

SOG‘LOM TURMUSH TARZI TUSHUNCHASI HAMDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

F.Q.Boltaev

Afshona Abu Ali ibn Sino

nomidagi jamoat salomatligi

texnikumi direktori

Annotatsiya: Ushbu maqolada aholi salomatligining holati yoki jamiyat salomatligini darajasini aniqlash va ularni baholash usullari keltirilgan. Shu bilan birga ekologik madaniyatva estetik tarbiya, ratsional va sog‘lom ovqatlanish, oilaviy hamjihatlikning sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati, sog‘lom nikoh va sog‘lom oila, zararli odatlardan himoyalaniş kabi dolzarb masalalar yoritilgan.

Kalit soʻzlar: Milliy va umuminsoniy qadriyatlar, funksional tizimlar, ruhiy va ijtimoiy qulayliklar, shaxsiy va umumiy gigiena qoidalari.

Mustaqil davlatimizning gullab-yashnashi fuqarolarning jismoniy, ma'naviy, ruhiy barkamolligiga, ularning salomatligiga bog'liqdir. Jismonan sog'lom, baquvvat, ruhan tetik, aql-zakovatli insonlar bilan mamlakatimizning istiqbolli kelajagini tasavvur qilish mumkin. Bugungi kunda sog'lom avlodni shakllantirish eng muhim vazifalardan biridir. Bunga eng avvalo sog'lom turmush tarzini shakllantirish, turli maishiy shart-sharoitlarni yaratish, sog'lom avlodni tarbiyalashning moddiy- ma'naviy asosini belgilash, ya'ni davlat tomonidan iqtisodiy va moliyaviy, ma'naviy qo'llab-quvvatlash kiradi. Kishilar salomatligini ta'minlamasdan turib, sog'lom turmush, sog'lom fikr, farovon va baxtiyor hayot haqida o'ylash mumkin emas.

Salomatlik shunday o'lchamki uning doirasida insonlar bir tomondan o'z xoxishlarini amalga oshiradilar, ikkinchi tomondan atrof muhit bilan kelisha olish

xususiyatlarini saqlaydilar. Salomatlik organizmning shunday bir tabiiy holatiki, bunda barcha a'zo va tizimlar o'zaro uyg'unlashgan, mukammal o'z- o'zini boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladilar, inson salomatligi har bir insonning o'zi uchungina zaruriy holat bo'lib qolmasdan, ayni paytda muhim ijtimoiy, axloqiy, ma'naviy ahamiyatga egadir.

Salomatlik bu faqatgina kasallik va jismoniy nuqsonlardan xoli bo'lish emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanganlikdir. Salomatlik shunday o'lchamki, uning doirasida o'smirlar bir tomondan o'z xohishlarini amalga oshiradilar, ikkinchi tomondan, atrof-muhit bilan kelisha olish xususiyatlarini saqlaydilar. Salomatlik organizmning shunday bir tabiiy holatiki, bunda barcha a'zo va tizimlar o'zaro uyg'unlashgan, mukammal o'z-o'zini boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi, o'smirlar salomatligi har bir o'smirning o'zi uchungina zaruriy holat bo'lib qolmasdan, ayni paytda muhim ijtimoiy, axloqiy, ma'naviy ahamiyatga egadir.

Olimlar fikricha “Salomatlik – inson hayotiy faoliyatining ruhiy, his-tuyg'u, psixik, jismoniy sohalarining oddiy holati bo'lib, bu holat inson shaxsining, qobiliyat va layoqatining gullab-yashnashi, atrof-olam bilan uzluksiz bog'liqligini, uning uchun mas'ulligini anglashi uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi”.

Salomatlik darajasini qanday aniqlanadi?

Aholi salomatligining holati yoki jamiyat salomatligini darajasini baholash uchun turli hil ko'rsatkichlardan foydalaniladi: demografik (tug'ulish, o'lish, o'rtacha yosh), kasallanish, kasallanuvchanlik, nogironlashtirish va b. ko'rsatkichlar.

Hozirgi vaqtda salomatlikni baxolash uchun asos bo'ladigan belgilar quyidagi guruhlariga ajratiladi:

1. Jismoniy garmonik rivojlanish darajasi;
2. Asosiy funksional tizimlar va butun organizmning rezerv imkoniyatlari;
3. Organizmning immunitet himoyasi va nospesifik rezistentlik darajasi;
4. Surunkali va tug'ma kasalliklar, rivojlanish nuqsonlari bor-yo'qligi;

5. Inson salomatligini ruhiy va ijtimoiy qulayliklarni aks ettiruvchi shaxsiy hususiyatlar darajasi

Salomatlikni saqlash va mustahkamlash bir necha sog'lom turmush tarzi omillarini e'tiborga olish asosida kechadi. Sog'lom turmush tarzini tashkil etuvchi omillar va mazmunini quyidagicha izohlash maqsadga muvofiqdir.

