

*Xolmirzaeva J.*  
*mustaqil tadqiqotchi*

## **SOG‘LOM TURMUSH TARZINI RIVOJLANTIRISHNING BA’ZI BIR JIHATLARI**

*Annotatsiya:* Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning ba'zi jihatlari va sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatni shakllantirish muammosining dolzarbligi ko'rib chiqiladi. Salomatlikni mustahkamlash, har tomonlama barkamol shaxsni shakllantirish, sog'lom turmush tarziga ijobiy munosabatda bo'lish jihatlari ochib berilgan. Maqolada asosiy e'tibor O'zbekiston Respublikasining sog'lom imidjini shakllantirish borasidagi tajribasiga qaratilgan.

*Kalit so'zlar:* sog'lom turmush tarzi, sog'liqni saqlash, sog'liqni saqlash sohasi, sog'liqni saqlash, ta'lim muassasalari.

*Kholmirzaeva J.*  
*independent researcher*

## **SOME ASPECTS OF DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE**

*Abstract:* This article examines some aspects of the development of a healthy lifestyle, the relevance of the problem of forming a positive attitude towards a healthy lifestyle. The aspects of health promotion, the formation of a comprehensive, harmoniously developed personality and a positive attitude towards a healthy lifestyle are revealed. The main emphasis in the article is on the experience of the Republic of Uzbekistan in the field of developing a healthy lifestyle.

**Keywords:** *healthy lifestyle, health, healthcare, health protection, educational institutions.*

Sogʻlom turmush tarzi keng maʼnoli tushuncha boʻlib, u unumli mehnat, faol dam olish, badantarbiya va sport bilan shugʻullanish, organizmni chiniqtirish, shahsiy gigienaga rioya qilish, oqilona ovqatlanish, zararli odatlardan oʻzini tiyish, har yili shifokor koʻrigidan oʻtib turish va shu kabi boshqa koʻplab tarkibiy qismlardan iboratdir.

Ulardan biri turmush tarzi xisoblanib, u tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan insonlar xatti-harakatining, faoliyatining majmuiy koʻrinishi tushuniladi. Aniq tarixiy taraqqiyot jarayoniga asoslangan urf-odatlar vaqt mobaynida takrorlanib turadi. Ular, oʻz navbatida, ehtiyoj boʻlib qolgan harakatlarni, odatlarni, turmush xarakterini yuzaga keltiradi.

Sogʻlom turmush tarzining yana tarkibiy qismlardan biri salomatlikni mustahkamlash — insonga oʻz salomatligini yaxshilash va nazorat qilishga imkon yaratuvchi jarayondir. Ular sogʻlom turmush tarzini rivojlantirishda muxim rol uynaydi.

Sogʻlom turmush tarzini targʻib etishning muhim yoʻnalishlariga quyidagilar kiradi:

- shaxsiy gigiena;
- dam olish gigienasi;
- optimal harakat rejimi;
- jismoniy tarbiya va sport;
- stresslar, zoʻriqishlar bilan oqilona kurashish;
- organizmni chiniqtirish; psixogigiena;
- tibbiy-ijtimoiy faollik; atrof-muhit gigienasi;
- salomatlikka zarar yetkazuvchi xavf omillari

salomatlikni saqlashni taʼminlovchi omillarni targʻib etish; mehnat gigienasi; ratsional ovqatlanish;

Sogʻlom turmush tarzi tarafdorlarining fikricha, odamlarning sogʻ-salomat boʻlishining, faol mehnat qilishning, uzoq umr koʻrishning hamda baxtli va saodatli yashashning quyidagi shartlari bor.

Birinchi shart: Ovqatlanishni toʻgʻri tashkil qilish.

Ikkinchi shart: Jismoniy faollik, hayot – harakatdadir.

Uchinchi shart: Kun va ishni biologik rejimlar asosida tashkil qilish.

Toʻrtinchi shart: Ruhiy osoyishtalik yoki asabiy muvozanatni taʼminlash.

