

SOG'LOM TURMUSH TARZI- XALQ FAROVONLIGI OMILI SIFATIDA

Mirzatova Gulshoda Xudoyberdiyevna
Namangan davlat universiteti katta oqituvchisi

Annotatsiya. Maqolada mamlakatimizda aholi salomatligi, sog'lom turmush tarzi va farovonligini ta'minlash borasida amalga oshirilayotgan islohotlar, sog'lom turmush tarzining mazmuni, asosiy omillari, uni targ'ib qilishning shakllari xususida fikr yuritilgan.

Tayanch tushunchalar: Islohotlar, aholi salomatligi, sog'lom turmush tarsi, omillar, jismoniy faollik, shaxsiy gigiena, zararli odatlar, ruhiy salomatlik, psixologik gigiena

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР БЛАГОСОСТОЯНИЯ НАРОДА

Мирзатова Гульшода Худойбердиевна
Старший преподаватель Наманганского государственного университета

Аннотация. В статье рассматриваются реформы, реализуемые в нашей стране по обеспечению здоровья, здорового образа жизни и благополучия населения, содержание здорового образа жизни, основные факторы и формы его пропаганды.

Ключевые слова: Реформы, здравоохранение, здоровый образ жизни, факторы, физическая активность, личная гигиена, вредные привычки, психическое здоровье, психологическая гигиена

HEALTHY LIFESTYLE AS A FACTOR OF PEOPLE'S WELL-BEING

Mirzatova Gulshoda Khudoyberdiyevna
Senior Lecturer at Namangan State University

Abstract. The article discusses the reforms being implemented in our country to ensure health, healthy lifestyle and well-being of the population, the content of a healthy lifestyle, the main factors and forms of its promotion.

Key words: Reforms, healthcare, healthy lifestyle, factors, physical activity, personal hygiene, bad habits, mental health, psychological hygiene

KIRISH. Mustaqilligimizning dastlabki yillaridanoq aholi salomatligini mustahkamlash, onalik va bolalikni muhofaza qilish, yoshlarni sport bilan shug'ullantirish, ularni bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng joriy etish borasida salmoqli ishlar amalga oshirildi.

Jumladan, bu masalaga doir bir necha qaror va farmonlar qabul qilindi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmonida quyidagilar sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilandi:

□ har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o'rta o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratish;

□ ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish;

□ aholi turli guruhlarining sog'lom ovqatlanishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini iste'mol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish yo'li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirish;

□ aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish;

□ sanitariya-gigiena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha ta'lim va umumta'lim muassasalari darajasida sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targ'ib qilish;

□ maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida, korxonada, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish. [1]

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi "O'ZBEKISTON — 2030" STRATEGIYASITOG'RISIDAGI PF-158-son Farmonining 1-ILOVAsi 1.2. bandida aholi salomatligini ta'minlash bo'yicha quyidagi islohotlar amalga oshirilishi nazarda tutilgan:

- Aholining o'rtacha umr davomiyligini oshirish;
- Aholiga birlamchi tibbiy xizmatlarni yanada yaqinlashtirish;
- Bolalar o'rtasidagi irsiy kasalliklarning oldini olish va davolash samaradorligini oshirish;
- Onalar va bolalar o'limini qisqartirish, sog'lom bolalikni ta'minlash;
- Onkologik kasalliklarni erta aniqlash va o'lim ko'rsatkichini kamaytirish;
- Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi samaradorligini oshirish;
- Sog'lom va faol keksalikni ta'minlash;
- Aholi orasida to'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish;
- Tibbiyot sohasida raqamli texnologiyalarni keng joriy qilish.[2]

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA. Mashhur olimlar Klod Benar Uolter, Kenonlar ichki muhitni birday saqlanishi nazariyasini ishlab chiqqanlar. I.M.Sechenov, I.P.Pavlov, V.I.Vernadskiy, K.A.Timiryazev, A.L.Anoxinlar organizm holatini o'zgarishiga tashqi muhit hodisalarini ritmik o'zgarishiga bog'liqligini bir necha marta ta'kidlaganlar. Tunda modda almashinuv jarayonlari, yurak qon-tomir ishi, nafas tizimi, tana harorati pasayadi. Bosh miyaga informatsiya kam qabul qilinadi. Kunduzi harakat faolligi ortadi, nerv tizimining funktsiyalari ortadi. Odamning ishchanlik qobiliyati soat 10-13 larga qarab ortib boradi. Soat 14-00 dan keyin ishchanlik qobiliyat kamayadi, soat 16-17 larda ishchanlik qobiliyat yana ortadi. Funktsional imkoniyatlar soat 20-00 dan keyin kamayadi. Ish yuklamasining ortib ketishi odamni surunkali stress holatiga olib keladigan sabablardan biridir, bu hol odamni himoya funktsiyalarini susaytirib, kasallik paydo qiladi. Ishni meyo'rida, bir tekis bajarish uchun odam ma'lum kun tartibiga tushib olishi, qattiq ishlaganda orada dam olib turishi kerak. Mehnat jarayonini buzilishi oxiri insonni kasallikka olib keladi. Ishchanlik qobiliyatini yuqori darajada saqlashda sog'lom turmush tarzi katta ahamiyatga ega.

