

*I.Nurmatova, lecturer,  
И.Нурматова, ўқитувчи,  
М.Хасанбоева, student,  
М.Хасанбоева, талаба,  
Fergana State University,  
Фаргона давлат университети,  
Ўзбекистон, Фаргона ш.*

### **“СОҒЛОМ ОИЛА - СОҒЛОМ ЖАМИЯТ”**

*Аннотация:* Мақолада соғлом турмуш тарзи, бу — ҳар қандай касалликлар профилактикаси ва саломатлик, куч-қувват гаровилиги, у инсоннинг турли қирраларини ривожлантириши, муваффақиятга эришиши кенг ёритилган. Соғлом турмуш тарзи қоидаларига риоя этган одам оиласи, меҳнат жамоаси, умуман, жамиятда ўз ўрнига эга бўлади, турли мураккаб вазиятларни енгиб ўтиши, ҳаёт қийинчиликлари олдида ўзини йўқотмасликка ўрганиши ҳақида фикрлар юритилган.

*Калим сўзлар:* Оила, соғлиқ, жамият, институт, тадқиқот, муассаса, ёндошув, механизм, ҳамкорлик, фарзанд, маърифий, маънавият.

### **“A HEALTHY FAMILY IS A HEALTHY SOCIETY”**

*Abstract:* In the article, a healthy lifestyle, which is the prevention of any diseases and a guarantee of health, strength, development of various aspects of a person, and achievement of success, is widely covered. A person who follows the rules of a healthy lifestyle will gain a place in the family, work team, and society in general, learn to overcome various difficult situations, and learn not to lose oneself in the face of life's difficulties.

*Keywords:* family, health, society, institute, research, institution, approach, mechanism, cooperation, child, educational, spirituality.

Бугун замон биздан маҳалла ва оила институтларини мустаҳкамлаш масаласига чуқур илмий ёндашувни, муаммо ечимида инновацион

усулларни қўллашни, соҳада илмий-тадқиқот муассасалари ҳамда жамоат ташкилотлари билан амалий ҳамкорликда иш олиб боришни талаб этмоқда. Шундагина нотинч ва низоли оилалар муаммоларини ҳал этиш, ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш, замонавий намунали оила мезонлари, “Соғлом оила — соғлом жамият” концептуал ғояни ҳаётга татбиқ этишимиз мумкин бўлади. Ушбу йўналишларда йиллар давомида йиғилиб қолган қатор муаммолар ҳам борки, улар барчамизни ташвишга солиши табиийдир. Оила — мўъжаз ватан, демак, фарзандларимиз бу муқаддас маъвода ўсиб-улғайиши, илм чўққиларини эгаллаши, ҳар томонлама етук инсонлар бўлиб тарбияланиши лозим. Бундай фарзандлар ҳар қандай вазиятда ҳам аҳд-паймонида қатъий туради, эл-юрт фаровонлиги йўлида садоқат билан меҳнат қилади. Модомики, фарзандларимиз етук инсонлар бўлишини истар эканмиз, улар намунали оилада камол топиши ҳақида қайғуришимиз айни заруратдир..

Инсон аввало оила бағрида униб-ўсади, шахс сифатида шаклланади. Фарзанд оилада жисмонан, фикран ва ахлоқан тарбияланиши, соғлом фикр, яхши ахлоқ билан қуроллантирилиши лозим. Оиладаги таълим-тарбия, маънавий-ахлоқий қадриятлар кейинчалик одамлар орасида маҳалла-қуйда, таълим муассасаларида сайқал топади. Оилада соғлом муҳитни яратиш, ҳуқуқий тарбияни яхшилаш, фарзандларга чуқур билим асосларини ўргатиш, уларнинг маърифатли ва маънавиятли кишилар бўлиб етишишларини таъминлаш, касб-хунар эгаллаб, жамиятга нафи тегадиган инсон бўлишида ота-онанинг ўрни беқиёсдир. Ҳар томонлама баркамол, комил инсонни тарбиялаш жамиятимиз олдида турган долзарб масалалардан бири бўлиб келмоқда. Бугунги кунда рўй бераётган муҳим ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий ўзгаришлар ёшлар онгига таъсир қилмасдан қолмайди. Кўриниб турибдики, оила ўз моҳияти билан жамият ҳаётида турли қирраларини акс эттиради. Шунинг учун ҳам оила қатор фанларнинг ўрганиш мавзусидир. Буларга этнографик, демографик,

психология, педагогика, тиббиёт, ҳуқуқ, иқтисодиёт, тарих ва оила социология фанлари киради.

Оила ўзида мураккаб ижтимоий воқеликни ифодалайди, унда ижтимоий муносабатлар ва жараёнларнинг турли хил шакллари мужассамлашади. У билан бошқа бирор тузилмани солиштириш ўта қийин, чунки оилада турли-туман инсоний ва ижтимоий эҳтиёжлар қондирилади. Оила ўзида шундай ижтимоий бирликни ифодалайдики, у инсоннинг бутун ҳаётига татиғулик из қолдиради. Булардан шундай хулоса келиб чиқадики, оила тўғрисида объектив илмий тадқиқотга жазм этишни ўзи осон эмас. Бир социологнинг таъкидлаганидек, “оилани объектив тадқиқ қилмоқ учун у тўғрисида ҳаддан ташқари кўп биламиз”. Демак, оила тўғрисида енгил-елпи тадқиқотлар ўтказиш асло тўғри келмайди. Ҳар қандай жамият тараққиётида соғлом оиланинг ўрни беқиёсдир. Чунки тирик организмнинг саломатлиги уни ташкил қилувчи ҳар бир ҳужайранинг соғломлигига боғлиқ бўлганидек, оила ҳам давлат, жамият деб аталган бутун бир организмни ташкил этувчи ҳужайрадир. Соғлом бола – мустаҳкам ва соғлом оиланинг мевасидир.

