

YOSHLAR O'RTASIDA ZARARLI ODATLARGA QARSHI KURASHAMIZ

Yarlakapova Rayhona Olimjonovna

*Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat
universitetining psixologiya fakulteti 4-kurs talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlarning kundalik faoliyatlari, o'quvchilarning kun tartibi va mobil qurilmalardan foydalanish madaniyati, yoshlarda zararli odatlarni oldini olish, mukkasidan ketishning yo'qotish yo'llari, yoshlar bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish omillari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: raqamli texnologiya, smartfonlar, mobil qurilmalar, zararli odatlar, giyohvandlik.

Zarar (arabcha yomon ta'sir yoki ziyon, shikast, zahmat) – bir shaxsga yoki davlatga, jamiyatga, jamoaga va boshqaga ikkinchi shaxs tomonidan yetkaziladigan ziyonni anglatuvchi tushuncha. Zarar ikki xil tarzda yetkazilishi mumkin: moddiy va ma'naviy. Moddiy zarar – mol-mulkka yetkazilgan ziyon bo'lsa, ma'naviy zarar esa shaxsning hayoti va sog'lig'iga, obro'siga putur yetkazishdir. Shaxsga yetkazilgan ma'naviy zarar uning jamiyatdagi mavqei, jamoatchilik o'rtasidagi obro'yi, hurmat-e'tiboriga salbiy ta'sir etadi. Kek saqlaydigan, faqat o'ch olish niyati bilan yashaydigan dili qora, hamisha qalbida boshqalarga zarar yetkazishni o'ylaydigan kishilar oxir-oqibat bunday hodisalarning sababchisidir.

Zararli odatlar – shaxs yoki butun bir millat, jamiyatga tegishli ma'naviy, madaniy, moddiy o'zaro munosabatlar, dunyoqarash va hokazo nuqtai nazaridan g'ayriinsoniy yoki g'ayriodatiy deb bilinadigan xususiyatlarni ifodalovchi tushuncha. Zararli odatlar insonning ma'naviyat talablarini yaxshi anglamagani, ma'naviy tamoyillarga rioya qilmagani, noto'g'ri tarbiyalangani oqibatida kelib chiqadi. Inson bilim olar ekan, o'rgangan bilimlarining bir qismi butun hayoti davomida uning doimiy amaliy ko'nikmalariga aylana boradi. Shunga ko'ra, zararli odatlar inson hayotining xohlagan vaqtida shakllanishini kuzatish mumkin. Biroq inson umri bolalik va o'smirlik, yoshlik, o'rta yoshlik va keksalikdan iborat to'rt qismga bo'linib (Forobiy, Yusuf Xos Hojib, Navoiy), uning birinchi ikki qismida ko'nikmalarning hosil bo'lishi ko'proq jismoniy va kamroq aqliy xarakterga ega bo'ladi. Uchinchi va to'rtinchi qismida esa ko'proq aqliy va kamroq jismoniy mohiyat kasb etadi. Shunga qaramay, inson ongining faollashuvi zararli odatlarning yo'qolishi yoki aksincha, mukammallashuvini keltirib chiqaradi. Shu jihatga ko'ra, inson umrining dastlabki ikki qismida uning tarbiyasiga katta ahamiyat qaratiladi. Muayyan shaxsga tegishli zararli odatlar individual yoki ijtimoiy tarzda namoyon bo'lishi mumkin. Bunda shaxsning zararli odatlari uning ijtimoiy hayotda tutgan o'rni bilan bog'liq bo'ladi. Masalan,

