



“OILA VA GENDER”
ilmiy-tadqiqot instituti



OTA-ONALIKKA TAYYORGARLIK

TOSHKENT-2025

REJA:

1

Turmush qurishning asosiy maqsadlari

2

Ota-onalikka ma'naviy, jismoniy, ruhiy va moliyaviy tayyorlik

3

Ota-onalik arafasida: chaqaloqning xonasi, unga olinadigan buyumlar

4

Yosh ota-onalarning shaxsiy rivojlanishi

1. TURMUSH QURISHNING ASOSIY MAQSADLARI

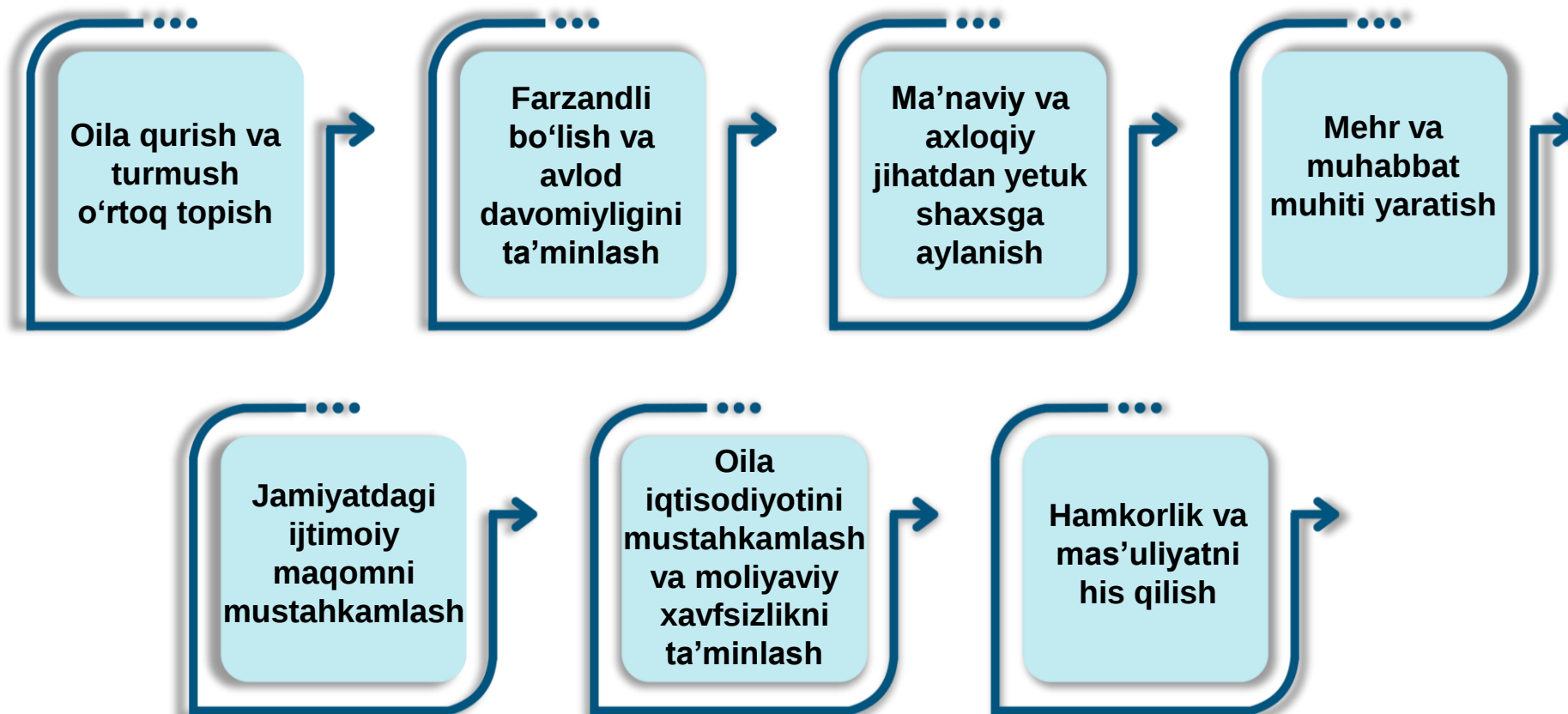


TURMUSH QURISH

Turmush qurish – bu inson hayotida muhim o‘rin tutuvchi ijtimoiy institut bo‘lib, shaxsiy munosabatlarni mustahkamlash, jamiyat rivojlanishiga hissa qo‘shish va avlodlar tarbiyasini ta‘minlashda asosiy rol o‘ynaydi!