Beshinchi shart: Ichkilikbozlik, kashandalik va giyohvandlik kabi odatlardan oʻzini tiyish.

Oltinchi shart: Ozoda-orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga boʻlgan munosabat masalasi.

Ovqatlanishni toʻgʻri tashkil qilish.

Ovqatlanish. Toʻgʻri, ratsional ovqatlanish va energetik balansni saqlash koʻpgina noinfeksion kasalliklarning profilaktikasi uchun poydevor hisoblanadi. Ratsional ovqatlanish deganda, insonning jinsi, yoshi, ish xarakteri va boshqa omillarni hisobga olgan holda, faol uzoq umr koʻrish, yuqori jismoniy va aqliy ish qobiliyati, tashqi muhit zararli omillariga qarshilikni oshiruvchi va sogʻliqni saqlashga yordam beruvchi fiziologik toʻla qiymatli ovqatlanish tushuniladi. Sogʻlom ovqatlanish - urf-odat, anʼanani hisobga olib turli aholi guruhlarining ratsional ovqatlanishida ilmiy asoslangan, ehtiyojni qondirishni taʼminlaydigan, kasalliklar profilaktikasi va sogʻliqni mustahkamlashga yordam beradigan, turli ovqat mahsulotlarini isteʼmol qilishga asoslangan ovqatlanish. Ortiqcha ovqatlanish - ovqat mahsulotlarini sistematik ravishda haddan tashqari isteʼmol qilish (masalan, tuz, yogʻ, qandlar va boshq.) yoki ovqat ratsioni energetik sigʻimining jismoniy talabga toʻgʻri kelmasligi. Yetishmaydigan ovqatlanish — miqdor jihatidan kam, sifati past ovqat moddalari yoki alohida komponentlarni qabul qilish, ovqat ratsioni kaloriyasining fiziologik ehtiyojni qondirmasligi.

Jismoniy faollik, hayot – harakatdadir. Inson kundalik hayotida jismoniy mashqlar, sport oʻyinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan koʻproq

shugʻullansa, uning tanasidagi fiziologik, biologik jarayonlar tezlashadi va oqibatda kayfiyati koʻtariladi, ishchanligi ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. XX asrning 2-yarmiga kelib kam harakatli hayot tarzi ommaviy tus oldi. Hozirgi vaqtda iqtisodiy rivojlangan davlatlarda jismoniy kuch talab qiladigan ish kam qolgan. Urbanizatsiya, avtomatizatsiyaning rivojlanishi odam hayot tarzini kam harakatli qilib qoʻydi, vaholanki, million yillar oldin evolyutsiya jarayonida insonning asosiy mashgʻuloti ovchilik, oʻsimlik va mevalar yigʻishdan iborat boʻlgan. Jismoniy faollik sogʻlom turmush tarzining kalitli shartlaridan biri hisoblanadi. U insonni nafaqat jismoniy kelishgan, balki uning sogʻligʻini ham ahamiyatli darajada yaxshilaydi, hayot davomiyligi ayniqsa uning faol qismiga ijobiy taʼsir qiladi.

Kun va ishni biologik rejimlar asosida tashkil qilish. Koinotda tabiiy hodisalar maʼlum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kuni maʼlum vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi tabiatdagi barcha harakatlarning maʼlum bir tartibga boʻysuntirilganligi misol boʻla oladi. Xuddi, shuningdek, tartibli harakatlar kishi badanida ham sodir boʻladi. Masalan, yurakning har daqiqada 70–75 marotaba bir maromda urishi, nafas olishning bir daqiqada 16–20 marta takrorlanishi kishi tanasida maʼlum bir qonuniyat borligidan darak beradi. Bunday tartibda solingan biologik hodisalar 100 dan ortiq. Odam tanasi toʻqimalaridagi oʻzgarishlar ham shu qonuniyatga boʻysunadi. Demak, tabiatdagi va tanamizdagi hodisalar oʻziga xos qoidalarga amal qilar ekan, biz kundalik turmushimizni maʼlum bir tartib asosida tashkil etishimiz va bu tartib badanimizdagi oʻzgarishlarga mos boʻlishi kerak. Masalan, inson paydo boʻlganidan beri uning tanasidagi faollik kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Bordi-yu, biz shu tartibga boʻysunmay faqat ovqat yeyish, ichkilikbozlik va turli nomaqbul ishlar bilan band boʻlsak, bunday holat sogʻligʻimizga katta zarar yetkazadi. Shuningdek, ish kuni, dam olish vaqti toʻgʻri rejalashtirilgan boʻlishi kerak. Ratsional hordiq qisqa vaqtlik, yaʼni kun davomida hamda har kunlik (kamida 1 soat, uyqudan tashqari), har haftalik