shaxsning ijtimoiy hayotdagi o'zni past darajada bo'lsa, loqaydlik, dangasalik, o'g'irlik kabi zararli odatlar individual xususiyatga ega bo'ladi, aksincha, baland darajada bo'lsa, zararli odatlarning ijtimoiy xarakter kasb etishiga olib kelishi mumkin. Ana shu jihatlarga ko'ra, zararli odatlar milliy, ijtimoiy, mintaqaviy yoki umuminsoniy ko'rinishga ega bo'ladi. Zararli odatlarning shakllanishiga turli omillar sabab bo'ladi, biroq uning ijtimoiy darajada ildiz otishida insonning iqtisodiy, siyosiy, huquqiy, madaniy, ma'naviy-ruhiy mavqei muhim o'rin tutadi. Shuningdek, zararli odatlar jins, irq, tabiat, an'analarga munosabatlarda ham namoyon bo'lishi mumkin. Masalan, "Avesto"da suv, tuproq, havoni ifloslantirish, hayvonlarni qirish, o'simliklarni yo'q qilish zararliligi qayd etilgan. Zararli odatlar ba'zan jamiyat taraqqiyotiga, insoniy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadigan xatti-harakatlar, ko'nikmalar majmui tarzida ham namoyon bo'ladi. Masalan, mahalliychilik, urug'-aymoqchilik, hurmatsizlik, loqaydlik, beparvolik, giyohvandlik, mansabparastlik, manmanlik, chekish, spirtli ichimliklar iste'mol qilish, qonunlarga rioya etmaslik kabilar aynan zararli odatlarlar hisoblanadi. Hasad va baxillik, ko'rolmaslik tufayli olis va yaqin tariximizda nene buyuk zotlar azob-uqubatlarni boshdan kechirgani, sog'lig'i, hatto hayotidan judo bo'lganini achchiq misollarda ko'rish mumkin. Odam zod va jamiyat hayotida og'ir asoratlar qoldiradigan hasad tuyg'usi, avvalambor, boshqalarni ko'rolmaslik, insonning yutug'idan quvonish o'rniga qandaydir kuyinish, ichiqoralik kabi zararli odatlarlar insoniylikka mutlaqo zid bo'lgan jirkanch odat sifatida xarakterlanadi. Bunday zararli odatlarga qarshi kurashish uchun har bir fuqaro tafakkurida yuksak ma'naviy fazilatlarni shakllantirish lozim. Bugungi murakkab va shiddat bilan rivojlanib borayotgan davrda Zararli odatlarni atroflicha tahlil qilish va baholash, ularning aholiga ta'sirini o'rganish milliy manfaatlarimiz va qadriyatlarimizga, hayot tarzimizga zid bo'lgan tomonlarini ochib berish, fuqarolarimiz qalbida milliy tafakkur va sog'lom dunyoqarash asoslarini mustahkamlash alohida ahamiyat kasb etadi. Faqat ana shunday asosda yoshlarni o'z fikriga ega, turli ma'naviy xurujlarga qarshi sobit tura olishga qodir, mustahkam irodali va vatanparvar insonlar etib tarbiyalashga erishish mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda "Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab -quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4063-sonli qarori va 31 may-Xalqaro tamakisiz kunini samarali o'tkazish hamda O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2019 yil 23 maydagi 10-5/1352-sonli xati ijrosini ta'minlash maqsadida "Xalqaro tamkakisiz kun" munosabati bilan "Tamaki va o'pka salomatligi"- shiori ostida 2019 yil 31 mayda targ'ibot-tashviqot tadbirlari tashkillashtirilishi rejalashtirilgan. Shu maqsadda 2019 yil 3 iyun kuni Farmakologiya va klinik farmatsiya kafedrasi professor-o'qituvchilari tomonidan soat 12.00 da mazkur yo'nalishning 105- 106-guruh talabalariga

“Tamakining inson organizmiga zararli ta’siri” va “Ichkilikbozlik-yomon illat” mavzularida davra suhbat o‘tkazildi. Suhbat davomida talabalar o‘zlarini qiziqtirgan savollariga tegishli javoblarni oldilar.