Oila qurish jarayoni faqat sevgi va hissiyotlar bilan emas, balki ongli qaror qabul qilish, rejalashtirish va mas'uliyatni his qilish bilan bog'liqdir.

OILA QURISH JARAYONI





Tarbiyani qachondan boshlash zarur – mutaxassislar fikriga ko'ra, farzand tarbiyasi nikohdan oldin, ota-onaning jufti halolni tanlashidan boshlanadi.



BOLA TARBIYASI UCH BOSQICHI

Munosib jufti
halol tanlash

Homila davridagi
parvarish

Farzand dunyoga
kelganidan
boshlab tarbiya



Oila qurish nafaqat muhabbat, balki mas'uliyat, sabr va o'zaro hamkorlik talab etuvchi muhim hayotiy qadamdir!

YIGIT VA QIZNING OILA QURISHGA TAYYORGARLIGI QANDAY BO'LISHI KERAK?

Shaxsiy
qadriyatlarni
anglash va o'z
o'rnini bilish

Nikoh
mas'uliyatini
anglash va
sodiqlikka
tayyor bo'lish

Oilaviy rejalar
tuzish va
kelajakka
tayyorlanish

2. OTA-ONALIKKA MA'NAVIY, JISMONIY, RUHIY VA MOLIYAVIY TAYYORLIK



OTA-ONA KIM?

“Ona-ona” – turmush qurgan erkak va ayolni, ya’ni naslni ko‘paytiradigan va ularga g‘amxo‘rlik qiladigan insonlarni bildiradi!

OTA-ONALIKKA TAYYORGARLIK BOSQICHLARI



Ota-onaning shaxsiy dunyoqarashi, axloqiy tamoyillari va qadriyatlari farzand tarbiyasiga bevosita ta'sir qiladi. Ma'naviy jihatdan tayyorgarlik ko'rish, birinchi navbatda, ota-onalik vazifalarining ahamiyatini anglashni talab etadi.





OTA-ONALIKKA MA'NAVIY TAYYORGARLIK BOSQICHLARI



Ota-ona bo'lish nafaqat shaxsiy hayotda, balki jamiyat oldidagi katta mas'uliyatdir. Farzand tarbiyasi shaxsiy vazifa bo'lishi bilan birga, jamiyatning kelajagini belgilovchi omillardan biri hisoblanadi. Shu bois ota-onalar farzand tarbiyasiga yondashishda ma'naviy jihatdan yetuk bo'lishlari lozim.

MA'NAVIY TAYYORGARLIK BOSQICHLARI

Ota-onalikning
ahamiyatini
anglash

Bola tarbiyasiga
oid bilimlarni
egallash

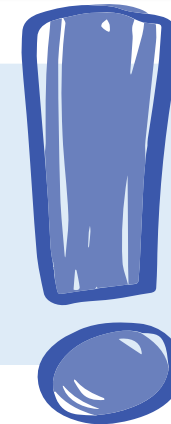
Sabr va
bag'rikenglik

Oilaviy
an'analarni
shakllantirish



OTA-ONALIKKA JISMONIY TAYYORGARLIKNING ASOSIY JIHATLARI

Ota-ona bo'lish nafaqat shaxsiy hayotda, balki jamiyat oldidagi katta mas'uliyatdir. Farzand tarbiyasi shaxsiy vazifa bo'lishi bilan birga, jamiyatning kelajagini belgilovchi omillardan biri hisoblanadi. Shu bois ota-onalar farzand tarbiyasiga yondashishda ma'naviy jihatdan yetuk bo'lishlari lozim.



JISMONIY TAYYORGARLIK BOSQICHLARI





PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK



Farzand tarbiyasi ota-onalarning psixologik barqarorligiga bevosita bog'liq bo'lib, bu jarayonda sabr-toqat, hissiyotlarni nazorat qilish va emotsional tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. Stressni boshqarish ota-onalar uchun asosiy qobiliyatlardan biridir, chunki bolalar atrof-muhitdagi emotsional holatni juda tez his qiladilar.

