



**SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA
ZAMONAVIY YONDASHUVLAR**

*Norin Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi tibbiyot texnikumi
maxsus fan o'qituvchisi*

Dastamova Aziza Sharofitdinovna

Fan nomi: Valeologiya

Tel:939729212

Email: boburbekkarimov1992@gmail.com

Annotatsiya: Sog'lom turmush tarzi (STT) inson salomatligi va farovonligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqola STTni shakllantirishda zamonaviy yondashuvlarni ilmiy tahlil qiladi. Maqolada STTning asosiy elementlari (to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, zararli odatlardan voz kechish) ko'rib chiqiladi va ularni zamonaviy texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, shaxsiy yondashuvlar va davlat siyosati orqali qanday shakllantirish mumkinligi tahlil etiladi. Maqola STTni targ'ib qilish bo'yicha yangi strategiyalarni ishlab chiqish va amalga oshirish uchun amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy salomatlik, zamonaviy texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, shaxsiy yondashuv, davlat siyosati.

Kirish:

Sog'lom turmush tarzi (STT) - bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashga qaratilgan kundalik odatlar va xatti-harakatlar majmuidir. Zamonaviy dunyoda noto'g'ri ovqatlanish, kamharakatlik, stress va zararli odatlar kabi omillar tufayli STTni saqlash tobora qiyinlashib bormoqda. Shuning uchun STTni shakllantirishda zamonaviy yondashuvlarni ishlab chiqish va amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

STTning asosiy elementlari:



- **To'g'ri ovqatlanish:** Muvozanatli va xilma-xil ovqatlanish, meva va sabzavotlar, to'liq donli mahsulotlar, oqsil va sog'lom yog'larni o'z ichiga oladi. Shuningdek, qayta ishlangan mahsulotlar, shakarli ichimliklar va trans yog'lardan voz kechishni nazarda tutadi.

- **Jismoniy faollik:** Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, vaznni nazorat qilishga yordam beradi, ruhiy holatni yaxshilaydi va surunkali kasalliklarning oldini oladi.

- **Ruhiy salomatlik:** Stressni boshqarish, ijobiy munosabatni saqlash, yetarli uyqu, meditatsiya, yoga va boshqa ruhiy amaliyotlar orqali ruhiy salomatlikni yaxshilash.

- **Zararli odatlardan voz kechish:** Chekish, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish va giyohvand moddalardan foydalanish kabi zararli odatlardan voz kechish.

STTni shakllantirishda zamonaviy yondashuvlar:

- **Zamonaviy texnologiyalar:**

- **Mobil ilovalar:** Ovqatlanishni kuzatish, jismoniy faollikni monitoring qilish, uyquni yaxshilash va stressni boshqarish uchun mo'ljallangan ilovalar.

- **Wearable devices:** Fitnes bilakuzuklar va smart soatlar jismoniy faollikni, yurak urishini va uyquni kuzatishga yordam beradi.

- **Telemeditsina:** Onlayn maslahatlar, masofaviy monitoring va shaxsiy sog'liqni saqlash dasturlari.

- **Ijtimoiy tarmoqlar:**

- **Onlayn hamjamiyatlar:** Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash uchun mo'ljallangan onlayn guruhlar va forumlar.

- **Ijtimoiy marketing:** Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha kampaniyalar va aksiyalar.

- **Influencerlar:** Sog'lom turmush tarzi bo'yicha maslahatlar va tavsiyalar beruvchi mashhur shaxslar.