Tahlillarga ko‘ra, dunyo aholisining 780 millionga yaqini chekishni tashlashni xohlaydi va buning uchun bir qancha usullardan ham foydalanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ham bu borada o‘z tavsiyalari mavjud. Koronavirus xavf solgan yillarda tamaki chekuvchilar uchun ikki hissa sinov bo‘ldi desak adashmagan bo‘lamiz. Sababi virusning eng og‘ir alomati nafas a‘zolarini zararlash bo‘lgani uchun kashandalarning u siz ham nosog‘lom o‘pkasi bu «sinov»ni juda og‘ir asoratlar bilan o‘tkazdi. Xo‘sh, bugungi kunda ushbu zararli odat bilan kurashish, uning qaramligidan insonlarni qutqarish qay darajada amalga oshirilmoqda. Bu borada mutaxassis shifokor Hilola Jumayevaning fikrlariga quloq tutamiz. Tamaki chekish orqali odam o‘z-o‘zini zaharlaydi. Avvalo o‘pka zararlanib, organizmni kislorod bilan ta‘minlash funksiyasi yomonlashadi, shu tariqa boshqa alomatlar ko‘payib boradi. “Sog‘lom hayot” loyihasi bu global muammo miqyosi, asoratlari va uni tark etish bo‘yicha asosiy tavsiyalarni sanab o‘tadi. Chekish inson salomatligi uchun ziyon ekani hech kimga sir emas. Buni nafaqat o‘tkazilgan tadqiqotlar, balki yon-atrofimizni kuzatish orqali ham bilib olishimiz mumkin. Bugungi kunda har beshinchi yigit, har yigirmanchi qiz tamaki chekuvchi hisoblanadi, doimiy kashandalarning har o‘ntadan to‘qqiztasi bu zararli odatni 25 yoshigacha orttirib olgan. Tahlillarga ko‘ra, dunyo aholisining 780 millionga yaqini chekishni tashlashni xohlaydi va buning uchun bir qancha usullardan ham foydalanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ham bu borada o‘z tavsiyalari mavjud. Koronavirus xavf solgan yillarda tamaki chekuvchilar uchun ikki hissa sinov bo‘ldi desak adashmagan bo‘lamiz. Sababi virusning eng og‘ir alomati nafas a‘zolarini zararlash bo‘lgani uchun kashandalarning u siz ham nosog‘lom o‘pkasi bu «sinov»ni juda og‘ir asoratlar bilan o‘tkazdi. Xo‘sh, bugungi kunda ushbu zararli odat bilan kurashish, uning qaramligidan insonlarni qutqarish qay darajada amalga oshirilmoqda. Bu borada mutaxassis shifokor Hilola Jumayevaning fikrlariga quloq tutamiz.

Tamaki o‘pkani qanday zararlaydi?

Dastlab, o‘pka zararlana boshlaydi va nafas yo‘llarining yallig‘lanishi yuzaga keladi. Bizning nafas yo‘limizda tashqaridan kirib keladigan zarrachalar va turli mikroorganizmlarni tutib qoladigan mikroskopik «kiprikcha»lar mavjud. Tamaki chekuvchi insonda, eng avvalo, ana shu «kiprikcha»ning faoliyati buziladi va u o‘z vazifasini bajara olmay qoladi. Natijada o‘pkaning himoya qatlami yo‘q bo‘lib, endi zararli mikroorganizmlar to‘g‘ridan to‘g‘ri nafas yo‘liga tushib qolishi mumkin. Bundan tashqari, katta nafas yo‘li ko‘p miqdorda shilimshiq ajratadi va bu o‘z navbatida yo‘talni paydo qiladi. Doimiy yo‘tal esa o‘z-o‘zidan surunkali obstruktiv o‘pka kasalligining alomatidir. Agar chekishni shu tarzda davom ettirsangiz, sekin-astalik bilan quyidagi alomatlar ham paydo bo‘la boshlaydi: Nafas olish yo‘llari

torayib, nafas olish va chiqarish qiyinlasha boshlaydi. Havo yetishmay qolishi tez-tez bezovta qila boshlaydi. O'pkaning havo «qop»lari – alveolalari sekin-astalik bilan yemirilib boradi. Aynan ular qon aylanish tizimini qon bilan ta'minlab turadi. Agar alveolalar vayron bo'lsa, o'pkaning organizmni qon bilan ta'minlash funksiyasi pasayib boradi. Sport, raqs, qo'shiq va yaxshi nafas olishni talab qiladigan boshqa mashg'ulotlar bilan shug'ullanish tobora qiyinlashadi. Eng yomoni, o'pka ham xuddi sigaret kuli kabi kuygan tusga kira boshlaydi.

Kashandalar qancha umr ko'radi?

