

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7832906>

**Rahmonova Umida Tohir qizi**  
**Murotova Mashhuraxon Murodjon qizi**  
**Berdirasulova Sevinch Berdirasul qizi**  
*Toshkent Tibbiyot Akademiyasi talabalari*

**Annotatsiya.** *Sog'lom turmush tarzi - bu kasalliklarning oldini olish va sog'lig'ini mustahkamlashga qaratilgan shaxsning turmush tarzi. Sog'lom turmush tarzi bizning maqsad va vazifalarimizni amalga oshirishga, rejalarimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishga, qiyinchiliklarni engishga yordam beradi va agar kerak bo'lsa, katta ortiqcha yuklarni engishga yordam beradi. Insonning o'zi tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan va mustahkamlangan yaxshi sog'liq unga uzoq va quvonchli hayot kechirishiga imkon beradi. Salomatlik har bir insonning, umuman, butun jamiyatning bebaho boyligidir. Bizga yaqin odamlar bilan uchrashganda va ular bilan xayrlashayotganda biz ularga doimo sog'lik tilaymiz, chunki bu to'liq va baxtli hayotning asosiy shartidir.*

**Kalit so'zlar:** *sog'lom turmush, faol harakat, organizm, chiniqtirish, to'g'ri ovqatlanish, ommaviy sport tadbirlari, jismoniy va ruhiy holat.*

## KIRISH

Sog'lom turmush tarzi ko'p qirrali tushunchadir, ammo uning tanani mustahkamlash va patologiyalarning rivojlanishining oldini olishga qaratilganligini tushunish muhimdir. Buning uchun siz sog'lom ovqatlanishni, mo'tadil jismoniy faoliyatni birinchi o'ringa qo'ying, uyqusizlik va dam olish rejimlariga qat'iy rioya qiling, yomon odatlarni tashlab, fikr va his-tuyg'ularingizni nazorat qilishni o'rganing. Ekologik vaziyat ham bir xil darajada muhim, biroq har doim uni o'zgartirish imkoniyati yo'q. Sog'lom turmush tarzi odamga barcha faoliyat sohalarida va uning harakatlarida yordam beradi. Tanaga nisbatan bunday yondashuv tufayli inson o'zi bilan muammolarga duch kelmaydi va buning o'rniga yuqori intellektual qobiliyat va yaxshi kayfiyatni oladi. Sog'lom turmush tarzining foydali ma'nosi -ravshan va qiziqarli bo'ladi. Shubhasiz, ularning sog'lig'i uchun qo'rquvning kamayishi shubhasizdir.

## ASOSIY QISM

Sog'lom turmush tarzi — insonning kun tartibiga rioya qilib, faol harakat asosida organizmini doimiy ravishda chiniqtirib borishi, sport bilan muntazam ravishda shug'ullanib borishi, gigiyenik qoidalarga to'liq amal qilgan holda sifatli ovqatlanishi, zararli illat- odatlardan o'zni tuta bilishi, hayotda bir marotaba OLLOH tomonidan hadya etilgan organizmni, berilgan umr oxirigacha ma'noli saqlashdan iboratdir.

"Sogʻlom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida"gi Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrda PF-6099 sonli Farmonini bajarilishini taʼminlash maqsadida bugungi kunda bizning Fargʻona politexnika oliygohida ham, institut rahbariyati tomonidan bir talay amaliy ishlar amalga oshirilmoqda. Jumladan, haftaning har shanba kuni "Salomatlik kuni" deb eʼlon qilinganligi, talabalar ishtirokida turli ommaviy sport tadbirlari, "Sogʻlom turmush tarzi va oila" mavzularida yotoqxonalarimizda davra suhbatlarining oʻtkazilishi, ayniqsa "Navroʻz" bayrami kunlarida talabalar turar joylarida "Sogʻlom ovqatlanish yarmarkalarini", "Sogʻlom hayot bizning shiorimiz", "Bizlar tamakisiz turmush tarzi uchun ovoz beramiz" tadbirlarining oʻtkazilishi, supermarketlar, bozorlar, mahsulot yarmarkalarining tashkil qilinishi, bir soʻz bilan talaba yoshlarning maroqli hordiq chiqarib bayramni bayramona kayfiyatda kutib olishlariga yaratilgan shart-sharoitlar bunga yaqqol misol boʻla oladi.

Sogʻlom turmush tarzi – bu faol mehnat, kuchli jismoniy va ruhiy holat, oʻta xavfli va zararli taʼsir koʻrsatuvchi omillarni yenga oladigan, yetuklikka intiluvchan shaxsning shakllanish jarayonidir. Sogʻlom turmush tarzining asosiy yoʻnalishlari quyidagilardan iborat: toʻgʻri va ratsional ovqatlanish, harakatli turmush va badantarbiya, kun va ish tartibini biologik qonuniyatlar asosida tashkil qilish, jinsiy tarbiya va sogʻlom oila, ruhiy osoyishtalikni taʼminlash, zararli odatlardan voz kechish, shaxsiy va jamoat gigiyenasiga rioya qilish, baxtsiz hodisa va jarohlardan ehtiyotkorlik, sogʻlom turmush tarzi haqida bilim va malakaga ega boʻlishdir.

