

**ODAM VA UNING SALOMATLIGI**

Shahrisabz davlat pedagogika institut "Pedagogika" fakulteti

Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi

Talaba: Deryayeva Zarina Ilyos qizi

Ilmiy maslahatchi: Alimardanova Mutabar Xolmo'min qizi

Annotatsiya: Odam va uning salomatligi - bu jismoniy, ruhiy va ijtimoiy madaniy, ma'naviy farovonlikning muhim jihatlarini o'z ichiga olgan tushuncha hisoblanadi. Salomatlik nafaqat kasalliklarning yo'qligi, balki insonning umumiy holati, hayot sifati va ijtimoiy aloqalari bilan bog'liqdir. Odamning salomatligi uning hayot sifatini belgilaydi va shaxsiy hamda professional muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Salomatlik, jismoniy farovonlik, ruhiy salomatlik, ijtimoiy aloqalar, sog'lom turmush tarzi.

Odam salomatligi- bu juda nozik tushuncha hisoblanadi. Sog'likni saqlash va o'zini har tomonlama ehtiyot qilishi, o'zini nazorat qilib turishi, kasalliklardan saqlanishi kerak. Salomatlikni kompleks tushuncha deb bilishadi chunki ruhiy, ijtimoiy, ma'naviy, jismoniy tushunchalar bir biri bilan chambarchas bog'liqdir.

Odam va uning salomatligi- Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish markaziga tibbiyot oliygohi va bilim yurtlari bilan bir qatorda poliklinikalarda faoliyat yuritayotgan dietolog hamshiralar, kardiologlar, aholiga to'g'ri ovqatlanish bo'yicha maslahat bera oladigan mutaxassislarni tayyorlash vakolati berilgan. Markaz xodimlari sanitariya-yordam muassasalari bilan hamkorlikda ish olib bormoqda. Birinchi navbatda aholi ko'p yig'iladigan joylar — bozorlar, supermarketlar, mahallalar, korxonalarda aholining salomatlik holatini o'rganish yo'lga qo'yildi. O'rganishlar natijasiga qarab maslahat berish tizimi joriy qilindi. Bundan tashqari, salomatlik maydonlari, sog'lom ovqatlanish yarmarkalari orqali ham aholiga maslahat berilyapti. Individual



yondashuv hamda maslahatlar tizimiga o'tildi. Poliklinikaga murojaat qilgan yoki kasalxonaga borgan insonning salomatligidan kelib chiqib, individual maslahatlar berish va keyinchalik ularni lozim bo'lsa nazoratga, konsul'tatsiya va davolash reabilitatsiya tadbirlariga jalb qilish amaliyoti joriy qilindi.

Salomatlik haqida bir nechta olimlar o'zl fikrlarini keltirib o'tishgan. Masalan: Gippokrat: "Sog'lik — insonning eng katta boyligi" degan. U salomatlikni o'z-o'zini nazorat qilish va to'g'ri ovqatlanish bilan bog'lagan.

Sog'lik insonning hayotida eng oliy ne'matlaridan hisoblanadi. Sog'likni saqlash insonlarning o'z qo'lida bo'ladi, o'ziga e'tibor bergan inson hayoti davomida barcha rejalarini, ishlarini, mushkullarini o'z o'rnida qo'yib amalga oshira boshlaydi. Hayot bir marta beriladi shu ne'matni e'zozlagan inson bu hayotda muvaffaqiyatga erishib yuksak natijalarga erishadi. Salomat bo'lishini uchun o'ziga avvalo reja tuzib shu rejalarini birma-bir yo'lga qo'yib amalga oshirishi kerak. Ona bolasining yoshlidan to'g'ri ovqatlantirib, mashqlarni bajartirib, o'z vaqtida nonushtani qildirib borsa bola sog'lom rivojlanadi. Sog'lik, muammolardan xoli bo'lish emas, balki hayotda haqiqiy baxt va qoniqish uchun zaruriy shartdir.

