



N.A.Xudayberdiyeva

SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI



"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU - 2025

UO'K: 613.14.5

KBK: 51.1

Muallif:

Xudayberdiyeva Nodira Abduljakubovna - O'zDJTSU "Menejment va sport tadbirlarini tashkil etish" kafedrası v.b.professori, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

N.A.Xudayberdiyeva. Sog'lom turmush tarzi asoslari [O'quv qo'llanma] / – T.: "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU, 2025 – 124 b.

Mazkur o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport universitetining magistratura (1-bosqich) 71010202 - Ommaviy sportni rivojlantirish va sportni targ'ib qilish mutaxassisligi uchun mo'ljallangan bo'lib, ta'limning quyi bosqichlarida talabalar tomonidan egallangan bilim va ko'nikmalarni yanada kengaytirish hamda rivojlantirishga qaratilgan. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tomonidan joriy etilgan "Sog'lom turmush tarzi asoslari" fani dasturi asosida yaratilgan.

Unda magistrnlarning kasbiy faoliyat sohasiga doir maqsadlar tavsiflanadi. Sog'lom turmush tarzinining turli qonuniyatlari, tizimlari to'g'risidagi ilmiy-nazariy bilimlar shakllantiriladi. Sog'lom turmush tarzining asosiy tushunchalari, yo'nalishlari, qoidalari, uni shakllantirishning asosiy tamoyillari va bosqichlari, o'smirlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, tabiat va atrof-muhitni muhofaza qilish va ekologiya o'rtasidagi bog'liqlik hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishni takomillashtirish bo'yicha zamonaviy yondashuvlarni tahlil qilishning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish, fundamental ma'lumotlar berish, bilimlarning nazariy va uslubiy asoslarini egallash hamda ularni amaliyotga tatbiq etish malakasini hosil qilish nazarda tutiladi.

Mutaxassislikka oid ilmiy-nazariy tushunchalar turli xil tasdiqlovchi manbalar, savol-javoblar hamda turli xil topshiriqlar bilan mustahkamlanib, talabalar uchun sodda, tushunarli, ilmiy atamalar bilan bayon etiladi.

Ushbu o'quv qo'llanmadan universitetning jismoniy tarbiya va sport yo'nalishi talabalari soha bo'yicha nazariy ma'lumotlarini boyitishi hamda soha mutaxassislari amaliy tavsiyalar olishda foydalanishlari mumkin.

ISBN: 978-9910-690-69-3

© N.A. Xudayberdiyeva. 2025

© "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" NMIU. 2025

Настоящее учебное пособие предназначено для магистратуры (1 ступень) Университета физического воспитания и спорта 71010202 – Развитие массового спорта и пропаганда спорта, которую принимают студенты нижних ступеней образования с целью дальнейшего расширения и развития знаний и навыков. Она создана на основе научной программы «Основы здорового образа жизни», внедренной Узбекским государственным университетом физическо-го воспитания и спорта.

Описаны цели, связанные со сферой профессиональной деятельности магистров. Формируются научно-теоретические знания о различных законах и системах здорового образа жизни. Основные понятия, направления, правила здорового образа жизни, основные принципы и этапы его формирования, формирование здорового образа жизни у подростков, связь природы и окружающей среды с охраной и экологией, здоровое развитие практических навыков анализа современной предусмотрены подходы к совершенствованию пропаганды образа жизни, предоставление фундаментальной информации, приобретение теоретических и методологических основ знаний и формирование навыков для их практической реализации.

Научно-теоретические концепции специальности подкрепляются различными вспомогательными источниками, вопросами и ответами, различными заданиями и объясняются простым, понятным, научным языком для студентов.

Данное учебное пособие может быть использовано студентами факультета физического воспитания и спорта университета для обогащения теоретических знаний в данной сфере, а также специалистами в данной профессиональности для получения практических рекомендаций.

This textbook is intended for master's degrees (1st level) of the University of Physical Education and Sports 71010202 – Development of mass sports and promotion of sport, which is accepted by students of the lower levels of education for the purpose of further expansion. and development of knowledge and skills. It was created on the basis of the scientific program “Fundamentals of a Healthy Lifestyle”, introduced by the Uzbek State University of Physical Education and Sports.

