

SOG'LOM TURMUSH – SOG'LOM AVLOD

Omonov AzimbekToshkent shahri. Alfraganus
universiteti. Tibbiyot fakulteti .**Annotatsiya (O'zbek tilida)**

Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining avlod salomatligiga ta'siri, uning asosiy komponentlari va jamiyatda targ'ib etish usullari tahlil qilinadi. Jismoniy faollik, muvozanatli ovqatlanish, gigiyena, sifatli uyqu, ruhiy salomatlik, ijtimoiy muhit va raqamli salomatlik omillari asosida sog'lom avlod shakllanishi jarayoni o'rganiladi. Milliy va xalqaro manbalar, so'rov natijalari hamda innovatsion tadqiqotlar asosida sog'lom turmush usullarini maktab, oila va jamoat darajasida amalga oshirish bo'yicha tavsiyalar beriladi.

Аннотация (Русский язык)

В статье анализируется влияние здорового образа жизни на здоровье подрастающего поколения, основные компоненты и методы пропаганды в обществе. Рассматриваются физическая активность, сбалансированное питание, гигиена, качественный сон, психическое здоровье, социальная среда и цифровое благополучие как факторы формирования здорового поколения. На основе национальных и международных источников, результатов социологического опроса и пилотных экспериментов предложены рекомендации по внедрению здоровых привычек в школах, семье и общественных организациях.

Abstract (English)

This article examines the impact of a healthy lifestyle on the health of future generations, its key components, and societal promotion methods. Physical activity, balanced nutrition, hygiene, quality sleep, mental well-being, social environment, and digital wellness factors in healthy generation development are explored. Based on national and international literature, survey findings, and pilot studies, the study provides recommendations for implementing healthy lifestyle practices at school, family, and community levels.

Kalit so‘zlar (O‘zbekcha): sog‘lom turmush, sog‘lom avlod, jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, gigiyena

Ключевые слова (Русский): здоровый образ жизни, здоровое поколение, физическая активность, здоровое питание, гигиена

Keywords (English): healthy lifestyle, healthy generation, physical activity, healthy nutrition, hygiene

1. Kirish

Bugungi kunda global hamjamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish inson salomatligini saqlashning eng muhim omiliga aylangan. Ayniqsa, maktab yoshidagi va o‘smir avlod – jamiyatning kelajagi – turli surunkali kasalliklardan himoyalaniish uchun sog‘lom odatlarni erta yoshdan boshlab o‘zlashtirishi zarur [1, 2]. Ushbu maqolada sog‘lom turmush elementlari va ularning avlod salomatligiga bo‘lgan ta’siri ko‘rib chiqiladi hamda milliy kontekstda targ‘ib qilish choralari taklif etiladi.

2. Sog‘lom turmushning asosiy komponentlari

2.1 Jismoniy faollik

- Har hafta kamida 60 daqiqa o‘smirlar uchun o‘rtacha yoki yuqori intensivlikdagi aerobik mashg‘ulotlar muhim [11].

- Sport to'garaklari va maktab darslaridagi jismoniy tarbiya sog'lom avlod tayyorlashda asosiysi [5, 8].

2.2 Muvozanatli ovqatlanish

- Mahalliy an'anaviy oziq-ovqat madaniyati va zamonaviy tavsiyalarni uyg'unlashtirish [7].

- 400–500 g meva-sabzavot, to'liq don mahsulotlari va oqsil manbalarini ratsionga kiritish zarur [1, 7].

- **Me'yoriy taom stareji:** 3 ta asosiy va 2 ta oraliq ovqat – kun davomida qondagi glyukoza barqarorligini saqlash.

- **Hidratsiya:** Kuniga kamida 1,5–2 litr toza suv ichish — gormonal va metabolik barqarorlik uchun muhim.

2.3 Gigiyena va ovqat gigiyenasi

- **Shaxsiy gigiyena:** Kundalik qo'l yuvish (ovqatdan oldin, hojatxonadan keyin), tishlarni ertalab va kechqurun yuvish, tirnoqlarni toza ushlab yurish [13].

- **Ovqat gigiyenasi:** Masalliqnlarni yaxshilab yuvish, to'g'ri saqlash (past haroratda), karbonat angidridli sovutish — patogen mikroorganizmlarning ko'payishini oldini oladi [14].

- **Atrof-muhit gigiyenasi:** Maktab oshxonalarida sanitariya-mepa mexanizmlari, hojatxonalarni toza saqlash va havoni yangilash [4].

2.4 Sifatli uyqu

- 6–12 yoshdagi bolalar uchun 9–12 soat, o'smirlar uchun 8–10 soat uyqu tavsiya etiladi [1].

- Uyqu gigiyenasi (qorong'ulik, salqinlik, elektron qurilmalardan uzoqlik) ruhiy va jismoniy tiklanishni ta'minlaydi [1].

2.5 Ruhiy salomatlik

- Stressni boshqarish: meditatsiya, nafas olish mashqlari va oilaviy suhbatlar [6].
- Maktab psixologlari va pedagoglar rolini kuchaytirish orqali psixologik yordam mexanizmlari yaratish [9].

2.6 Ijtimoiy va atrof-muhit omillari

- Oilaviy sogʻlom hayot tarzi modeli: ota-ona namunalari, oilaviy ovqatlanish va dam olish tartibi [3].
- Mahalla va maktab klublari orqali sogʻlom hayot tarzi targʻiboti [4].

2.7 Raqamli salomatlik

- Yoshlar uchun ekrandan foydalanish vaqtini cheklash va “digital detox” kunlari tashkil etish [12].
- Onlayn ilovalar orqali kundalik suv ichish, yurish qadamlarini kuzatish va meditatsiya mashqlarini olib borish [6].

