

SOG‘LOM TURMUSH TARZI INSON KAMOLOTINING MUHIM OMILI

Kabilova Xolida Ergashovna

Olmalig abu ali ibn sino nomidagi jamoat salomatlik texnikumi o'qituvchilari

Jumayeva Kumushoy Alisher qizi

Olmalig abu ali ibn sino nomidagi jamoat salomatlik texnikumi o'qituvchilari

Annotatsiya:

Salomatlik – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, shaxsning hech kim dahl qila olmaydigan huquqi, o‘z-o‘zini rivojlantirish, shaxsiy va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi garovidir. Ma’lumki, jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog‘lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o‘ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta’minlash, xalq genofondini bekamu-ko‘st saqlash sog‘lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o‘quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta’lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog‘lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko‘ndalang qilib qo‘yadi. Sog‘lom turmush tarzi - bu faol mehnat, ijod og‘ushida yashash, kuchli jismoniy va ruhiy yuklamalarni, o‘ta xavfli va zararli ta’sir ko‘rsatuvchi omillarni yengil ko‘tara oladigan har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidir. Talabalar o‘rtasidagi o‘tkazilgan so‘rovnomada natijalaridan kelib chiqib, oliy o‘quv yurti talabalari bo‘sh vaqtini to‘g‘ri taqsimlash, kun tartibi, dam olishga va mehnat tartibiga rioya etishi sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarining shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Shuning uchun sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, talaba yoshlar, kun tartibi, gigiena.

KIRISH

Salomatlik – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, shaxsning hech kim dahl qila olmaydigan huquqi, o‘z-o‘zini rivojlantirish, shaxsiy va jamiyat hayotida faol ishtirok etish garovidir. Mamlakatimizda yuqumli bo‘lmagan kasalliklar hamda ularning xavf omillarining oldini olish, davolash va nazorat qilish, aholining barvaqt o‘lim hamda kasallanishini kamaytirish bo‘yicha izchil choratadbirlar amalga oshirilmoqda.



Turmush tarzi tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan insonlar hatti harakatining, faoliyatining majmuyi ko‘rinishidir. Aniq tarixiy taraqqiyot jarayoniga asoslangan urf odatlar vaqt mobaynida takrorlanib turadi. Ular o‘z navbatida, ehtiyoj bo‘lib qolgan harakatlarni odatlarni turmush xarakterini yuzaga keltiradi. Sog‘lom turmush tarzi - o‘z ichiga insonning hayotga intilishlarini, sog‘ligini mustahkamlash va uning buzilishini oldini olishga qaratilgan hatti - harakatlarining yig‘indisini qamrab oladi. Demak, sog‘lom turmush tarzi - bu odamlarni o‘z salomatliklarini saqlash va yaxshilashga qaratilgan faoliyatidir.

Sog‘liqni saqlash tizimidagi islohatlarga qaramasdan, tibbiyot xodimlari va pedagoglarning asosiy vazifalaridan biri bo‘lib sog‘lom turmush tarziga rioya etmaslik oqibatida yuzaga keladigan kasallanishni oldini olish bo‘lib hisoblandi.

Tadqiqotning maqsadi: Sog‘lom turmush tarzining o‘quv ko‘nikmalarini shakllantirish va oliy o‘quv yurti sharoitida kasbiy tayyorgarlik bosqichlarida talaba yoshlarni sog‘liqni saqlash hulqi ko‘nikmalari hamda tassavvurlar tizimini o‘rganish.

TADQIQOTNING MATERIALI VA USLUBLARI

Talaba-mediklarning turmush tarzini o‘rganish va ularning sog‘lom turmush tarzi haqida tushunchalarini aniqlash uchun anketa–so‘rovnoma ishlab chiqildi.

