

**TALABA YOSHLARNING EKOLOGIK SOG‘LOM TURMUSH TARZINI
SHAKLLANTIRISHDA MUAMMONING TARIXIY JIHATI VA ZAMONAVIY
YONDASHUVLARI**

Yo‘ldosheva Iqbol

Toshkent Davlat texnika universiteti talabasi.

Karabayeva Zumrat Tairovna

Toshkent Davlat texnika universiteti dotsenti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10003521>

Annotatsiya. Ushbu maqolada Talaba yoshlarning ekologik sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muammoning tarixiy jihati va zamonaviy yondashuvlari tatbiq etilishiga qaratilgan fikr va mulohazalar mavjud.

Kalit so‘zlar: tarixiy jihat, talaba yoshlar, ekologik sog‘lom turmush tarzi, shakllantirish, sog‘liq.

**THE HISTORICAL ASPECT OF THE PROBLEM AND MODERN
APPROACHES IN THE FORMATION OF AN ECOLOGICALLY HEALTHY
LIFESTYLE OF STUDENT YOUTH**

Abstract. This article contains thoughts and opinions aimed at the application of the historical aspect of the problem and modern approaches in the formation of an ecologically healthy lifestyle of student youth.

Key words: historical aspect, student youth, ecologically healthy lifestyle, formation, health.

**ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В
ФОРМИРОВАНИИ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.**

Аннотация. В данной статье собраны мысли и мнения, направленные на применение исторического аспекта проблемы и современных подходов в формировании экологически здорового образа жизни студенческой молодежи.

Ключевые слова: исторический аспект, студенческая молодежь, экологически здоровый образ жизни, образование, здоровье.

Kirish

Talaba yoshlarning sog‘lig‘i va ekologik sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, saqlash, mustahkamlash muammosi ko‘p qirrali bo‘lib, doimo ko‘pdan ko‘p tadqiqotlar mavzusi bo‘lib kelgan. Jaxon tibbiyotida o‘z mavqeini muhrlagan Ibn Sinoning ilmiy merosi g‘oyat boy va bebaxo xazinadir.

O‘simliklarning tabiatdagi ahamiyatini bilish gul, meva, urug‘larning inson xayotidagi ahamiyatini anglagan holda tabiatdagi o‘simliklarga nisbatan oqilona munosabatda bo‘lish. Sog‘liqni saqlash va kasalliklarning oldini olish to‘g‘risidagi g‘oyalar turlicha bo‘lib, jamiyatning rivojlanish darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

Ekologik omillar – atrof muhitning organizmlar faoliyatiga o‘ziga xos ta’sir etuvchi ma’lum sharoitlari va elementlar majmuyi. Ekologiyada cheklovchi omillar tushunchasi ham mavjud, ular tarkibiga organizmlar mavjudligini va rivojlanishini cheklovchi har qanday omilni kiritish mumkin. Tirik organizmga ta’sir etuvchi muhitning har qanday bo‘laklari ekologik omillar

deyiladi. Organizmning yashashi uchun zarur bo'lgan elementlar yoki omillardan yorug'lik, issiqlik, suv, oziqlanish va shu kabilar kiradi.

Ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirish muammosini tadqiq qilishning boy tajribasini aks ettiruvchi pedagogik fikrlarning rivojlanish tarixi Y.A. Komenskiy, D. Lokk, J.J. Russo, I.G. Pestalozzi, M.V. Lomonosov, I.I. Betskiy, V. Veresaeva, A.P. Shapova, D.D. Semenova, K.D. Ushinskiy, V.A. Suxomlinskiy va boshqalarning ishlarida namoyon etilgan.

1933-yilda D.N.Kashkarov muhit omillarini 3 guruh (iqlim, edafik, va biotik) ga bo'linadi. Keyin harorat, yorug'lik, namlik, suv, qum, rel'yef kiradi.