The goals related to the field of professional activity of masters are described. Scientific and theoretical knowledge about various laws and systems of a healthy lifestyle is formed. Basic concepts, directions, rules of a healthy lifestyle, basic principles and stages of its formation, the formation of a healthy lifestyle in adolescents, the connection of nature and the environment with protection and ecology, the healthy development of practical skills in the analysis of modern approaches to improving the promotion of lifestyle, providing fundamental information, acquisition of theoretical and methodological foundations of knowledge and formation of skills for their practical implementation.

The scientific and theoretical concepts of the specialty are supported by various auxiliary sources, questions and answers, various tasks and are explained in simple, understandable, scientific language for students.

This textbook can be used by students of the Faculty of Physical Education and Sports of the university to enrich theoretical knowledge in this area, as well as by specialists in this profession to obtain practical recommendations.

KIRISH

O'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport universitetining jismoniy tarbiya va sport universitetining magistratura (1-bosqich) 71010202 - Ommaviy sportni rivojlantirish va sportni targ'ib qilish mutaxassisligi uchun mo'ljallangan bo'lib, ta'limning quyi bosqichlarida talabalar tomonidan egallangan bilim va ko'nikmalarni yanada kengaytirish hamda rivojlantirishga qaratilgan. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti tomonidan joriy etilgan "Sog'lom turmush tarzi asoslari" fanining o'qitish konsepsiyasida ko'rsatilgan vazifalarni o'z ichiga oladi. Magistrarning kasbiy faoliyat sohasida: sog'lom turmush tarzi asoslarining maqsadi va vazifalari, sog'lom turmush tarzining asosiy tushunchalari, yo'nalishlari va qoidalari, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy tamoyillari va bosqichlari, o'smirlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yomon odatlar va ularning inson salomatligiga ta'siri, salomatlik belgilari, tabiat va atrof-muhitni muhofaza qilish va ekologiya o'rtasidagi bog'liqlik, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning ijtimoiy ahamiyati, yaxshi ovqatlanish tarkibi, sport faoliyati, tibbiyotning ahamiyati va boshqa sog'lik masalalarini o'rganishni takomillashtirish bo'yicha zamonaviy yondashuvlarni tahlil qilishning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish hamda insonning sog'ligi uchun zarur amallarni o'rganish va ularni amalga oshirishni o'rgatish, ularni amaliyotga tatbiq etish ko'nikmasini hosil qilish nazarda tutiladi.

O'quv qo'llanmasining asosiy mazmunini "Sog'lom turmush tarzi asoslari" fanini tashkil qilgan ma'ruza mashg'ulotlarining mazmuni qamrab olinib, sog'likni saqlashning muhimligi haqida talabalarga ma'lumot berish, fanning asosiy tushunchalari hamda fanga aloqador hukumat tomonidan qabul qilingan hujjatlar (qonunlar, qarorlar va farmonlar)ni o'rganishga aloqadordir.

Qo'llanmada mavzular doirasida ilmiy terminlardan o'rinli foydalanishga ham e'tibor qaratilgan. O'zbekiston Respublikasi

Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tadbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni mazmun mohiyatining mavzuga singdirilishi, insonlarga sog'lom hayotni yo'ldoshlik qilishi, salomatlik va tinchlikni ta'minlash, kasalliklardan himoya qilish va yaxshi hayot kafolatini ta'minlash, talabalarga to'g'ri ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish, yaxshi uyqu olish va stressni boshqarish, o'zini takomillashtirish va hayotni yaxshi ko'rish uchun tushuncha va tavsiyalar berish, o'zlarini kasalliklardan himoya qilish va oldini oluvchi faoliyatlar va dasturlar tashkil etish hamda fanga aloqador hukumat tomonidan qabul qilingan hujjatlarni o'rganish alohida ahamiyatlidir. Shuningdek, milliy salomatlik dasturlari va strategiyalarni, salomatlikni ta'minlashga oid qonunlar, ovqatlanish sohasida o'ziga xos qoidalar va standartlar masalalariga doir mavzular yetarli darajada yoritilgan.

