

**BO‘LAJAK O‘QITUVCHILARNI O‘QUVCHILARDA ZARARLI  
ODATLARGA QARSHI IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISHDAGI ISHLARI  
MAZMUNI**

**Abdulazizova Nilufar Abduraxmonovna**

*Farg‘ona davlat universiteti pedagogika kafedrası dotsenti*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada bo‘lajak o‘qituvchilarni o‘quvchilarda zararli odatlarga qarshi immunitetni shakllantirishga tayyorlashning amaldagi holati o‘rganilgan. Pedagog kadrlar tayyorlash tizimida mazkur yo‘nalishning hozirgi darajasi tahlil qilinib, talabalar kompetensiyalari, mavjud muammolar va rivojlantirish imkoniyatlari o‘rganilgan. So‘rovnomalar, kuzatish va tahlil natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Mazkur maqolada oliy ta‘lim muassasalarida bo‘lajak o‘qituvchilarni o‘quvchilarda zararli odatlarga qarshi immunitet shakllantirishga tayyorlashning amaldagi holati tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida talabalar bilim darajasi, amaliy kompetensiyalari, o‘quv dasturlaridagi mazmun, profilaktik faoliyatga tayyorgarlik darajasi o‘rganilgan. So‘rovnoma, kuzatish, suhbat va qiyosiy tahlil metodlariga asoslanib xulosa va takliflar ishlab chiqilgan.*

**Kalit so‘zlar:** *zararli odatlar, profilaktika, pedagogik kompetensiya, bo‘lajak o‘qituvchi, sog‘lom turmush, pedagogik tayyorgarlik. sog‘lom turmush madaniyati.*

Bugungi kunda jahon hamjamiyati oldida turgan asosiy muammolardan biri – yosh avlodni zararli odatlar ta‘siridan asrash va ularda sog‘lom turmush tarziga intilishni shakllantirishdir. Chekish, alkogol iste‘moli, giyohvand moddalarga berilganlik, internet va gadjetlarga chambarchas bog‘lanish kabi zararli odatlar nafaqat yoshlarning jismoniy salomatligiga, balki ularning ruhiy holati, ta‘lim olish jarayoni va shaxsiy rivojlanishiga ham jiddiy salbiy ta‘sir ko‘rsatmoqda.

O‘quvchi yoshlarda zararli odatlarga qarshi immunitet shakllantirish – bu faqat profilaktika emas, balki ularning ongida sog‘lom hayotning qadriyat sifatida mustahkam joylashishini ta‘minlash jarayoni hisoblanadi. Bunda ta‘lim muassasalari, ota-onalar, jamoat tashkilotlari hamda davlat siyosati o‘zaro hamkorlikda ish olib borishi muhim ahamiyatga egadir.

Shaxs hayoti va salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasida nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni o‘zlashtirishga erishish;

- kun tartibiga qat’iy amal qilish;
- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy xarakatni tashkil etish xamda sport bilan doimiy shug‘ullanishga erishish;
- to‘g‘ri ovqatlanish koidalarining moxiyati va axamiyati to‘g‘risidagi ma‘lumotlarni puxta o‘zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;
- shaxsiy salomatlikni saklashga nisbatan mas‘uliyatni qaror toptirish;
- atrof-muxitni muxofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo‘lish;
- turli xildagi jaroxatlanish va baxtsiz xodisalarning oldini olish layoqatiga ega bo‘lish;

- salbiy odatlarni o‘zlashtirish (tamaki chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste’mol qilish)ga rag‘bat yuzaga kelmasligini taminlash;

- to‘g‘ri jinsiy tarbiyalanish, shaxsiy gigiyena qoidalaridan xabardor bo‘lish va ularga og‘ishmay amal qilish;

- o‘zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustaxkam iroda xosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiyena talablariga amal qilish;

- xayotning umumiy falsafasi - turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqlol g‘oyasi va mafkurasi tamoyillariga zid bo‘lgan aqidalarga qarshi immunitet xosil qilish yo‘lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va xokazolar.

O‘zbekiston ta’lim siyosatida ta’lim-tarbiya orqali zararli odatlarga qarshi immunitetni shakllantirishni yo‘naltirishga e’tibop qaratish strategik ahamiyatga ega. Maktab o‘quvchilarining zararli odatlarga qarshi immunitetini shakllantirishda mutaxassislar fikrlari, oila, maktab xamkorligi asosida ta’lim-tarbiya asosini ishlab chiqish kerak. Ta’lim-tarbiya orqali zararli odatlarga berilmaslikga yo‘naltirish bo‘sh vaqtdan unumli foydalangan holda madaniy-ma’rifiy tadbirlarni bilim bilan birlashtiradigan tupladan biridir. Sog‘lom turmush tarzi esa bu jarayonni pivojlantirib bopuvchi, o‘quvchilarning jismoniy va aqliy holatiga ta’sir ko‘rsatishga xizmat qiluvchi faoliyat tuzi hisoblanadi.