	Omillar	Sog'lom turmush tarzini tashkil etuvchi omillar mazmuni
	<i>Shaxsiy va umumiy gigienaga rioya qilish</i>	Organizmning embrional davridan boshlab uzoq umr ko'ruvchi davrgacha sog'ligini mustahkamlashga, turli xil yuqumli kasalliklardan himoyalanihga asos bo'ladi. Har bir shaxs tomonidan gigienik jihatdan ilmiy asoslangan, badan va alohida tana a'zolarining(qo'l, oyoq, yuz, og'iz, teri va h.k) shuningdek, kiyim-kechak, poyabzal kabilarning ozodaligini mustaqil ta'minlash bilan bog'liq gigienik muolajalar hamda chora-tadbirlar majmuasi tushuniladi. Bularga muntazam amal qilish insonning sog'lom bo'lishiga zarur sharoit yaratadi.
	<i>Asoslangan kun tartibi</i>	Har bir yoshga oid davrda muhim ahamiyatga ega bo'lib, sutka davomida aqliy va jismoniy faoliyatni to'g'ri belgilash, ovqatlanish rejimiga amal qilish, kun davomida bajariladigan ishlar tartibi, dam olish va rejim asosida ovqatlanish qoidalariga rioya etishni talab etadi.
	<i>Ratsional va sog'lom ovqatlanish</i>	Ovqatlanishning ilmiy asosda rasional tashkil etilishi ovqatlanishning miqdor qoidasi, ovqatlanishning sifat qoidasi va ovqatlanish rejimiga asoslanadi. Ovqatlanish rasoni organizmning sog'lom va baquvvat

	Omillar	Sogʻlom turmush tarzini tashkil etuvchi omillar mazmuni
		boʻlishi, normal oʻsish va rivojlanishi, aqliy va jismoniy faolligi yuqori boʻlishida, turli yuqumli kasalliklarga, noqulay muhit omillariga chidamli boʻlishida muhim ahamiyatga ega.
	Organizmning jismoniy va aqliy faolligi mutanosibligi	Kun tartibida belgilangan tarzda aqliy mehnat (darsda faol boʻlish, uy vazifalarini bajarish, darslik va qoʻshimcha ilmiy va badiiy adabiyotlar oʻqish), aqliy charchashning oldini olish maqsadida sport toʻgaraklari, musobaqalarda faol ishtirok etishni taʼminlashdan iborat.
	Ekologik madaniyat va estetik tarbiya	Yangi asrning barkamol kishisi oʻzida ekologik madaniyat unsurlarini ham namoyon eta olishi zamon talabidir. Ekologik madaniyat – bu atrof-muhit toʻgʻrisida chuqur bilimga, tabiatni asrash tuygʻusiga ega boʻlish, oʻsimliklar hamda hayvonlarga nisbatan gʻamxoʻrlik koʻrsatishga, tabiat zahiralaridan oqilona foydalanish, ularni koʻpaytirish, ona Vatanimiz tabiatiga boʻlgan mehr-muhabbatini oshirish, uni asrab-avaylash va kelgusi avlod uchun zarur hayotiy sharoitlar qoldirishga qaratilgan amaliy faoliyatning yuksak koʻrsatkichidir.
	Oilaviy hamjihatlikning sogʻlom turmush tarzini	Oilaviy totuvlik, oilada sogʻlom muhitning tashkil etuvchi qoidalariga qatʼiy rioya etish, oila muqaddasligining qadriyat sifatida singdirilishi,

	Omillar	Sogʻlom turmush tarzini tashkil etuvchi omillar mazmuni
	<i>shakllantirishdagi ahamiyati</i>	kattalarga hurmatda, kichiklarda izzatda boʻlishga oʻrgatishdan iborat.
	<i>Sogʻlom nikoh va sogʻlom oila</i>	Oila qurish arafasida turgan yigit va qizlarni turmush qurishga tayyorlashda ota-onalar mas'uliyati, nikohdan oʻtuvchi yoshlarning tibbiy koʻrik bilan toʻliq qamrab olinishini ta'minlash, aqlan, ruhan va jismonan sogʻlomligining nazorat qilinishi sogʻlom oilani yaratishga asos boʻluvchi omillardan sanaladi.
	<i>Zararli odatlardan himoyalanih</i>	Spirтли ichimliklar ichmaslik, giyohvand moddalar, nos va tamaki mahsulotlari chekishdan ongli ravishda voz kechish aqlan va jismonan sogʻlom boʻlishga asos boʻladi.
	<i>Milliy va umuminsoniy qadriyatlar</i>	Milliy taomlarimiz, milliy urf-odatlarimiz, milliy sport oʻyinlar va bayramlarimiz qadriyatlarimizni bilishga va ma'naviy oʻzligimizni anglashga yordam beradi.