Muallif mavzularni tushuntirishda ilmiy atamalarning izohlariga ham alohida to'xtalgan va sodda, aniq tushuntirib berishga e'tibor qaratgan. Har bir mavzuga oid topshiriq va savol-javoblar talabalarining imkon qadar mavzu bo'yicha ko'proq bilishlari uchun mo'ljallangan bo'lib, talabalarni har bir mavzu bo'yicha nazariy ma'lumotlarni to'la egallashlariga, so'ng mustaqil ishlashga da'vat etuvchi jarayondagi o'ziga xosliklar haqida amaliy ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan.

Qo'llanma O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti magistr talabalari uchun fanni o'zlashtirishda, soha doirasida o'rinli foydalanish ko'nikmasini shakllantirish uchun muhim manba sifatida xizmat qiladi. Undan universitetlarning jismoniy tarbiya yo'nalishi magistr talabalari hamda soha mutaxassislari foydalanishlari mumkin.

"SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI" FANIGA KIRISH. SOG'LOM TURMUSH TARZINING ASOSIY TUSHUNCHALARI, YO'NALISHLARI VA QOIDALARI



REJA:

1. "So'g'lom turmush tarzi asoslari" faniga kirish, fanni o'qitishning maqsadi va vazifalari.
2. "So'g'lom turmush tarzi asoslari" fanining asosiy tushunchalari va fanga aloqador hukumat tomonidan qabul qilingan hujjatlar (qonunlar, qarorlar va farmonlar).

TAYANCH SO'Z VA TUSHUNCHALAR

Sog'lom turmush tarzi, sport, jismoniy tarbiya, magistratura, sog'lom hayot, salomatlik, oila, tarbiya, madaniyat, xalq, mahalla, tushuncha, davlat, maqsad, yaxshi hayot kafolati, o'zini takomillashtirish, hayotni yaxshi ko'rish, kasalliklardan himoya qilish.

"Sog'lom turmush tarzi asoslari" fanini o'qitishdan maqsad:

Sog'lom turmush tarzinining turli qonuniyatlari, tizimlari to'g'risidagi ilmiy-nazariy bilimlar bilan qurollantirishdan iborat.

“Sog'lom turmush tarzi asoslari” fani vazifalari:

Talabalarlarga sog'lom turmush tarzini o'rgatish, ularga to'g'ri ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish, yaxshi uyqu olish va stressni boshqarish bo'yicha tushunchalarni berish.

Talabalarda sog'lom turmush tarzini kechirish, o'zini takomillashtirish va kasalliklardan himoyalaniish va ularni oldini olish bo'yicha bilim va ko'nikmalar hosil qilishdir.

“Sog'lom turmush tarzi asoslari” fanining asosiy tushunchalari:

- to'g'ri ovqatlanish;
- sport bilan shug'ullanish;
- yaxshi uyqu olish;
- stressni boshqarish;
- kasalliklardan himoya qilish.

Inson salomatligini muhofaza qilish (sog'liqni saqlash) — davlatning vazifalaridan biridir. Dunyo miqyosida inson salomatligini saqlash bilan **Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST)** shug'ullanadi.

Butunjahon salomatlik kuni har yili **7 aprel** kuni nishonlanadi, Butunjahon ruhiy salomatlik kuni — **10 oktyabr**.

Sog'lom Hayot



Sog'lom turmush tarzi (STT)ga amal qilish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish usullari va vositalari haqida fikr yuritilar ekan,

bevosita quyidagi savollar muhokama maydoniga qalqib chiqadi: Sog'lom turmush tarzi nima? Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, deganda nima tushuniladi? Uning ahamiyati va foydali jihatlari nimalarda ko'rinadi?

SOG'LOM TURMUSH TARZI MOHIYATI MAZMUNI QUYIDAGI QISMLARNI O'Z ICHIGA OLADI:

– bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sog'liqni saqlashga va yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir. Shuningdek, sog'lom turmush tarzi tamaki va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishdan voz kechish, muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik (jismoniy mashqlar, sport va boshqalar), ruhiy salomatlikni mustahkamlash va boshqa sog'liqni saqlash choralarini o'z ichiga oladi.

