**Азамат Рахмонов, Мухаббат Охунова**

**(Гулистан, Узбекистан)**

**БЎЛАЖАК ЎҚИТУВЧИЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИГА МОС ИНТЕЛКТУАЛЛИКНИ ОШИРИШ**

Мазкур бўлажак ўқитувчилар мисолида диёримизнинг олий таълим муассасаси битирувчи талабаларини эътиборга олиш ўринлидир. Чунки битирувчи талабабаларда соғлом турмуш тарзини қарор топтиришга асосланган билимларни шакллантириш зарур. Улар асосан олий таълим муассасасининг маънавият ва маърифат маркази фаолиятида ва Камолаот ёшлар ижтимоий ҳаракатининг ёшлар ўртасида **“Соғлом турмуш тарзи-келажак ҳаётга муносабат”, “Зарарли одатлар –камолат душмани”, “Олий даргох- илм йўлида хамрох”, “Ота-онам ва яқинларим ишончи-буюк фахрли харакатимда”, “Бузғунчи ғоялардан-доим йироқмиз”, “Телефон алоқа воситасида сўзлашишни-маданиятли бажарамиз”, ва “Интернет маълумоти –заруратим учун”** каби долзарб мавзуларда сухбат кечаларини ўтказилиши самара беради.

Яна шуни эътиборга олиш жоиз, хар бир давра сухбатини ўтказишга боғлиқ видео тақдимотлардан фойдаланиш зарур. Одатда бундай сухбатлар талабалар турар жойларида ёким унверситет миқёсида ташкил этиш ўринлидир. Иложи борича олийгохнинг битирувчилари томонидан бадиий чиқишлар ташкиллаштирилса янада мақсадга мувофиқдир. Бундай оммавий сухбатларни таъсири талабаларни дунёқарашини, атрофга муносабатни ўзгартиришга ёрдам беради. Бугунги ҳаётимизни тезкор харакатланиш даврига боғласак асосий эътиборимиз соғлом турмушни барқарорлигига хизмат этувчи керакли ахборотларни тарғиботи хусусида кетиши лозим. Бу борада яъни талабалар жамиятимизни энг керакли бўлажак мутахассислари сифатида талқин этилади.

Бўлажак мутахассис эса бугун халқимиз орасида ўзининг интелектуаллигини кўрсатишни давр тақаззо этмоқда. Энг асосийси шуни эсдан чиқармаслик лозим айнан битирувчи талабаларда оила тўғрисида, атроф кишилар турмуш тарзининг барқарорлигини яхшилаш учун ўқитувчи сифатида ёндашиш шартлигини хам ҳис этиши керак. Улар бугун ўз худудида ёшларни хар-хил турли хиссий эхтирослардан, қолаверса миллатимизга умуман бегона сифатда кириб келаётган ҳаёсиз либослар, телефондан маданиятсиз фойдаланиш (шармсиз расм ва видео роликлар, однакласник парнаграфялари) кабиларни чеклашга харакатни вужудга келтиришда ёрдам бериши зарур.

Агарда бўлажак ўқитувчиларимиз ҳам бундай холатларга нисбатан бегоналарча қараса ёки ўзининг иштироки бевосита кузатилса албатта келажак авлодларни баркамоллик даражасида тарбиялашда турли мураккаб вазиятларни келтириб чиқаради.Керак бўлса бу вазият ўта оғир касаллик сифатида соғлом турмуш тарзини шаклланишига тўсиқ бўлади. Бўлажак ўқитувчини замонавий билимлар билан қамраб оларканмиз унга асосийси қуйидагилар бирга соғлом турмуш тарзига мос интелектуаллик даражасини ошириш мақсадимиз хисбланади. Уларда **“Спорт инсон саломатлиги учун мухимлиги”, “ Атроф табиатимиз мухофазаси учун қайғуриш”,** **“Турар жойларида санитария ва гигиенанинг талабига жавоб бериш”** **, “Кундалик режимида тартибли овқатланиш ва меёр даражасида ухлаш”** кабилар бирга асосий вазифа этилиб, бу қаторида **“Ўқув фаолиятига фол иштирок”** сингари мухим масалалар ўрин тутиши керак. Асосан меёр хар бир тармоқда бўлгани каби соғлом турмуш барқарорлигида ҳам мухим ролни бажаради.

Хусусан харакатларни тартибли амалга оширишда репродуктивлик асосий мезондир. Бу эса инсон саломатлиги учун мухим хисобланиб шартли рефлексив асосида амалга оширишда кун тартибидан ўрин тутиши керак. Буни амалга ошириш механизмлари биринчи навбатда оилада, махаллаларда ва таълим муассасаларида юритилади. Оилаларда ота-оналар ва яқинлар, махаллада фаол кишилар, таълим муассасаларида эса албатта ўқитувчилар томонидан узвий амалга оширилади. Бундан ташқари барча тармоқларда бўлгани сингари соғлом турмуш тарзида ҳам хавфсизликлар таъминланиши зарур. Буни амалга ошириш объектига яна қўшимча сифатида давлатимиз ИИБлари, Камолот ёшлар ижтимоий харакати ташкилотлари ва ФХДЁ никох уйлари) бўлимлари хизмати узвийлиги таъминланади.

Ёшлар ўртасида хавфли тарқалаётган зарарли иллатлар бу асосан **гиёхвандликка кириб кетиш, диний экстримизм ва террорлик харакатига эргашиб қолиш, жиноятчилик ва хуқуқбузарликда айбланиш, фохишабозлик ва ичкиликбозлик** кабилардир. Бу иллатларнинг хар бирида хавфсизлик алохида йўлга қўйилиши ва шу асосида **профилактика** ишларини олиб борилиши **видео роликлар** билан амалга ошириш мақсадга мувофиқдир. Юқоридагилар қаторида яна шуни хам эътиборга олишни ўринли хисоблаш мумкин, бу эса давлатимиз томонидан **“Ёшлар ўртасида эрта турмуш қурушни олдини олишга оид қонун ва чора тадбирлар”** ишлаб чиқилганлиги, аммо хануз бу юзасидан муаммо-камчиликлар давом этиши аянчлидир.

Аянчли дейишимизга сабаб қанчадан-қанча оилалар ажралишини ва фарзандларни қаровсизлигини мисол қилиш мумкин. Натижада айримларида болалар сарсон-саргардон холда қийинчилик кўрмоқда. Баъзиларида аёллар қийналаётганлиги ачинарли холдир. Бу каби турмуш қуриш масаласида ва оила тўғрисидаги тушунчаларни янада ошириш айнан олийгох битирувчи талабаларнинг касбий фаолиятида зарурдир. Қуйидагиларни инобатга олиб бўлажак ўқитувчиларда соғлом турмуш тарзига мос интелектуалликни оширишда улардаги барқарорликни доимий фаолият билан боғлашни ўринли деб бахолаймиз .

**Фойдаланилган адабиётлар:**

1.Баркамол авлод- Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. – Т.: Шарқ, 1997.- 62 б.

2. Каримов И. А. – Юксак маънавият – енгилмас куч. –Т.; Маънавият,2008.- 80 б.

3. И.А.Каримов -Она юртимиз бахту иқболи ва буюк келажаги йўлида хизмат қилиш - энг олий саодатдир.