

SOG`LOM TURMUSH TARZINI SALOMATLIKKA TA`SIRI

Raimberdiyeva Nodira,
Iminova Zulayho,
Yergasheva Navruza
(Angren tibbiyot kolleji)

Rezyume

Sog`lom turmush tarzini inson salomatlikka ta`siri va uning tamoyillari, ularni yaxshilashda qanday omillar ta`sir etishini o`rganish.

Kalit so`zlar: salomatik, tumush tarzi, ish sharoiti, nasliy omil, sog`liqni mustahkamlash

JSST konsepsiyasiga muvofiq, sog`liqni saqlash, salomatlikni mustahkamlash, unga ta`sirini kuchaytirishga sharoit yaratish. Salomatlikni mustahkamlashning asosiy prinsiplariga quyidagilar kiradi: qaror qabul qiluvchi shaxsning ishonchi, sektorlararo hamkorlik, mahalliy birlashmalada ishtirok etishini ta`minlash.

Turmush tarzi deganda, odamlarning ovqatlanishi, ma`lumoti, ish bilan ta`minlanganlik, ish sharoiti, dam olishidan tortib kiyinishi, bo`sh vaqtdan foydalanishi, huquqi tushuniladi. Sog`lom turmush tarzi o`z ichiga insonning hayotiga intilishlarini, sog`liqni mustahkamlash va uning buzilishining oldini olishga qaratilgan hatti-harakatlarning yig`indisini qamrab oladi. Demak, sog`lom turmush tarzi-odamlarning o`z salomatliklarini saqlash va yaxshilashga qaratilgan faoliyatdir. Salomtlikka ta`sir etuvchi omillar quyidagicha:

1. Sog`lom turmush tarzi.
2. Nasliy omillar
3. Tibbiy hodimlar malakasi.
4. Atruf muhit.

Yuqoridagi barcha omillar salomatlikka judayam katta ta`sir qiladi.

Sog`lom turmush tarzini shakllantirish uchun aholining gigiyenik, sanitar-gigiyenik me`yorlarga qoidalarga bo`lgan bilimlarini, tushunchalarini oshirish kerak.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mamatqulov B.M. Jamoat salomatligi va sog`liqni saqlashni boshqarish tibbiyot oliy o`quv yurtlari talabalari uchun darslik.//Ilm-ziyo nashiryoti.Toshkent.2013.-575b.
2. Mamatqulov B., Nodirov T. Onalik va bolalikda sog`lom turmush tarzini targ`ib qilish va shakllantirish: ilmiy-uslubiy qo`llanma.//Toshkent.2009.-21b.