Sog'lom turmush tarzi tamoyillari odatda erta yoshda belgilanadi. Sog'lom turmush tarzini ushbu yoshda shakllantirish muhimdir, chunki yoshlarda shakllangan odatlar ko'pincha insonda balog'at yoshiga qadar, ba'zan bir umr saqlanib qoladi.

To'g'ri ovqatlanish: To'g'ri ovqatlanishning ahamiyati va qanday ovqatlanish kerak?

Sport: jismoniy faollik va uning foydalari.

Yaxshi uyqu: Yaxshi uyqu olishning ahamiyati va uni qanday ta'minlash lozim?

Stressni boshqarish:

Stressni boshqarish usullari va ularning foydalari;

Sog'lom turmush tarzi muhimligi;

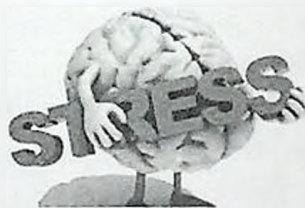
Sog'lom turmush tarzi va salomatlik munosabatining ahamiyati;

Sog'lom turmush tarzining hayotga qo'shimcha foydasi;

Sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini hosil qilish.

Aynan stress holatda tartibga, to'g'ri ovqatlanishga, to'liq uyqu va sportga e'tibor berish kerak. Sog'lom turmush tarzi o'zgarishlarini qabul qilish va ularni amalga oshirish bilan birga,

sog'lom turmush tarzining amaliy natijalari va uning qanday o'tkazilishi haqida ma'lum xulosalarga kelish zarur. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini qo'llash va qanday qilib unga rioya qilish mumkin? kabi savollarga javob talab etiladi.



Salomatlik - baxtning eng muhim va zarur tarkibiy qismlaridan biridir, bu insonga berilgan zeb-ziynat bo'lib, unga g'amxo'rlik qilish shart. Chunki sog'lom odamdan sog'lom bola, millat shakllanadi va u bilan - sayyoramiz sog'lom bo'ladi.

Salomatlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bu - sog'lom turmush tarzidir. Bu salomatlikni yaxshilashga qaratilgan turmush tarzi va kasallikning oldini olishdir.



Boshqacha aytganda, sog'lom turmush tarzi - bu salomatlikni mustahkamlash (jismoniy va ruhiy) qoidalar ro'yxati, rioya qilish va yuqori darajada salomatlikni ta'minlash, saqlab qolish lozim bo'lgan jihatlardir. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya qilish orqali umr ko'rish davomiyligi va sifatini oshirish, salomatlikni sezilarli darajada yaxshilash va oshirish mumkin.

Sog'lom turmush tarzining 7 ta asosiy "ustunlari" bo'lib, jismoniy faoliyat, to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish, gigiyena parvarishi, zararli odatlarga berilmaslik, kun tartibiga rioya qilish, immunitet tizimini mustahkamlash, hissiy kayfiyat, yomon odatlardan voz kechishdir. Agar siz ushbu jihatlarning barchasiga rioya qilib, hayot sifatini va farovonligini kuzatsangiz, hayotingiz sezilarli darajada yaxshilanadi. Keling, ularning har birini qisqacha ko'rib chiqaylik.

Quyidagi sog'lom turmush tarzining eng muhim 7 qoidasi siz-u bizga avvaldan ma'lum bo'lgan, biroq hayotning mayda-chuyda

tashvishlari bilan yodimizdan ko'tarilgan va amalga oshira olmay qolgan tartiblarni yodga solsa ne ajab.

1. Sport bilan muntazam shug'ullanish.

Sport - umrimiz oxiriga qadar sog'lom hayot kechirishning asosiy hamda muhim shartlaridan. U yosh ham, joy ham, hattoki shart-sharoit ham tanlamaydi. Uning ko'rinishlari, shakllari, usullari ko'p. Yoga, pilates, piyoda yurish, yugurish, turnikka tortilish, otjimoniya, raqs, rafting, bodibilding, gimnastika, futbol va hokazo turlari bor. Istaganingizni tanlang, jismonan faol bo'lsangiz kifoya. Har kuni emas, kunora 30-60 daqiqa sport bilan shug'ullansangiz, sog'lom bo'lishingiz uchun yetarli.