Akademik N.P.Lisitsin hayot tarzi tushunchasiga muhim omil bo'lgan tibbiy aktivlikning 3 ta yo'nalishini ko'rsatadi:

1. Odamlarni xarakteri-intellektual, jismoniy faollik.
2. Mehnat, mehnatdan tashqari faollik doirasi.
3. Ishlab chiqarish, ijtimoiy- madaniy turmushdagi faoliyat, ta'limiy, jismoniy, tibbiy faollik turlari.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, quyidagi omillar bizning sog'lig'imizga eng katta ta'sir qiladi[3]:

1. Sog'lom turmush tarzi - 50%
2. Atrof-muhit holati - 20-25%
3. Irsiyat – 15-20%
4. Tibbiy yordam sifati – 10%

Sog'lom turmush tarzi - bu kasallikning oldini olish va sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan shaxsning turmush tarzi. Sog'lom turmush tarzi deganda ish va dam olishning maqbul rejimi, muvozanatli ovqatlanish, yetarli darajada jismoniy faollik, shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish, zararli odatlarning yo'qligi, odamlarga muhabbat, hayotni ijobiy qabul qilish tushuniladi.

NATIJALAR. O'z sog'lig'ini himoya qilish har bir insonning bevosita mas'uliyati bo'lib, uni boshqalarga topshirishga haqli emas. Axir, ko'pincha noto'g'ri turmush tarzi, yomon odatlari, jismoniy harakatsizligi va ortiqcha ovqatlanishi bo'lgan odam 30-40 yoshga kelib o'zini halokatli holatga keltiradi va shundan keyingina tibbiyotni eslaydi.

Sog'lom turmush tarzining asosiy elementlari:

- 1) erta bolalikdan sog'lom odatlar va ko'nikmalarni tarbiyalash;
- 2) yashash uchun xavfsiz va qulay muhit;
- 3) atrofdagi ob'ektlarning salomatlikka ta'siri haqida bilimga ega bo'lish;
- 4) yomon odatlardan voz kechish: chekish, giyohvand moddalarni iste'mol qilish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, pala- partish hayot kechirish;

5) ovqatlanish: o'rtacha, ma'lum bir shaxsning fiziologik xususiyatlariga mos keladigan, iste'mol qilinadigan mahsulotlar sifatini bilish;

6) jismoniy faol hayot, jumladan, yosh va fiziologik xususiyatlarni hisobga olgan holda maxsus jismoniy mashqlar;

7) tana gigienasi: shaxsiy va jamoat gigienasi qoidalariga rioya qilish, ekstrimal vaziyatlarda birinchi yordam ko'rsatish ko'nikmalarini egallash.

Insonning fiziologik holatiga uning psixo-emotsional holati katta ta'sir ko'rsatadi, bu esa, o'z navbatida, uning ruhiy munosabatiga bog'liq. Shu sababli, ba'zi mualliflar qo'shimcha hissiy farovonlikni ham ta'kidlaydilar: psixologik gigiena, o'z his-tuyg'ulari va muammolari bilan kurashish qobiliyati ham zarur.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila va ta'lim maskanlari muhim o'rin tutadi.

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun quyidagi usul va vositalardan foydalanish mumkin:

1. Og'zaki: ma'ruza, suhbat, maslahat, bahs- munozara, savol-javob kechalari, salomatlik darslari.

2. Chop etilgan nashrlar: eslatmalar, broshyuralar, bukletlar, maqolalar, savol-javob stendlari.

3. Tasviriy: slaydlar, televizor, multimedia, kino, sog'liqni saqlash byulletenlari.

Sog'lom turmush tarziga o'rgatishning turli shakllari ham mavjud:

1. Individual ta'sir shakllari: ko'rsatma, suhbat, maslahat.

2. Jamoaviy ta'sir shakllari: aholining turli guruhlari tabaqalashtirilgan holda tarbiyalash.

3. Ommaviy ta'sir ko'rsatish shakllari: televideniye va radioeshittirishlar, matbuotdagi maqolalar.[5]

MUHOKAMA. Sog'lom turmush tarzi – bu kundalik hayotda salomatlikni saqlash hamda mustahkamlashga qaratilgan tadbirlardan iborat bo'lgan turmush tarzidir. Ma'lumki, salomatlik yo'lidagi harakat birinchi galda sog'liqni asrash hamda sog'lom turmush tarzini tashkil etish hisoblanadi. Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti «Sog'liq – bu kishi organizmida kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo'qligina bo'lib qolmasdan, balki uning to'la jismoniy, ruhiy hamda iqtisodiy sog'lom holati hamdir» deb ta'riflaydi.[6] Sog'lom turmush tarzining asosiy talablarini quyidagicha belgilash mumkin:

XULOSA. Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki, hozirgi zamon kishisi o'z sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash uchun juda ko'p imkoniyatlarga ega. Bu imkoniyatlar orqali inson organizmi holati va fiziologik qonuniyatlariga mos faol turmush tarzini tashkil qilishi mumkin. Shunday tashkil qilingan turmush - sog'lom turmush tarzi, deyiladi. Bu esa yana kishining o'ziga, uning hayotga munosabatiga, yashashga bo'lgan xohishiga bog'liq. Demak, har bir inson o'z salomatligiga avvalo o'zi mas'ul ekanligini unutmasligi lozim. Zero oilada, ta'lim maskanlarida, mehnat jamoalarida sog'lom turmush tarziga rioya etish xalq farovonligini ta'minlash omilidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020- yildagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son Farmoni

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 11.09.2023- yildagi "O'ZBEKISTON - 2030" STRATEGIYASI TO'G'RISIDAgi PF-158-son Farmoni

3. Все о здоровом образе жизни. - М.: Издательский Дом Ридерз Дайджест, 2015. - 404 с