OTA-ONALIKKA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING MUHIM TOMONLARI

**Stressni
boshqarish**

**Mas'uliyatni his
qilish**

**Ota-onalarning o'zaro
munosabatlari**

**Bolaning rivojlanish
jarayonini o'rganish**



PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK



Farzand dunyoga kelishi bilan birga oila moliyaviy majburiyatlari ham ortadi. Shu sababli ota-onalar oldindan moliyaviy tayyorgarlik ko'rishlari lozim. Byudjetni rejalashtirish oilaning barqaror moliyaviy holatini ta'minlashning muhim qismi bo'lib, farzand uchun xarajatlarni oldindan hisoblab chiqish kerak.

MOLIYAVIY TAYYORGARLIK TAYYORGARLIK BOSQICHLARI





TARBIYA VA TA'LIM MASALALARIGA TAYYORGARLIK



Ota-onalar farzandning jismoniy va moddiy ehtiyojlarini qondirish bilan birga, uning to'laqonli shaxs sifatida shakllanishiga ham e'tibor qaratishlari kerak. Bolaning ta'lim va tarbiyasi haqida o'rganish ota-onalarga **zamonaviy pedagogik yondashuvlar**dan xabardor bo'lish va farzand tarbiyasida samarali usullardan foydalanish imkonini beradi.

TARBIYA VA TA'LIMGA TAYYOTGARLIK BOSQICHLARI

Bolaning ta'lim
va tarbiyasi
haqida
o'rganish

O'zi o'rnak
bo'lish

Bolaning
qobiliyatlarini
rivojlantirish

Farzand bilan
ko'proq
muloqot qilish

3. OTA-ONALIK ARAFASIDA: CHAQALOQNING XONASI, UNGA OLINADIGAN BUYUMLAR



OTA-ONALIK MAS'ULIYATI

Ota-onalik hayotidagi eng katta o'zgarishlardan biri farzand dunyoga kelishiga tayyorgarlik ko'rish jarayonidir. Bu davr nafaqat hayajon, balki katta mas'uliyat bilan ham bog'liq bo'lib, ota-onalar jismoniy, psixologik va ma'naviy jihatdan tayyor bo'lishlari kerak.



Chaqaloqning sog'lom rivojlanishi, tinch uyqusi va umumiy farovonligi uchun uning xonasi to'g'ri tashkil etilishi juda muhim.

