bosqichlarda samarali rivojlantirish, noto‘g‘ri va nosog‘lom ovqatlanishni oldini olish, doimiy faol jismoniy harakat har oilada jismoniy tarbiya keng targ‘ib etish.

Ta'limda “Valeologiya” fanini rivojlantirish orqali millat genetikasi jismonan sog‘lom va aqliy yetu farzandlar voyaga etishida har bir fuqaroning asosiy hayot turmush tarziga singdirish ko‘zda tutilgan.

Ta'limda samaradorlikka erishishning bir qator uslublari bo‘lib, shulardan, ta'lim jarayonini mazmunli tashkil etish uchun zamonaviy texnik vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Jumladan, texnologiya, axborot, kompyuter, multimedia, internet, masofali o‘qitish, yagona axborot muhiti va shunga o‘xshash axborot-kommunikatsion texnologiyalarning zamonaviy vositalaridan foydalanish o‘zining samarasini berib kelmoqda. Ta'limda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etish hamda texnologik yondashuv orqali – kelajak poydevorlarini mustahkamlashga erishamiz.

ADABIYOTLAR:

1 Shayxova G, Toshkent tibbiyot akademiyasining ovqatlanish gigiyenasi kafedrasini professori, tibbiyot fanlari doktori - Inson organizmining o‘sishi, me‘yoriy rivojlanishi va hayot kechirishi hamda salomatligi sog‘lom ovqatlanishga bog‘liq.(2020 yil)



2. Sodiqov Q., “Sog`lom turmush tarzini shakllantirish” – Toshkent, 2007 y.