

SHARQ MUTAFAKKIRLARINING SOG`LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHGA DOIR PEDAGOGIK QARASHLARI

Ziroat Anvarovna Xolmatova

Qo`qon davlat pedagogika instituti dotsenti

1-kurs magistri Baxtiyorova Mumina

1-kurs magistri To`rayeva Dilafro`z

Annotatsiya: *Turmush tarzi tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan insonlar hatti harakatining, faoliyatining majmuyi ko`rinishidir. Aniq tarixiy taraqqiyot jarayoniga asoslangan urf odatlar vaqt mobaynida takrorlanib turadi. Ular o`z navbatida, ehtiyoj bo`lib qolgan harakatlarni odatlarni turmush xarakterini yuzaga keltiradi*

Kalit so`zlar: *ta`lim, jarayon, omil, tarixiy taraqqiyot, sog`lom turmush tarzi, ta`lim-tarbiya, Zardushtiylik*

Аннотация: *Образ жизни – это комплексный взгляд на поведение и деятельность человека, сформировавшийся в ходе исторического развития. Традиции, основанные на четком историческом процессе развития, повторяются с течением времени. Они, в свою очередь, вызывают необходимые действия и жизненные привычки.*

Ключевые слова: *образование, процесс, фактор, историческое развитие, здоровый образ жизни, образование, зороастризм*

Abstract: *Lifestyle is a comprehensive view of human behavior and activity, formed in the course of historical development. Traditions, based on a clear historical*

process of development, are repeated over time. They, in turn, cause necessary actions and life habits.

Key words: *image, process, factor, historical development, healthy image, image, Zoroastrianism*

“Hayot tarzi” tushunchasini ta’riflashda turlicha yondashuvlar mavjud. Turmush tarzi tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan insonlar hatti harakatining, faoliyatining majmuiy ko’rinishidir. Aniq tarixiy taraqqiyot jarayoniga asoslangan urf odatlar vaqt mobaynida takrorlanib turadi. Ular o’z navbatida, ehtiyoj bo’lib qolgan harakatlarni odatlarni turmush xarakterini yuzaga keltiradi.

Sog’lom turmush tarzining asoslari-turmush tarzining sog’lomlashtirilishi o’quvchilar salomatligini saqlashda juda kata ahamiyatga ega. O’quvchilar orasida tibbiy bilimlarni targ’ib qilishda, sog’lom turmush tarzini nomoyon qilishda va kasalliklarni oldini olishda sog’liqni saqlash muassasalari, davlat va jamiyat, madaniyat va matbuot tashkilotlari hamkorlikda ish olib borishlari zarurligi bugungi kuni dolzarb masalalaridan biri bo’lib qolmoqda. Sog’lom turmush tarzini targ’ib etish odamlarni o’zlari o’z sog’lig’ini yaxshilash va nazorat qila olishlari uchun ularga yordam berish jarayonidir.

Sog’lom turmush tarzini targ’ib etishni o’ziga xos tomonlaridan biri mas’ul shaxslarni faol ishtiroki, o’quvchilarga mos sharoitni yaratishga ahamiyat berishlaridadir. Bu faoliyat sog’liqdan boshlab, davlat darajasigacha bo’lgan tushunchani qamrab oladi.

Sog’lom turmush tarzini asosiy tarkibiy qismlari:

1. Kun tartibiga rioya qilish kuni biologik rejimlar asosida tashkil qilish xususan tabiatdagi va tanamizdagi hodisalar o’ziga xos qoidalarga amal qilar ekan, biz kundalik turmushimizni ma’lum bir tartib asosida tashkil etishimiz va bu tartib badanimizdagi o’zgarishlarga mos bo’lishi kerak.

2. Ovqatlanish tartibiga, to'g'ri ovqatlanishga rioya qilish. Bu-kundalik iste'mol qiladigan oziq-ovqatlarni kishi tanasiga fiziologik, biologik talablar asosida tashkil etish demakdir.

3. Jismoniy tarbiya – Hayot harakatidir. O'quvchilar kundalik hayotida jismoniy mashqlar, sport oyinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan shug'ullansa, uning tanasidagi fiziologik, biologik jarayonlar tezlashadi va oqibatda kayfiyati ko'tariladi, ishchanligi ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashga hizmat qiladi.

