

## UMUMIY O‘RTA TA‘LIM MAKTABLARIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA OILA, MAHALLA, TA‘LIM MUASSASALARI FAOLIYATINI INTEGRATSIYALASH

*Muzafarova Lyudmila Menslamovna*  
*NamDU, Jismoniy madaniyat kafedراس dotsenti.*

*Annaotatsiya:* Maqolada umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oila, mahalla, ta‘lim muassasalari faoliyatini integratsiyalash to‘g‘risida fikrlar yoritilgan.

*Kalit so‘zlar:* Atrof-muhit, urf-odatlar, ta‘lim-tarbiya, sog‘lom turmush tarzi.

### **KIRISH:**

Xozirgi kunda jadallik bilan rivojlanayotgan O‘zbekiston Respublikasi bugungi kunda barcha yo‘nalishlarda integratsiyalashgan faoliyatni amalga oshirishda o‘ziga xos tizimni amalga oshirib kelmoqda. Shu yo‘nalishlar qatori yosh avlodni tarbiyalashda oila, mahalla va ta‘lim tizimi o‘rtasidagi hamkorlik asosiy yo‘nalishlardan biri sanaladi. Bu borada yurtboshimiz quyidagicha fikr bildiradilar. “Takror aytishga to‘g‘ri keladi - ota-onalar, usoz-murabbiylar bu masalada hushyorlikni yo‘qotmasligimiz, yoshlar tarbiyasida aslo beparvo bo‘lmasligimiz zarur”.

O‘z navbatida umumiy o‘rta ta‘lim maktab o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oila, mahalla hamda ta‘lim muassasalari faoliyatini integratsiyalash o‘ziga xos muhim vazifalarni talab etadi.

Atrof-muhit, urf-odatlarda tan olingan me‘yorlar va tartib-qoidalar o‘quvchilarning shaxs sifatida shakllanishiga katta ta‘sir qiladi. Biroq, farzandning to‘g‘ri kamolga yetishida oila asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu sababdan umumiy o‘rta ta‘lim maktab o‘quvchilarida sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oila, mahalla va ta‘lim muassasalari faoliyatini integratsiyalash jarayonida oilaning o‘rni qay darajadiligiga to‘xtalsak. O‘smir oilada o‘sib – ulg‘ayadi, rivojlanadi, o‘z his-tuyg‘ulari va hatti – harakatlarini nazorat qilishni o‘rganadi. Oila bola dunyoqarashining kengayishiga ta‘sir ko‘rsatadi. Bu davrda oila a‘zolari o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlarning yaxshi bo‘lishi katta ahamiyatga ega bo‘ladi. Ota-onalar o‘smirning kayfiyati, ahvoli va xulqi u yashab, usayotgan sharoitlarga bog‘liq bo‘lishini yaxshi bilishlari kerak. Oilani mustahkamlash, yosh oilalar haqida g‘amxo‘rlikni kuchaytirish, ularning huuqiy va ijtimoiy himoyasini ta‘minlash, sog‘lom va mustahkam oila barpo etish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish borasidagi keng qamrovli ishlarni davom ettirish haqida to‘xtalib o‘tganlar.

Oilada sog‘lom muhitning yuzaga kelishi ko‘plab omillarga bog‘liq. Masalan, oila boshliqlari bilan bolalarning o‘zaro munosabati, kattalarga hurmat, e‘tibor, oiladagi bolalarning o‘zaro



munosabatlarining to'g'ri tarbiyalanganligi, ota-onaning bolalar tarbiyasiga bo'lgan e'tibori, oilada o'rnatilgan to'g'ri tartib va o'zlashtirilgan yaxshi odatlar, ota-onaning mehnat hamda ijtimoiy hodisalarga to'g'ri munosabatda bo'lishlari kabi holatlar shular jumlasidandir. Bularning qay birida mutanosiblik buzilsa, demak, o'sha oiladagi nosog'lom muhitning yuzaga kelishi uchun sharoit yaratiladi. Nosog'lom oilaviy muhit o'sayotgan bolaning ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi, ularda yomon odatlarning paydo bo'lishida salbiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Ta'lim-tarbiya jarayoni ishtirokchilari sa'y-harakatlarini birlashtirish maqsadida 1993 yilda ishlab chiqilgan "Oila, mahalla, maktab hamkorligi" Konsepsiyasi yoshlarni istiqloq g'oyalariga sadoqatli, ma'naviy barkamol, jismonan sog'lom vatanparvar etib tarbiyalashda keng jamoatchilik faoliyatini muvofiqlashtirish borasida muhim dasturilamal bo'ldi.