Shimoliy Yevropa va Amerika mamlakatlarida atrof muhitni muhofaza qilish strategiyasidan uning holatini hamma bosq'ichda nazorat qilishga tomon qaraatildi. Yangicha yo'ndashuvning diqqatga sazovor tomonlaridan biri jamoatchilikka turli xil ekologik axborotlarni erkin olish va tarqatishlariga keng huquqlar berilganligidadir.

Bugungi kunda, oliy o'quv yurtlari, ta'lim va tarbiya bilan bir qatorda, yoshlarning sog'lig'ini saqlash vazifalarini ustivor o'ringa qo'yishlari shart. Talabalarning sog'lig'iga munosabatni qayta ko'rib chiqish zarur. Sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish, ta'limning majburiy va bevosita natijasi bo'lishi zarur.

Ekologik ta'lim tarbiya yoshlar uchun koinotda yagona hayot mavjud bo'lgan yer sayyorasi haqidagi tasavvurlar, o'z yashash muhiti to'g'risidagi bilimlar tabiat va insonlarni o'zaro uzviy bog'langanlik haqidagi ilmiy nazariy dunyoqarashlar rivojlantirilgan.

Ko'pgina olimlar, ko'plab dasturlarning kamchiliklari talabalarning xatti harakatlarini o'zgartirish va sog'lom turmush tarzini mustah-kamlashdan ko'ra, sog'liq to'g'risida ma'lumot olishga yo'naltirilganligi deb takidlashgan. Talaba yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda quyidagi vazifalarni o'z ichiga olgan bo'lishi zarur: "xabardor bo'lish", "bilimlarni oshirish", "motivatsiyani oshirish", "ko'nikmalarni o'rganish".

Sog'lom turmush tarzi quyidagi asosiy elementlarni o'z ichiga oladi: samarali mehnat, mehnat va dam olishning ratsional rejimi, zararli odatlarni yo'q qilish, optimal harakatlar rejimi, shaxsiy gigiyena, ratsional to'g'ri ovqatlanish va h.k.

Ma'lumki, talabalarning noto'g'ri tashkil etilgan ish faoliyati sog'liqqa sezilarli darajada zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun oqilona (ratsional) turmush tarzini tashkil etish katta ahamiyat kasb etadi.

Tarkib. Bizning tadqiqot ishimizning maqsadi - "Muxandislik texnologiyalari fakulteti "Ekologiya va atrof muhit muhofazasi" yo'nalishi misolida talaba yoshlarning sog'ligiga va ekologik muhitga e'tiborli bo'lishi lozimligi.

Xulosa

Ushbu mavzuga bag'ishlangan ko'plab ilmiy maqola, tezislar mavjud bo'lishiga qaramay, talaba yoshlar uchun ekologik ma'naviyati va muhitini shakllantirish muammosi hali ham dolzarb bo'lib qolmoqda.

Shu munosabat bilan talaba yoshlarning dunyoqarashini va ekologik madaniyatini shu bilan birga sog'lig'ini saqlash va yaxshilashga, sog'lom turmush tarzini yoshlar o'rtasida targ'ib qilish va qo'llab-quvvatlashga undash zarur.

Shuni esda tutish lozimki, ekologik yuksak manaviyatli va ma'rifatli shaxs imkoniyatini hayot faoliyatida qo'llay olish o'z sog'lig'ini saqlash va himoya qilish har bir shaxsning o'zining burchidir va bu mas'uliyat boshqa shaxslarni majburiyatiga yuklatilmasligi lozim.

Shuning uchun ham, inson yoshlik chog'idanoq, ekologik ta'lim tarbiya berish o'rgatish va amalga oshirish predmetida o'z aksini topadi.

REFERENCES

1. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson mafaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi.
2. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan marosimdagi mavzu.
3. 2016 yil 7-dekabr. - T.: "O'zbekiston" NMIU, 2016. – 48 b.
4. www.lex.uz – O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlar milliy bazasi.
5. www.ziynet.uz – O'zbekiston Respublikasi ta'lim portali.