

SOG'LOM TURMUSH TARZI – FAROVON HAYOT GAROVI

Bozorov O'Tkir Axatovich

Shdpi O'Qituvchisi

ANNOTATSIYA

Bitiruv loyihasi ishida sog'lom turmush tarzi masalalari, uning sog'lom avlodni tarbiyalashdagi o'rni tahlil qilinadi va ushbu kontseptsiya bilan bog'liq bir nechta ta'riflar berilgan. Ushbu tushunchalar sog'lom turmush tarzi va unga kiritilgan tushunchalar haqida ma'lumot berish orqali tahlil qilinadi. Sog'lom turmush tarzi va salomatlik tushunchalari o'rtasidagi bog'liqlik ko'rib chiqiladi. Sog'lom turmush tarzining O'zbekistonda amalga oshirilayotgan siyosat bilan bog'liq jihatlari ijtimoiy-falsafiy tahlil qilindi va tegishli fikrlar ilgari surildi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti Nizomiga muvofiq salomatlik-jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan osoyishtalik holatidir. Sog'lom kishigina o'zining asosiy vazifasi-mehnat qilish qobiliyati bilan shug'ullana oladi, oilasini boqadi, jamiyat va davlatga foyda keltiradi. Bas shunday ekan, salomatlik har bir kishi uchun nemat, baxt saodat, maehnat unumdorligini, mamlakat iqtisodiy qudratini va xalq farovonligini oshirishning zaruriy shartidir. Sanologiya-salomatlik haqidagi ta'limot bo'lib, jamiyat salomatligini, sog'liqni saqlash vazifalarini va ularni amalga oshirish yo'llarini o'rgatadi. Axoli salomatligiga tasir etuvchi yoki xavf tug'diruvchi omillar xilma xilligi, shu bilan birga bir vaqtning o'zida tasir ko'rsatishi bilan belgilanadi.

ANNOTATION

The graduation project analyzes the issues of healthy lifestyle, its role in raising a healthy generation, and gives several definitions related to this concept. These concepts are analyzed by providing information about healthy lifestyle and the concepts involved in it. The relationship between healthy lifestyle and concepts of health is considered. Aspects of a healthy lifestyle related to the policy implemented in Uzbekistan were analyzed socio-philosophically and relevant opinions were put forward. According to the World Health Organization, health is a state of physical, mental and social well-being. Only a healthy person can deal with his main task - the ability to work, feed his family, benefit society and the state. Therefore, health is a blessing for everyone, happiness is a necessary condition for increasing labor productivity, the economic power of the country, and the well-being of the people. Sanology is a teaching about health, which teaches the health of the society, the tasks of health care and the ways of their implementation. It is determined by the variety of factors that affect or endanger the health of the population, and at the same time they have an effect at the same time.

АННОТАЦИЯ

В дипломном проекте анализируются вопросы здорового образа жизни, его роль в воспитании здорового поколения, а также дается несколько определений, связанных с этим понятием. Эти концепции анализируются путем предоставления информации о здоровом образе жизни и связанных с ним концепциях. Рассмотрена взаимосвязь здорового образа жизни и представлений о здоровье. Аспекты здорового образа жизни, связанные с реализуемой в Узбекистане политикой, были проанализированы социально-философски и высказаны соответствующие мнения. По мнению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия. Только здоровый человек может справиться со своей главной задачей – умением работать, кормить свою семью, приносить пользу обществу и государству. Поэтому здоровье – благо для каждого, счастье – необходимое условие роста производительности труда, экономической мощи страны, благосостояния народа. Санология – учение о здоровье, которое учит здоровью общества, задачам здравоохранения и путям их реализации. Оно определяется разнообразием факторов, которые влияют или ставят под угрозу здоровье населения и при этом оказывают одновременное воздействие.

Sogʻlom va uzoq umr koʻrish insoniyatning azaliy orzusi boʻlganligiga shubha yoʻq. Shu nuqtai nazardan har qan-day jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu orzusini roʻyobga chiqarishdan, yaʼni kishilar sogʻligi va uzoq umr koʻrishlari uchun sharoit yaratishdan iborat. Kishilik jamiyatining turli davrlarida sogʻliq masalasi turlicha hal qilingan. Ijtimoiy formatsiyalar rivojlangan sayin sogʻliq xususiylikdan umumiylikka, tor doiradagi guruhlar manfaatidan umuminsoniy manfaatlar darajasiga koʻtarilgan. Lekin hamma davrlarda ham sogʻlom turmush tarzi sogʻliqni saqlashning asosiy talablaridan hisoblangan.

