

TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA ASOSLANGAN UMUMMADANIY DUNYOQARASHNI SHAKLLANTIRISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10112869>

Sirojiddinova Soxiba Mamasidiqovna

*Andijon Davlat Chet tillari Insituti ijtimoiy gumanitar
fanlar, pedagogika va psixologiya kafedrasida o'qituvchisi*

Annotatsiya

Ma'lumki, inson salomatligi – insonning ham ruhiy, ham jismoniy, ham ijtimoiy barqarorligidir. Talabalar o'rtasida salomatlikni saqlash va mustahamlashda hamda kasallikning oldini olish chora-tadbirlari, tashqi muhitga moslashish, faol harakat hamda stress (ta'sirlanish, bosim) holatlarining oldini olishda eng muhim omillaridir.

НА ОСНОВЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФОРМИРОВАНИЕ ОБЩЕГО КУЛЬТУРНОГО ОБЗОРА

Аннотация

Известно, что здоровье человека – это психическая, физическая и социальная устойчивость человека. Важнейшими факторами сохранения и улучшения здоровья и профилактики заболеваний среди студентов являются адаптация к внешней среде, активное движение и профилактика стрессов (воздействий, давления).

BASED ON A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS FORMING A GENERAL CULTURAL VIEW

Abstract

It is known that human health is mental, physical and social stability of a person. The most important factors in maintaining and improving health and disease prevention among students are adaptation to the external environment, active movement and prevention of stress (exposure, pressure).

Kalit so'zlar

Sog'lom turmush, to'g'ri ovqatlanish, zaxarlanish, gender tenglik, qon bosimi, nevroz, oshqozon yarasi, o'sma, qandli diabet,

Ключевые слова

Здоровый образ жизни, правильное питание, отравление, гендерное равенство, артериальное давление, невроз, язва желудка, опухоль, сахарный диабет.

Keywords: Healthy image of the body, proper diet, poisoning, gender bias, arterial pressure, neurosis, heartburn, tumor, diabetes.

Mamlakatimizda chuqur o'zgarishlar, siyosiy va ijtimoiy-iqtisodiy xayotning barcha tomonlarini izchil isloh etish va liberallashtirish, jamiyatimizni demokratik yangilash va modernizatsiya qilish jarayonlari jadal sur'atlar bilan rivojlanib bormoqda. Bunda kuchli fuqarolik jamiyatini shakllantirish yo'lida belgilab olingan va izchil ravishda amalga oshirilayotgan ulkan vazifalar mustahkam zamin yaratmoqda.

Ma'lumki, inson salomatligi - insonning ham ruhiy, ham jismoniy, ham ijtimoiy barqarorligidir. Salomatlikni saqlash va mustahamlashda hamda kasallikning oldini olish chora-tadbirlari, tashqi muhitga moslashish, faol harakat hamda stress (ta'sirlanish, bosim) holatlarining oldini olishda eng muhim omillar, ya'ni sog'lom turmush tarzini olib borish, tartibli ovqatlanish, jismoniy harakat, ruhiy holatni yaxshilash, oilada er-xotin munosabatlarining to'g'ri yo'lga qo'yilishidir [1].

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning 2018-yil 18-dekabrda PQ-4063-sonli qaroridagi 2019-2022 yillarda "Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorida bir qator muhim ishlar ilgari surildi va ular amalga oshirilmoqda. Yangi jamiyatning zamonaviy tarbiya konsepsiyasi inson shaxsini, ya'ni barkamol, yetuk, qo'yilgan maqsadga erkin va o'z kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga qaratilgandir. Bu bir tomondan, shaxsning har tomonlama garmonik rivojlanishini, ikkinchi tomondan, uning butun rivojlanishi jarayonida ruhiy, jismoniy, ma'naviy sog'lom o'sishini ta'minlashni o'z ichiga oladi.