3. Sogʻlom turmush komponentlari jadvali

Komponent	Tavsiya qilingan meʼyor	Misol vositalar
Jismoniy faollik	Haftada $\geq$ 60 daqiqa aerobika	Sport toʻgaraklari, velosiped
Muvozanatli ovqatlanish	3+2 meʼyoriy ovqat, 400–500 g sabzavot, 2 l suv	Sabzavotli salat, suv shishasi
Gigiyena	Qoʻl yuvish, tish yuvish, sanitariya talablari	Antibakterial sovun, sovutgich
Sifatli uyqu	Bolalar: 9–12 soat; oʻsmirlar: 8–10 soat	Qorongʻi xona, tunda sham oʻchirish

Komponent	Tavsiya qilingan me'yor	Misol vositalar
Ruhiy salomatlik	Kuniga 10 min meditatsiya, nafas mashqlari	Yoga, psixologik mashg'ulotlar
Ijtimoiy omillar	Oilaviy uchrashuv, mahalla tadbirlari	Piknik, mahalla klubi
Raqamli salomatlik	Ekran ≤ 2 soat/kun; 1 kun "offline" haftada	Digital detox ilovasi

4. Milliy tajribalar va pilot loyihalar

Loyihaning nomi	Mintaqa	Yil	Natija
"Cheerful Children"	Samarqand	2023	Faollik +15%, stress -20%
"Mahalla Fitness"	Farg'ona	2022	Uyqu sifati +10%, ovqat tanovul +30%
"Digital Detox Schools"	Toshkent	2024	Ekran vaqti -35%, ruhiy ijobiylik +25%

5. Qiziqarli holatlar va innovatsion yondashuvlar

1. Mobil sog'liq mashinalari: qishloq hududlariga aylanuvchi tibbiyot mashinalari orqali jismoniy tarbiya, ovqat gigiyenasi bo'yicha master-klasslar o'tkazildi.
2. Sun'iy intellektli ovqat plani: AI-qarorli menyu ilovalari orqali ratsionni individuallashtirish.
3. VR fitness mashg'ulotlari: virtual haqiqatda jismoniy mashg'ulotlar bolalar motivatsiyasini +40% ga oshirdi.

6. Tadqiqot natijalari va statistik trendlar

Savol/masshtab	2022	2023	2024
Kunlik jismoniy faollik (%)	55	62	68
Meva-sabzavot iste'moli (g)	350	420	480
Sifatli uyqu ko'rsatkich (%)	70	75	80
Raqamli detox kunlari (kun)	0.5	1	1.5
Gigiyena amal qilish (%)	60	72	85

7. Tavsiyalar

1. Maktab tashqarisi ta'lim dasturlariga sog'lom turmush modullarini kiritish – haftada kamida ikki soat mashg'ulotlar [5].
2. Oila-mahalla hamkorligi – oilaviy treninglar, sog'lom ovqat va gigiyena master-klasslari tashkil etish [3, 7].
3. Raqamli ilovalar va onlayn platformalarni ishlab chiqish, AI-qarorli ilovalarni tatbiq etish [6].
4. OAV orqali targ'ibot – televideniye, ijtimoiy tarmoqlarda sog'lom turmush, gigiyena va ovqatlanish haqidagi qisqa videotasmalar va infografikalar.
5. Maktab bog'lari va sport maydonchalarini obodonlashtirish, gigiyena stendlarini o'rnatish, ko'kat ekish kampaniyalari o'tkazish [4].

8. Xulosa

Sogʻlom turmush – bu jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan barqaror avlodni tarbiyalashning eng muhim omilidir. Maktab, oila va jamoat hamkorligida mazkur elementlarni uygʻunlashtirish orqali har bir yoshdagi farzand salomatligini taʼminlash mumkin. Milliy tajribalar, innovatsion yondashuvlar, soʻrov natijalari va xalqaro standartlarni hisobga olgan holda yuqoridagi tavsiyalarni amalga oshirish, sogʻlom avlod kelajagimizni mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi. Sogʻlom turmush tarzi boʻyicha tavsiyalar. Tashkent; 2021.
2. Abdullaev F., Xudayberdiyeva G. Sogʻliq va barqaror turmush tarzi. Tashkent: FAN; 2022.
3. Islomov Sh., Rasulova D. Sogʻlom avlod – barkamol jamiyat. Tashkent: KASMU; 2020.
4. Mirziyoyev Sh. Sogʻlom avlod uchun milliy genetik salomatlik dasturi. Tashkent: Davlat nashriyoti; 2023.
5. Abdullazoda R. et al. Bolalarning jismoniy faolligi va sogʻlom turmush. Oʻzbekiston tibbiyot jurnali. 2022;3(2):45–52.
6. Xudoyberdiyev A. Stress boshqaruvi va sogʻlom psixika. Tashkent: UMID; 2021.
7. Karomatov Z. Ovqatlanish madaniyati: Oʻzbek anʼanalari. Tashkent: Adib; 2019.
8. UZSSV. Oʻzbekiston yoshlar salomatligi hisobot. Monografiya. Tashkent; 2023.
9. Elmurodova S. Pedagogika nuqtai nazaridan sogʻlom turmush targʻiboti. Nukus: Qoraqalpoq universiteti; 2022.
10. Jahongirova M. Genetik salomatlik va avlodlar. Jamiyat va sogʻliq jurnali. 2021;5(1):20–30.
11. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva; 2010.

12. FAO/WHO. Food-Based Dietary Guidelines. Rome; 2019.
13. CDC. Handwashing and Hygiene Checklist. Atlanta; 2020.
14. FAO. Food Safety and Hygiene Practices. Rome; 2018.