

SOG‘LOM TURMUSH TARZINING SOG‘LIQNI SAQLASH TIZIMIDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI

A'zamova Feruza

ShDPI huzuridagi akademik litseyning TF/1/204- guruh talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzining sog‘liqni saqlash tizimidagi o‘rni va uning ijtimoiy-iqtisodiy ahamiyati yoritib berilgan. Sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va ruhiy salomatlikni saqlash kabi omillar aholining umumiy salomatligini yaxshilashda muhim rol o‘ynaydi. Maqolada sog‘lom turmush tarziga amal qilish orqali kasalliklarning oldini olish, sog‘liqni saqlash tizimiga tushadigan yukni kamaytirish hamda hayot sifatini oshirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish bo‘yicha amaliy takliflar va profilaktika choralari ham keltirilgan.

Kalit so‘zlar. sog‘lom turmush tarzi, sog‘liqni saqlash, profilaktika, jismoniy faollik, ovqatlanish, ruhiy salomatlik, kasalliklarning oldini olish

Bugungi kunda jahon sog‘liqni saqlash tizimlarining asosiy e’tibor markazida kasalliklarni davolashdan ko‘ra, ularning oldini olish, ya’ni profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish masalasi turibdi. Bunda sog‘lom turmush tarzi muhim omil sifatida ajralib turadi. Sog‘lom turmush tarziga amal qilish — bu nafaqat individual salomatlikni mustahkamlash, balki jamiyat sog‘lig‘ini saqlash va sog‘liqni saqlash tizimiga tushadigan iqtisodiy yukni kamaytirishning eng samarali vositalaridan biridir. To‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy barqarorlikni saqlash kabi hayotiy jihatlar nafaqat bemorlikni kamaytiradi, balki umr davomiyligini ham uzaytiradi. Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzining sog‘liqni saqlash tizimidagi o‘rni, uning foydasi, dolzarbligi va targ‘ibot usullari atroflicha tahlil qilinadi.

Ta’lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzini o‘rgatish yoshlarning salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi. O‘quvchilarga jismoniy va ruhiy salomatlikka alohida e’tibor qaratish, ularni stressni boshqarishga o‘rgatish, sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faoliyatga rag‘batlantirish muhimdir. Bu jarayon nafaqat fizikal salomatlikni yaxshilash, balki aqliy va ruhiy farovonlikni ham qo‘llab quvvatlaydi.

O‘quvchilarni muntazam jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanishga jalb etish, sportning turli shakllariga qiziqishni rivojlantirish. O‘quv muassasalarida sport inshootlarini rivojlantirish va muntazam sport tadbirlarini o‘tkazish sog‘lom turmush tarzini rag‘batlantiradi.

Sog‘lom turmush tarziga to‘g‘ri ovqatlanish, balansli va vitaminlarga boy ovqatlar iste’moli kiradi. Ta’lim muassasalarida o‘quvchilarga sog‘lom ovqatlanishning ahamiyati tushuntirilishi kerak.

Yoshlarga stressni boshqarish, salbiy hissiyotlar bilan kurashish va ularni ruhiy salomatligini yaxshilash uchun turli uslublar va texnikalar o‘rgatilishi lozim. O‘quv

muassasalarida psixologik yordam, guruh mashg'ulotlari va meditatsiya kabi metodlar joriy etilishi zarur.

Yomon odatlardan voz kechish: Tamaki chekish, alkogol va narkotik moddalar iste'molini oldini olish, yoshlarda yomon odatlar va zararli salbiy ta'sirlarga qarshi kurashish hamda ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish muhimdir.

Ta'lim va sog'lom turmush tarzi: o'quvchilarga ta'sir Ta'lim muassasalari yoshlarni sog'lom turmush tarzini o'rganishga o'rgatishda alohida rol o'ynaydi. Bu orqali o'quvchilar sog'lom hayot tarziga oid asosiy tushunchalar va qadriyatlarni o'rganadilar. O'quv muassasalari o'quvchilarga jismoniy tarbiya darslari, sog'lom ovqatlanish va hayot tarzi bo'yicha ma'ruzalar, psixologik va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan darslar o'tkazadi.