Inson hayoti va sog'ligi eng katta ijtimoiy boylikdir. Bu oila, maktab va inson tarbiyasi, kamoloti bilan shug'ullanuvchi maskanlar oldiga sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasini ko'ndalang qo'yadi. Millat sog'ligi tabiiy ravishda, sog'lom turmush tarzi orqali hal etiladi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu, bir tomondan, yoshlar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir tibbiy va gigienik bilimlarni berishga, ularga sog'lom turmush tarzini organizm rivojiga qanday ta'sir etish haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim -

tarbiyada gigienik qoidalariga amal qilish, o'zini va yon atrofidagilarni sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir.

Odam hayoti, sog'lig'i – eng katta ijtimoiy boylikdir. Kun tartibi insonning dunyoga kelgan kundan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyati – mehnat qilish, dam olish, ovqatlanishi, sport bilan shag'ullanishning muayyan vaqtda, tartib bilan bajarilishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo'la olmaydi va u shaxsning yoshi, sog'lig'i, ish qobiliyati va maishiy turmush sharoitiga muvofiq tuziladi hamda uning umumiy talablariga: kun tartibini ishlab chiqishda, amaliy mehnat bilan jismoniy mehnatning to'g'ri taqsimlanishi, mehnatning o'z vaqtida dam olish bilan almashtirilishi, har kuni muayyan ovqatlanish, ma'lum vaqtda uyquga yotish va barvaqt uyqudan uyg'onishga odatlanish, ochiq havoda sayr etish kabilar kiradi. Insonning sog'lom, nosog'lom turmush tarzi ham kun tartibining to'g'ri-noto'g'ri uyushtirilganligiga bog'liq.

Qisqacha aytganda, biz o'z oldimizga qo'ygan uzoq muddatli strategik maqsadlar, ya'ni zamonaviy rivojlangan demokratik davlatlar qatoriga kirish, iqtisodiyotimizning barqaror o'sishini ta'minlash, hayot sifatini yaxshilash va jahon hamjamiyatida munosib o'rin egallash borasidagi sa'y-harakatlarimizga bugungi kun nuqtai nazaridan holisona baho berishimiz tabiiydir [2].

Inson salomatligida eng avvalo, uning ruhiy va fiziologik sifatlarini rivojlantirish, umrning maksimal davomiyligida maqbul darajadagi ishchanlik qobiliyati va ijtimoiy faolligini saklab qolishdan iboratdir. Ko'pgina olimlarning fikricha, inson organizmining funksional imkoniyatlari va uning tashqi muhitdan bo'ladigan noxush omillarga barqarorligi butun umri davomida o'zgarib turadi, negaki, salomatlikni saqlash, jo'shqin jarayon bo'lib, u yosh, jins, kasbiy faoliyat, yashash muhitiga bog'liq holda yaxshilanib (salomatlik bo'shashib yoki mustahkamlashib) boradi.

Sog'lom turmush tarzi asoslari tushunchalarini shakllantirish O'zbekiston Respublikasining mustaqil rivojlanishga o'tishi, unda iqtisodiy-demokratik jamiyat qurish, jamiyat ma'naviyatini yangilash, davlat va ijtimoiy qurilish sohalarida yuqori natijalarga erishishda ssg'lom turmush tarzini targib qilish hozirga yosh avlodning, butun millatning sog'lig'ini asrash muhim masala hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu bir tomondan, talabalar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir tibbiyot va gigienik bilimlarni berishga, ularga sog'lom turmush tarzshi organizm rivojiga kanday ta'sir etishishi haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, ta'lim-tarbiyada gigaenik qoidadarga amad qilishiga,

o'zini va yon atrofdagilarni sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllangirshpga bog'liqdir. Bu borada sog'lom turmush tarzi ommaviy axborot vositadarida, barcha tarbiya o'choklari bilan xamjihatlikda litsey, koyalejlarda keng targ'ib qilinmog'i zarur [3].