Konsepsiyada oilaga alohida e'tibor qaratildi. O'zbekistonda 1998-yil "Oila yili" deb e'lon qilinishi oilaning tarbiyaviy rolini yanada kuchaytirdi. Qayd etilgan masalalar jamiyatimiz, xalqimiz, davlatimiz taqdiri va uning dunyo miqyosidagi siyosiy, iqtisodiy, ijtimoiy salohiyatini shakllantirishda g'oyat katta ahamiyatga ega ekanligiga O'zbekiston Respublikasida qabul qilinayotgan sohaga tegishli qonun va qarorlar yaqqol misol bo'la oladi.

Shuningdek, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonunining 30-moddasida "Voyaga yetmagan bolalarning ota-onalari yoki qonuniy vakillari bolaning qonuniy huquqlari va manfaatlarini himoya qilishlari shart hamda ularning tarbiyasi, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi olishlari uchun javobgardirlar", deb belgilab qo'yilgan. Albatta bu talab qilinayotgan vazifalarning barchasi o'sib kelayotgan yosh avlodni jismonan sog'lom ma'nan yetuk va ularni o'zida mujassamlashtirgan sog'lom turmush tarziga amal qilib yashashlarini asosiy maqsad qilib oladi.

"Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ning 3.2 bandida esa ta'lim oluvchilarning o'qishi, turmushi va dam olishi uchun shart-sharoitlar yaratish borasidagi vazifalar hal etilishida jamoatchilik boshqaruvini rivojlantirishga alohida e'tibor berilgan. Bu "Oila, maktab, mahalla hamkorligi" bugungi kunning ma'naviy, ma'rifiy, mafkuraviy, tarbiyaviy zarurati ekanligini bildiradi. Mazkur qabul qilingan konsepsiya asosida biz o'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila, mahalla, maktab faoliyatini integratsiyalash masalasiga to'xtalib o'tamiz hamda oilaning vazifalarini quyidagilardan iborat deb topdik:

- oilada sog'lom muhitni yaratish, sog'lom turmush tarzini hisobga olish, farzandlar uchun ota-onaga har tomonlama o'rnak bo'lishi, farzandlarning ota-onasiga, Vatanga muhabbat tuyg'usini shakllantirish, o'zaro g'amxo'r bo'lishni ta'minlash;
- oilada huquqiy tarbiyani yaxshilash, oila a'zolarining o'z huquq va burchlarini anglab yetishlarini va ularga rioya qilishlarini ta'minlash;
- bozor munosabatlariga mos bo'lgan kasb-hunar o'rgatish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi tushunchalarni farzandlar ongiga singdirish;
- bolalarning jismonan sog'lom aqlan yetuk bo'lishlari uchun qulay shart-sharoit yaratish, ya'ni turli xil sport to'garaklari, musiqa va boshqa to'garaklarga borishlarini ta'minlash;
- bolalarni mustaqil fikrlashga o'rgatish, istiqloq g'oyalari va milliy mafkuraga sadoqat ruhida tarbiyalash;



- bolalarning bo'sh vaqtlarini pedagogik nuqtai nazardan kelib chiqib unumli tashkil qilish, ularga qo'shimcha ta'lim berish;
- farzandlarining kun tartibi, ovqatlanish qoidalari, gigiena talablarga rioya qilishlarini doimiy kuzatib borishlarini ta'minlash;
- o'z farzandlarining maktab, mahalla, davlat va jamiyat oldidagi burchlarini to'la ado etishlari uchun oilada mas'uliyatli bo'lishni o'rgatish;
- ota-onalar o'zlarining pedagogik va psixologik bilim saviyalarini doimo oshirib borishlari hamda ulardan samarali foydalangan holda farzandlarga ta'lim-tarbiya berish;
- sanitariya-gigienik, ekologik ko'nikmalarni singdirish, diniy aqidaparastlik, ichkilikbozlik, giyohvandlikka qarshi tarbiyani amalga oshirish;
- oila, maktab va mahalla oldida o'z farzandlarining barcha xatti-harakatlari uchun javobgarlik hissini ta'minlash;
- sog'ligida va aqlida nuqsonlari bo'lgan farzandlariga hayot talablariga mos ravishda bilim va kasbkor o'rgatishdan iborat.
- ota-onalarning farzandlarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun mahalla hamda ta'lim muassasasi bilan o'zaro aloqani mustahkamlab borishlari talab etadi.