So‘rovnoma 25 ta ochiq savoldan iborat bo‘lib, savolnomani o‘tkazishdan oldin talabalar bilan yo‘riqnoma o‘tkazildi, so‘rovnomada ixtiyoriy ravishda 400 ta Toshkent tibbiyot akademiyasining bakalavriyat, magistratura talabalari, xususan davolash, tibbiy - pedagogika fakultetlari, 1-kurs barcha yo‘nalish magistr-talabalari qatnashdi. Ulardan 41,5%i (166 ta) qiz bola (ayol)lar, 58,5%i (234 ta) o‘g‘il bola (erkak)larni tashkil etdi.

NATIJALAR

Aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini baholashda har bir shaxsda uning kundalik hayot faoliyatini taxlil qilish uchun zarur bo‘lgan uchta asosiy elementning mavjudligiga e‘tiborni qaratish lozim. Jumladan har bir shaxsda: sog‘lom turmush tarzi haqidagi bilimlarning mavjudligi; sog‘lom turmush tarzida yashashning insonni sog‘lom qilishga va umrini uzaytirishi mumkinligiga qat‘iy ishonchning bo‘lishi; sog‘lom turmush tarzida yashash uchun astoydil harakatning mavjud bo‘lishi kabilar kiradi [3,4,7].



Talabalar, sizningcha, sogʻlom turmush tarzi nima savoliga sogʻlom ovqatlanish qoidalariga rioya qilish 4,5%, jismoniy faoliyat 0,5%, ish va dam olish tartibi 2%, zararli odatlarning yoʻqligi 6,5%, keltirilgan barcha variantlarga 86,5% deb javob berilgan.

Jismoniy tarbiya va sogʻlom turmush tarzi asoslariga rioya qilish tufayli oʻzimga boʻlgan ishonchim va tanamdagi jismoniy holatim yaxshilanadi savoli toʻliq qushilaman 66,5%, men qisman roziman 26%, javob berishga qiynalaman 3%, qisman rozi emasman 3%, umuman rozi emasman 1,5% ni tashkil etdi.

Sogʻlom turmush tarzi inson organizmidagi turli kasalliklarning shakllanishiga toʻsiq boʻluvchi asosiy sabablardan biridir. Adabiyotlarda keltirilishicha, inson salomaligi 50-60%i turmush tarziga bogʻliq. Har qanday zararli odatlar organizmdagi turli surunkali kasalliklar paydo boʻlishiga va rivojlanishiga olib keladi. Respublikamizda tamaki chekish va spirtli ichimliklarni ichishga qarshi turli targʻibot ishlari olib borilayotganligiga qaramasdan, yoshlar oʻrtasida zararli odatlar mavjudligi koʻrinadi [1,2,5]. Jumladan, talabalar Sizda qanday zararli odatlar mavjud? savoliga 9% - talabalar, 1% - alkogolli ichimliklar ichish, 34,5% - yogʻli ovqatlar va tez tayyorlanadigan mahsulotlar isteʼmol qilish va 41,0 talabalar javob berishga qaynalaman deb takidlagan.

Sogʻlom turmush tarzi toʻgʻri ovqatlanish bilan chambarchas bogʻliq. Jahon sogʻliqni saqlash tashkilotining maʼlumotiga koʻra, jismoniy faollik hamda ovqatlanish meʼyor va qoidalariga amal qilmaslik, tarkibida tuz, qand, yogʻ miqdori koʻp boʻlgan taom va shirinliklarni meʼyoridan ortiq isteʼmol qilish, shuningdek, yetarli darajada vitamin va minerallar isteʼmol qilmaslik oqibatida yoshlarda rasional oʻsish va aqliy rivojlanishda ortda qolish, kattalarda esa yurak qon-tomir, endokrin, xavfli oʻsma kabi insonning erta oʻlimiga olib keluvchi qator kasalliklarning rivojlanishiga sabab boʻladi [3,4,6]. Toʻgʻri ovqatlanish qoidalariga rioya qilasizmi? degan savolga atigi 23% talabalar ha deb javob berishgan boʻlsa, 60% baʼzan, 17% talabalar esa “yoʻq” deb javob berishgan.

