

## SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISH

**Mamashayev Eshonqul Eshmirzayevich.**

*Respublika O'rta tibbiyot va farmasevtika xodimlarini malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi Termiz filiali uslubchi o'qituvchisi*

### KIRISH

*Sog'lom turmush tarzi - bu sog'liqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini ta'minlashga, faol umr ko'rishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigienik me'yorlarga asoslangan gigienik xulq-atvor, ya'ni odamlarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi.*

### ASOSIY QISM

*Sog'lom turmush tarzining asosiy aspektlari: salomatlikni mustahkamlovchi turmush tarzi, jismoniy va ruhiy zo'riqish o'rtasidagi mutanosiblik;*

jismoniy tarbiya va chiniqish;

muvozanatli ovqatlanish;

odamlar o'rtasidagi uyg'un munosabatlar;

to'g'ri jinsiy aloqa;

ish va turmush tarzida shaxsiy gigiena va mas'uliyatli gigienik xatti -harakatlar;

yomon odatlarga salbiy munosabat.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish istisnosiz hamma odamlarga taalluqlidir: ham sog'lom, ham sog'lig'ida ayrim nuqsonlari bo'lganlarga.

Insonning o'zi sog'lom turmush tarziga rioya qilish orqali sog'lig'ini mustahkamlashi mumkin, lekin tana o'sishi va qarishi bilan zarur harakatlar oshib boradi. Afsuski, sog'lik, u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi.

Har qanday harakatning qiymati maqsadning ahamiyati, unga erishish ehtimoli va tatarbiyasi bilan belgilanadi. Insonning xulq-atvori yoki turmush tarzi qoniqtirilishi lozim bo'lgan biologik va ijtimoiy ehtiyojlarga bog'liq (masalan, ochlik va chanqoqlikni qondirish, ish topshirig'ini bajarish, dam olish, oila qurish, bolalarni tarbiyalash va hok).

Ma'lumki, zamonaviy odamning kasalliklari, birinchi navbatda, uning turmush tarzi va kundalik xatti-harakatlariga bog'liq. Hozirgi vaqtda sog'lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning asosi hisoblanadi.

Sog'lom turmush tarzining shakllanishi odam tomonidan tashqaridan olingan ma'lumotlar orqali, turmush tarzini teskari aloqa, o'z his-tuyg'ularini, ob'ektiv morfofunktsional ko'rsatkichlar dinamikasini, ega bo'lgan valeologik bilimlar bilan o'zaro munosabatini tahlil qilish yordamida to'grilash orqali amalga oshiriladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish juda uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, butun umr davom etishi mumkin. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish natijasida tanada sodir bo'ladigan o'zgarishlardan kelib chiqadigan teskari aloqa darhol ish bermaydi, ratsional turmush tarziga o'tishning ijobiy ta'siri ba'zan yillar davomida kechiktiriladi.

Sog'lom turmush tarzi odatiy hol bo'lib qolgan ko'plab yoqimli hayot sharoitlaridan voz kechishni (ortiqcha ovqatlanish, qulaylik, spirtli ichimliklar va hok) va aksincha, ularga

o'rganmagan odam uchun doimiy va muntazam zo'riqishlarni va qattiq cheklovlar mavjud bo'lgan turmush tarzini ko'zda tutadi. Sog'lom turmush tarziga o'tishning birinchi davrida odamning intilishlarini qo'llab-quvvatlash, uning sog'lig'i, funktsional ko'rsatkichlaridagi ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatish uchun zarur maslahatlar berish o'ta muhimdir.

Shaxsning sog'lom turmush tarziga o'tishida quyidagilar kelib chiqsa samaradorligini bildiradi:

ijobiy va samarali tarzda xavf omillarining ta'sirini, kasallanishini kamaytirganda yoki yo'q qilganda va natijada davolanish xarajatlarini kamaytirganda;

inson hayotining sog'lom va bardoshli bo'lishiga hissa qo'shganda;

yaxshi oilaviy munosabatlar, bolalar salomatligi va baxtini ta'minlaganda;

shaxsning o'zini o'zi anglash ehtiyojini qondirish uchun asos bo'lib, yuqori ijtimoiy faollik va ijtimoiy muvaffaqiyatni ta'minlaganda;

shaxsning yuqori ish qobiliyatini, ishda charchoqning kamayishini, yuqori mehnat unumdorligini va shu asosda katta moddiy boylikka olib kelganda;

yomon odatlardan voz kechish, faol dam olish vositalari va usullaridan unumli foydalanish bilan vaqt byudjetini oqilona tashkil etish va taqsimlash imkonini berganda;

quvnoqlik, yaxshi kayfiyat va optimizmni ta'minlaganda.

Inson salomatligi ko'p omillarga va aksariya hollarda insonning turmush tarziga bog'liq:

genetik omillar - 15-20%;

atrof-muhit holati - 20-25%;

tibbiy ta'minot - 10-15%;

odamlarning yashash sharoitlari va turmush tarzi - 50-55%.

Hulosa: Xavf omillarining odamga ta'siri faqat individualdir va ma'lum bir kasallikning rivojlanish ehtimoli organizmning moslashish qobiliyatiga bog'liq.