Albatta hozirgi kunda hukumatimiz tomonidan mahalla institutiga ko'plab vakolatlar olib berilib mahallalarning odamlar hayotida ro'lini kuchaytirish va insonlarning hamjihatlikda yashashlarini ta'minlash maqsadida ko'plab ishlar amalga oshirib kelinmoqda. Shu maqsadda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalashda mahallaning ham javobgarligini ta'minlagan holda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda o'quvchilarning mahalladagi bo'sh vaqtlarini nazorat qilish va ulardagi kechayotgan ijobiy, salbiy holatlar bo'yicha oilalar hamda ta'lim muassasalarining hamkorligini ta'minlagan holda ishlarni amalga oshirishlari talab etiladi.

“Bir bolaga yetti mahalla ota-ona” degan naqldan kelib chiqib, kelajak avlodni tarbiyalash va unga ta'lim berish ularni sog'lom turmush tarziga amal qilishlari jarayonini amalga oshirish borasida mahallaning oldida quyidagi vazifalar turadi:

- mahalla faollari tomonidan tarbiya muassasalari bilan birgalikda ta'lim-tarbiya jarayonida sog'lom turmush tarzini shakllantirish va rivojlantirish bo'yicha amalga oshirilishi kerak bo'lgan masalalarni muhokama qilishda qatnashishi va oqilona yechimlarini topishda faollik ko'rsatilishi;
- mahalla o'z hududidagi ijtimoiy yordamga muhtoj oilalarni aniqlab, ularni qo'llab-quvvatlab va farzandlarining bilim hamda tarbiya olishlariga boshqosh bo'lishi;
- ma'nan nosog'lom oilalarni mahalla yig'inlarida muhokama qilish, ularga nisbatan jamoatchilik choralarini ko'rish;
- mahalla hududidagi mavjud ta'lim muassasalari hamda oilalar bilan hamkorlikda tashabbuskorlik bilan jismoniy tarbiya va sportga oid turli xil tadbirlar o'tkazish;



- ota-onalar orqali bolalarni sogʻlom turmush tarzini rivojlantirishga ijobiy taʼsir koʻrsatadigan tushunchalar: sogʻlom muhit, oqilona ovqatlanish, gigiena, jismoniy tarbiya va sport, kun tartibi, jismoniy faollik, aqliy faollik va shu kabi tushunchalarni ular singdirishni taʼminlash;
- mahalla yigʻinlarida qishloq vrachlik punktlari xodimlari bilan birgalikda zararli odatlar va ularning profilaktikasi, sogʻlom turmush tarzining umumiy tushunchalari boʻyicha davra suxbatlari oʻtkazish;
- mahalla hududida oʻquv-tarbiya muassasalari bilan birgalikda turli koʻrik-tanlovlar, sport musobaqalar anjumanlar, bayram va bellashuvlar tashkil qilish;
- turli yoʻnalishda iqtidorli boʻlgan oʻquvchi bolalarni maktablar tavsiyasiga koʻra ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan qoʻllab-quvvatlash;
- ilgʻor pedagogik xodimlar, tarbiyachilarga mahalla imkoniyatlaridan kelib chiqib, har tomonlama yordam koʻrsatish;
- farzandlariga taʼlim va tarbiya berishda ijobiy natijalarga erishayotgan, namunali oilalar hayot tajribasini ommalashtirib, mahalla hududida “Oila saboqlari” mashgʻulotlarini tashkil qilish;
- mahallada istiqomat qilayotgan xalq ustalari, sanʼatkorlar, ziyolilar va barcha ijod axdining imkoniyatlaridan foydalanib, turli toʻgarak; va “Usta-shogird” rusumida bilim va kasb berish faoliyatini tashkil qilish;
- mahalla hududidagi ishlab chiqarish korxonalarini tomonidan mahallada istiqomat qilayotgan va moddiy qiynalgan yoshlar uchun ish joylari kvotasining ajratilishiga erishish;
- har bir yosh fuqaroda Oʻzbekistonga, uning tabiatiga muhabbat, tarixiga qiziqish, mahalla obodonchiligi, ahilligi uchun javobgarlik ruhini shakllantirish.