Tadqiqotlarga ko'ra, kashandalar umrida chekmagan kishilarga nisbatan 18 yilgacha kam umr ko'rar ekan. Har ikkinchi kashanda bevosita chekish bilan bog'liq asoratlardan vafot etgan. Bu o'limlarning 87 foizi umrining oxirigacha chekishni davom ettirganlar bilan sodir bo'lgan, 6 foizi – kamida 15 yil ilgari tamaki chekishni tashlaganlar orasida kuzatilgan. Olimlarga ko'ra, tamaki chekishdan qancha tez voz kechilsa, odamning uzoqroq umr ko'rish imkoniyati shuncha oshadi. Chekuvchilar soni global miqyosda o'sib boryapti. Erkaklar orasida har beshinchi o'lim bevosita tamaki bilan bog'liq. Aholisi eng ko'p tamaki chekuvchi mamlakatlarga Xitoy, Hindiston, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 18 dekabrda "Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab –quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4063-sonli qarori va 31 may-Xalqaro tamakisiz kunini samarali o'tkazish hamda O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining 2019 yil 23 maydagi 10-5/1352-sonli xati ijrosini ta'minlash maqsadida "Xalqaro tamakisiz kun" munosabati bilan "Tamaki va o'pka salomatligi"- shiori ostida 2019 yil 31 mayda targ'ibot-tashviqot tadbirlari tashkillashtirilishi rejalashtirilgan. Shu maqsadda 2019 yil 3 iyun kuni Farmakologiya va klinik farmatsiya kafedrasi professor-o'qituvchilari tomonidan soat 12.00 da mazkur yo'nalishning 105- 106-guruh talabalariga "Tamakining inson organizmiga zararli ta'siri" va "Ichkilikbozlik-yomon illat" mavzularida davra suhbat o'tkazildi. Suhbat davomida talabalar o'zlarini qiziqtirgan savollariga tegishli javoblarni oldilar.

yoshlarning ongli va maqsadli ravishda sog'lom turmush tarzini olib borish qobiliyati bilan bog'liq bir qator muammolar mavjud. Inson tanasi tashqi muhitning o'zgaruvchan sharoitlari bilan doimiy o'zaro ta'sirda bo'lgan yagona murakkab o'zini o'zi boshqaradigan biologik tizimdir. Zararli odatlardan eng ommalashgani tamaki chekish bo'lib, tamaki tarkibidagi zaharli modda nikotin hisoblanadi, u inson o'pkasi uchun nihoyatda zararlidir. Bundan tashqari, tamaki tutunida oz miqdorda bo'lsa ham sinil kislotasi, uglerod gazi, uglekislotasi hamda oltingugurt gazi, ammiak, azot, efir moylari bo'ladi. Bu moddalar ham kishi organizmiga yomon ta'sir etadi. Ma'lumotlarga qaraganda, o'pka raki bilan og'rigan bemorlarning 99 foizini chekuvchilar tashkil etadi. Chekuvchilarning yo'talishi ularning o'pkasida tamaki