4. Gigiena qoidalariga rioya qilish-organizmning normal rivojlanishi uchun, ozoda orastalikka, atrof muhitga bo'lgan munosabat masalasida inson o'z faoliyati bilan atrof muhitga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Hayotimiz uchun zarur bo'lgan oziq-ovqat va shu kabilardan chiqindilar paydo bo'ladi. Bularni to'g'ri kelgan joyga tashlash tufayli atrof-muhit zararlanadi. Oqibatda suvda, tuproqda, havoda kishi salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi omillar vujudga keladi. Shuning uchun, ozodalikka rioya qilish kundalik turmushimizning odatiy bir holiga aylanishi kerak. Sog'lom turmushning yana bir muhim sharti, bu sog'lom turmush kechiruvchi inson bilan do'stlashishdir.

5. Zararli odatlarga (tamaki chekish, alkogol va narkotik mahsulotlarin iistemol qilish) chek qo'yish. Bu illatlarning kishitanasiga, sog'lig'iga, turmush tarziga ziyoni bisyorligi shubhasizdir. Bunday shaxslarni hayotga befarq, tavakkaliga yashovchi, va o'z sog'lig'ini o'ylamaydigan, faqatgina shukunning rohati, bir fursatlik aldamchi ko'ngil hushlik uchun yashovchilar deyish mumkin.

6. Dam olish va mehnat tartibini ongli belgilash va tashkillashtirish tamoyilini mohiyati katta. Negaki, bizning tanamiz, ichki a'zolarning faoliyati asab tizimi bilan boshqariladi. Ichki a'zolarning me'yoriy ishi esa ruhiy xolatimizni, kayfiyatimizni belgilaydi. Shuning uchun yaxshi narsalar to'g'risida o'ylab, oqilona fikrlash, ota-

bobolar o'gitlarini hayotda qo'llash, xushfe'l, xushmuomala bo'lish sog'liqni saqlash va mustahkamlashga xizmat qiladi.¹

Qadim zamonlardan beri, hatto professional tibbiyot paydo bo'lishidan oldin ham, odamlar mehnat, odatlar, urf-odatlar, shuningdek, e'tiqodlar, fikrlar, tajribalarning sog'lig'iga ta'sirini payqashgan. Turli mamlakatlardan kelgan taniqli shifokorlar o'z bemorlarining ish va hayotining o'ziga xos xususiyatlariga e'tibor berishgan, kasalliklarning paydo bo'lishini shu bilan bog'lashgan.

Movarounnahrda ilm-fan va ma'rifat sohasida o'z xizmatlari bilan dunyoga mashhur bo'lgan faylasuf va munajjim, matematika, fizika, tibbiyot, tarix, til va adabiyot, pedagogika sohasida ilmiy merosi bilan nom qoldirgan Muhammad Muso al-Xorazmiy, Abu Nasr Forobiy, Ahmad al-Farg'oni, Abu Rayhon Beruniy, Abu Ali ibn Sino kabi qomusiy olimlar faoliyat olib bordilar. Qomusiy olimlar o'z ilmiy merosida ta'limiy-axloqiy asarlar yaratishga ham katta e'tibor berib, bu asarlarda ilgari surilgan g'oyalar insonning ham aqliy, ham axloqiy, estetik va jismoniy jihatdan kamol topishida, pedagogik fikr taraqqiyotida katta ahamiyatga ega bo'ldi.

Shu bilan birga insoniylik g'oyasida yuksak axloqiy hislatlar ifodalangani uchun ham Sharq Uyg'onish davri falsafasi va pedagogikasida ta'limiy-axloqiy yo'nalishi muhim ahamiyat kasb etib keladi.²

Sharqdagi Uyg'onish davri Sharq mutafakkirlari - Muhammad Muso al-Xorazmiy, Abu Nasr Forobiy, Abu Ali ibn Sino, Abu Rayhon Beruniylar o'zlarining ta'limiy qarashlarida birinchi o'ringa inson shaxsini qo'yadilar hamda bolalarni har tomonlama, jismoniy va estetik kamolotga erishishlari, shuningdek, tillarni bilishlarini zarur deb hisoblaydilar. Aqliy ta'limni tashkil etuvchi fanlar sirasiga matematika, astronomiya, mexanika va tabiatshunoslik kabi tabiiy-ilmiy fanlarni kiritadilar.

¹ 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference on Ingenious Global Thoughts Hosted from Kuala Lumpur, Malaysia "O'quvchilarning hayotiy faoliyatlari davrida sog'lom turmush tarzining tutgan o'rni" Madaminov Baxodir Sharifjanovich, Atabayev Baxtiyor Xamidillayevich

² Hoshimov K., C.Ochil. O'zbek pedagogikasi antologiyasi. O'quv qo'll. I-jild. – T.: O'qituvchi, 2010

Agar sog'lom turmush tarzi haqidagi g'oyalarning kelib chiqishining tarixiy jihatiga murojaat qilsak, ular birinchi marta Sharqda shakllana boshlaydi. Qadimgi Hindistonda miloddan avvalgi 6 asrda Vedalar sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillarini shakllantiradi.

