

## AHOLIGA SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISH

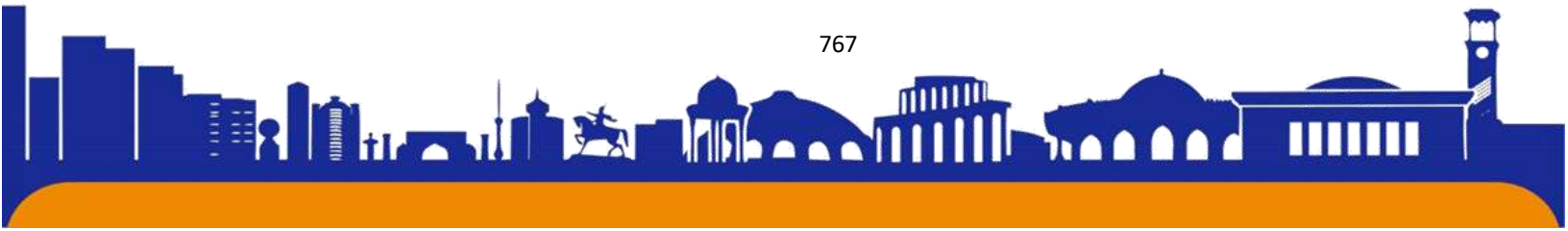
*Niyazova Sabina Erkinovna*

*Buxoro davlat tibbiyot instituti talabasi*

**Annotatsiya:** Inson salomatligini asrash va mustahkamlash, qolaversa, uzoq umr ko'rishning garovi sog'lom turmush tarzi ekanligi bugun barchaga ayon haqiqat. Zero, har birimiz, eng avvalo, o'z sog'lig'imizni o'ylashimiz darkor. Ana shunda xotirjam va farovon hayot kechirgan, ko'plab asoratli xastaliklarning oldini olgan bo'lamiz. Shuning uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

**Kalit so'zlar:** Sog'lom turmush tarsi, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, salomatlik.

Sog'lom turmush tarzi – bu sog'liqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini ta'minlashga, faol uzoq umr ko'rishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigienik me'yorlarga asoslangan gigienik xulq-atvor, ya'ni odamlarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi. Hozirgi globallashuv jarayonida oqilona tashkillashtirilgan kun tartibi inson salomatligini saqlash, sog'lom va barkamol zukko qobiliyatli avlodni yetishtirish sog'liqni saqlash masalasi eng dolzarb muammolardan biri bo'lganligi sababli, uni nafaqat tibbiy nuqtai nazardan o'rganish balki ijtimoiy-iqtisodiy jihatdan ham bu muammoga yondashish davr talabi bo'lib bormoqda. Sog'lom turmush tarzitushunchasi insoniy turmush tarzini anglatadi, bu esa sog'lig'ini saqlab qolish va noinfekcion kasalliklarning xavfini kamaytirish, uyqu rejimini normallashtiradi va xatti-harakatlarning omillarini nazorat qiladi. Sog'lom turmush tarzi tamaki va alkogolni, oqilona ovqatlanish, jismoniy faoliyat (jismoniy mashqlar va sport), ruhiy salomatlikni yaxshilash bo'yicha boshqa choralarni rad qilishni anglatadi.(9) Bugungi kunda turli ta'lim muassasalarida ta'lim va tarbiya olayotgan bolalar va o'smirlarning oqilona kun tartibi tashkillashtirish bo'yicha qator ilmiy tadqiqot ishlarni bajarilishiga qaramasdan, respublikamizda ta'lim tizimini isloh qilish va aholi orasida kasalliklarni oldini