Oʻquvchilarni tarbiyalashda oila, mahalla, maktab hamkorligi jarayonida maktabning vazifalari:

Bolalarga taʼlim-tarbiya berishda maktab va pedagoglarning asosiy vazifalari Oʻzbekiston Respublikasining Oliy Majlis tomonidan qabul qilingan “Taʼlim toʻgʻrisida”gi Qonunining, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” va Respublika rahbariyatining dasturiy fikrlari mazmunidan kelib chiqqan boʻlishi kerak, yaʼni:

- maktabda bolaga biron-bir kasbkorni egallashi uchun mustahkam poydevor yaratish;
- oʻquvchi-yoshlarning sport turlari bilan shugʻullanishlariga yordam berish, ularning boʻsh vaqtlarini samarali tashkil qilish;
- oʻquvchilarning imkoniyatlari va qiziqishlari tahlilidan, kelib chiqib, ularni turli soha boʻyicha kasb asoslariga yoʻnaltirish va taʼlimda tabaqalashtirilgan yondashuvni joriy etish;
- oʻquvchi-yoshlar bilan ishlash, tibbiy tarbiyaviy, huquqiy, maʼnaviy-maʼrifiy, ijtimoiy tushunchalar berish uchun maxsus tadbirlarni amalga oshirish;
- oʻz hududidagi mahalla jamoalarining faoliyatini tarbiyaviy maqsad yoʻlida muvofiqlashtirish;
- tarbiyasi “ogʻir”, qarovsiz qolgan bolalarning ota-onalari bilan ishlash, oilalarga pedagogik-psixologik yordam berish;



- bola tarbiyasi va sog‘lom muhitni yaxshi yo‘lga qo‘yilgan oilalarni tegishli idoralar hamkorligida o‘rganib, tajribalarini ommalashtirish;
- o‘qishni va ishlashni xohlamaydigan, bezorilik yo‘liga kirib ketgan o‘quvchi-yoshlarni hisobga olib, ularga tegishli tashkilotlar bilan birgalikda zarur choralar ko‘rib, ota-onalar va ta‘lim muassasalari bilan muhokama qilish;
- tarbiya sub‘ektlari bo‘lmish huquqiy, tibbiy, ijodiy uyushmalar, yoshlar, tabiatni muhofaza qilish, barcha jamg‘arma va jamoatchilik markazlari, ommaviy axborot vositalari, kasaba uyushmalari, nodavlat tashkilotlari, mahalliy boshqaruv idoralarining o‘quvchi-yoshlar tarbiyasiga va ularni sog‘lom muhitda kamol topishi uchun mas‘uliyat va javobgarligi hissini rivojlantirish;
- turar joyda va mahallada olib borilayotgan barcha tarbiyaviy, ma‘naviy, ma‘rifiy, madaniy-ommaviy va sport tadbirlari markazi - maktab bo‘lishiga erishish;
- o‘quvchi-yoshlar, ota-onalar, jamoatchilik bilan huquqiy tarbiyani amalga oshirish, tarbiya jarayonining barcha ishtirokchilari orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, hamda unga salbiy ko‘rsatadigan omillarning kirib kelishiga qarshi kurashni tashkil etish;
- ta‘lim muassasalari nizomlari asosida o‘quvchilarning maktabda joriy qilingan tartibga amal qilishlarini va nizomda belgilangan o‘quvchilar libosida ta‘lim va tarbiya jarayoniga qatnashishlarini ta‘minlash;
- mahallada, o‘quvchi yoshlar orasida jismoniy tarbiya va sportga oid zamonaviy bilimlarni targ‘ib qilish, o‘smir yoshlarning sportga bo‘lgan qiziqishlarini rag‘batlantirish;
- maktab negizida hamkorlar bilan birgalikda pedagogik, psixologik, hamda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi “Integratsiyalashgan markaz” faoliyatini tashkil qilish mahallaning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oila, mahalla, maktab hamkorligini integratsiyalash jarayonini amalga oshirish tamoyillari va bosqichlariga quyidagicha to‘xtalib o‘tamiz.

Yosh avlodni yaxshi xulqli, sog‘lom turmush tarzini tarbiyalashda ularning yosh jihatlariga, xarakteriga alohida ahamiyat berish lozim, chunki bularsiz ko‘zlangan maqsadga erishib bo‘lmaydi. O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda oila, mahalla, maktab hamkorligida quyidagi tamoyillarga va bosqichlarga amal qilinganda samaradorlik yanada yuqori bo‘ladi:

- ta‘lim va tarbiya sohasida hamkorlik jarayoni ishtirokchilari harakatlarining ish birligini ta‘minlanishi;
- tarbiyalanuvchiga hurmat va talabning uyg‘unligi;
- hamkorlik jarayoni sub‘ektlarining teng huquqliligi va yuksak mas‘uliyati;
- faoliyat jarayonida o‘quvchi-yoshlarning manfaatlarining ustuvorligi;
- hamkorlikning ilmiy asoslanganligi;