Sharq falsafasida hamisha insondagi aqliy va jismonan birligiga urg'u berilgan. Shunday qilib, xitoylik mutafakkirlar tananing disgarmoniyasi aqliy disgarmoniya natijasida yuzaga keladi, deb hisoblashgan. Ular beshta og'riqli kayfiyatni ajratib ko'rsatishdi: g'azab, jahldorlik, tashvish, umidsizlik va qayg'u, qo'rquv va xavotir. Ularning fikriga ko'ra, bunday kayfiyatga moyillik alohida organlarning va umuman butun organizmning energiyasini buzadi va falaj qiladi, inson hayotini qisqartiradi. Xursandchilik esa organizmning energiya oqimiga uyg'un elastiklik beradi va umrni uzaytiradi.

Sharq falsafasi insonni bir butun sifatida tushunishga asoslanadi, yaqin atrof-muhit, tabiat, makon bilan uzviy bog'liq bo'lib, sog'lig'ini saqlashga, insonning kasalliklarga qarshi turishdagi ulkan imkoniyatlarini ochib berishga qaratilgan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Arzikulov R. U. Solom turmush tarzi asoslari Toshkent 2005 y. 2-tom
2. 3rd International Multidisciplinary Scientific Conference on Ingenious Global Thoughts Hosted from Kuala Lumpur, Malaysia "O'quvchilarning hayotiy faoliyatlari davrida sog'lom turmush tarzining tutgan o'rni" Madaminov Baxodir Sharifjanovich, Atabayev Baxtiyor Xamidillayevich
3. Холматова, З. А. "Этапы формирования культуры диалогических отношений у учащихся начальных классов." *Педагогическое образование и наука* 3 (2016): 132-135.
4. Холматова, Зироат Анваровна. "Роль педагогического опыта и социального генеза в анализе мотивов культуры общения и поведения молодежи." *Молодой ученый* 11 (2013): 672-674.

5. Anvarovna, Kholmatova Ziroat. "Training Technologies-guarantee of Sustainable Development of Uzbekistan." *International Journal on Orange Technologies* 2.10: 105-107.
6. Sadikovna, Rakhimova Khurshidakhan. "CORRECTIONAL AND PEDAGOGICAL WORK SYSTEM OF AUDITORY-SPEECH REHABILITATION OF CHILDREN WITH COCHLEAR IMPLANTS." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14.6 (2022).
7. Komiljon, Raximova Xurshidaxon Sadikovna Sattarova Kamola. "PEDAGOGICAL AND EDUCATIONAL SYSTEM OF EDWARD SEGEN IN SPECIAL PEDAGOGY." *Confrencea* 3.03 (2023): 63-67.
8. Xolmatova, Z. A. "Methods Of Organization Of Project Activities In Future Teachers On The Basis Of Tutoring Skills." *European Journal of Life Safety and Stability (2660-9630)* 7 (2021): 103-106.
9. Исакова, Арофат Махкамовна, and Юлдузхон Ахадовна Шакирова. "САМОПОНИМАНИЕ РЕБЕНКА В СИСТЕМЕ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ." *Интернаука* 19-2 (2020): 42-44.
10. Mahkamovna, Isaqova Arofat. "STAGES OF REJECTION OF INNOVATIVE PROCESSES IN EDUCATION." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603* 11.11 (2022): 74-76.
11. Tuxtasinova, Munira Ibragimovna, and Nozima Erkinovna Abdullayeva. "INCREASING AND IMPROVING READING LITERACY.(PIRLS)." *INTERNATIONAL CONFERENCES*. Vol. 1. No. 1. 2023.
12. O'ghiloy, Rakhimova Khurshidakhon Sadikovna Kurbanuva. "CHILDREN WITH LOCAL MOVEMENT DEFECTS." *Confrencea* 3.03 (2023): 226-230.
13. To'xtasinova, Munira Ibragimovna, and Maftuna Dadajon qizi Po'latova. "XALQARO BAHOLASH DASTURLARI (PIRLS) NING O 'QUVCHILAR SAVODXONLIGINI OSHIRISHDAGI AHAMIYATI." *INTERNATIONAL CONFERENCES*. Vol. 1. No. 19. 2022.

14. Ibragimovna, Tuhtasinova Munira. "SCIENTIFIC-THEORETICAL AND PRACTICAL BASIS OF IMPROVING THE MECHANISMS OF USING INTERNATIONAL ASSESSMENT PROGRAMS FOR INCREASING EDUCATIONAL EFFICIENCY (BASED ON THE PIRLS INTERNATIONAL ASSESSMENT PROGRAM)." (2022).