Sog'lom turmush tarzining ta'lim tizimidagi ijtimoiy ahamiyati Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish nafaqat individual salomatlikni yaxshilash, balki jamiyatdagi umumiy farovonlikni oshirishga xizmat qiladi. Ta'lim tizimida sog'lom hayot tarzini o'rganish jamiyatda sog'lom avlodning shakllanishiga yordam beradi. Bunday avlod jamiyatda faol va samarali bo'ladi, kasalliklarning oldini olishda va sog'liqni saqlash tizimining yukini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Sog'lom turmush tarzining tarbiya tizimidagi o'rni Sog'lom turmush tarzi nafaqat ta'lim tizimida, balki tarbiya jarayonida ham o'z aksini topadi. Ota-onalar, o'qituvchilar va pedagoglar sog'lom turmush tarzini tarbiyaviy jarayonning bir qismi sifatida yoshlarni o'z sog'lig'iga g'amxo'rlik qilishga undaydilar. Boshqa tomondan, ta'lim va tarbiya muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish yoshlarning har tomonlama rivojlanishiga, o'z salomatliklarini qadrlashga va kelajakda muvaffaqiyatli bo'lishlariga yordam beradi.

Xulosa. Sog'lom turmush tarzi ta'lim va tarbiya tizimida muhim o'rin tutadi. O'quvchilarga sog'lom odatlar va hayot tarzini o'rgatish nafaqat ularning jismoniy salomatligini, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishini ta'minlaydi. Ta'lim muassasalarida sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish, yoshlarni kelajakda kuchli, faol va sog'lom jamiyat a'zolari sifatida tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarzining ta'lim va tarbiya tizimidagi o'rni mavzusida quyidagi tavsiyalarni berish mumkin: Sog'lom turmush tarzi ta'lim va tarbiya tizimining ajralmas qismiga aylanishi kerak, chunki yoshlarni sog'lom odatlar, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga o'rgatish ularning kelajakdagi farovonligi va jamiyatdagi o'rni uchun muhimdir. Ta'lim muassasalarida sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish orqali o'quvchilar nafaqat sog'lom bo'lishadi, balki stressni boshqarish, ijtimoiy mas'uliyatni anglash va salbiy odatlardan voz kechish kabi muhim ko'nikmalarga ega bo'ladilar. Bu jarayonning muvaffaqiyati uchun o'qituvchilar, ota-onalar va jamiyatning birgalikdagi sa'y-harakatlari zarur. Sog'lom turmush tarzini o'rganish va amalga oshirish yoshlarning har tomonlama rivojlanishiga, jamiyatda sog'lom va faollik bilan yashovchi avlodning shakllanishiga xizmat qiladi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzining targ'ib qilinishi umumiy salomatlikni yaxshilash va ijtimoiy farovonlikni oshirishga katta hissa qo'shadi.

FOYDALANADIGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi (2019). Sog'lom turmush tarzi va uning ahamiyati. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi.
2. Xudoyberdiyev, T. (2020). Ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini shakllantirish. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
3. Karimov, I. A. (2008). Yoshlarda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishning ijtimoiy-psixologik aspektlari. Tashkent: Fan va texnologiya.
4. Ayupov, A. (2015). Sog'lom hayot tarzi va ta'lim jarayonidagi o'rni. Toshkent: Ta'lim nashriyoti.
5. Gulomov, M. (2017). Sog'lom turmush tarzini o'rgatish metodikasi. Tashkent: O'zbekiston Pedagogika universiteti.
6. Juraev, A. (2018). Ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning zamonaviy usullari. Toshkent: O'zbekiston Ta'lim Akademiyasi.
7. WHO (World Health Organization) (2013). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Geneva: World Health Organization.
8. Mamatov, R. (2019). O'quvchilarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda psixologiyani o'rni. Tashkent: O'zbekiston Psixologiya instituti.
9. Davronov, Z. (2021). Jismoniy va ruhiy salomatlikni mustahkamlashda ta'lim tizimining roli. Tashkent: Ta'lim nashriyoti.
10. Sog'lom turmush tarzini tashkil etish uchun ko'rsatmalar (2018). Toshkent, O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi va Ta'lim va Tarbiya Institutining hamkorligi.