Birinchi bosqich. Yosh oilalar bilan ishlash. Yosh ota-onalarga farzand va uning tarbiyasi haqida pedagogik-psixologik, tibbiy tushunchalarni berish va bu masalalarga tibbiyot xodimlari, mahalla



faollari, ota-onalarni jalb qilib, “Yosh onalar va otalar maktablari” faoliyatini yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ikkinchi bosqich. Kichik yoshdagi (6-11 yosh) maktab davrida bolalarning jismoniy, aqliy va tibbiy shakllanishini ta‘minlash, uning ilk iqtidori, qiziqishi va aqliy imkoniyatlarini aniqlash, o‘z xatti-harakatlariga javobgarlik hissini tarbiyalash, bo‘sh vaqtini to‘g‘ri tashkil qilishni o‘rgatish, atrof-muhitga ongli munosabatda bo‘lib, do‘stlik, sog‘lom turmush tarzining dastlabki tushunchalarini ular ongida shakllantirish.

Uchinchi bosqich. O‘smirlarning (11-16 yosh) qiziqishini, bilimga chanqoqlik va akl zakovatini hisobga olgan holda ijtimoiy faoliyatga tortish, jismonan baquvvat bo‘lishini ta‘minlash, maishiy mehnat faoliyati orqali turli kasblarga yo‘naltirish, o‘smirlar guruhleri va jamoatchilik orasida o‘z o‘rnini topa olishiga ko‘maklashish, o‘z xatti-harakatlari uchun jamiyat, qonun va ota-onalari oldida javobgarlik tuyg‘usini shakllantirish, jismoniy tarbiya va sportga bo‘lgan qiziqishlarini hamda iqtidorlarini yuzaga chiqarish.

To‘rtinchi bosqich. Yoshlarni (16 yosh va undan yuqori) dunyo andozalariga mos bilim olishlari, mukammal darajadagi sog‘lom turmush tarzini shakllantirganliklari, mustaqil hayotga tayyorgarliklarini ta‘minlash. Ularning imkoniyatlari darajasida ta‘lim olishlariga, tanlagan kasblari bo‘yicha ish bilan ta‘minlanishlariga shart-sharoit yaratish. Vatan, Davlat va jamiyat oldidagi fuqarolik burchlarini ado etishga javobgarlik hissini to‘la shakllantirish, mustaqil oila qurishga tayyorlash.

Shu bois, sog‘lom turmush tarzini qaror toptirishda ham atrofdagilar bilan uyushtiriladigan tadbirlarning alohida ahamiyatga ega ekanligini unutmasligimiz lozim. Quyida 5 kunlik ommaviy sog‘lom turmush tarzini shakllantirishga yo‘naltirilgan trening dasturi berilgan.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. «Keksalarni e‘zozlash yili» davlat dasturi to‘g‘risida. – T.: 2015-yil 21-fevral.
2. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. «Sog‘lom bola yili» davlat dasturi to‘g‘risida. – T.: 2014-yil 19-fevral.
3. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori. «Ona va bola» davlat dasturi to‘g‘risida. – T.: 2001-yil 5-fevral.
4. Abdullaev A.A., Xonkeldiev Sh.H. Jismoniy tarbiya va nazariyasi va uslubiyoti. Farg‘ona 2001-yil. 26-48 b.
5. Axtamov M.A., Axmedov M.A. SPID. T.: Ibn Sino nomidagi nashriyot. 1991. – 16 b.
6. “Alpomish va Barchinoy” maxsus testlar to‘plami. 2000-y.
7. Asqarov F.A., Darslik., Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Namangan. 2023-y.
8. Asqarov F.A., O‘quv qo‘llanma., Bolalar jismoniy tarbiya nazariyasi nazariyasi va texnologiyalari. Toshkent. 2023-y.



9. Usmonxo‘jaev T., O‘.Tursunov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti. Toshkent. “O‘qituvchi” nashriyoti 2004-yil. – 3-6 b
10. Fakhritdin, Askarov. "Formation of Physical Culture in the High School Students on the Basis of Reflexive Approach." Eurasian Scientific Herald 16 (2023): 20-24.
11. Sharipova D.J., Fuzailova G.S. Talabalarda sog`lom turmush tarzini shakllantirish. Farg‘ona, 2010-y. – 11-18 b.

