

SOG'LOM TURMUSH TARZINING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI**Yaxyoyeva Muxayyo Hikmatullo qizi***Termiz davlat universiteti psixologiya yo'nalishi 1 - kurs magistranti*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada sog'lom turmush tarzining inson salomatligi va umr davomiyligiga ta'siri yoritilgan. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va psixologik muvozanatni saqlashning ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning zamonaviy yondashuvlari haqida fikr yuritiladi.*

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, ovqatlanish, jismoniy faollik, salomatlik, psixologik muvozanat, profilaktika, aqliy va axloqiy salomatlik, barkamol avlod.*

Аннотация: *В данной статье рассматривается влияние здорового образа жизни на здоровье и долголетие человека. Анализируется важность здорового питания, физической активности, отказа от вредных привычек и поддержания психологического равновесия. Также обсуждаются современные подходы к формированию здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, питание, физическая активность, здоровье, психологическое равновесие, профилактика, психическое и нравственное здоровье, гармоничное поколение.*

Abstract: *This article discusses the impact of a healthy lifestyle on human health and longevity. The importance of healthy eating, physical activity, giving up bad habits, and maintaining psychological balance is analyzed. It also discusses modern approaches to forming a healthy lifestyle.*

Keywords: *healthy lifestyle, nutrition, physical activity, health, psychological balance, prevention, mental and moral health, harmonious generation.*

O'zbekistonda demokratik huquqiy davlat va fuqarolik jamiyatini shakllantirishda barkamol avlodni tarbiyalash masalasi muhim ahamiyat kasb etadi. Barkamol avlodni tarbiyalash masalasi esa jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishga bevosita bog'liqdir. Sog'lom turmush tarzi jamiyat hayotida amalga oshirilayotgan barcha o'zgarish va yangilanish jarayonlarining asosini tashkil etadi. Jamiyat hayotida inson salomatligini ta'minlash tabiiy atrof-muhit holati bilan bir qatorda, ijtimoiy hayot, inson tarbiyasi bilan bevosita bog'liq bo'lgan jarayondir. Falsafiy ma'noda inson biopsixosotsial tizim bo'lib hisoblanisa, insonning biologik, psixologik va ijtimoiy salomatligini ta'minlash jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish asosida amalga oshiriladi. Yoshlarimizni jismoniy sog'lom, ma'naviy yetuk insonlar etib tarbiyalash uchun besh muhim tashabbus doirasida ko'plab stadionlar, suv havzalari, sport majmualari va saroylari barpo etilmoqda, deydi Prezident Shavkat Mirziyoyev, - Eng muhimi, farzandlarimiz o'rtasida sport bilan muntazam shug'ullanadigan, sog'lom



turmush tarzini o'z hayotiy maqsadiga aylantirgan yigit-qizlar safi kengayib bormoqda. Sog'lom turmush tarzi - bu insonning xatti-harakatlarining individual tizimi bo'lib, unga haqiqiy muhitda (tabiiy, texnogen va ijtimoiy) jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik va uzoq umr ko'rishni ta'minlaydi. Sog'lom turmush tarzi fiziologik va ruhiy jarayonlarning normal borishi uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, bu turli kasalliklarning ehtimolini kamaytiradi va insonning umr ko'rish davomiyligini oshiradi. Sog'lom turmush tarzi bizning maqsad va vazifalarimizni amalga oshirishga, rejalarimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishga, qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. Insonning o'zi tomonidan qo'llab- quvvatlanadigan va mustahkamlangan yaxshi sog'liq, unga uzoq va quvonchli hayot kechirishga imkon beradi.

