

TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZIGA ASOSLANGAN UMUMMADANIY DUNYOQARASHNI SHAKLLANTIRISH

Dinara Baxodirovna Yadgarova

Urganch davlat universiteti o'qituvchisi

dinara.yadgarova0102@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirishda talabalarni umumiy madaniy duyoqarashini shakllantirish jismoniy aqliy, ruhiy va ma'naviy hususiyatlari, uzoq umr ko'rish va ijodiy rejalarni amalga oshirish mustahkam ahil oila yaratish bolalarni sog'lom tug'ilishi oldini olish yoshlikdan salomatlikni qadrga yetish. Sog'lom turmush tarziga riyo qilishdagi o'ziga xos adabiy manbalardan foydalangan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, ma'naviy, ma'rifiy, madaniy, sog'liq, jismoniy aqliy, ruhiy, mustahkam, genlar, toksik moddalar, patologik o'zgarishlar, xayot tarzi, gigienik muolajalar, ovqatlanish, kam harakat.

ABSTRACT

This article discusses the formation of a general cultural outlook of students in the formation of a healthy lifestyle, physical, mental, spiritual qualities, longevity and the implementation of creative plans, specific literary sources are used in mass events.

Keywords: healthy lifestyle, spiritual, education, culture, health, physical, mental, mental, strong, genes, toxic substances, pathological changes, lifestyle, hygiene procedures, nutrition, inactivity.

KIRISH

Sog'lom turmush tarzini tashkil etish faqatgina iqtisodiy ta'minlanish jihatidan emas, balki sog'liqni saqlash insonlarni ma'naviy, ma'rifiy madaniy saviyasini oshirishni ham taqozo etadi. Olimlarning ta'kidlashicha "donolik, komillik va jamiyatning taraqqiyoti ko'p xollarda intellektual va ahloqiy potensial bilan belgilanadi".

Sog'liq odamning jismoniy aqliy, ruhiy va ma'naviy hususiyatlari yig'indisi, uzoq umr ko'rish va ijodiy rejalarni amalga oshirish mustahkam ahil oila yaratish bolalarni sog'lom



tugʻilishi va tarbiyasini zarur sharti hisoblanadi. Sogʻliq inson baxtining eng muhim qismlaridan biri hisoblanib. Insoniyatni sotsial iqtisodiy rivojlanishining muhim komponentlaridan hisoblanadi. Bemor odamdan soʻrang, u oʻz kuch-quvvatini nimadir yaratish uchun bera oladimi, bolalarni boqishga qurbi etadimi, albatta u yoʻq deb javob beradi. Sogʻliq inson va jamiyat uchun berilgan buyuk nematdir. Sogʻliqni sotib olib boʻlmaydi, uni saqlash, ehtiyot qilish kerak. Sogʻlom boʻlsangiz hayotda qiyinchilik va toʻsiqlarni oson engib oʻtasiz, ulkan yutuqlarga erishasiz. Bizning atrofimizda kasalliklarni keltirib chiqaruvchi ichki va tashqi omillar juda koʻp.

Odam organizmi evolyusiya jarayonida moslashuvi va kompensator imkoniyatlar bilan yaratilgan. Odam bir necha genlar soni va sifatidan tashkil topgan, odamning biologik tizimi bir necha million genlar va oqsillardan tashkil topgan. Odamning biologik sistemasi genlarni toʻlaqonligiga bogʻliq, genlar toksik moddalarga juda sezgir. Zaharli moddalar genlarni oʻzgartirib yuborishi mumkin. Buning oqibatida organizm faolligi susayadi, u kasallanadi, qarshilik koʻrsatkich qobiliyatini yoʻqotadi, patologik oʻzgarishlar hosil qilishigacha olib borishi mumkin. “Hayot tarzi” bu sizning xulqingiz boʻlib, oʻzingizni qaerda, qanday tutishingizdan iborat. Siz yaxshi muhitda yashashni xohlaysiz, yaxshi muhitni tasavur qilasiz koʻp yigit qizlar oʻz sogʻligiga eʼtiborsiz qaraydilar, ular salomatligini yaxshi boʻlishini boshqalar taʼminlaydi deb oʻylaydilar. Hayot bilan tasdiqlangan bir gap bor “odam maʼlum kasallikdan oʻlmaydi, balki oʻzining turmush tarzidan oʻladi”. Kundalik aniq reja vaqtida toʻliq qimmatli ovqatlanish, toʻyib uxlash, gigienik muolajalar, aktiv harakat, suv, havo bilan doimiy muloqotda boʻlish, aktiv dam olish, sogʻliqni mustahkamlovchi omillar hisoblanadi.