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsadi va vazifalari-shaxs hayogi va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishga erishish, kun tartibiga qat'iy amal qilish, muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy harakatni tashkil etish hamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish, to'g'ri ovqatlanish koidalarining mohiyati va ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni puxta o'zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish, shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan mas'uliyatni karor toptirish, atrof-muhitni muhofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo'lish, turli xildagi jarohatlanish va baxtsiz hodisalarning oldini olish layoqatiga ega bo'lish, salbiy odatlarni o'zlashtirish (tamaki mahsulotlarini chekish, narkogak moddalar va spirtli ichimliklarni istemol qilish)ning rag'bati yuzaga kelmasligini ta'minlash, jins sifatida to'g'ri tarbiyalanish, shaxsiy gigiena koidalaridan xabardor bo'lish va ularga og'ishmay amal kilish, o'zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustahkam irodani hosil kilishga erishish, shuningdek, psixogigiena talablariga amal qilish, hayotning umumiy falsafasi - turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqlol g'oyasi va mafkura tamoyillariga zid bo'lgan akidalarga qarshi immunitetni hosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkid etishdan iboratdir.

Yangi jamiyatning zamonaviy tarbiya konsepsiyasi inson shaxsini, ya'ni, barkamol, yetuk, qo'yilgan maqsadga erkin va o'z kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga qaratilgandir. Bu bir tomondan, shaxsning har tomonlama gormonik rivojlanishini, ikkinchi tomondan, uning butun rivojlanishi jarayonida ruhiy, jismoniy, ma'naviy sog'lom o'sishini ta'minlashni o'z ichiga oladi.

O'zbrkistan Respublikasi Prezidenti SH.M.Miromonovich alohida e'tibor berib ta'kidlaganidek: «Xalq sog'lig'ini mustahkamlash muhim vazifalardan biridir, yosh avlodning sog'lig'i hakida qayg'urib xam davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bularning, yosh avlodning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzining shakllantirishning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigienik asoslarini yaratishni taqozo etadi». Har bir talaba «salomatlik» tushunchasi, salomatlik omillari, salomatlikni saklashda organizmning himoyalaniishi, valeologiya fani, uning tamoyillari va metodlari to'g'risida bilimlarga ega bo'lishi kerak. Turmush tarzining o'zi inson yashashi

uchun zarur bo'lgan turmush sharoitlarini o'zlashtirishi demak. O'zlashtirish usuliga qarab uni sog'lom turmush tarzi va nosog'lom turmush tarzi deb ajratish mumkin, hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning rivojlanishi, boshqa fanlar bilan aloqasi, uning maqsad va vazifalarini uzlashtirishi zarur.

Har bir shaxsning turmush tarzi kun sayin ro'y berayotgan voqea-hodisa va turli o'zgarishlarning ta'siri ostida shakllanmoqda. O'zaro munosabatlarning o'zgarayotgani o'kuvchilar ruhiyatiga ta'sir etmoqda. Natijada ularda o'z taqdiri, oilasi, jamoasi uchun zarur bo'lgan aqliy, hissiy va erkiga oid xatti-harakatlar tanlash mas'uliyatini oshirmoqda. Ular natijasida yuzaga keladigan asab kasalliklarining oldini olish zarur. Buning uchun esa eng avvalo shaxsiy va ijtimoiy miqyosda sog'lom turmushni tashkil etish talab etiladi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy yo'nalishlari va amalga oshirish yo'llarini bilishi kerak [4].

O'qituvchi ta'lim jarayonida turmush tarzining salomatlikni saqlash va mustahkamlashda tutgan o'rni, inson umrini davrlarga bo'lish, bolalarning o'sish va rivojlanish qonuniyatlari, jismoniy holatini aniqlash, bolalik davrida uchraydigan anatomik va fiziologik nuksonlarni to'g'ri holatga keltirish, to'g'ri qaddi-qomatning gigienik asosi, bola va o'smirlarda uchraydigan qomatning buzilish turlari, sabablari va uni tuzatish usullari, jismoniy tarbiyaning gigienik asoslari, organizmni mustahkamlash va chiniqgarish uchun tabiatning tabiiy kuchlaridan - quyosh, xavo va suvdan foydalanish, insonning sog'lom turmush kechirishida jismoniy tarbiyaning ahamiyati, masalalariga alohida ahamiyat bermog'i va o'kuvchilarda shu tushunchalarni shakllangarmog'i zarur. To'g'ri uyushtirilgan kun tartibi organizmning har tomonlama- to'g'ri rivojlanishi, irodaning mustahkamlanishi, mehnat unumdorligi ancha yuqori bo'lib, ishlash qobiliyatining uzoq vaqg yaxshi saklanishi, kasalshlanishning oddini olishda muxim o'rin tutadi.

