

Sog'lom turmush tarzi

Mamatqul Hamroqulovich Mamatqulov
Zilolaxon Ilyosjon qizi To'lanova
Shaxzodbek Zaynobidin o'g'li Maxammadjonov
Farg'ona politexnika instituti

Annotatsiya: Sog'lom turmush tarzi - insonning kun tartibiga rioya qilib, faol harakat asosida organizmini doimiy ravishda chiniqtirib borishi, sport bilan muntazam ravishda shug'ullanib borishi, gigiyenik qoidalarga to'liq amal qilgan holda sifatli ovqatlanishi, zararli illat-odatlardan o'zni tuta bilishi, hayotda bir marotaba OLLOH tomonidan hadya etilgan organizmni, berilgan umr oxirigacha ma'noli saqlashdan iboratdir.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush, faol harakat, organizm, chiniqtirish, ovqatlanish, sport.

Healthy lifestyle

Mamatqul Hamroqulovich Mamatqulov
Zilolahon Ilyosjon kyzy Tulanova
Shakhzodbek Zainobidin o'glu Mahammadjonov
Fergana Polytechnic Institute

Abstract: A healthy lifestyle is a person's ability to follow a daily routine, exercise regularly, exercise regularly, eat a healthy diet in full compliance with hygienic rules, and refrain from harmful habits. It is the meaningful preservation of a gifted organism for the rest of its life.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, organism, exercise, nutrition, sports.

Insoniyatning ijtimoiy hayotida, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sanitariyaga doyr bo'lgan bilimlarini takomillashtirish, bu bilimlarni kundalik turmushda qo'llay olishlari, bandlikga bo'lgan ongli munosabatni shakllantirish, o'z salomatliklariga bo'lgan e'tiborni, munosabatni shakllantira bilishlari muhim o'rin tutadi. Shunday ekan, inson salomatligi dunyodagi har qanday narsadan muhim va qimmatli ekan. Inson o'z salomatligi uchun foyda keltiradigan fazilatlardan samarali foydalanishi muhim ahamiyatga egadir. "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston

Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099 sonli Farmonini bajarilishini ta'minlash maqsadida bugungi kunda bizning Farg'ona politexnika oliygohida ham, institur rahbariyati tomonidan bir talay amaliy ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, haftaning har shanba kuni "Salomatlik kuni" deb e'lon qilinganligi, talabalar ishtirokida turli ommaviy sport tadbirlari, "Sog'lom turmush tarzi va oila" mavzularida yotoqxonalarimizda davra suhbatlarining o'tkazilishi, ayniqsa "Navro'z" bayrami kunlarida talabalar turar joylarida "Sog'lom ovqatlanish yarmarkalarini", "Sog'lom hayot bizning shiorimiz", "Bizlar tamakisiz turmush tarzi uchun ovoz beramiz" tadbirlarining o'tkazilishi, supermarketlar, bozorlar, mahsulot yarmarkalarining tashkil qilinishi, bir so'z bilan talaba yoshlarning maroqli hordiq chiqarib bayramni bayramona kayfiyatda kutib olishlariga yaratilgan shart-sharoitlar bunga yaqqol misol bo'la oladi. Sog'lom turmush tarzimiz haqida gap borar ekan rus olimi I.Pavlovning "jismoniy harakatning inson salomatligiga ta'sirini, organizmning tashqi muhit bilan chambarchas bog'langanligini anglatuvchi ko'rinish deb ta'riflaydi", doimiy uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'lig'iga yaxshi ta'sir etadi, modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi. Shu sababli ko'p jismoniy harakat qiluvchi kishilar doim tetik, ruhan yengil, quvvatga to'lgan, kayfiyati yuqori, dili ravshan bo'ladi. Insonning sog'lom, yoki nosog'lom turmush tarzi ham kun tartibining to'g'ri yoki noto'g'ri uyushtirilganiga bog'liq. Shu sababli irodaning mustahkamlanishida, mehnat unumdorligining yuqori bo'lishida, turli kasalliklarning oldi olinishida jismoniy tarbiya muhim o'rin tutadi. Afsuski, bugungi kunda, yoshlarimiz o'rtasida jismoniy faollik sezilarli kamayganligi ko'zga tashlanmoqda. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yoshlar o'rtasida kamharakatlilikka qarshi ommaviy kurashish, insonlarning yuksak jismoniy va aqliy ish qobiliyatini muhofaza etish, ayniqsa, yoshlarni sport bilan shug'ullanishga jalb qilish tobora dolzarblik kasb etmoqda. Buyuk mutaffakkir Aristotel takidlaganidek "Inson uchun birinchi baxt uning sog'ligi ikkinchisi go'zallikdir". 2009 yillarda "Sog'lom turmush tarzi "ni ilmiy va nazariy jihatdan asoslash, uning yangi ta'limotini yaratish muhim bo'lgan vaqtda, uning hayot talablaridan sezilarli ravishda orqada qolganligini zudlik bilan oldini olish maqsadida, mamlakatimiz rahbariyati tomonidan qabul qilinayotgan qaror va farmoyishlar xalqimiz turmush tarzini yaxshilash yo'lida tub burilish yasadi desak mubolag'a bo'lmaydi. Mamlakatimiz rahbari tomonidan qabul qilingan qarorda, sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlarida quyidagi talablar belgilab berilgan:

- Ommaviy sportni rivojlantirish;
- aholi turli guruhlarining sog'lom ovqatlanishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlar yaratish;
- aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish;

- sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etish;

- maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish;

- O'quv metodik qo'llanmalar, darslik va monografiyalar yaratish, turli tabaqaga oid aholi qatmlarini, darslik va monografiyalar yaratish, turli tabaqaga oid aholi qatmlarini o'qitish dasturlari hamda ilmiy-amaliy valeologik kadrlar tayyorlash tizimini ishlab chiqish;

- Har bir insonning sog'ligiga e'tibor qaratishi, yaxshi yashab faoliyat olib borishi, uzoq umr ko'rish, har hil kasalliklar ortirmasligi o'ziga bog'liqligi barchamizga ma'lum.