Mobil telefon bor mustaqillik va avtonomiya hissi kuchayishi kabi bir qator ijobiy psixologik ta’sirlarga olib keladi. Telefon sizga ijobiy munosabatlar o‘rnatish va qo‘llab-quvvatlash, ota-onalar va do‘stlar bilan bog‘lanish imkon beradi. Bundan tashqari, bir qator salbiy oqibatlar ham ma’lum. Mobil telefondan haddan tashqari foydalanish: tashvish, xavfsizlik hissini yo‘qotish, kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi, xizmatlarga kirishda muammolar tufayli tashvishlanish, kutilgan xabarlar olinmasa, izolyatsiya va tashlab ketish hissi, uyquning buzilishi, postni tekshirish uchun tez-tez uyg‘onish o‘tkazib yuborilgan xabarlar yoki qo‘ng‘iroqlar, jismoniy alomatlar (bo‘yin og‘rig‘i, quruq ko‘zlar, ko‘rishning buzilishi va boshqalar, eshitish va taktil gallyutsinatsiyalar, aldanishlar, nomofobiya (telefonsiz qolishdan qo‘rqish va boshqalar<sup>2</sup>

Bugungi kunda o‘quvchi-yoshlarni zararli odatlardan asrash jamiyat oldida turgan muhim vazifalardan biridir. Zararli odatlarga qarshi immunitet — bu o‘quvchining zararli ta’sirlarga qarshi ongli ravishda qarshilik ko‘rsatish, mustaqil to‘g‘ri qaror qabul qilish va sog‘lom turmush tarzini tanlash qobiliyatidir. Ushbu jarayon pedagogik va psixologik jihatdan kompleks yondashuvni talab qiladi.

#### Pedagogik xususiyatlar

Birinchidan, ta’lim jarayonida profilaktik yondashuv muhim hisoblanadi. O‘qituvchilar zararli odatlarning salbiy oqibatlari haqida muntazam tushuntirish ishlari olib borishi kerak. Dars jarayonida hayotiy misollar, muammoli vaziyatlar va interaktiv metodlardan foydalanish samarali natija beradi.

Ikkinchidan, tarbiyaviy muhit katta rol o‘ynaydi. Maktabda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qiluvchi muhit yaratish, sport, madaniy va ijodiy faoliyatlarni rivojlantirish o‘quvchilarni ijobiy faoliyatga yo‘naltiradi.

<sup>2</sup> 13. Taneja C. The psychology of excessive cellular phone use // Delhi Psychiatry J. 2014. № 17. P. 448–451

Uchinchidan, ota-ona va maktab hamkorligi muhim omildir. Oila va ta’lim muassasasi bir yo‘nalishda ishlaganda, o‘quvchida barqaror ijtimoiy va axloqiy qadriyatlar shakllanadi.

**Psixologik xususiyatlar.** Psixologik jihatdan, o‘quvchilarda mustaqil fikrlashni rivojlantirish muhimdir. O‘z fikriga ega bo‘lgan, “yo‘q” deya oladigan o‘quvchi zararli odatlarga kamroq beriladi.

Shuningdek, o‘z-o‘zini baholash darajasi yuqori bo‘lgan bolalar zararli ta’sirlarga kamroq uchraydi. Shu sababli psixologlar tomonidan treninglar, suhbatlar va motivatsion mashg‘ulotlar tashkil etilishi lozim.

Emotsional barqarorlik ham muhim ahamiyatga ega. Stress, tushkunlik yoki yolg‘izlik zararli odatlarga moyillikni oshirishi mumkin. Shu bois o‘quvchilarga psixologik yordam ko‘rsatish tizimi yo‘lga qo‘yilishi zarur.

O‘quvchilarda zararli odatlarga qarshi immunitetni shakllantirish uzluksiz pedagogik va psixologik jarayondir. Ta’lim, tarbiya, oila muhiti va psixologik qo‘llab-quvvatlash uyg‘un holda olib borilganda samarali natijalarga erishish mumkin.