Respublikamizda sogʻliqni saqlash hamda jismoniy tarbiya va sport sohalarini isloh qilish yuzasidan qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlarda ushbu tizimlarni takomillashtirish barobarida aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga mazkur sohada davlat siyosatining muhim yoʻnalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda. Jumladan, 2025 yilga qadar Oʻzbekiston Respublikasi sogʻliqni saqlash tizimini, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, 2022 yilga qadar yuqumli boʻlmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sogʻlom turmush tarzini qoʻllabquvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish konsepsiyalari hamda



sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish choratadbirlari tasdiqlandi va ijroga qaratildi [1,3,4]. Talaba -yoshlar oʻrtasida jismoniy faollikni oshirish muhim masalalardan biridir.

Siz turli xil sport klublarida, sport zallarida, suzish havzalariga muntazam qatnashasizmi? degan savolga 14% talabalar - “muntazam tashrif buyuraman”, 27% - “qila olmayman, chunki xohish bor, pul yetarli emas”, 44% - qila olmayman, chunki vaqt va xohish yoʻq, 15% javob bera olmayman deb takidlashgan.

Sogʻlom turmush tarziga shaxsiy munosabatingiz savoliga 77,5% bu inson salomatligi uchun muhim va unga rioya qilishga harakat qilaman, 6,5% usiz ham yashashingiz mumkin, 16% baʼzida rioya qilinishi kerak deb javob berishgan.

Undan tashqari, talabalardan insonlarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish uchun nimalar qilish kerakligi xaqida shaxsiy fikrlari yigʻildi. Koʻpchilik talabalar (60,0%) sogʻlom turmush tarzi shakllanishida oilaning oʻrni katta ahamiyatga ega deb takidlashgan boʻlsa, 30% talabalar sogʻlom turmush tarzi uchun oilaning moliyaviy mablagʻi ahamiyatga ega deb javob berishgan, 20% talabalar sogʻlom turmush tarzi uchun talabalarda institut va yotoqxonalarda shart sharoitlar yetarli boʻlishi kerak deb takidlashgan.

XULOSA

Olingan natijalar shuni koʻrsatdiki, medik - talabalar sogʻlom turmush tarzi va uning inson salomatligidagi ahamiyatini tushunib yetadilar, biroq unga amal qilmaydilar. Jismoniy mashgʻulotlar va sport toʻgaraklarida koʻpchilik talabalar qatnashish istagini bildirishgan, biroq vaqt va moliyaviy mablagʻ muammolari mavjudligini takidlashgan.

Oliy oʻquv yurti talabalari boʻsh vaqtini toʻgʻri taqsimlash, kun tartibi, dam olishga va mehnat tartibiga rioya etishi sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarining shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Shuning uchun sogʻlom turmush tarzini shakllantirish boʻyicha ilmiy-uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

REFERENCES

1. Guloyim Sattarovna Avezova, Zarnigor Beshimova, Gulshod Sattarovna Avezova. Means and problems of forming a healthy lifestyle among the population. //The american journal of medical sciences and pharmaceutical research, (2021) 3(05), 7377



2. Аvezова Г.С. Алкоголга қарамлик ва унинг профилактикасига тизимли ёндашув // Тиббиётда янги кун - Илмий рефератив, маънавий –маърифий журнал. – 2020, 4 (32)- 69-72 б.
3. Маматкулов Б.М., Нодиров Т. Соғлом турмуш тарзи ва оила саломатлиги. Ўқув қўлланма. Қарши, 2018.
4. Маматкулов Б. “Жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни бошқариш” “IIm Ziyо” нашриёт уйи, 2013й. 7-боб 82- 100. 8 боб 101- 116.
5. Белова Ю. Ю. К вопросу о профилактике употребления алкоголя студенческой молодежью : научное издание // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - М., 2014. - N5. - С. 46-48.
6. Будук-оол Л. К. Социально-гигиенические факторы образа жизни студентов : научное издание / Гигиена и Санитария. - М., 2015. - Том 94 N5УБЖ015. - С. 95-97.
7. Ермакова Н. А., Мельниченко П. И. и др. Образ жизни и здоровье студентов : научное издание // Гигиена и санитария. - М., 2016. - Том 95 N6Г5016. - С. 558563.

