

SOG'LOM TURMUSH TARZI SHAKLANISHIDA TO'G'RI OVQATLANISH VA JISMONIY MASHQLARNING O'RNI

Himmataliyeva Rushona Rustam qizi

*TTA Termiz filiali Pediatriya
fakulteti 1-bosqich talabasi.*

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson sog'lig'ining garovi hisoblangan to'g'ri ovqatlanish, to'g'ri tartibda oziq ovqat maxsulotlardan foydalanish, noto'g'ri ovqatlanishning og'ir oqibatlari, jismoniy mashqlarning o'rni haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, oziq-ovqat, to'g'ri ovqatlanish, irsiyat, organizm, ortiqcha tana vazni.

So'nggi yillarda mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini yanada rivojlantirish borasida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining bir qancha qaror va farmonlari hukumatning qarorlari qabul qilindi jumladan: O'zbekiston Respublikasining Prezidenti 2017-yil 7-fevraldagi PF-4947-son "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida", 2020-yil 18-fevraldagi PF-2938-son "Jamiyatda ijtimoiy-ma'naviy muhitni sog'lomlashtirish, mahalla institutini yanada qo'llab quvvatlash hamda oila va xotin - qizlar bilan ishlash tizimini yanada qo'llab - quvvatlash hamda oila xotin - qizlar bilan ishlash tizimini yangi darajaga olib chiqish chora - tadbirlari to'g'risida", 2020-yil 30-oktyabrdagi PF-6099-son "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora - tadbirlari to'g'risida"gi farmonlari, 2018-yil 27-iyundagi PQ-3808-son "O'zbekiston Respublikasida oila institutini mustahkamlash konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida", 2018-yil 14-avgustdagi PQ-3707-son "Yoshlarni ma'naviy - axloqiy va jismoniy barkamol etib tarbiyalash, ularga ta'lim - tarbiya berish tizimini sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarish chora - tadbirlari to'g'risida", 2021-yil 26-martdagi PQ-5040-son "Ma'naviy – ma'rifiy ishlar tizimini tubdan takomillashtirish chora- tadbirlari to'g'risida" qarorlari, hamda Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 29-yanvardagi 65-son "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va aholini jismoniy tarbiya va ommaviy sportga jalb etish to'g'risida", 2020-yil 19-noyabrdagi 735-son "Aholini sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora - tadbirlar to'g'risida", 2021-yildagi 28-apreldagi 253-son "Sog'lom turmush tarsi" platformasi faoliyatini tashkil etish chora - tadbirlari to'g'risida qarorlari hamda sohaga oid boshqa me'yoriy - huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshiradi.

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.

sog'lom turmush tarzining asosiy aspektlari:

salomatlikni mustahkamlovchi turmush tarzi, jismoniy va ruhiy zo'riqish o'rtasidagi mutanosiblik;

jismoniy tarbiya va chiniqish; muvozanatli ovqatlanish;

odamlar o'rtasidagi uyg'un munosabatlar;

to'g'ri jinsiy aloqa;

ish va turmush tarzida shaxsiy gigiena va mas'uliyatli gigienik xatti -harakatlar;

yomon odatlarga salbiy munosabat va boshqalar.

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.

Avvalo to'g'ri ovqatlanishni yo'lga qo'yib olish kerak. Organizm uchun foydali ozuqalarni qabul qilish kerak. Har xil fast food, gazli ichimliklar, spirtli ichimliklardan butunlay voz kechish kerak. Keyin sport bilan muntazam shug'ullanish lozim. Bu mashqlar organizmni chiniqtirish bilan birgalikda yoshlikni ortga qaytaradi chunki harakatda bo'lgan tanamizning har bir qismiga qon bilan birgalikda kislorod ozuqa moddalar yetib boradi va o'sha yerda moddalar almashinuvi ro'y berib regeneratsiya ya'ni hujayralar qayta tiklanishi vujudga keladi.

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'riqlashlarni 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.

Shaxsning sog'lom turmush tarziga o'tishida quyidagilar kelib chiqsa samaradorligini bildiradi:

Ijobiy va samarali tarzda xavf omillarining ta'sirini, kasallanishini kamaytirganda yoki yo'q qilganda va natijada davolanish xarajatlarini kamaytirganda;

Inson hayotining sog'lom va bardoshli bo'lishiga hissa qo'shganda;

yaxshi oilaviy munosabatlar, bolalar salomatligi va baxtini ta'minlaganda;

shaxsning o'zini o'zi anglash ehtiyojini qondirish uchun asos bo'lib, yuqori ijtimoiy faollik va ijtimoiy muvaffaqiyatni ta'minlaganda;

shaxsning yuqori ish qobiliyatini, ishda charchoqning kamayishini, yuqori mehnat unumdorligini va shu asosda katta moddiy boylikka olib kelganda;

yomon odatlardan voz kechish, faol dam olish vositalari va usullaridan unumli foydalanish bilan vaqt byudjetini oqilona tashkil etish va taqsimlash imkonini berganda;

quvnoqlik, yaxshi kayfiyat va optimizmni ta'minlaganda.

Inson salomatligi ko'p omillarga va aksariya hollarda insonning turmush tarziga bog'liq:

genetik omillar – 15-20%;

atrof-muhit holati – 20-25%;

tibbiy ta'minot – 10-15%;

odamlarning yashash sharoitlari va turmush tarzi – 50-55%.

Xavf omillarining odamga ta'siri faqat individualdir va ma'lum bir kasallikning rivojlanish ehtimoli organizmning moslashish qobiliyatiga bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abu Ali Ibn Sino. Tib qonunlari 3-kitob 1-qism. T.: "Sharq", 2020-y.
2. Shayxova G.I., Bahriddinov.Sh.S va b.. "Ovqatlanish gigiyenasi" darslik. T.: "Tafakkur bo'stoni", 2012-y.
3. Sh.B.Irgashev. Valeologiya darslik. T: 2015-y
4. F.I.Salomova, Sh.T. Iskandarova. Gigiyena. Tibbiy ekologiya darslik. T.: "O'zkitobsavdo", 2020-y.
5. Gadoyeva L.E. "O'zbekistonda sog'lom turmush tarzi va uning zamonaviy entomodeli: tajribalar, muammolar, yechimlar". Phd ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. B.: 2021
6. [//my.medik.uz/](https://my.medik.uz/) sayti. to'g'ri ovqatlanish- kun tartibi, me'yorlar,oyubalans va foydali mahsulotlar.