Rejimga rioya qilmaslik, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilmaslik, kam harakat boʻlish, vaqtida ovqatlanmaslik, chekish, spirtli ichimliklar suistemol qilish kabi zararli odatlar sogʻliqni zaiflashtiradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Hayot tarziga odamning asosiy faoliyatlari boʻlgan mehnat faoliyati ijtimoiy faoliyat, psixologik, intellektual harakat faolligi, munosabatlar, turmushdagi oʻzaro munosabatlarni oʻz ichiga oladi. Akademik N.P. Lisitsin hayot tarzi tushunchasiga muhim omil boʻlgan tibbiy aktivlikning 3 ta yoʻnalishini koʻrsatadi.

1. odamlarni aktivlik xarakteri-intellektual, jismoniy.
2. aktivlik doirasi-mehnat, mehnatdan tashqari
3. faollik turlari ishlab chiqarish ijtimoiy taʼlimiy madaniy turmushdagi faoliyat, jismoniy, tibbiy faollik



Turmush tarzi – odamlarni ma’lum muhit sharoitidagi faoliyati bo‘lib, bularga ekologik sharoit, ta’lim, psixologik holat, muhit, turmush, o‘z uyini qurish qiradi. Turmush-tarzi tartib, daraja, sifat va hayot shakli bilan o‘zaro bog‘langan. Bu tushunchalar 4 ta kategoriya bilan birlashgan: iqtisodiy-sizning material yutug‘ingiz qanday; sizning ijtimoiy iqtisodiy hayot tarzingiz qanday; ijtimoiy psixologik-sizni hayotingiz shakli qanday. Bu kategoriyalar odam sog‘ligiga ta’sir etadi.

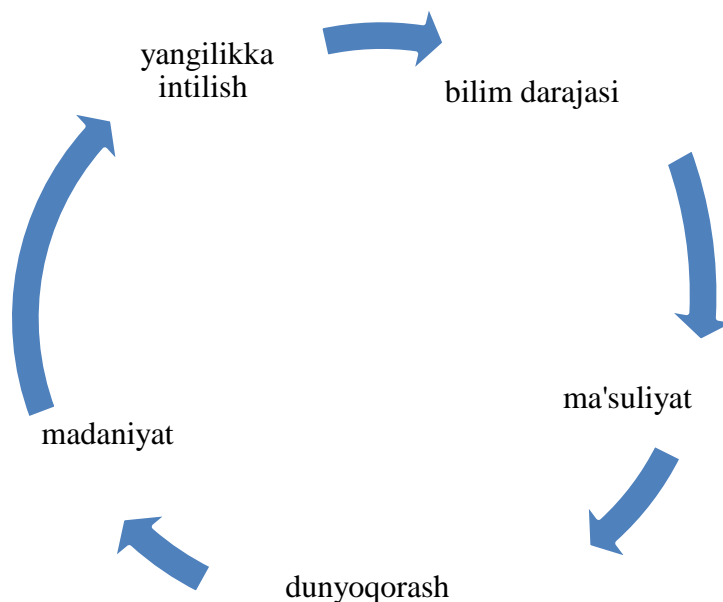
Jismoniy tarbiya - jamiyatdagi umumiy madaniyatning bir qismidir. SHuningdek, u insonning jismoniy qobiliyatini rivojlantirish, salomatligini mustahkamlashga yo‘naltirilgan ijtimoiy faoliyat sohalaridan biridir. Jamiyatda jismoniy madaniyatning ahvoli haqida quyidagi ko‘rsatkichlar orqali so‘z yuritish mumkin: insonlar salomatligi va jismoniy madaniyati saviyasi; ta’lim va tarbiya, sohasida ishlab chiqarish va turmushda jismoniy tarbiyadan foydalanish darajasi; bo‘sh vaqtdan foydalanish; jismoniy tarbiya tizimining xarakteri, ommaviy sportning rivojlanish, sportdagi yuksak yutuqlar.



Inson o‘z salomatligini ijodkoridir, uning uchun kurashish lozim. YOshlikdan faol turmush tarzini olib borish, chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish, sog‘lom turmush tarzi talablariga amal qilish orqali salomatlikka to‘liq erishish mumkin.