Inson sogʻligi, uning oʻziga bogʻliq ekanligi yildan-yilga koʻproq ayon boʻlmoqda. Natijada sogʻlom va uzoq umr koʻrish yoʻlidagi turli harakatlar paydo boʻla boshladi. Birovlar hafta oʻn kunlab och yursalar, boshqalar muzni oʻyib suvga tushishni xush koʻradilar. Birovlar jismoniy tarbiya va sportni uzoq umr koʻrishning asosi desalar, birovlar yoga mashqlari va noanʼanaviy davolash usullarining afzalliklarini targʻib qilmoqdalar. Kezi kelganda aytish darkorki, Jahon Sogʻliqni saqlash tashkiloti ekspertlarining maʼlumotlariga koʻra sogʻligimizning 20 foizi ekologiya omillariga, 20 foizi naslga va atigi 8-10 foizi tibbiy xizmatning sifatiga bogʻliq ekan. Qolgan 50 foizi esa turmush tarzimizga, yaʼni bevosita oʻzimizga bogʻliq ekan.

Sogʻlom turmush tarzi uchun eng muhimlari:

- chekishni tashlash;
- alkogol va boshqa giyohvand moddalardan voz kechish;
- muvozanatli ovqatlanish;
- jismoniy faoliyat, harakatsiz turmush tarzini rad etish.

Salomatlikka taʼsir etuvchi omillarga quyidagilar kiradi.

1. Tashqi atrof muhit omillari. Inson o'z atrofini o'rab olgan tashqi muhit bilan o'zaro munosabatda bo'ladi. Suv, havo, o'simlik, hayvonot dunyosi, oziq ovqat mahsulotlari, yashash joyi, kiyim kechagi, shovqin, tebranish, radiatsion nurlanish, turli dori vositalari, biologik profilaktik preparatlar, zmonaviy havo laynerlari, qishloq xo'jalik zararkunandalariga qarshi ishlatiladigan xilma-xil zaharli kimyoviy moddalar va boshqalar inson atrofini o'rab olgan muxit xisoblanadi, sanab o'tilgan omillar esa insoning jismoniy va ruhiy salomatligiga tasir qilishi mumkin. Atrof muhitning ifloslanishi tufayli biosferada ko'payib borayotgan mutagen (onkogen. teratogen) omillar tasirinasldan naslga o'tuvchi irsiy kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'ladi.
2. Noto'g'ri va tartibsiz ovqatlanish. a'zolar normal faolyatining buzilishi va kasalliklari kelib chiqishida muhim o'rin egallaydi. Organizm yetarli darajada oziq moddalar bilan ta'minlanmasligi natijasida uning himoya xususiyatlari pasayib, kasalliklar paydo bo'lishi uchun zamin yaratiladi, tez charchash, ish qobilyatining pasayishiga olib keladi.
3. Gipodinamiya - mushaklarning yetarli darajada ishlamasligi qisqarish kuchining kamayib ketishi bo'lib, odatda doimo o'tirib ishlash, piyoda yurishni yig'ishtirish, transportda ketish, kam harakatlik umuman mushaklarga tushadigan og'irlikning kamayib qolishi tufayli kelib chiqadigan gipokineziya, ya'ni odam harakat faolligining kamayib ketishi bilan birga davom etadi. odam uzoq kasal bo'lib yotganda ham unda gipodenamiya kuzatiladi.
4. Zararli odatlar: alkogolizm-ashaddiy ichkilikbozlik, ayrim kishilarning o'z salomatligi, mehnat qobilyatiga shuningdek jamiyat farovonligiga zarar yetkazadigan darajada muntazam ravishda me'yoridan ortiq spirtlik ichimliklar ichishidir. Ichkilikning zaharli ta'sir moddalri almashinuvining buzilishi, nerv sistemasining zaharlanishiga olib keladi. Ko'p ichadigan odamlar ko'zi xiralashib, ba'zan quloq ham og'irlashib qoladi. Ichkilikning me'daga ta'siri natijasida shu a'zo barcha funksiyalarning buzilishi surunkali alkagol gastiriti paydo bo'ladi. Ichkilikbozlik ayniqsa jigarga katta tasir ko'rsatadi: odam hadeb ichaverdigan bo'lsa, jigar serrozi yuzaga keladi. Mudom ichib yuradigan kishi barvaqt o'lib, nogiron bo'lib qoladi. Yuqoridagi ilmiy xulosalar va sog'liq yo'lidagi uzoq yillik izlanishlar soglom hayot kechirish hamda uzoq umr ko'rishning yagona va ishonchli yo'li sog'lom turmush tarzi kechirish degan hayotiy haqiqatni isbotladi. Oqibatda sog'lom turmush tarzi ayrim kishilar va guruhlar qiziqishlari doirasidan chiqib, davlat ahamiyatidagi masalaga aylandi. Bu borada respublikamizda tizimli islohatlar olib borayotganligini alohida ta'kidlash joiz. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini yanada shakllantirishga, aholi salomatligini mustahkamlashga, jismoniy sog'lom va ma'naviy boy yosh avlodni tarbiyalashga, fuqorolarning jismoniy tarbiya va sport bilan faol shug'ullanishiga keng jalb etilishini ta'minlashga yo'naltirilgan chora – tadbirlarinning mantiqiy davomi sifatida yillarni nomlanishida tibbiyot sohasiga e'tibor berilishi keng jamoatchilik tomonidan yuqori baholanmoqda hamda qo'llab-quvvatlanmoqda. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanadigan odamlarda yurak xastaliklari va saraton kabi qator kasalliklarga chalinish ehtimoli kamroq.