Mazkur omillarga rioya etish organizmning salomatligini ta'minlashga asos boʻladi. Salomatlik belgilari, eng avvalo, bu insonning jismoniy salomatligi koʻrsatkichlari: yoshi, vazni, tomir urishi, qon bosimi, oʻpkaning tiriklik sigʻimi, qoʻl kafti hamda barmoq muskullari kuchi va shu kabilarda namoyon boʻlishini, ikkinchidan, insonning ruhiy va axloqiy salomatlik belgilari va me'yorlari (xulqi, zararli odatlari va shu kabilar) sanaladi.

Salomatlikni mustahkamlash uchun har bir inson oʻz organizmining tuzilishini, organlarning ish faoliyatlarini toʻliq bilishi kerak. Buni bilgan insongina salomatlikni

asrashdek ma'suliyatli ishga ongli ravishda yondashadi. Ammo oramizda o'z salomatligi o'zini qo'lida ekanlini unutib qo'yadiganlar oz emas. Buyuk olim Tomas Mor: "Donishmand kishi xastalikka dori izlashdan ko'ra uning oldini olishni afzal biladi" degan. Inson aqlini tanib gap so'zga tushunadigan bo'libdiki, unga asosan to'g'ri yo'l ko'rsatiladi. Lekin nimagadir hamma ham sog'liq yo'lini tanlab kasalliklarsiz uzoq umr ko'rolmaydilar. Bu hayot atalmish yo'lning kimlardir yarmiga ham etmasdan shirin umrini xazon qiladi. Kimlardir uzoq va baxtli hayot kechiradi. Holbuki hamma insonlar organizmining tuzilishi bir-biridan keskin farq qilmaydi. Ularning farqi bitta narsada sog'liqqa bo'lgan munosabatida kimdir sog'ligini asraydi uzoq umr ko'radi, yana kimdir engil elpi hayot kechiradi o'z umrini qisqartiradi.

Har bir kasallikka o'z vaqtida tashxis qo'yilsa, uni davolash shunchalik oson kechadi. Buning uchun har bir fuqaro tibbiy ko'riklardan muntazam o'tib turishi kerak. Salomatlikni saqlashning birdan bir yo'li – bu sog'lom turmush tarzini hayotimizning ajralmas bir bo'lagiga aylantirishdir. Buning uchun har bir inson shaxsiy va umumiy gigiena qoidalariga rioya qilishi, kun tartibini to'g'ri shakllantirishi, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi, zararli odatlardan voz kechishi, to'g'ri ovqatlanishi zarurdir. Bularning hammasi kasalliklardan xoli bo'lib sog'lom hayot kechirishning garovi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mekhriniso KOYILOVA. The need for professional competence development in the training of senior nurses. Jamiyat va innovasiyalar – Obshestvo i innovasii – Society and innovations Journal home page: <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>
2. Khoyilova Mekhriniso Djuraevna MIDDLE EUROPEAN SCIENTIFIC BULLETIN ISSN 2694-9970 Middle European Scientific Bulletin, VOLUME 17 Oct 2021 Copyright (c) 2021 METHODS OF FORMATION OF POSITIVE BEHAVIOR IN ADOLESCENTS.

3. Koilova, M. (2023). DEVELOPMENT OF CREATIVE ABILITIES IN THE TRAINING OF SENIOR NURSES THROUGH THE STRUCTURAL ANALYSIS OF PROFESSIONAL COMPETENCE AND PROFESSIONAL MOBILITY. *Evraziyskiy jurnal akademicheskix issledovaniy*, 3(9), 137- 141.

4. Koyilova, M. (2024). PEDAGOGICHESKAYa OSNOVA ZDOROVESOZIDAYuShEY FUNKSII OBRAZOVANIYa. *Sentralnoaziatiskiy jurnal akademicheskix issledovaniy*, 2(12), 142–149. izvlecheno ot <https://inacademy.uz/index.php/cajar/article/v>