CHAQALOQ XONASINING JOYLASHUVI VA UMUMIY MUHITI

Yorug' va
shamollatilgan xona

Tinch muhit

IDEAL
CHAQALOQ
XONASI

Ideal harorat

Namlik darajasi

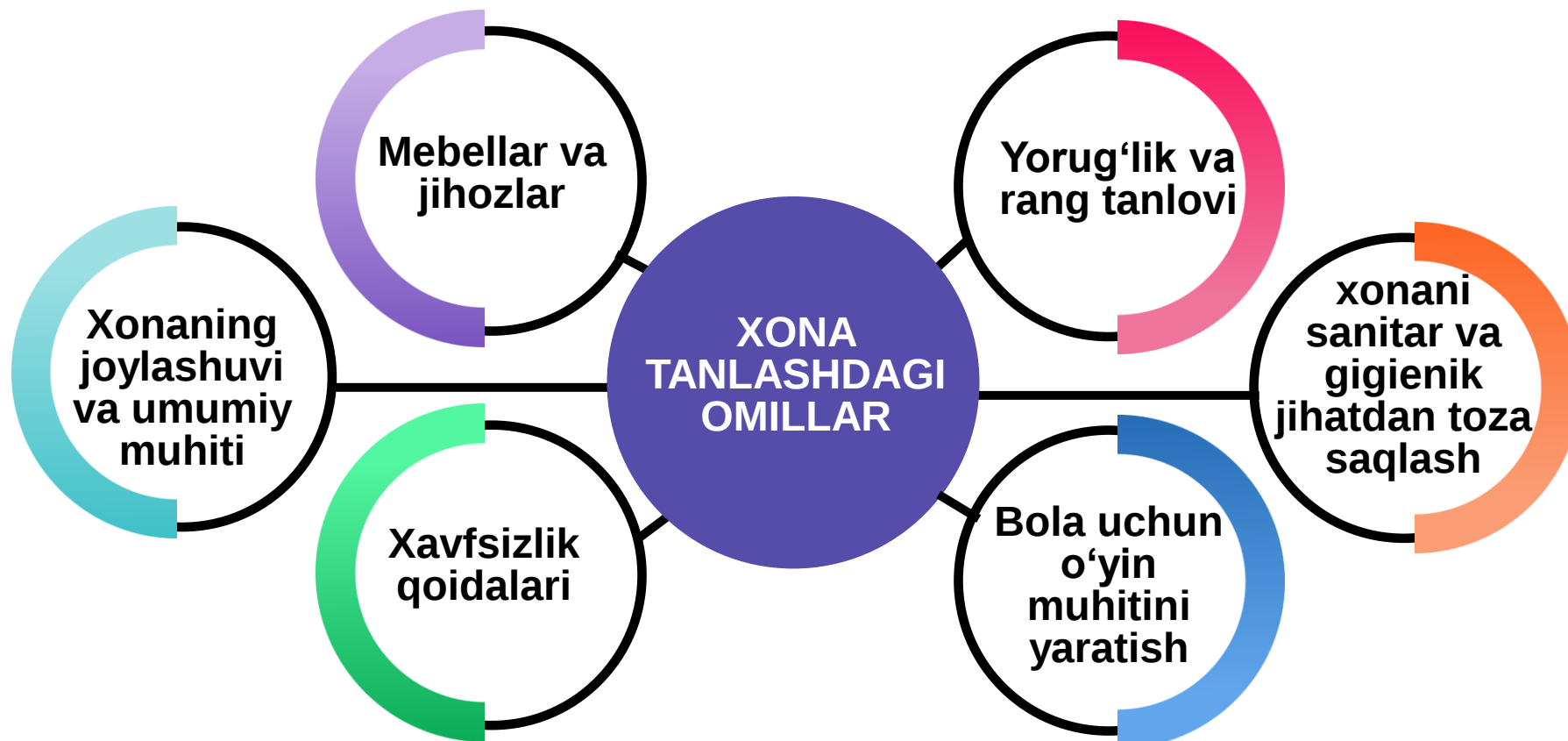


CHAQALOQ UCHUN XONANI TANLASHDAGI OMILLAR



Chaqaloq tug'ilgandan so'ng uning sog'lom rivojlanishi uchun atrof-muhit juda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, chaqaloqning xonasi va unga olingan buyumlar bolaning qulayligi, xavfsizligi va gigienik talablarga javob berishi lozim.

XONA TANLASHDAGI OMILLAR



CHAQALOQNING KIYIMIGA QO'YILADIGAN TALABLAR



Tug'ilganida olingan kiyimlar faqat qisqa muddat uchun kerak bo'ladi. Shuning uchun darhol ikkinchi bosqich uchun ham kiyim olish maqsadga muvofiq. Bu chaqaloqqa 7 oy davomida kiyishga yetarli bo'ladi.

KIYIM TANLASHDAGI OMILLAR



Issiq bo'lishi kerak



Keng va qulay bo'lishi kerak



Oson yuviladigan bo'lishi kerak



Keng va qulay bo'lishi kerak



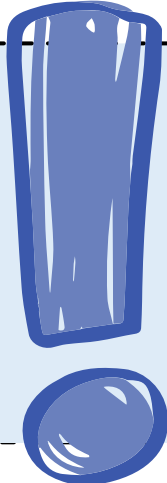
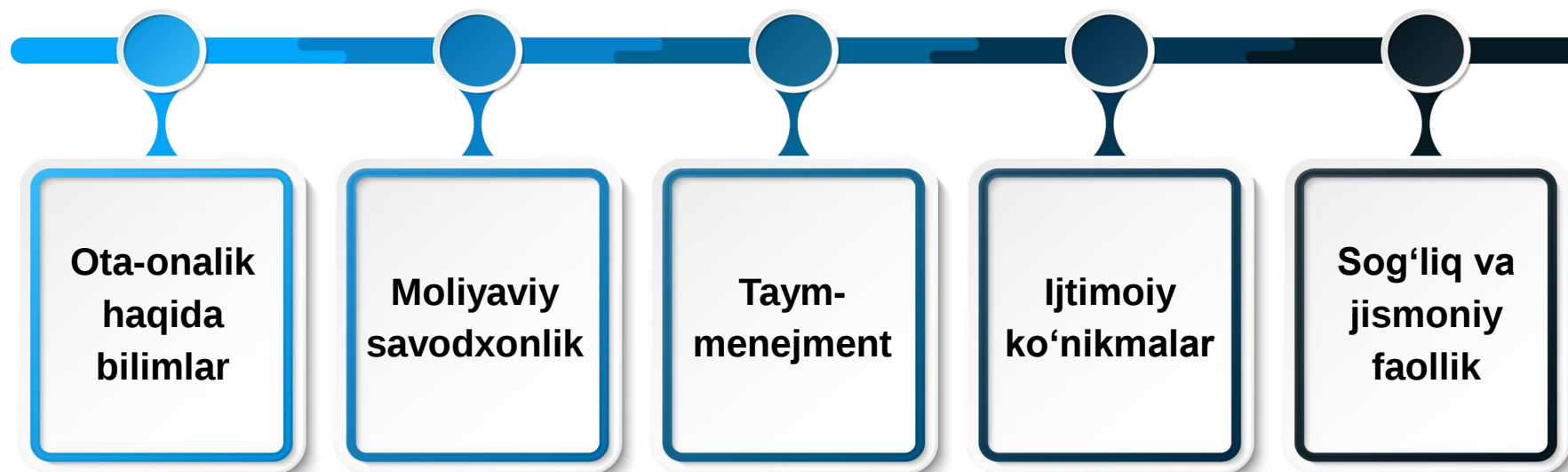
Qimmat emas, qulay bo'lishi kerak