Insoniyatning sog'lom, jismoniy baquvvat bo'lishi 20% tashqi muhit omillariga, 20% irsiyatga, 10% tibbiyot xodimlariga bog'liq bo'lsa, qolgan 50%i aynan har bir shaxsning o'z yashash tarziga bog'liq. Bunda tashqi muhit omillari - suv, havo, tuproq, sanoat korxonalari, transport vositalari kabilardir. 50% salomatligimiz aynan o'zimizning o'rgangan odatlarimizga, sog'lom turmush tarzimizga bog'liq. Jismonan va ruhan baquvvat hamda faol yashash uchun har bir kishi sog'lom turmush tarziga amal qilmog'i muhim ahamiyatga ega. Unga to'liq amal qilinsa insonning uzoq umr ko'rishi bilan shug'ullanuvchi xalqaro tashkilot olimlarining fikriga ko'ra, 120 yil umr ko'rish imkoniyati mavjud. Sog'lom turmush tarzi tushunchasi keng ma'noga ega bo'lib, u jismoniy faollik, zararli odatlar, ya'ni giyohvandlik, tamaki chekish, spirtli ichimliklar iste'moliga qarshi kurash va oqilona ovqatlanish kabi tadbirlarni o'z ichiga qamrab oladi. Shu o'rinda inson

organizmiga ta'sir qiluvchi minglab omillar ichida ovqatlanish ayniqsa, o'z vaqtida va me'yorida, zarur bo'lsa parhez bop taomlar iste'mol qilish yetakchi ahamiyatga ega ekanligini yodda tutish kerak [5].

Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, keyingi bir necha o'n yil ichida ortiqcha tana vazni va semizlik muammosi butundunyoda kuchayib bormoqda. O'zbekistonda har yili barcha o'lim holatlarining 78%i yuqumli bo'lmagan kasalliklar tufayli yuz bermoqda. 2022-yilda jinsi va yoshi bo'yicha standartlashtirilgan o'lim sabablari umumiy tuzilmasida birinchi o'rinni qon aylanish tizimi kasalliklari (69 %), shu jumladan yurak ishemik kasalligi, arterial gipertoniya va uning asoratlari (miokard infarkti, bosh miyaga qon quyilishi) egalladi. Ulardan keyin xavfli o'smalar (8 %), qandli diabet (3 %) va nafas olish a'zolarining surunkali kasalliklari (3 %) joy oldi.

Bugungi kunda sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra yer kurrasida o'nta xavfli kasallik bo'lsa, shularning oltitasi (kam qonlik, semizlik, yurak-qon tomir, jigar, buyrak) aynan noto'g'ri ovqatlanish orqali yuzaga keladi. Muntazam to'yib ovqatlanmaslik, organizmga doimiy ravishda oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral elementlarining to'liq tushmasligi kamqonlikka sabab bo'ladi. Agarda odam juda to'yib ovqat yeydigan bo'lsa, semirib ketadi va natijada qon tarkibida xolesterin miqdorining ko'payib ketishi, aterosklerozning yuzaga kelishi va buning oqibatida qon bosimining yuqori bo'lishi kuzatiladi. Bu esa yurak-qon tomir xastaliklarining kelib chiqishiga yo'l ochadi. Shunday holatlar ro'ybermasligi uchun doimiy ravishda to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikka e'tibor berish darkor. Ovqat tarkibida albatta oqsil, yog', uglevod va vitamin hamda minerallar bo'lishi shart. Shuningdek sog'lom turmush tarzi va uning sakkizta qoidasi, ya'ni, sog'lom turmush tarziga rioya etish ko'plab muammolarning oldini olish demakdir. Sport, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlar, kun tartibi, ijobiy kayfiyat, toza havo, shaxsiy gigiena amal qilish lozim.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2018-yil 18-dekabrda «Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvatlash va aholining jismoniy faoliyati darajasini oshirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-4063-sonli qarorida ta'kidlanganidek, mamlakatimizning barcha hududlarida inson salomatligini oshirish, uning hayotida muhim ahamiyatli o'rin egallaydi.