NATIJALAR

Insonning birinchi navbatda ma'naviy olami, madaniyati yuksak bo'lishi darkor. Sog'lom turmush tarziga amal qilish uchun esa insonda yuksak ong, qat'iyatli iroda bo'lishi lozim. Zero ushbu sifatlar boshida ma'naviyat va madaniyat turadi. Ma'naviy andozalarga quyidagilar kiradi



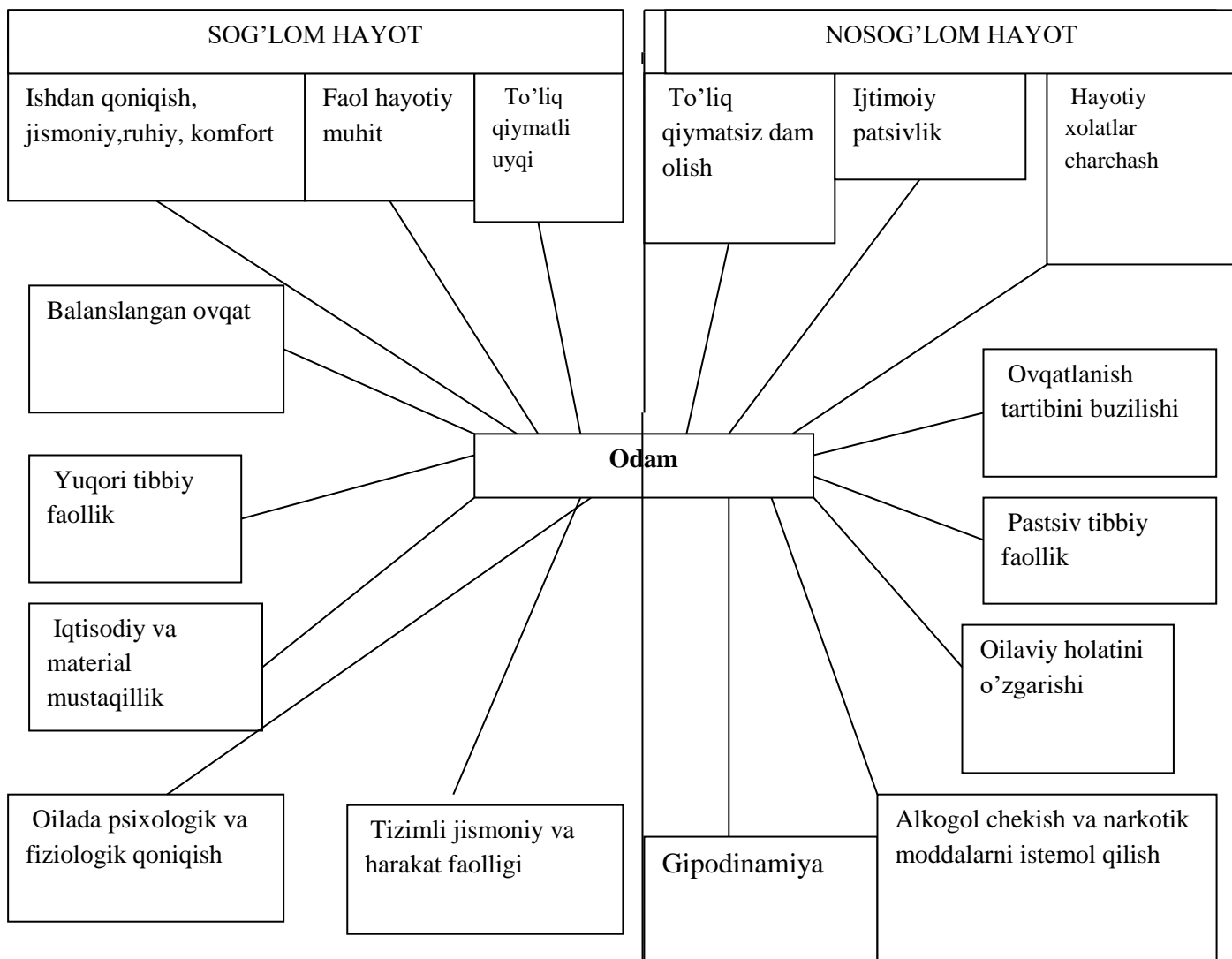
Ruhiy andozalar

- Irodani shakllantirish;
- Bardoshlilik;
- Xayotiy ko'nikmalarni takomillashtirish;
- Shaxsiy g'urur tuyg'usini rivojlantirish;
- Odab-ahloq, xushmuomilalik;
- Bir birini avaylab-asrash;
- Kechirimlik, mehr-muhabbat va yaqinlar uchun qayg'urish.
- Yoshlar psixologiya ilmi talabidan xabardor bo'lishi lozim.