Ёш авлодни маънавий-ахлоқий, маданий-маърифий жиҳатдан етук инсонлар қилиб тарбиялаш иши биринчи навбатда оиладан бошланади. Бу борада баркамол авлодни тарбиялашда ота-она, маҳалла ва таълим муассасаларининг ҳамкорлиги муҳим аҳамият касб этади.

Айниқса, ушбу ҳамкорликни тўғри йўлга қўйиш ўсмирлар орасида қаровсизлик, тартиббузарлик, жиноятчилик ва шунга ўхшаш маиший бузуқликлар билан шуғулланишнинг олдини олишда муҳим тарбия воситасидир. Боланинг қандай инсон бўлиб вояга етиши ота-она тарбияси ва атроф – муҳит таъсирига боғлиқ. Бола тарбиясида уларнинг ёш жиҳатига, руҳият ва тушунчасига, феъл-атвориға алоҳида аҳамият бериш зарурдир. Шундай экан, ёш авлод тарбияси билан шуғулланадиган, оилада – ота-оналар, маҳаллада – кўни-кўшни ва кенг жамоатчилик, таълим

муассасасида – ўқитувчи ва мураббийлар келгуси авлод баркамоллиги ҳамда ўғил-қизларимизнинг улуғ аждодларимизга хос оқил бўлишлари учун масъулдирлар. Хуллас, тарбия ишларини ҳамкорликда олиб борилиши доимо ижобий натижа берган. Ушбу ишларни тизимли олиб бориш ва мувофиқлаштиришга бўлган эҳтиёж бугунги таълим-тарбия жараёнига масъул вазирлик, манфаатдор ташкилот ва идоралар олдига долзарб вазифаларни кўймоқда.

Бугунги кунда рўй бераётган муҳим ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий ўзгаришлар ёшлар онгига таъсир қилмасдан қолмаслиги ҳамда ҳозирги таълим муассасаларида таълим-тарбия олаётган ёш авлод эртага бизнинг кўлимиздан ишимизни оладиган, ҳаётимизни давом эттириб, ўзидан кейинги авлодга етказувчи ворислар эканлиги айтилиши ҳақиқатдир. Мазкур тарбия тизими асосида юртимизда амалга оширилаётган ишлар самарадорлигини бугунги кунда бутун дунё ҳамжамияти эътироф этмоқда.

Муҳтасар қилганда, тарбия – туб моҳияти билан жамият кўламида амалга ошириладиган ишдир. Ҳар бир болага муносабат ота-онанинг ҳам, ўқитувчининг ҳам, жамоатчиликнинг ҳам миллатга, Ватанга бўлган муносабатини акс эттиради. Демак, тарбияни фақат оилага, таълим муассасасига ташлаб қўймай, бутун жамоатчилик ҳамкорлигида, яъни давлат ва нодавлат ташкилотлари яқин ҳамкорликда иш юритсагина, ўсиб келаётган ёш авлод баркамол, ҳар томонлама етук бўлиб этишади.

#### **Фойдаланган адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. – Тошкент: Ўзбекистон, 2014. – 46 б.

2. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимига киришиш тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ / Ш.М. Мирзиёев. – Тошкент: Ўзбекистон, 2016. – 56 б.

3. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажигимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга кураимиз. – Тошкент: Ўзбекистон, 2017. – 491 б.

4. Мельникова Э.И.Профилактика безнадзорности детей и подростков.– М., 2002.– С. 36.

5. Nurmatova, I., Shodmonova, M., Maxmuda, O., Gulsevar, K., & Durдона, S. (2021). Functional Study Of The Impact Of Tourism On The Economy. *The American Journal of Interdisciplinary Innovations Research*, 3(01), 137-141.

6. Nurmatova, I. (2022). Social Technologies of Ethical Normalization at a New Stage of Development. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(6), 18-21.

7. Nurmatova, I. (2022). The role of ethical normalization in the formation of the spiritual environment of society. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 11(4), 81-85.

8. Karimov, U. U. (2021). Scientific and Theoretical Foundations of the Formation of the Social Environment in the Family. *Oriental Journal of Social Sciences*, 37-40.

9. Iroda, N., Tursunoy, E., Farangiz, I., Ergashxon, A., & Shahnoza, I. (2021). The main approaches to the study of aging and the tasks of gerontology. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 11(1), 1089-1092.

10. Нурматова, И. А. (2021). Ҳозирги даврда оила тарбиясини юксалтиришнинг устувор йўналишлари. *Молодой ученый*, (5), 384-386.

11. Umaralievich, K. U. SPIRITUAL EDUCATION OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITIES ON THE BASIS OF CULTURAL AND HUMANISTIC APPROACH.

12. Rayimov, A. A., & Karimova, G. Y. (2021). Social Aspects Of The Formation Of Social Activity In Youth. *Oriental Journal of Social Sciences*, 29-32.