

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

SOG'LOM TURMUSH TARZI

Eraliyev Oblaqul Botirovich,

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Hamshiralik ishi kafedrası mudiri

Sayfiyeva Nilufar Asliyevna,

Hamshiralik ishi kafedrası o'qituvchisi

Xayitova Feruza Choriyarovna.

Pastdarg'om Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Hamshiralik ishi kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya:

Sog'lom turmush tarzi -bu kasalliklarning oldini olish va sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan shaxsning turmush tarzi. Sog'lom turmush tarzi bizning maqsad va vazifalarimizni amalga oshirishga, rejalarimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishga, qiyinchiliklarni engishga yordam beradi va agar kerak bo'lsa, katta ortiqcha yuklarni engishga yordam beradi. Insonning o'zi tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan va mustahkamlangan yaxshi sog'liq unga uzoq va quvonchli hayot kechirishiga imkon beradi. Salomatlik har bir insonning, umuman, butun jamiyatning bebaho boyligidir. Bizga yaqin odamlar bilan uchrashganda va ular bilan xayrlashayotganda biz ularga doimo sog'lik tilaymiz, chunki bu to'liq va baxtli hayotning asosiy shartidir.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush, faol harakat, organizm, chiniqtirish, to'g'ri ovqatlanish, ommaviy sport tadbirlari, jismoniy va ruhiy holat.

Anatation: A healthy lifestyle is a lifestyle of a person aimed at preventing diseases and strengthening health. A healthy lifestyle helps us realize our goals and objectives, successfully implement our plans, overcome difficulties, and, if necessary, help us overcome large overloads. Good health, supported and strengthened by the person himself, allows him to live a long and joyful life. Health is the priceless wealth of every person and society as a whole. When we meet and say goodbye to people close to us, we always wish them good health, because this is the main condition for a full and happy life.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Key words: Healthy life, active movement, body, exercise, proper nutrition, public sports events, physical and mental condition.

“Sog‘lom turmush tarzi” – shu uch dona so‘z hayotingizning ajralmas bo‘lagiga aylanishi uchun nima qilish kerak? Kelinglar birgalikda javob izlaymiz

Sog'lom turmush tarzi ko'p qirrali tushunchadir, ammo uning tanani mustahkamlash va patologiyalarning rivojlanishining oldini olishga qaratilganligini tushunish muhimdir. Buning uchun siz sog'lom ovqatlanishni, mo'tadil jismoniy faoliyatni birinchi o'ringa qo'ying, uyqusizlik va dam olish rejimlariga qat'iy rioya qiling, yomon odatlarni tashlab, fikr va his-tuyg'ularingizni nazorat qilishni o'rganing. Ekologik vaziyat ham bir xil darajada muhim, biroq har doim uni o'zgartirish imkoniyati yo'q. Sog‘lom turmush tarzi odamga barcha faoliyat sohalarida va uning harakatlarida yordam beradi. Tanaga nisbatan bunday yondashuv tufayli inson o'zi bilan muammolarga duch kelmaydi va buning o'rniga yuqori intellektual qobiliyat va yaxshi kayfiyatni oladi. Sog'lom turmush tarzining foydali ma'nosi -ravshan va qiziqarli bo'ladi. Shubhasiz, ularning sog'lig'i uchun qo'rquvning kamayishi shubhasizdir.

Sog‘lom turmush tarzi —insonning kun tartibiga rioya qilib, faol harakat asosidaorganizmini doimiy ravishda chiniqtirib borishi, sport bilan muntazzam 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.

"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 Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumida ham, rahbariyati tomonidan bir talay amaliy ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, haftaning har chorshanba 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 giyohvandlikka qarshimiz” Sog‘lom hayot 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



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

olishlariga yaratilgan shart-sharoitlar bunga yaqqol misol bo'la oladi. Sog'lom turmush tarzi –bu faol mehnat, kuchli jismoniy va ruhiy holat, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni yenga oladigan, yetuklikka intiluvchan shaxsning shakllanish jarayonidir.