tutuni bilan kirgan zaharli moddalarning borligini ko'rsatuvchi holatdir. Zararli odatlardan yana biri spirtli ichkiliklar iste'mol qilish bo'lib, spirtli ichimlikni iste'mol qilish – salomatlik ofati. Buning eng yomon jihati uzluksiz ichish natijasida organizm unga o'rganadi, kishi ichmasdan tura olmaydigan bo'lib qoladi. Muntazam ravishda ichishga o'rganish oqibatida esa organizm qattiq zaharlanadi va kishi ichkilikbozlik kasalligiga duchor bo'ladi. Zararli odatlardan yana biri giyohvandlik asr vabosi sifatida tez va keng miqyosda tarqalmoqda. Narkomaniya xatarli ruhiy kasallik hisoblanadi. U odamni halokatga yetaklaydi. Markaziy asab tizimi kimyo aralashmalar (marixuna, heroin, ko'knori va hokazolar) yordamida qo'zg'atish uyg'otib, sarxushlikni hosil qiladi. Biroq buning oqibatida asab tizimining faoliyati buziladi. Shuning uchun ham xalqimizga bu xususida tushunchalar berish ularning ushbu odatlar bilan shug'ullanishning oldini oladi. Zararli odatlarni bartaraf etishda me'yoridagi parhez, jismoniy mashq va turli sport o'yinlari, to'g'ri mehnat faoliyati va dam olish tartibi muhim ahamiyatga ega. Chunki sog'lom turmush tarzi bu insonning hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lishi asosida hayotiy faoliyatini yo'lga qo'yishi hamda salomatligining yuqori darajada bo'lishiga erishishni ta'minlovchi shakl bo'lib, u kun tartibiga rioya qilish, faol jismoniy harakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishda gigiyenik qoidalarga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish va hokazo holatlarning mavjudligi bilan tavsiflanadi. Pedagogik faoliyatning ustuvor yo'nalishi sifatida o'quvchilarning bo'sh vaqtlarini samarali tashkil etish va ularning o'quv-biluv faoliyatini rivojlantirish bugungi kundagi dolzarb masalalardan biridir. Bu haqida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti yoshlar ma'naviyatini yuksaltirish va ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish bo'yicha 5 ta muhim tashabbusni ilgari surdi. Prezidentimiz yoshlarga e'tiborni kuchaytirish, ularni madaniyat, san'at, jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish, ularda axborot texnologiyalaridan foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish, yoshlar o'rtasida kitobxonlikni targ'ib qilish, xotin-qizlar bandligini oshirish masalalariga e'tibor qaratdi. "Mamlakatimiz aholisining 30 foizini 14 dan 30 yoshgacha bo'lgan yigit-qizlar tashkil etadi. Ularning ta'lim olishi, kasb-hunar egallashi uchun keng sharoit yaratilgan. Shu bilan birga, yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishni tashkil etish dolzarb masala hisoblanadi. Yoshlar qanchalik ma'naviy barkamol bo'lsa, turli yot illatlarga qarshi immuniteti ham shunchalik kuchli bo'ladi. O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama sog'lom tarbiyalash umumdavlat ahamiyatiga molik ish hisoblanadi. Buning boisi shundaki, jamiyatimizning barcha a'zolarida umumiy va, o'z navbatida, sog'lom muhitni shakllantirmasdan turib, oliy maqsadimiz bo'lgan huquqiy demokratik davlatni to'laqonli barpo etib bo'lmaydi.