4.YOSH OTA-ONALARNING SHAXSIY RIVOJLANISHI



Shaxsiy rivojlanish nafaqat ota-onalarning hayot sifati uchun, balki bolalarning kelajagi va rivojlanishi uchun ham muhimdir. Chunki bolalar ota-onalardan oʻrnak oladilar va ulardan ilhomlanadilar.

OTA-ONALARNING SHAXSIY RIVOJLANISHI YO'NALISHLARI



Yosh ota-onalarning shaxsiy rivojlanishi – bu faqat o'zlarini emas, balki farzandlarini ham muvaffaqiyatli va baxtli hayotga tayyorlash imkoniyatidir. Ushbu yo'nalishlar orqali ota-onalar o'z hayot sifatini yaxshilash bilan birga, farzandlariga ham ulkan ijobiy ta'sir ko'rsatadilar. Har bir ota-ona o'z bilim va ko'nikmalarini doimiy ravishda oshirishga intilishi lozim.

Yosh ota-onalar hayotiy qiyinchiliklarga tayyor bo'lishlari, farzand tarbiyasida ilm va tajribadan foydalanishlari lozim. Shaxsiy rivojlanish, kasbiy o'sish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish oilaviy barqarorlik va baxtli hayotning garovidir.

IQTISODIY MUSTAQILLIK VA MOLIYAVIY SAVODXONLIK



VAQTNi TO'G'RI BOSHQARISH



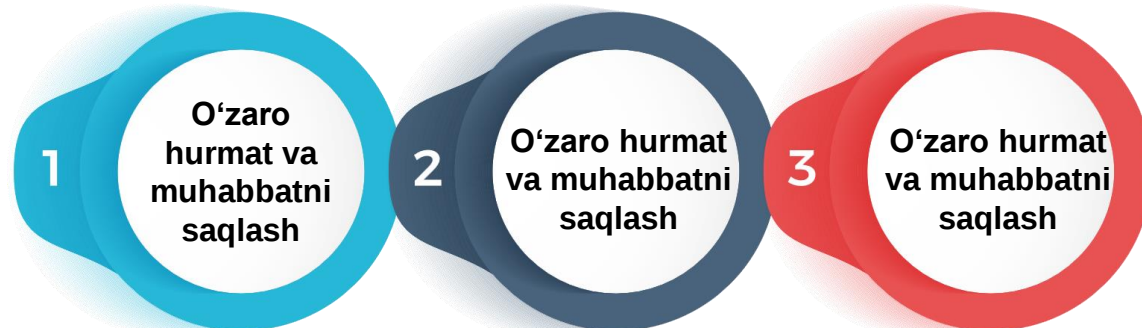
MAS'ULIYATNI HIS QILISH VA SHAXSIY BARKAMOLLIK



PSIXOLOGIK BARQARORLIK VA STRESSNI BOSHQARISH



OILAVIY MUNOSABATLARNI RIVOJLANTIRISH



JISMONIY SOG'LIQ VA HAYOT TARZI



SHAXSIY RIVOJLANISH VA TA'LIM



**E'TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT!**