(dam olish kunlari aqliy mehnatdan holi bo'lishi kerak) hamda har yillik (kamida 3-4 hafta tiklanish uchun aqliy mehnatdan butunlay holi bo'lishi kerak), bo'lishi kerak.

Ruhiy osoyishtalik yoki asabiy muvozanatni ta'minlash. Inson organizmining me'yoriy faoliyati uning ruhiyati qay darajadiligiga bog'liq. Odamning ruhan ezilishi va ko'ngliga og'ir zo'riqishlarga olib keladi. Ruhiy zo'riqishlar natijasida kishilarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti kabi holatlari kelib chiqadi. Ruhiy va emotsional salomatlik sog'liqning umumiy holatini yaxshilashda asosiy o'rinni tutadi. Insonlar o'zlarini yuqori baholay oladigan, yaxshi munosabatlarni rivojlantira oladigan, o'ziga ishongan shaxs sifatida yetishishiga ko'maklashuvchi sog'lom, xotirjam va faollikka yetaklovchi muhitda yashashga intilishlari darkor. Ichkilikbozlik, kashandalik va giyohvandlik kabi odatlardan o'zini tiyish. Bu illatlarning kishi tanasiga, sog'lig'iga, turmush tarziga ziyoni bisyorligi shubhasizdir. Bu odatlarning zararini bilmaydigan odamning o'zi yo'q. Ichkilikbozlikka, kashandalikka va boshqa zararli odatlarga ega bo'lgan shaxslarni hayotga befarq, tavakkaliga yashovchi va o'z sog'lig'ini o'ylamaydigan, faqatgina shu kunning rohati, bir fursatlik aldamchi ko'ngilxushlik uchun yashovchilar deyish mumkin.

Ozoda-orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga bo'lgan munosabat masalasi. Inson o'z faoliyati bilan tanasi va atrof-muhitga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Shaxsiy gigiena – bu keng tushuncha bo'lib, inson sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan qoidalarga rioya qilishni o'z ichiga qamrab oladi. Shaxsiy gigienaning keng kompleksli tarkibiga quyidagilar: tananing, og'iz bo'shlig'i va tishlarning gigienasi, jismoniy madaniyat va sport, badanni chiniqtirish, shaxsiy turar joy gigienasi, yomon odatlarni oldini olish, kiyim va poyabzal gigienasi, turmush va oila gigienasi, aqliy mehnat gigienasi, dam olish va uyqu gigienasi, psixogigiena va insonning har kunlik faoliyatidagi boshqa muhim elementlari kiradi.

Xulosa o'rnida aytishg mumkinki, shaxsiy gigienaga rioya qilmaslik atrof muhitdagilarning sog'lig'iga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin Bunda passiv chekish, yuqumli kasalliklar va gelmintozlarni tarqalishi, turar joy muhitining havo sifatini yomonlashishi kabi holatlar namoyon bo'ladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha harakatlar strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. – Toshkent: "Adolat", 2017. -112 b.
2. Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. T.; I-IIjild. 2005.
3. Sog'lom turmush tarzi va asoslari. (Valeologiya )
4. 2Ibn Sino "Tib qonunlari"
5. Tojimatovna, N. D. (2023). Davolash jismoniy tarbiyasida massajning umumiy fiziologik asoslari. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(4), 1115-1119