O‘quvchilarida zararli odatlar va ularning inson organizmiga ta’siri haqida mukammal tushunchalar berish jarayonida quyidagi asosiy masalalarga e’tibor qaratiladi: zararli odatlarga berilishning oldini olish bo‘yicha ogoh bo‘lish; salomatlikka qarshi xavfli tomonlari; zararli odatlar ( chekish, spirtli ichimlik iste’mol qilish, giyohvandlik, komyuter va telefonmaniya)ning ro‘y berishi va avj olishi; sog‘lom organizmni narkotiklarga javob reaksiyasi, profilaktik ishlari, sanitariya xizmati, salbiy xususiyatlarni bartaraf qilish uchun tadbir va amaliy seminarlar o‘tkazish lozim<sup>3</sup>

Yoshlar organizmi va ruhiyatiga salbiy ta’sirlari

O‘quvchi yoshlar organizmi hali to‘liq shakllanmagani bois, zararli odatlar ularga katta ziyon yetkazadi:

Jismoniy jihatdan: nafas yo‘llari kasalliklari, yurak-tomir tizimi muammolari, immunitet pasayishi.

Ruhiy jihatdan: depressiya, asabiylashish, iroda zaifligi, o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatining susayishi.

Ta’lim jarayonida: diqqatning pasayishi, darslarda samarasizlik, bilim olishda qiyinchiliklar.

Ijtimoiy hayotda: ota-onalar bilan kelishmovchiliklar, jinoyatchilikka moyillik, atrofdagi muhit bilan ziddiyatlar.

Yoshlarda zararli odatlarning shakllanishi ko‘pincha qiziqish, tengdoshlar bosimi yoki ma’lumot yetishmasligi natijasida yuzaga keladi.

Bu borada hamkorlik texnologiyasi ta’lim muassasalari, ota-onalar, mahalla faollari va keng jamoatchilik bilan birgalikda keng ko‘lamli ishlarni amalga oshirishimiz lozim.

O‘quvchilarida zararli odatlarga qarshi yagona tarbiya sistemasini tashkil etish kerak. Ta’lim muassasalarining sinf xonalariga, maxsus joylarga zararli odatlar haqidagi buyuk

<sup>3</sup> (D.J.Sharipova “Talabalarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish”. 98-99 betlar)

5-Mart, 2026-yil

allomalarning fikrlari osib qo‘yish hamda guruh murabbiylari o‘quvchi-talabalar bilan zararli odatlar haqida suhbatlar, savol – javoblar o‘tkazishlari yaxshi natija beradi.

“Zararli odatlarning inson salomatligiga ta’siri” xaqidagi suhbatni misol qilib keltirish mumkin: inson salomatligining ashaddiy dushmani zararli odatlardir, bugun biz sizlar bilan ana shu mavzuda fikr yuritmoqchimiz.

Suhbatlar quyidagi reja asosida olib boriladi:

1. Kirish so‘zi.
2. Zararli odatlar qanday paydo bo‘ladi?
3. Nima uchun ular zararli?
4. Zararli odatlarning hayotimizga xavf solayotgan qirralari.
5. Zararli odatlar naslga ta’sir qiladimi?
6. Qanday faoliyatlar zararli odatlarni oldini oladi?
7. Xulosa

Zararli odatlarni oldini olishni targ‘ib qilish har xil yo‘nalishlarda olib borilishi lozim. Bu bir tomondan, talabalar va kattalarga zararli odatlarni oldini olishga oid ma’lum bir bilimlarni berishga, ularga zararli odatlarni yosh organizmning rivojlanishiga qanday ta’sir etishi xaqidagi tassavvurlarining uyg‘onishiga qaratilgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan, ta’lim-tarbiyada gigenik qoidalarga amal qilishga, o‘zini va yon atrofida qilarni sog‘ligini asrashga va jamiyatda barkamol avlodni tarbiyalanishiga olib keladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье : Рекомендации для детей и взрослых, СПб.: Нева; М. : Олма-Пресс, 2003. .
2. Froese, Arnold D., Christina N. Carpenter, Denyse A. Inman, Jessica R. Schooley, Rebecca B. Barnes, Paul W. Brecht, and Jasmin D. Chacon «Effects of Classroom Cell Phone Use on Expected and Actual Learning» [Electronic resource] // College Student Journal. – 2012. – No. 46 (2). P. 323- 32. – Available at: <https://scinapse.io/papers/1517549790>]
3. Чайнова Л.Д., Горвиц Ю.М. Компьютеры для детей: Психологические проблемы безопасности и комфорта. / Психологический журнал. 1994 № 4.
4. Бурлаков И.В. Психология компьютерных игр. / Наука и жизнь. 2006 №5, 6, 8, 9