Salomatlik har bir insonning, umuman, butun jamiyatning bebaho boyligidir. Jamiyat hayotida salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji bo'lib, uning mehnat qobili- yatini belgilaydi va shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlaydi. Bu atrofdagi dunyoni bilish, o'zini- o'zi tasdiqlash va inson baxtining eng muhim shartidir. Sog'lom turmush tarzi - axloqiy, faol, mehnat, sabr-toqat tamoyillariga asoslangan va shu bilan birga, atrof-muhitning salbiy ta'siridan himoya qiluvchi, keksalikka qadar axloqiy, aqliy va jismoniy salomatlikni saqlashga imkon beradigan hayot. Sog'lom turmush tarziga quyidagilar kiradi: samarali mehnat, ratsional ovqatlanish, biologik ritmga rioya qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, kundalik rejimga rioya qilish. Salomatlikning uch turi mavjud bo'lib, bular jismoniy, aqliy va axloqiy (ijtimoiy) salomatlikdir. Jismoniy salomatlikning mohiyati shundan iboratki, agar barcha organlar va tizimlar yaxshi ishlasa, unda butun inson tanasi (o'zini-o'zini boshqarish tizimi) to'g'ri ishlaydi va rivojlanadi. Ruhiy salomatlik miya- ning holatiga bog'liq bo'lib, u fikrlash darajasi va sifati, diqqat va xotiraning rivojlanishi, hissiy barqaror- lik darajasi, irodaviy fazilatlarning rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Axloqiy salomatlik insonning ijtimoiy hayotining asosi bo'lgan axloqiy tamoyillar bilan belgilanadi. Shaxsning axloqiy salomatlik belgilari, eng avvalo, mehnatga ongli munosabatda bo'lish, madaniyat xazinalarini o'zlashtirish, oddiy turmush tarziga zid bo'lgan odat va odatlardan faol ravishda voz kechishdir. Sog'lom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr ko'rish va ijtimoiy funksiyalarni to'liq bajarish uchun zarur shartdir. Sog'lom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavfning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning ko'payishi va o'zgarishi bilan bog'liq. Sog'lom turmush tarzi quyidagi asosiy elementlarni o'z ichiga oladi: "samarali mehnat, oqilona mehnat va dam olish rejimi, yomon odatlarni yo'q qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, chiniqish, ratsional ovqatlanish va boshqalar". Samarali mehnat sog'lom turmush tarzining muhim elementidir. Inson salomatligiga biologik va ijtimoiy omillar ta'sir qilib, ularning asosiysi mehnatdir. Mehnat va dam olishning oqilona rejimi sog'lom turmush tarzining zarur elementidir. To'g'ri va qat'iy rioya



qilingan rejim bilan tananing aniq va zaruriy ish ritmi ishlab chiqiladi, bu ish va dam olish uchun maqbul sharoitlarni yaratadi va shu bilan salomatlikni mustahkamlash, mehnat qobiliyatini yaxshilash va mehnat unumdorligini oshirishga yordam beradi.

Y.P.Lisitsinning fikriga ko'ra, inson salomatligi ko'p jihatdan turmush tarzi va turmush ukladiga bog'liq. Hozirgi vaqtda shaxs haqidagi bilimlarning ilmiy tizimida ushbu tushunchaning eng to'liq ta'riflarini ajratib ko'rsatish mumkin bo'lib, sog'lom turmush tarziga nisbatan quyidagi ta'riflar keltiriladi:

- sog'lom turmush tarzi - insonning o'zi qo'ygan har qanday maqsadga erishish qobiliyatining aniq ifodasi sifatida sog'liq muammosiga turli omillar ta'sirida hayot jarayonida rivojlanadigan qarashlar tizimi;

- sog'lom turmush tarzi - insonda shakllangan, o'z ijodiy salohiyatini u yoki bu darajada ro'yobga chiqarish imkonini beruvchi hayotning ishlab chiqarish, maishiy va madaniy jihatlarini tashkil etish usuli;

- sog'lom turmush tarzi - sog'liqni saqlashning ijtimoiy va tarixiy jihatdan aniqlangan g'oyasi, shuningdek, uni amaliy hayotga integratsiya qilish vositalari va usullari;

- sog'lom turmush tarzi - insonning kundalik faoliyatining tipik shakllari va usullari, bu organi- zmnining zahiraviy imkoniyatlarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi, shu bilan jinsi, iqtisodiy va ijtimoiy-psixologik holatidan qat'iy nazar, o'z ijtimoiy va kasbiy funksiyalarini muvaffaqiyatli bajarishni ta'minlaydi.

Sog'lom turmush tarzini kundalik hayotda qo'llash inson salomatligini mustahkamlaydi, hayot faoliyati davomiyligini uzaytiradi va hayot sifatini oshiradi. Har bir inson o'z hayotida to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan voz kechishni odatga aylantirishi lozim. Shu orqali sog'lom jamiyat barpo etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova. A, To'xtayeva N. Profilaktik tibbiyot asoslari.-Toshkent: "Fan va texnologiyalar." 2020.

2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha metodik qo'llanma.-Toshkent 2021

3. Nazarova M. Abdullayev. O. Ovqatlanish gigiyenasi va salomatlik.-Samarqand nashriyoti. 2019.

4. Нажмутдинова, Д. К., Рахимбердиева, З. А., & Махмудова, Ф. Р. ОСОБЕННОСТИ АНЕМИЧЕСКОГО СИНДРОМА У БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ 2 ТИПА С ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ ПОЧЕК. О 'RTA OSIYO ENDOKRINOLOGIK ЖУРНАЛ, 55.