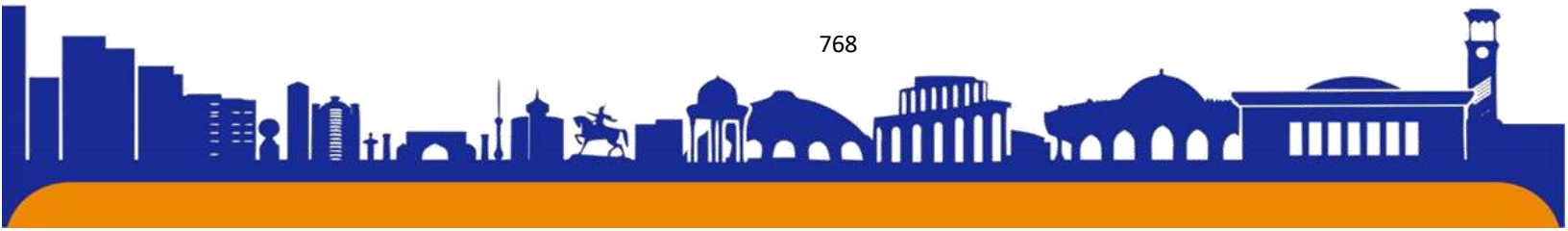




olishga qaratilgan profilaktik tadbirlarda oqilona kun tartibini tashkillashtirish bo'yicha qator kamchiliklar aniqlanmoqda. Shu bilan birga bugungi kunda shifokorlarimiz asosan kasallikni davolash bilan shug'ullanib qolganlar. Kasallikning profilaktikasi va kasallikni davolashda asosiy omil bemorning turmush tarzi bilan bog'liqligini, bu borada sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish kerakligini unutib qo'yaptilar. Aholining tibbiy madaniyatini ko'tarish, sanitariya va gigiena sohasidagi ishlarni kuchaytirish, homilador ayollar salomatligini muhofaza qilish, yosh onalar vabolariga mos holda g'amho'rlik ko'rsatish, ular ratsionining sifati va kaloriyaliligini ta'minlashga jiddiy e'tibor qaratish zarurligi hukumatimiz tomonidan ustuvor yo'nalish qilib belgilangan.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish istisnosiz hamma odamlarga taalluqlidir: ham sog'lom, ham sog'lig'ida ayrim nuqsonlari bo'lganlarga. Insonning o'zi sog'lom turmush tarziga rioya qilish orqali sog'lig'ini mustahkamlashi mumkin, lekin tana o'sishi va qarishi bilan zarur harakatlar oshib boradi. Afsuski, sog'lik, u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi. Har qanday harakatning qiymati maqsadning ahamiyati, unga erishish ehtimoli va tatarbiyasi bilan belgilanadi. Insonning xulq-atvori yoki turmush tarzi qoniqtirilishi lozim bo'lgan biologik va ijtimoiy ehtiyojlarga bog'liq (masalan, ochlik va chanqoqlikni qondirish, ish topshirig'ini bajarish, dam olish, oila qurish, bolalarni tarbiyalash va hok). Ma'lumki, zamonaviy odamning kasalliklari, birinchi navbatda, uning turmush tarzi va kundalik xatti-harakatlariga bog'liq. Hozirgi vaqtda sog'lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning asosi hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzining shakllanishi odam tomonidan tashqaridan olingan ma'lumotlar orqali, turmush tarzini teskari aloqa, o'z his-tuyg'ularini, ob'ektiv morfofunktsional ko'rsatkichlar dinamikasini, ega bo'lgan valeologik bilimlar bilan o'zaro munosabatini tahlil qilish yordamida to'g'rilash orqali amalga oshiriladi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish juda uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, butun umr davom etishi mumkin. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish natijasida