O'quvchilarning sog'lom bo'lib rivojlanishi kun tartibi va bo'sh vaqtlarning to'g'ri tashkillanishiga bog'liq. O'quvchining kundalik faoliyatlari o'yin, o'qish, mehnat qilishdan iborat. Faoliyatlar bolalarning yosh xususiyatlarini, qiziqishlarini e'tiborga olib belgila-nadi. Faoliyatlarning betartib olib borilishi nosog'lom turmush tarzida zararli odatlarni shakllantirib boradi. Hozirgi kunda o'quvchilarning internet kafelarda kompyuter qarshisida o'tirib, kunlarini o'tkazishi sir emas. U yerda yoshlarimiz nimalarni o'rganyapti? Ular bizning milliy mentalitetimizga yot bo'lgan, behayo, jangari, insonda agressiv holatlarni kuchaytiradigan kinofilmlar tomosha qilmoqda, har xil o'yinlarning ishtirokchisiga aylanmoqda. Bunday zararli odatlarning hammasi insoniyat salomatligi va ruhiyatiga katta putur yetkazadi. Shuni aytish kerakki, ular uzoq muddat televizor ko'rish, uyali telefondan ko'p foydalanish hamda kompyuter bilan uzoq vaqt ishlashning zararli va ayanchli oqibatlarini haqida to'liq tushunchaga ega emaslar. Zararli odatlar - aqliy va jismoniy kamolotning makkor dushmani. Ko'rinib turibdiki, zararli odatlar o'smir ta'lim tarbiyasiga, jismoniy kamolotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik, asosan, 11 dan 16 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davrda o'smir organizmning o'sish va rivojlanishi tezlashgan bo'lishi, organ va organizm funksiyalarining takomillashuvi kabilar bilan xarakterlanadi. O'quvchilarning uzoq vaqt davomida ish qobiliyati va nerv sistemasi qo'zg'alishini yuqori darajada saqlashda kun davomida mehnat va dam olish vaqtlarining to'g'ri taqsimlanishini ta'minlovchi to'g'ri tashkil etilgan kun tartibi muhim ahamiyatga ega. Kun tartibini tuzatayotganda o'quvchilarning bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanishi nazarda tutilmog'i lozim. Yurtboshimiz tomonidan madaniyat markazlari va umumta'lim maktablarida yosh-larning qiziqishlaridan kelib chiqib to'garak tashkil etish, tashabbuskor iste'dodli yoshlar va mahalliy homiylarni jalb etgan holda, madaniyat markazlarida badiiy-havaskorlik jamoalari, yoshlar teatr-studiyalari va "Yoshlar klublari" tashkil qilish zarurligi ta'kidlab o'tilgan. Xulosa qilib shuni aytamizki, o'quvchilar bo'sh vaqtlarini ko'proq o'z qiziqishlariga qarab o'tkazadilar. Badiiy kitoblar o'qish, bichish-tikish, teleko'rsatuvlar ko'rish, rasm chizish o'quvchilar uchun 1,5-2,5 soatni tashkil qilishi kerak. To'garaklar, sport seksiya-lariga qatnashish haftasiga 2 marta 45 minutdan 1,5-2 soatgacha bo'lishi maqsadga muvo-fiqdir. O'quvchilar kun tartibidan o'z-o'ziga xizmat qilish va ijtimoiy-foydali mehnat ham o'rin egallashi zarur. O'quvchilarda zararli odatlarni paydo bo'lishi nafaqat sog'liqlariga, balki ularning ma'naviyatiga ham katta putur yetkazadi. Barcha yoshdagi bolalar kun tartibida o'z-o'zini tarbiyalashga ozodalik va gigiyenik tadbirlarni bajarish uchun ham vaqt ajratish lozim, o'quvchilarda bo'sh vaqtlarni mazmunli tashkil etish kelajakda faol kasb egalari bo'lishi uchun juda muhim hisoblanadi. Bo'sh vaqtlarni mazmunli tashkil etish, vaqtida ovqatlanish, jismoniy harakatlarni amalga oshirish nafaqat zararli odatlarning oldini oladi, balki uzoq umr garovi hamdir.

Jahonning ko'pgina taraqqiy etgan davlatlarida global axborot xavfsizlik makonini yaratish dolzarb vazifaga aylandi, axborotlashgan jamiyatning jadallik bilan rivojlanishi tabiiyki, ta'lim-tarbiya jarayonida ham muayyan psixologik-pedagogik omillarni hisobga olishni taqozo etadi. Xususan, globallashuv va axborotlashuv asri yoshlarga keng imkoniyatlar yaratishi bilan birga, ularning ma'naviy-axloqiy, jismoniy va intellektual rivojiga salbiy ta'sir etuvchi xatarlarni ham yuzaga keltiradi.

O'zbekiston Respublikasining 2017 yil 9 sentyabrdagi O'RQ-444-son "Bolalarni ularning sog'lig'iga zarar yetkazuvchi axborotdan himoya qilish to'g'risida", 2020 yil 23 sentyabrdagi O'RQ-637-son "Ta'lim to'g'risida"gi qonunlarida o'quvchilarda axborot xavfsizligi ko'nikmalarini shakllantirishga tayyorlash hamda zararli odatlarga qarshi immunitetni shakllantirishning pedagogik shart-sharoitlarini takomillashtirishni taqozo etadi. Internet jahon axborot tarmog'i orqali tarqatilayotgan g'arazli axborotlar, odob-axloqni yemiruvchi illatlar, yoshlarni zalolatga boshlovchi buzg'unchi g'oyalarga qarshi sog'lom dunyoqarashni shakllantirish" 1 uzluksiz ma'naviy tarbiyaning ustuvor yo'nalishi sifatida belgilab berilgan.