Insonning sog'lom yoki nosog'lom turmush tarzi ham kun tartibining to'g'ri yoki noto'g'ri uyushtirilganiga bog'liq. To'g'ri tuzilgan kun tartibi organizmning har tomonlama to'g'ri rivojlanishi, irodaning mustahkamlanishi, mehnat unumdorligi yuqori bo'lib, ishlash qobiliyatining uzoq vaqt yaxshi saqlanishi, kasallanishining oldini olishda muhim o'rin tutadi. Sog'lom turmush tarzi omillaridan yana biri - ozodalikdir. Xulosa qilib shuni ta'kidlab o'tish lozimki, sog'lom turmush tarzi tamoillarini hayotga tadbiq etish yo'lida, inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi zararli omillardan voz kechish, ratsional ovqatlanish, organizmning quvvat sarfini to'ldirish, kundalik hayotimizda amal qilishimiz lozim bo'lgan muhim qoidalariga itoat qilish, aqliy va jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, gigiyenik qoidalarga amal qilish, zararli odatlardan o'zni tuta bilish kabi quyidagi talablarni keltirib chiqaradi:

- Shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish;
- Kun tartibiga rioya qilish;
- Jismoniy faollikni oshirish;
- Zararli odatlardan tiyilish (kashandalik, ichkibozlik, giyohvandlik);
- To'g'ri ovqatlanishni tashkillash;
- Sport bilan muntazam shug'ullanish.

Har sohada, har jihatdan sog'lom turmush tarziga rioya qilsak biz yahshi yashashimiz, uzoq umr ko'rishimiz aniq.

To'g'ri ovqatlanish qoidalariga rioya qilmaslik sababli juda ko'p kasalliklar ortirishi tabiiy. Hozirda biz ko'p hollarda himikat moddalar bilan taomlanamiz. Bu ham kasalanishga sabab bo'ladi. Shifokorga murojat qilamiz ularni bergan tavsiyalari ham har doim yuz foiz samarali deyish noto'g'ri. Chunki ular tavsiya qilgan tabletkalari organizmga tasir qilishi har xil. Ibn Sino bobolarimiz davrida insonlarga tadbiq qilingan dorivor o'simliklar sababli betoblarning shifo topishlari o'rinli edi ya'ni tabiiy. XX-asrga qaraganda hozirda ikki barobar undan ham ko'p tabletkalar

mavjud. Dorivorshunoslikni rivojlantirish tabiiy dorishunoslikni oshirish insonlar salomatligi uchun muhim.

Men sogʻlom turmush tarziga rioya etish uchun har bir yosh quyidagi ishlar bajarishini tarafdoriman.

1. Uy-joy va ish joyi tozaligi.
2. Intelektual rivojlanish.
3. Ovqatlanish tartibi.
4. Dam olish.
5. Shaxsiy gigiyena.
6. Gimnastika.

Zararli odatlardan qutilishda.

1. Ichish.
2. Chekish.
3. Toʻyib ovqat yeyish.
4. Mast holda transportni boshqarish.
5. Giyohvantlik.

Har bir inson har qanday holatda oʻzini tuta olishi, boshqara olishi muhim. Insonlar oʻzlari bilmagan holda siqilish asab tizimini zoʻriqtirish oqibatida juda koʻp kasalliklarga duch kelishadi. Inson qachon oʻzini boshqara oladi:

Oʻzi hohlagan ishi yoki kasbi bilan shugʻillanganda;

Oʻz fikriga ega bolganda;

Oʻziga ishonch "ikkilanish" dan halos boʻlish

Ortgacha chekinmaslik, faqat olgʻa yurish;

Sanʼat, tabiat, goʻzallikdan zavqlana olish.

Ruhiy energiyani sarflash va toʻldirib borishning samarali usullaridan biri ijodiy mehnat bilan band boʻlish va yaxshi hordiq chiqarishdir. Oqilona sariflangan ruhiy energiya kosmos tomonidan darhol qoplanadi. Ruhiiy energiyaning muhim xususiyatlaridan biri uning atrof-muhitga taʼsir etishidir. Inson oʻzini sevib, oldiga maqsad qoʻyib hayot kechirishi juda muhim misol uchun: "Men 120 yil umr koʻraman" deya maqsadlarga erishish uchun sogʻlom turmush tarziga rioya qilish zarur.

Muxtasar qilib aytganda, Har bir inson sogʻligi oʻz qoʻlida. Bu dunyoda barcha oʻzi uchun hayot kechiradi. Siz hasta boʻlsangiz, oʻylamangki yaqinlaringiz ham dardingizni olisholmaydi. Aytishadiku "Tana boshqa dart bilmas". Har sohada, har jihatdan sogʻlom turmush tarziga rioya qilsak biz yahshi yashashimiz, uzoq umr koʻrishimiz aniq.

Foydanilgan adabiyotlar

1. "Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099 sonli Farmonini.
2. D.Karimov "Sogʻlom inson uzoq va baxtli hayot kechiradi"
3. Sogʻlom turmush tarzi asoslari (Valeologiya) Rahmon Arziqulov.