

ЯНГИЛАНАЁТГАН ЎЗБЕКИСТОНДА ТАЛАБАЛАРДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ТАРҒИБ ҚИЛИШНИНГ ЗАРУРИЙ ШАРТИ

Назаров Жавохирбек Шокиржон ўғли

Андижон давлат университети

Жисмоний маданият назарияси ва методикаси
кафедраси ўқитувчиси

Email: nazarovjavokhirbek@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7215157>

Аннотация: Ушбу тесизда олий таълим муасасаларида дарслардан ташқари “соғлом турмуш тарзи” тўғаракларини ташкил қилиш ҳақида, ҳамда бу тўғаракларда талабалар соғлом турмуш тарзи ва унга амал қилиш қонун қоидалари, ҳамда касалланишнинг олдини олиш тўғрисида билимларга эга бўлишлари, шунингдек ушбу билимларини амалий машғулотларда машқ қилиб, олийгоҳ, туман ва вилоят миқёсида ўтказиладиган тадбирларда, турли хил учрашувларда ушбу дарслар ҳамда тўғаракда ўрганган билимлари, эришган натижалари билан қолганлар билан бўлишиб кенг оммага тадбиқ этишлари ҳақида фикр юритилган.

Калит сўзлар: саломатлик, соғлом турмуш тарзи, тўғри овқатланиш, соғлом турмуш тарзини тарғиб этуши тўғараклар.

Мавзунинг долзарблиги. Замонавий жамиятда саломатликка муносабат ўзгара бошлади, булар тўғри овқатланиш, чекмаслик, спиртли ичимликларни ҳамда гиёҳванд моддаларни истеъмол қилмаслик ва мунтазам спорт билан шуғулланиш кабилардир. Кўпчилик соғлиқ ижтимоий режаларини амалга ошириш, оила қуриш, соғлом фарзандларни дунёга келтириш имконини беришини тушунишади. Ҳар бир инсон учун соғломлик ҳар қандай ёшда муҳим аҳамият касб этади. Саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун эса соғлом турмуш тарзини олиб бориш зарурдир. Саломатлик - инсоннинг нормал жисмоний, руҳий ва ижтимоий фаровонлигини акс эттирувчи меҳнат, ижтимоий ва биологик функцияларни тўлиқ бажарилишини таъминлайдиган нормал психосоматик ҳолатидир. Инсон саломатлиги бу - энг аввало, унинг руҳий ва физиологик сифатларини ривожлантириш, умининг максимал давомийлигида мақбул даражадаги ишчанлик қобиляти ва ижтимоий фаоллигини сақлаб қолишдан иборатдир. Кўпгина олимларнинг фикрича, инсон организмнинг функционал имкониятлари ва унинг ташқи муҳитдан бўладиган нохуш омилларга барқарорлиги бутун умри давомида ўзгариб туради, негаки, саломатликни сақлаш, жўшқин жараён бўлиб, у ёш, жинс, касбий фаолият, яшаш муҳитига боғлиқ ҳолда яхшиланиб боради. Одам ҳаёти, соғлиғи - энг катга ижтимоий бойлиқдир. Бу оила, мактаб ва

инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи бошқа масканлар олдига соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини кўндаланг кўяди.¹ Миллат соғлиғи ҳам табиий равишда, соғлом турмуш тарзи орқали ҳал этилади. Саломатлик - инсон организмнинг биологик, руҳий, жисмоний ҳолатлари ва меҳнат фаолиятининг мувозанатлашган бирлигидир. Сиҳат саломатлик ҳар бир киши учун бахт-саодатдир. Унинг меҳнат унумдорлиги, мамлакатнинг иқтисодий кудратини, халқ фаровонлигини ривожлантиришнинг зарур шартидир. Саломатликка нисбатан онгли ва масъулият билан ёндашиш жамият ва унинг барча аъзоларининг турмуш, ахлоқ нормаси бўлмоғи лозим. Саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун, аввало, одам ўз танасининг тузилиши барча тўқима ва аъзоларининг нормал иш фаолияти, ўсиши, ривожланиши ва кўпайиши қонуниятларини билиши зарур. Шунингдек, барча тирик мавжудодлар каби, инсонга ҳам хос бўлган ушбу биологик хусусиятларни асраш ва тобора такомиллаштириш учун зарур бўлган шарт-шароитни мукамал билиш ва яратиш талаб этилади². Соғлом турмуш тарзи - бу ҳақиқий муҳитда (табиий, техноген, ижтимоий) ва фаол узоқ умр кўришда жисмоний, ақлий, шунингдек ижтимоий фаровонликни таъминлайдиган инсон хатти-ҳаракатларининг индивидуал тизимидир. Соғлом турмуш тарзи физиологик ва руҳий жараёнларнинг нормал ривожланиши учун энг яхши шароитларни яратади, бу эса турли хил касалликларнинг пайдо бўлиш эҳтимолини камайтиради, инсоннинг умр кўриш давомийлигини оширади. Соғлом турмуш тарзи бизнинг мақсад ва вазифаларимизни бажаришда, режаларимизни муваффақиятли амалга оширишда, қийинчиликларга дош беришда ёрдам беради. Инсоннинг ўзи томонидан сақланиб туриладиган ва мустаҳкамланадиган соғлиқ унга узоқ ҳамда қувончли ҳаёт кечиришга имкон беради. Соғлиқни сақлаш ҳар бир инсоннинг ва умуман бутун жамиятнинг бебаҳо бойлигидир.

Халқимизнинг соғлом турмуш тарзига, хусусан, миллатимиз тақдирига дахлдор долзарб масалалар юзасидан мамлакатимизда зарур чоралар кўрилиб, ушбу соҳадаги вазифаларни ҳаётга татбиқ этишнинг мустаҳкам ҳуқуқий ва ташкилий механизмлари яратилди.

Foydalanilgan adabiyotlar:

¹ Жалолова В.З., Рахматова М.Р., Кличова Ф.К., Назаров С.Э. Роль инновационных методов обучения на развитие уровня знаний студентов // Новый день в медицине - Тиббиётда янги кун 2019, 4 (28), 32-35.

² Орзиев З.М., Рахматова М.Р., Жалолова В.З., Кличова Ф.К. Критерии эффективности уровня знаний студентов, приобретенных интерактивными методами обучения // «Дневник казанской медицинской школы» 2019, июнь С 38-42.

1. Жалолова В.З., Рахматова М.Р., Кличова Ф.К., Назаров С.Э. Роль инновационных методов обучения на развитие уровня знаний студентов // Новый день в медицине - Тиббиётда янги кун 2019, 4 (28), 32-35.
2. Орзиев З.М., Рахматова М.Р., Жалолова В.З., Кличова Ф.К. Критерии эффективности уровня знаний студентов, приобретенных интерактивными методами обучения //«Дневник казанской медицинской школы» 2019, июнь С 38-42.