

## THE ROLE OF A TEACHER'S AGENDA IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE

Mannapova Nargiza Shakirovna

TDPU (PhD) Associate Professor etc. nargizaa2407 @ mail.ru

(94) 6972795

Саломатлик – инсон камолотининг муҳим таркибий қисмларидан бири бўлиб, шахнинг ҳеч ким даҳл қила олмайдиган ҳуқуқи, ўз-ўзини ривожлантириш, шахсий ва жамият ҳаётида фаол иштирок этиши гаровидир.

Маълумки, мамлакатимиз олдида турган энг муҳим мақсад-вазифа дунёдаги тараққий топган демократик давлатлар қаторига кириш, халқимиз учун эркин ва фаровон ҳаёт қуришдан иборат. Ана шундай шарафли вазифани уддалайдиган ишончли, кучли, ўз билими ва истеъдодига суянган, ҳеч кимдан кам бўлмаган, бугун жамият ҳаётига дадил кириб бораётган навқирон авлодни тарбиялаш зарур. Бу борада ўта масъулиятли вазифани ўз зиммасига олган, бу йўлда ўзини аямасдан меҳнат қилаётган фидойи ўқитувчилар ва мураббийларнинг заҳмати ҳар қанча мақтовга лойик.

Ўқитувчилик катта санъатдир. Бу санъатга педагог осонгина эриша олмайди. Шунинг учун ўқитувчилик касбига яъни соғлом авлод учун чинакам мураббий бўлишига ҳаваси иштиёқи зўр замон талабларини тез ва чуқур тушунадиган, ўзининг илмий, ижтимоий-сиёсий савиясини педагогик маҳоратини изчиллик билан ошириб боровчи ҳақиқий ватанпарвар ва меҳнатсевар кишиларгина эриша оладилар. Бу касб ўта маъсулиятли бўлиб, инсон тафаккури билан иш олиб боради. Педагог соғлом фикр, соғлом онг, маънавияти ва маърифати бой бўлиши учун соғлом ҳаёт кечириши керак. Бунинг учун ўқитувчи ҳам соғлом турмуш тарзига амал қилмоғи ва соғлом кун тартибига эга бўлиши шарт.

Соғлом турмуш тарзи - инсонларнинг ўз саломатлигини сақлаш, мустаҳкамлашга қаратилган фаолиятдир.

Маълумки, соғлом турмуш тарзининг асосий йўналишлари қуйидагилардан:

бадантарбия, жисмоний тарбия ва спорт, жўшқин фаолият асосида фаол ҳаёт кечириш;

кун тартиби (иложи борича кўпроқ очик ҳавода бўлиш, гигиена нуқтаи назаридан фаолият турларини тўғри алмаштириб туриш, кундалик режимга мувофиқ ҳолда дам олиш ва ухлаш, ўз вақтида қувватли, витаминларга бой, сифатли овқатланиш, ақлий меҳнатни гигиенага асосланган жисмоний меҳнат билан алмаштириб туриш), овқатланиш ва уйку гигиенаси, меҳнат ва дам олиш тартибига риоя қилиш;

шахсий, умумий гигиена қоидаларига риоя этиш;

атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, табиатни асраб-авайлаш;

соғлиққа таъсир этувчи зарарли одатларга берилишдан сақланиш, уларга одатланиб қолинган бўлса, иродавий сифатларни ишга солган ҳолда, бундай номақбул одатлардан воз кечишга ҳаракат қилиш;

жинсий тарбия;

таълим-тарбияга оид руҳий-гигиеник талабларга риоя қилишдан иборат.

Кун тартиби инсоннинг дунёга келган кунидан бошлаб амалда бўлувчи доимий жараён саналиб, шахнинг турли мазмундаги фаолиятларни — меҳнат қилиш, дам олиш, овқатланиш, спорт билан шуғулланиш ва ҳоказоларни муайян вақтда, тартиб билан, кетма-кет бажаришидир. Табиийки, кун тартиби ҳамма учун бир хил бўла олмайди ва у шахнинг ёши, соғлиғи, иш қобилияти ва маиший турмуш шароитига мувофиқ тузилади. Унинг умумий талабларига амалий меҳнат билан жисмоний

меҳнатнинг тўғри тақсимланиши, ўз вақтида дам олиш, ҳар куни муайян вақт ва меъёردа овқатланиш, маълум вақтда уйқуга ётиш ва барвақт уйғонишга одатланиш, очиқ ҳавода сайр этиш кабилар киради. Инсоннинг соғлом ёки носоғлом турмуш тарзи ҳам кун тартибининг тўғри ёки нотўғри уюштирилганига боғлиқ.