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama sog'lom tarbiyalash umumdavlat ahamiyatiga molik ish hisoblanadi. Buning boisi shundaki, jamiyatimizning barcha a'zolarida umumiy va o'z navbatida sog'lom muhitni shakllantirmasdan turib, oliy maqsadimiz bo'lgan huquqiy demokratik davlatni to'laqonli barpo etib bo'lmaydi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Hozirgi kunda o'quvchilarning "Internet kafe"larda kompyuter qarshisida o'tirib kunlarini o'tkazishi sir emas. U yerda yoshlarimiz nimalarni o'rganayapti? Ular bizning milliy mentalitetimizga yot bo'lgan, behayo, jangari, insonda agressiv holatlarni kuchaytiradigan kinofilmlar tomosha qilmoqda, har xil o'yinlarni ishtirokchisiga aylanmoqda. Bunday zararli odatlarning hammasi insoniyat salomatligi va ruhiyatiga katta putur yetkazadi. Shuni aytish kerakki, uzoq muddat televizor ko'rish, uyali telefondan ko'p foydalanish hamda kompyuter bilan uzoq vaqt ishlashning, zararli va ayanchli oqibatlari haqida to'liq tushunchaga ega emaslar. Zararli odatlar aqliy va jismoniy kamolotning makkor dushmani. Ko'rinib turibdiki, zararli odatlar o'smir ta'lim tarbiyasiga, jismoniy kamolotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik asosan 11 dan 16 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davrda o'smir organizmining o'sish va rivojlanishi tezlashgan bo'lishi, organ va organizm funksiyalarini takomillashuvi kabilar bilan xarakterlanadi. Ko'p milliard dollarlik elektron ko'ngil ochar sohalar global miqiyosida innovatsiyalar kengayishda davom etmoqda. Raqamli media shaxsiy va ijtimoiy manfaatlarga ega. Smartfonlar, noutbuklar, kamyuterlar va o'yin pristavkalaridan ortiqcha foydalanish o'quvchilar salomatligi uchun salbiy oqibatlarga olib keladi. Meyordan ortiq foydalanish xulq-atvorga qaramlik (masalan, qimor o'yinlari) bilan mos keladigan disfunktsional (ishlamaydigan, buzilgan) xatti-xarakatlar namunasiga aylanishi mumkin. Ko'plab raqamli media faoliyati, jumladan ijtimoiy

media va onlayin o'yinlar xatti-xarakatlarni kuzatish, ijtimoiy ma'lumotlarni manipulyatsiya (boshqarish, ta'sir o'tkazish) qilish va boshqa taktikalarni qo'llash uchun mo'ljallangan. JSST video o'yinlarni o'ynashda chegaradan chiqib ketish xolatlarini rasman tan oladi, ba'zi ekstremal foydalanuvchilarni "patologik" foydalanuvchilar xisoblanadi. Zararli odatlarni oldini olish xarakatlari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Birlamchi profilaktika umumiy axolining barcha vakillariga tushunarli bo'ladi. Raqamli texnologiyalarga asoslangan muammolar bilan bog'liq zararlar haqida xabardorlikni targ'ib qilishni o'z ichiga oladi. Xaddan tashqari foydalanish, o'rtacha foydalanish darajasiga rioya qilish va sog'lom turmush tarzini tarzi, parhez va jismoniy mashqlar shular jumlasidan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova Mukaddas Otajonovna, Nasirova Mavjudakhon Bakhodirovna, Tuychieva Ranokhon Nodirjon kizi Pedagogical bases of the organization of methodical work in professional colleges academia: An International Multidisciplinary Research Journal <https://saarj.com> 2021.

2. D.J. Sharipova "Talabalarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish". "Farg'ona" nashriyoti – 2010-yil

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 14-avgustdagi – Yoshlarni ma'naviy-axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim-tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora-tadbirlari to'g'risidagi PQ-3907-son Qarori // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706- son.

4. Abdurakhmonovna, A. N. (2022). FACTORS OF THE ORGANIZATION OF FREE TIME IN THE PREVENTION OF HARMFUL HABITS OF STUDENTS. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(11), 624631.

5. N Abdulazizova "O'quvchilarda zararli odatlarini oldini olishda mexnat faoliyatining o'rni" MODERN SCIENTIFIC CHALLENGES AND TRENDS. ISSUE 5(39) Part 2 June 2021 betlari 104-106.

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 27 iyundagi "Yoshlar - kelajagimiz Davlat dasturi to'g'risida"gi PF-5466-son Farmoni // Qonun hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi, 15.08.2018 y., 07/18/3907/1706-son