Ijtimoiy-gigienik, epidemiologik, ijtimoiy klinik va boshqa ilmiy tadqiqotlarni ko'rsatishicha shu narsa ma'lum bo'ldiki, birinchi o'rinda odamning sog'ligining turmush tarziga bog'liq. Mashhur olimlar Yu.P.Lisitsin, Yu.M.Kamarov va boshqa chet el olimlarini ma'lumotlaricha turmush tarzi aholi sog'ligiga bog'liq barcha omillarning 50-55 foizini tashkil etadi. Sog'liqqa ta'sir etuvchi omillardan ekologiya 20-25 foizni, irsiyat 20 foizni, sog'liqni saqlash 10 foizni tashkil etadi. Bundan tashqari atrof-muhitni ifloslanishi ham muhim o'rinni egallaydi.

1-rasmda hayot tarziga ta'sir etuvchi sog'lom va nosog'lom tarzi keltirilgan.

1-rasmda



MUHOKAMA

Agar odamlar bolalikdan o'zini tuta bilishga va xushmuomlalikka o'rgatilgan bo'lsa yana yaxshi. Agar siz odamlarga xushmuomala bo'lsangiz, ular ham sizni hurmat qiladi. Xushmuomalalik odam sog'ligiga yaxshi ta'sir etadi. Xushmuomala, xushchaqchaq, ochiq ko'ngil, bag'rikeng, dili pok, to'g'ri so'z odamlar sog'lom bo'ladi, uzoq umr kechiradi. Odamlarning bir-biri bilan muomalasi ularning o'ziga bog'liq. Odam hayoti mobaynida ota-onasi, o'rtoqlari, ish joyidagi odamlar bilan munosabati sharoitiga qarab yaxshi tomonga o'zgarib borishi kerak.

Yoshlikda odamning do'stlari ko'payadi, yangi yangi do'stlar orttiriladi. Do'stlarni o'zaro munosabati juda muhim. Eng yomoni odamni do'stlari o'rtoqlaridan ajralib yakkalashib qolishidir. Bunday odam o'zini yomon xis qiladi, kayfiyati tushib ketadi. Nima uchun

bunday holat yuz berganini o‘ylayverib oxir oqibat betob bo‘lib qolishi mumkin.

XULOSA

Yuqoridagi sxemadan ma‘lumki sog‘lom turmush tarziga 8 ta omil ijobiy ta‘sir etar ekan. Sog‘lom turmush tarziga sog‘lom bo‘lmagan turmush tarzi, salbiy emotsiyalar, nerv-psixik buzilishlar, nevroz va boshqalar salbiy ta‘sir etadi. Odamlar bir-biri bilan samimiy, muloyim munosabatda bo‘lishlari kerak. Faqat qo‘pol muomala qiladigan, baqiribchaqiradigan kishilar emas, balki indamas qovog‘i soliq surbetlar ham odamlar asabiga tegadi. Bir og‘iz ham gapirmay yurishga, ba‘zilari so‘kinishga o‘rgangan bo‘ladi, boshqa bir odamlarga tepadan qaraydi, “men hammadan yuqoriman” deb o‘ylaydi. Bunaqa odamlar ozchilikni tashkil qiladi, lekin ko‘pchilikning dilini og‘ritadi. Ular dilozor kishilardir.

REFERENCES

1. Афанасьев Ю.А, Куликов Ю.А, Насреддинов Ф.Н. Физическое воспитание и врачебный контроль в вузе. Ташкент, 1991.
2. Ананасенко Г.Л. СГБ, 1992 Эволюция биоэнергетики и здоровья человека.
3. Абрамов М.С, Столярук В.С. Ташкент, 1985 Состояние и оценка морфофункциональных показателей у студентов
4. Благуш П.К. Теории тестирования двигательных способностей. (чех тилидан қисқартирилган таржима) М.ФИС, 1982, 165 б
5. Кашбахтиев И.А. Основы физического совершенствования студентов. Ташкент, 1992, 153 б.
6. Кашбахтиев И.А. Валеология студенческой молодежи. Ташкент, 2000, 147 б
7. D.Sharipova, Q.Sodiqov G.A.Shaxmurova. Valeologiya asoslari. O‘quv qo‘llanma.Tashkent 2007.
8. Рихсиева А.А. Насреддинов Ф.Н, Рихсиев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. Ташкент. Ўқитувчи, 1989, 80 б.
9. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений (Полякчадан таржима) М: ФИС, 1998-412 б
10. Ханкельдиев Ш.З. Физическая подготовленность учащихся, молодёжи. Ташкент, Медицина, 1986.