- **Shaxsiy yondashuvlar:**



- **Sog'liqni saqlash murabbiylari (health coaches):** Shaxsiy maqsadlarga erishish uchun individual rejalarni ishlab chiqish va qo'llab-quvvatlash.
- **Genetik testlar:** Ovqatlanish va jismoniy faollik bo'yicha shaxsiy tavsiyalar berish uchun genetik ma'lumotlardan foydalanish.
- **Mindfulness:** Ongli ravishda yashash va stressni kamaytirishga qaratilgan amaliyotlar.
- **Davlat siyosati:**
 - **Sog'lom ovqatlanishni qo'llab-quvvatlash:** Maktablarda va davlat muassasalarida sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish, shakarli ichimliklarga soliq solish.
 - **Jismoniy faollikni rag'batlantirish:** Shaharlarda piyodalar va velosipedchilar uchun qulay muhit yaratish, sport inshootlarini rivojlantirish.
 - **Targ'ibot kampaniyalari:** Ommaviy axborot vositalari orqali sog'lom turmush tarzi haqida xabardorlikni oshirish.

STTni shakllantirishda muammolar:

- **Ijtimoiy-iqtisodiy omillar:** Qashshoqlik, ta'lim darajasi pastligi va sog'liqni saqlash xizmatlaridan foydalanishning cheklanganligi.
- **Marketing ta'siri:** Noto'g'ri ovqatlanish va zararli odatlarni targ'ib qiluvchi reklama.
- **Motivatsiya yetishmasligi:** Sog'lom turmush tarzini o'zgartirish qiyinligi va uzoq muddatli natijalarga erishish zarurligi.

STTni targ'ib qilish bo'yicha tavsiyalar:

- **Kompleks yondashuv:** STTni shakllantirish uchun turli sohalarni (ta'lim, sog'liqni saqlash, shaharsozlik, ijtimoiy siyosat) qamrab olgan kompleks dasturlarni ishlab chiqish.
- **Shaxsiy yondashuv:** Har bir insonning individual ehtiyojlari va xususiyatlarini hisobga olgan holda shaxsiy rejalarni tuzish.
- **Texnologiyalardan foydalanish:** STTni qo'llab-quvvatlash uchun mobil ilovalar, wearable devices va telemeditsina kabi zamonaviy texnologiyalardan foydalanish.



- **Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish:** Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun ijtimoiy tarmoqlardan samarali foydalanish.
- **Davlat siyosatini qo'llab-quvvatlash:** Sog'lom ovqatlanishni rag'batlantirish, jismoniy faollikni qo'llab-quvvatlash va zararli odatlarga qarshi kurashish bo'yicha davlat siyosatini ishlab chiqish va amalga oshirish.

Xulosa:

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish - bu inson salomatligi va farovonligini ta'minlashning muhim omilidir. Zamonaviy yondashuvlar, jumladan texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, shaxsiy yondashuvlar va davlat siyosati orqali STTni samarali targ'ib qilish mumkin. Kelajakda STTni shakllantirish bo'yicha tadqiqotlar va amaliyotlar inson salomatligini yaxshilashga katta hissa qo'shadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. **"Salomatlik энциклопедияси" (Sog'liq ensiklopediyasi):** Ushbu ensiklopediyada sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va zararli odatlarning oldini olish kabi masalalar yoritilgan.
 2. **"Oilada sog'lom turmush tarzi" risolasi:** Ushbu risolada oila a'zolari uchun sog'lom turmush tarzi qoidalari, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy mashqlar haqida ma'lumotlar berilgan.
 3. **"Sog'lom avlod – kelajak bunyodkori" kitobi:** Ushbu kitobda bolalar va o'smirlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari yoritilgan.
 4. **"O'zbekistonda sog'lom turmush tarzi" to'plami:** Ushbu to'plamda sog'lom turmush tarzi, uning asosiy tamoyillari va uni shakllantirish usullari haqida maqolalar jamlangan.
 5. **"Sog'lom bola" jurnali:** Ushbu jurnalda bolalar salomatligi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi haqida maqolalar chop etiladi.
1. <https://scientific-jl.com/mod/article/view/716> Vol. 18, No. 8: Modern
 2. Education and Development
 3. <https://scientific-jl.com/mod/article/download/716/671/1345>



4. Vol. 18, No. 8: Modern Education and Development <https://scientific-jl.com/mod/article/view/717>
5. <https://scientific-jl.com/mod/article/view/717/672>