Шу ўринда айтиш жоизки, ҳозирги кунда ўқитувчиларнинг соғлом кун тартибига амал қилмасликлари натижасида турли касалликларга учраяптилар. Масалан кун тартибининг муҳим омилларидан бири спорт билан мунтазам шуғулланмаслик натижасида жисмоний фаоллик сусайиб борар экан, аввалига қувват сарфи камайиб, сўнг тўқималарнинг қон, кислород ва озик моддалар билан таъминланиши ёмонлашади. Юрак мушаги толаларининг тузилишида ўзгаришлар пайдо бўлиб, организмни идора этувчи тузилма ҳолати, жумладан гормонал ва асаб тизимининг иши бузилади. Кам ҳаракат қилиш, кўп ўтириш натижасида мушаклар эрта қувватсизланиб, бўшашиб қолади, кишининг қадди букилиб, физиологик қариш жараёни тезлашади. Ўқитувчилар куннинг кўпроқ қисмини кам ҳаракатли турмуш тарзида олиб боришади, уларнинг жисмоний ҳаракатланиши камроқдир. Кам жисмоний фаоллик (гиподинамия) мушаклар атрофиясини ривожланишига сабаб бўлади.

Кун тартибининг кейинги омили рационал овқатланишдир. Тўғри овқатланишни шундай ташкил этилиши керакки, у ўзининг физик, кимёвий ҳамда биологик хусусиятлари билан инсон танасига оғирлик қилмаслиги, аксинча, тез ва осон ҳазм бўлиб, организмни керакли озик моддалар билан таъминлай олиши лозим.

Лекин ҳамма ўқитувчилар ҳам рационал овқатланишга риоя қилмайдилар. Натижада организм етарли даражада озик моддалар билан таъминланмаслиги унинг ҳимоя хусусиятларини пасайтириб, касалликлар пайдо бўлиши учун замин яратиш билан бир қаторда тез чарчаш, иш қобилиятининг сусайишига олиб келади. Меъёрида - оқилона овқатланмаслик хасталикка олиб келади. Озик-овқат маҳсулотларнинг айримлари ақл-идрокни, асаб тизимини барқарорлигига, тез ва чуқурроқ ўйлашга ҳамда бошқаларга ёрдам беради.

Кун тартибининг навбатдаги омили меҳнат ва дам олиш учун ажратиладиган вақтларнинг бир-бири билан ўзаро мутаносиблигига эришиш, дам олишга қўйиладиган энг оддий тиббий талаблар (етарлича ухлаш 8 соат), меҳнат ва дам олишни ўзаро уйғун ташкил этиш, мақсадга мувофиқ равишда организм ўта толиқадиган даражада ишламаслик, оила аъзолари, умуман, атрофдагилар билан муносабатда юзага келган зиддиятлар, келишмовчиликларни ёддан чиқариш инсон саломатлигини муҳофаза қилишда муҳим ўрин тутади.

Ўқитувчи учун кун тартибининг яна бир муҳим омилларидан бири бу руҳий осойишталик ёки асабий мувозанат (психогигиена) ни таъминлаш. Бунинг моҳияти катта, негаки осойишталик, хотиржамлик, тинчлик руҳий ҳолатни, кайфиятни белгилайди. Шунинг учун, худа – беҳудага жиззакилик қилмаслик, яхши нарсалар тўғрисида ўйлаб, оқилона фикрлаш, хушфёъл, хушмуомула бўлиш соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Ўқитувчи соғлиғини сақлашга қаратилган фаолият жараёни ўқув-тарбиявий ишларни гигиеник жиҳатдан тўғри ташкил этиш, соғлиқни сақловчи таълим муҳитини яратиш, ўқувчиларнинг соғлиғини сақлаш ва мустаҳкамлаш, уларда саломатликнинг қадри ҳамда шу асосда сихат-саломатлик маданиятини шакллантириш фалсафасини ишлаб чиқишни таъминлашни назарда тутади.

Хулоса қилиб айтсак, тўғри тузилган кун тартиби организмнинг ҳар томонлама тўғри ривожланиши, ироданинг мустаҳкамланиши, меҳнат унумдорлиги юқори бўлиб, ишлаш қобилиятининг узоқ вақт яхши сақланиши, касалланишининг олдини олишда муҳим ўрин тутади.

### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Инновацион фан-таълим тизимини ривожлантиришнинг баркамол авлодни вояга етказишдаги роли ва аҳамияти илмий-амалий конференция материаллари тўплами. 1-китоб 30 май 2014 йил. – Т.,2014