Sigmund Freud: "Psixologik salomatlik, jismoniy salomatlikni belgilaydi" deb ta'kidlaydi. Bu fikrga shunday deyish mumkin. Inson salomatligi uchun eng zarur bu oyda bir marta psixologlar bilan uchrashib muloqot qilishidir. Inson hayotida turli xil vaziyatlar uchrab qoladi. Hayot shunday jumbokki insonni bir lahzada hayotdan noumid qilib qo'yishi hech gap emas. Har doim ham qiyin vaziyatlarni o'zi yecha olmaydi, tushkin ahvolga tushib qolgan inson bu depretsiyadan chiqishi juda mushkul vaziyat hisoblanadi. Bu vaziyatlarda avvalambor psixologlarga borib uchrashib muloqot qilgani ma'qul hisoblanadi. Chunki psixologlar insondagi barcha vaziyatlarni tushunishadi va insonni ko'ziga qarab nima kechayotganini his qiladi va o'sha vaziyatga qarab muqolot yuritadi. Yana bitta olimning fikriga qaraydigan bo'lsak: Sog'lom hayot tarzi - bu oddiy odatlar to'plami. Kundalik hayotda qiyin bo'lmasligi, lekin natijalari uzoq muddatda juda foydali bo'lishi mumkin. Salomatlikni saqlash uchun o'z-o'zidan nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatingizni ham qadrlashingiz lozim. Zahirangizda doimo mutaxassislarning maslahatlari va



tavsiyalariga e'tibor berish, kelajakda qandaydir kasalliklardan saqlanishga yordam beradi.

Salomatlik (sog'lik) — har qanday tirik organizmning o'zi va uning barcha a'zolari o'z vazifalarini to'liq bajara oladigan holati: nuqsonlar, kasalliklarning yo'qligi (salomatlik tushunchasining batafsil ta'rifi quyida keltirilgan). Salomatlikni o'rganadigan fanlarga dietologiya, farmakologiya, biologiya, epidemiologiya, psixologiya (salomatlik psixologiyasi, rivojlanish psixologiyasi, eksperimental va klinik psixologiya, ijtimoiy (sotsial) psixologiya), psixiatriya, pediatriya, tibbiy sotsiologiya va tibbiy antropologiya, psixoxigina, defektologiya va boshqalar kiradi.

Kalyu «Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari va sog'liqni saqlashni qayta tuzishning ayrim masalalari: batafsil ma'lumot» nomli ishida dunyoning turli mamlakatlarida, turli davrlarda va turli ilmiy me'yorlar tomonidan tuzilgan salomatlikning 79 ta'rifini ko'rib chiqdi. Ta'riflar orasida quyidagilar uchraydi:

1.Sog'lik — organizmning barcha darajalarda normal faoliyat ko'rsatishi, shaxsiy yashab qolish va nasl qoldirishga imkon beradigan biologik jarayonlarning normal kechishi.

2.Organizm va uning funktsiyalarining atrof muhit bilan dinamik muvozanati.

3.Ijtimoiy faoliyatda va jamoat foydali ishlarida qatnashish, asosiy ijtimoiy funktsiyalarni to'liq bajarish qobiliyati.

4.Kasalliklar, kasal holatlar va o'zgarishlar bo'lmasligi.

5.Organizmning doimo o'zgarib turadigan atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyati.

Xulosa qiladigan bo'lsak, salomatlik bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligi bo'lib, insonning to'liq hayot kechirishiga asos. Sog'lom hayot tarzi uchun to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, sifatli uyqu va stressni boshqarish muhim ahamiyatga ega. Bularning barchasi salomatlikni yaxshilashga yordam beradi va davomiyligini ta'minlaydi. Salomatlikni saqlash uchun doimiy ravishda mutaxassislar maslahati va zamonaviy tavsiyalarga amal qilish tavsiya etiladi. Salomatlik — bu eng muhim boylik, shuning uchun unga har doim e'tibor berish zarur.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. B.Aminov, T.Tilavov. Odam va uning salomatligi. 8-sinf. Umumta'lim maktablari uchun darslik. To'rtinchi nashri. Toshkent. "O'qituvchi", NMIU, 2009. 162 b.
2. B.Aminov, T.Tilavov, O.Mavlonov. Odam va uning salomatligi. 8-sinf. Umumta'lim maktablari uchun darslik. Beshichi nashri. Toshkent. "O'qituvchi", NMIU, 2014. 160 b.
3. "Sog'lom turmush tarzi" - A.P. Shcherbakov Bu asar sog'lom hayot tarzini shakllantirish va saqlash bo'yicha tavsiyalar beradi.
4. "Ovqatlanish va sog'liq" - M.T. Sirojov Noto'g'ri ovqatlanishning salomatlikka ta'siri va to'g'ri ovqatlanish tamoyillari haqida.
5. "Ruhiy salomatlik" - L.N. Makarova Ruhiy salomatlikni saqlash va stressni kamaytirish usullari.
6. "Jismoniy faollik va uning foydalari" - O.R. Karimov Jismoniy faollik va sportning salomatlikka ta'siri haqida muhim ma'lumotlar.