Bundan tashqari, ular sog‘lom tana vazniga va to‘qimalar tarkibiga ega bo‘lish ehtimoli ko‘proq. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jismoniy faollik tabiiy sabablarga ko‘ra o‘lim xavfini kamaytiradi, ya‘ni haftasiga 2,5 soat (ekvivalent). Haftada 5 kun davomida kuniga 30 daqiqa o‘rtacha faollik) hech qanday faoliyat bilan solishtirganda barcha sabablarga ko‘ra o‘lim xavfi 19% ga, haftasiga 7 soatlik o‘rtacha faollik esa 24% ga kamayishi bilan bog‘liq. Shu bilan birga, bo‘sh vaqtdagi jismoniy faollik (jismoniy mashqlar, yurish, faol transport) barcha sabablarga ko‘ra o‘limning past darajasi bilan bog‘liq va ishdagi og‘ir jismoniy faollik u qadar ijobiy ta‘sir ko‘rsatmaydi yoki uning yuqori darajasi, bu aerobik mashqlarning ishdagi jismoniy faoliyatga qo‘shgan hissasi pastligi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. O‘tirish, ayniqsa tez-tez tanaffuslarsiz, barcha sabablarga ko‘ra o‘limning oshishi bilan bog‘liq va jismoniy faollik o‘tirishning zararini qoplamaydi. Shuningdek, bir qator ilmiy tadqiqotlar jismoniy faollik darajasini oshirish uchun pedometrlardan foydalanish samaradorligini isbotlaydi va ulardan foydalanish odamlar salomatligini yaxshilashga yordam beradi. Ular pedometrdan foydalanish boshlanganidan so‘ng respondentlarning jismoniy faolligi darajasi oshganligini va bu bilan ularning jismoniy ko‘rsatkichlari yaxshilanganligini ko‘rsatadi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. Mirziyoev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild.– T.: “O‘zbekiston”, 2019. – 400 b.
2. Mirziyoev Sh.M. Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari. 4-jild.– T.: “O‘zbekiston”, 2020. – 400 b.

II. Normativ-huquqiy hujjatlar:

3. Arziqulov R.U. Sog‘lom turmush tarzi asoslari. T.; I-II jild. 2005.- 256, 245 bet.
4. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 108.
5. Вайнер Э.Н. Валеология. – Учебник для вузов. М. Флинта: Наука,
6. 2002. - 416 с.
7. Искандаров Т.И.. Исаханов В.И. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность. – Т., 1989. - С.118. 5. Kolbanov V.V.. Boshlang‘ich maktablarda valeologik ta‘lim.// J. Boshlang‘ich maktab. №4, – M.: 1999 y.
8. Safarova D. va boshk. Valeologiya. T.2006.- 196 b.
9. Здоровый образ жизни – основа воспитания подрастающего поколения – «Соғлом авлод учун”. Матер. науч. прак. конф. (26 апреля 1996 г.).
10. Шарипова Д.Д, Шахмурова Г. А., Хайдарова П., Арбузова Т.Л. и др. Профилактика ВИЧ-инфекции среди молодежи. Методическое пособие для преподавателей. // Гарнитура Tims New Roman. 6 п.л. Т. 2010.