Sog'lom turmush tarzining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

- to'g'ri va ratsional ovqatlanish,
- kunlik turmush va badantarbiya,
- kun va ish tartibini biologik qonuniyatlar asosida tashkil qilish,
- jinsiy tarbiya va sog'lom oila,
- ruhiy osoyishtalikni ta'minlash,
- zararli odatlardan voz kechish,
- shaxsiy va jamoat gigiyenasiga rioya qilish,
- baxtsiz hodisa va jarohlardan ehtiyotkorlik,
- sog'lom turmush tarzi haqida bilim va malakaga ega bo'lishdir.

Sog'lom turmush tarzi -falsafa, psixologiya, pedagogika hamda umumiy fiziologiya, anatomiya, gigiena, genetika, hamshiralik ishi asoslari, ekologiya va boshqa tabiiy fanlar bilan mustahkam aloqada bo'lgani bois, ular erishgan uslublarga tayanib ish ko'radi. Sog'liqni saqlashning asosiy tadbiri –bu badantarbiyadir. Sog'lom turmush tarzi (STT) va sog'liqni saqlashda Abu Ali Ibn Sino asosan yetti narsaga e'tiborni kuchaytirish zarurligini o'qitirib o'tadi: bularga mijozni mo'tadil qilish, eyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash, gavnani chiqindidan tozalash, to'g'ri tuzilishni saqlash, burun orqali olinadigan havoni etarli va yaxshi olish, kiyimga e'tibor berish, jismoniy va ruhiy harakatlarni tartibga solish (shu harakat jumlasiga uyqu va uyg'oqlik ham kiradi.) Sog'lom turmush tarzi (STT) inson madaniy, jismoniy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni o'z ichiga oladi. STT ning asosiy tarkibiy qismlari –samarali ish faoliyati, shaxsiy gigiena, zarali odatlardan voz kechish, belgilangan bir vaqtda to'g'ri ovqatlanish, jismonan chiniqish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shug'ullanib turish. R.Qarshiyeva "Gigiyena tabobatning keng qamrovli sohasi bo'lib, u kishilar hayoti va salomatligi uchun zarur bo'lgan talablarni nafaqat tozalik nuqtai nazaridan, balki ularning turmushlarini go'zal, qulay, behavf bo'lishligini ta'minlovchi masalalarni o'z ichiga oladi", –deydi. Inson salomatligining gigiyenik asoslari, ya'ni insonning jismonan sog'lom bo'lishi, turli hil xavfli kasalliklardan himoyalashida mustahkam qalqon yaratish, eng avvalo, har bir kishi tomonidan shaxsiy gigiyena qoidalariga qat'iy amal qilib yashashi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan, insonning istiqomat qilishi uchun



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th January, 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

zarur boʻlgan gigiyenik yashash sharoitlarini taʼminlashni nazarda tutuvchi jamoatchilik gigiyenasi talablariga amal qilib yashashi bilan ham uzviy bogʻlangan. Shaxsiy va jamoatchilik gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik natijasida har hil yuqumli kasalliklarga duchor boʻlish mumkin. Kelajak bunyodkori va mezoni boʻlgan yoshlarning tarbiyasi qay darajada muhim boʻlsa, ularning taʼlim masalasi ham benihoya muhim. Millat tanlamas illatlardan ularni himoya qilish davr talabidir. 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. Xulosa qilib aytganda, Har bir inson sogʻligi oʻz qoʻlida. Agar sogʻlom boʻlishni istasangiz, sogʻlom turmush tarziga rioya qiling. Sizing yangi shioringiz: endi divanda yotmaslik, koʻproq mashq qilish va toza havo! Yomon odatlar, stress - salomatlikning asosiy dushmani. Iloji boricha koʻproq ijobiy his-tuygʻularni olishga harakat qiling va toʻgʻri ovqatlanishga harakat qiling.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. “Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30oktyabrdagi PF-6099 sonli Farmonini.
2. Usmonxojayev T.S. va boshqalar. Bolalar va oʻsmirlar sport nazariyasi va uslubiyati. Ilm -Ziyo. 2007-y.
3. Sogʻlom turmush tarzi asoslari (Valeologiya) Rahmon Arziqulov.
4. [http. internet.uz](http://internet.uz)