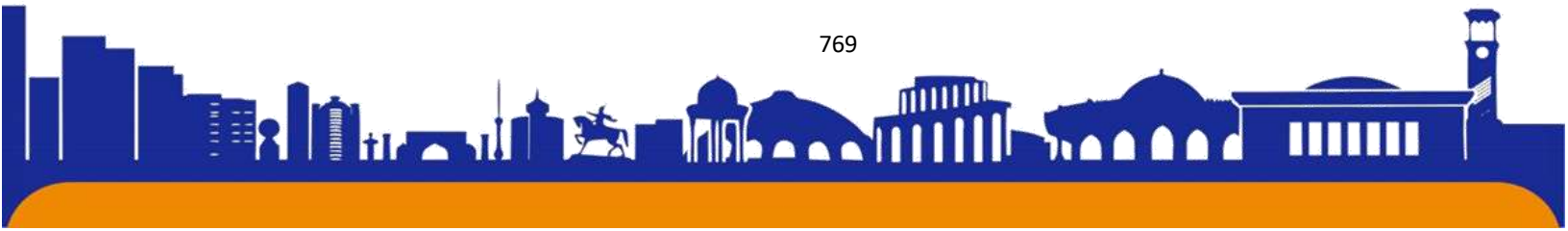




tanada sodir bo'ladigan o'zgarishlardan kelib chiqadigan teskari aloqa darhol ish bermaydi, ratsional turmush tarziga o'tishning ijobiy ta'siri ba'zan yillar davomida kechiktiriladi. Sog'lom turmush tarzi odatiy hol bo'lib qolgan ko'plab yoqimli hayot sharoitlaridan voz kechishni (ortiqcha ovqatlanish, qulaylik, spirtli ichimliklar va hok) va aksincha, ularga o'rganmagan odam uchun doimiy va muntazam zo'riqishlarni va qattiq cheklovlar mavjud bo'lgan turmush tarzini ko'zda tutadi. Sog'lom turmush tarziga o'tishning birinchi davrida odamning intilishlarini qo'llab-quvvatlash, uning sog'lig'i, funktsional ko'rsatkichlaridagi ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatish uchun zarur maslahatlar berish o'ta muhimdir. Turli vaznga ega odamlarning sog'lig'ini o'rganish bo'yicha katta ko'lamli tadqiqot zararli odatlarning yo'qligi va jismoniy faollik ortiqcha vaznga ega bo'lganlarning ham, ozishi kerak bo'lmaganlarning ham o'lim darajasini birdek kamaytiradi. The BMJ nashrida chop etilgan tadqiqot kichik miqdorda ortiqcha vaznning mavjudligi o'lish xavfini oshirmasligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, semiz va oriqlarda agar ular sog'lom turmush tarziga amal qilsalar: chekmasalar, ichmasalar, muntazam ravishda jismoniy tarbiya bilan shug'ullansalar va to'g'ri ovqatlansalar birdek o'lim darajasiga ega bo'ladilar. Biroq semiz insonlar (tana vazni indeksi 30 dan katta bo'lganlar) turli sabablarga ko'ra o'lishning katta xavfiga egalardir.

## XULOSA

Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, medik - talabalar sog'lom turmush tarzi va uning inson salomatligidagi ahamiyatini tushunib yetadilar, biroq unga amal qilmaydilar. Jismoniy mashg'ulotlar va sport to'garaklarida ko'pchilik talabalar qatnashish istagini bildirishgan, biroq vaqt va moliyaviy mablag' muammolari mavjudligini takidlashgan. Oliy o'quv yurti talabalari bo'sh vaqtini to'g'ri taqsimlash, kun tartibi, dam olishga va mehnat tartibiga rioya etishi sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarining shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Shuning uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.





## REFERENCES

1. Электр токидан жароҳатланиш ва унинг инсон организмига таъсири  
СМ Мардонова PROBLEMS OF BIOLOGY AND MEDICINE БИОЛОГИЯ  
ВА ТИББИЁТ МУАММОЛАРИ 5, 2021
2. Mardonova, S. (2022). ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОЗДАНИЯ И  
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ УЧЕБНЫХ КУРСОВ В  
СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.Uz),  
8(8). извлечено от  
[https://journal.buxdu.uz/index.php/journals\\_buxdu/article/view/4431](https://journal.buxdu.uz/index.php/journals_buxdu/article/view/4431)
3. Соғлом авлодни тарбиялашда оилада соғлом муҳитни яратиш  
СМ Мардонова Професионал таълим муассасаларида дуал таълимни  
ташкил этишнинг замонавий муаммолари, 2021
4. Inson salomatligiga zararli omillarning ta'siri va yoshlar o'rtasida sog'lom  
turmush tarziga qo'yiladigan talablardan keng foydalanish M.S.Muzaffarovna Ilmiy  
jurnali" Magistratura dasturining axborotnomasi 111, 2020 yil