Sogʻlom turmush tarzi - falsafa, psixologiya, pedagogika hamda umumiy fiziologiya, anatomiya, gigiena, genetika, ekologiya va boshqa tabiiy fanlar bilan mustahkam aloqada boʻlgani bois, ular erishgan uslublarga tayanib ish koʻradi. Sogʻliqni saqlashning asosiy tadbiri –bu badantarbiyadir. Sogʻlom turmush tarzi (STT) va sogʻliqni saqlashda Abu Ali Ibn Sino asosan yetti narsaga eʼtiborni kuchaytirish zarurligini oʻqitirib oʻtadi: bularga mijozni moʻtadil qilish, eyiladigan va ichiladigan ovqatlarni tanlash, gavnani chiqindidan tozalash, toʻgʻri tuzilishni saqlash, burun orqali olinaadigan havoni etarli va yaxshi olish, kiyimga eʼtibor berish, jismoniy va ruhiy harakatlarni tartibga solish (shuʼ harakat jumlasiga uyqu va uygʻoqlik ham kiradi.)

Sogʻlom turmush tarzi (STT) inson madaniy, jismoniy rivojlanishi, mehnat unumdorligi va ijodiy faoliyatini oshirishni oʻz ichiga oladi. STT ning asosiy tarkibiy qismlari –samarali ish faoliyati, shaxsiy gigiena, zarali odatlardan voz kechish, belgilangan bir vaqtda toʻgʻri ovqatlanish, jismonan chiniqish, jismoniy tarbiya bilan muntazam shugʻullanib turish. R.Qarshieva "Gigiyena tabobatning keng qamrovli sohasi boʻlib, u kishilar hayoti va salomatligi uchun zarur boʻlgan talablarni nafaqat tozalik nuqtai nazaridan, balki ularning turmushlarini goʻzal, qulay, behavf boʻlishligini taʼminlovchimasalalarni oʻz ichiga oladi", – deydi. Inson salomatligining gigiyenik asoslari, yaʼni insonning jismonan sogʻlom boʻlishi, turli hil havfli kasalliklardan himoyalashida mustahkam qalqon yaratish, eng avvalo, har bir kishi tomonidan shaxsiy gigiyena qoidalariga qatʼiy amal

qilib yashashi bilan belgilansa, ikkinchi tomondan, insonning istiqomat qilishi uchun zarur bo'lgan gigiyenik yashash sharoitlarini ta'minlashni nazarda tutuvchi jamoatchilik gigiyenasi talablariga amal qilib yashashi bilan ham uzviy bog'langan.

Shaxsiy va jamoatchilik gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik natijasida har hil yuqumli kasalliklarga duchor bo'lish mumkin. Kelajak bunyodkori va mezoni bo'lgan yoshlarning tarbiyasi qay darajada muhim bo'lsa, ularning ta'lim masalasi ham benihoya muhim. Millat tanlamas illatlardan ularni himoya qilish davr talabidir.

Sog'lom turmush tarzi inson organizmidagi turli kasalliklarning shakllanishiga to'siq bo'luvchi asosiy sabablardan biridir. Adabiyotlarda keltirilishicha, inson salomaligi 50-60%i turmush tarziga bog'liq. Har qanday zararli odatlar organizmdagi turli surunkali kasalliklar paydo bo'lishiga va rivojlanishiga olib keladi. Respublikamizda tamaki chekish va spirtli ichimliklarni ichishga qarshi turli targ'ibot ishlari olib borilayotganligiga qaramasdan, yoshlar o'rtasida zararli odatlar mavjudligi ko'rinadi.

#### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, Har bir inson sog'ligi o'z qo'lida. Agar sog'lom bo'lishni istasangiz, sog'lom turmush tarzini olib boring. Sizing yangi shioringiz: endi divanda yotmaslik, ko'proq mashq qilish va toza havo! Yomon odatlar, stress - salomatlikning asosiy dushmani. Iloji boricha ko'proq ijobiy his-tuyg'ularni olishga harakat qiling va to'g'ri ovqatlanishga harakat qiling.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099 sonli Farmonini.
2. Usmonxojayev T. S. va boshqalar. Bolalar va o'g'irlar sport nazariyasi va uslubi. Ilm -Ziyo. 2007- y.
3. Sog'lom turmush tarzi asoslari (Valeologiya) Rahmon Arziqulov.