Spirтли ichimliklar ichish va chekish eng xavfli illat hisoblanadi. Ma'lumki, spirтли ichimlik qabul qilinganda, tamaki chekilganda inson organizmini fiziologik va psixologik o'zgarishlariga olib keladi, inson o'z-o'zini barbod qilish bilan birga, oilaga, jamiyatga tiklab bo'lmaydigan zarar yetkazadi. Zararli moddalar miya, yurak, o'pka, buyrak va jigarni faoliyatini izdan chiqarib, organizmni asosiy

tizimlarining qurishini (Atrafiyasini) yuzaga keltiradi, natijada ichuvchi-chekuvchi kishilar aqli zaiflikka (Degradatsiyaga) duch kelishi mumkin. Ichkilikbozlikka va kashandalikdan voz kechish uchun avvalom bor, ichkilikbozlikning kelib chiqish sababini sinchiklab o'rganib, aniqlangandan so'ng, uni davolash yo'llarini topish zarur [6].

Tekshiruv natijalari shuni ko'rsatadiki, ichkilikbozlikka, ijtimoiy va psixologik, ya'ni ishsizlik, qandaydir muvaffaqiyatsizliklar, ba'zi hollarda esa spirtli ichimliklar ichish madaniyati yo'qligi, ta'limning pastligi, atrof-muhitning, ayniqsa, yoshlar o'rtasida bir-biriga taqlid qilish natijasid, spirtli ichimliklar qabul qilinishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ichkilikbozlikning kelib chiqish sabablari Irsiy moyillik, Hayotda maqsadlarning yo'qligi, Shaxsning ma'naviy qashshoqligi, hayotidagi salbiy ta'sirlar. Spirtli ichimliklar qabul qilishga qarshi kurashish uchun avvalom bor, ichkilikbozlik bosqichini aniqlash zarur bo'ladi.

Doimiy spirtli ichimlik iste'mol qiladigan shaxslarga birinchi va ikkinchi bosqichlarda yordam berish juda muhim hisoblanadi. Ikkinchi bosqichda spirtli ichimlik iste'mol qilishning aniq sababini topib, qarindosh-urug'lari ham ichishdan voz kechishda unga yordam berishi kerak. Uchinchi bosqichda o'z vaqtida yordam berilmasa, hatto kichik miqdorda qabul qilingan spirtli ichimlik, ichuvchining ichki a'zolarini kuchli zaharlanishiga olib keladi. Bu bosqichda spirtli ichimlik iste'mol qilgan shaxsda quyidagi ko'rinishlar namoyon bo'ladi: beparvolik, o'z ishiga loqaydlik, hayotga nisbatan qiziqishi yo'qoladi.

Uchinchi bosqichda spirtli ichimliklarni uzoq vaqt qabul qilish oqibatida salbiy ta'sir yakqol namoyon bo'ladi. Bu bosqichda, faqatgina yuqori malakali mutaxassislar yordamida ichkilikbozlikning davosini qilish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Innovative Development in Educational Activities ISSN: 2181-3523 VOLUME 2 | ISSUE 6 | 2023 Scientific Journal Impact Factor (SJIF): 5.938 <http://sjifactor.com/passport.php?id=22323>. Sirojiddinova Soxiba Mamasidiqovna
2. XX ASR Ilm-Fani Va Ta'lim Sohasida Ayollar Yutuqlar Va Muammolar. Ilmiy amaliy konferensiya. Sirojiddinova S.M. Sog'lom bo'lishga jismoniy va ruhiy jihatdan kamol topishga yo'naltirilgan ko'nikma va malakalarni shakillantirish
3. Nishonova S. Komil inson tarbiyasi. T.2003-y.185-b.
4. Oqilov O. Sog'lom turmush – uzoq umr poydevori. T.1980-y.56-b.

5. Atoyev A. O'smir va yoshlarni kurashga o'rgatishning metod va vositalari. T.1987-y. 318-b.

6. Alibekov. Tabiatni muhofaza qilish va tabiat resruslaridan oqilona foydalanish. T.1983-yil. 273-bet.