Kamroq o'tirish va ko'proq harakatlanish kerak. Agarda kasbingiz o'tirib ishlashni taqozo etsa, har soatda kamida 5 daqiqa tanaffus qiling va bu vaqtda turli yengil mashqlarni bajarib, yelka, bel va oyoqlar chigilini yozing.

Jismoniy faollikning yetishmasligi metabolizm moddalar tezligining pasayishiga olib keladi, tayanch-harakat tizimi, yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishi qon tomir va nevrologik patologiyalardir.



Agar sizning ish faoliyatingiz harakat bilan bog'liq bo'lmasa, o'zingizni harakatingizni oshirishga intiling. Harakatga kamida 1 soat vaqt sarflash normal hisoblanadi. Kuniga - bu taxminan 8000-10000 qadam demakdir.

Olimlar faoliyatning har bir daqiqasi tananing holatiga ta'sir qilishini isbotladilar. Uzoq muddatda boshlashni odatga aylantirib, kundalik faoliyatingizni oshirishingiz mumkin va kunni yengil jismoniy mashqlar bilan yakunlang. Agar siz tanaffusda, ishsiz o'tirganda harakat qilsangiz, bu juda foydali.



2. To'g'ri ovqatlanish:

Ichki organlarning salomatligi, tashqi ko'rinishi, farovonligi va immuniteti to'g'ri-ridan-to'g'ri ovqatlanishimizga bog'liq.

Sog'lom ovqatlanish - lazziy kuchaytiruvchi qo'shimchalar, yog'li ovqatlar, bo'yoqlar va konservantlar yoki hech bo'lmaganda, ularni qisqartirish kabi xushbo'y moddalarni istisno qilishni o'z ichiga oladi.



Bizningcha, quyidagi asosiy qoidalar:

Siz och qolishingiz yoki ortiqcha ovqatlanmasligingiz kerak. Chunki ularning me'yoridan ortishi, aksincha umuman ovqatlanmaslik - ikkalasi ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Siz o'zingizni qanday his qilayotganingizni: ochlikni his qilmasligingiz va aksincha, ortiqcha ovqatlanmasligingiz tushuniladi.

Bu ikkita jarayonni doimo kuzatib turishga harakat qiling. Shunday qilib, kunlik kaloriya iste'moli 1700-1900 kkal (ayollar uchun norma, erkaklar uchun kunlik kaloriya miqdori taxminan 300-400 kkal yuqori).



Toza suv iching. Kuniga 1,5 dan 2 litrgacha suv ichish tavsiya etiladi (choy, qahva, sharbat va boshqalar emas).

Ratsioningizda shirinliklar miqdorini kamaytiring. Agar siz shirin narsani xohlasangiz, yangi sabzavotlar, mevalar va quritilgan mevalarni afzal ko'ring. Siz qora shokoladni ham me'yorida iste'mol qilishingiz mumkin.

Kuniga kamida 4-5 marta kichik qismlarda ovqatlaning. Ovqatdan keyin siz hali ham ozgina ochlikni his qilishingiz kerak.

Kundalik menyuda go'sht yoki baliq, sabzavot va mevalar, don mahsulotlari, sutli mahsulotlar iste'mol qiling.

Yotishdan oldin, ovqatlanish mumkin emas. Kechki ovqatni yotishdan kamida 2 soat oldin tanavvul qilish yaxshi.

Ratsiondan qovurilgan, yarim tayyor, yog'li va tayyor ovqatlarni chiqarib tashlang. Ovqatlarni qaynatib pishirish yoki dimlab pishirishga ustunlik bering.

Agar siz ilgari dieta - parhez qilib ko'rmagan bo'lsangiz, siz uchun keskin o'zgarishlar qilish qiyin bo'lishi mumkin. Kichikdan boshlashga harakat qiling: yog'li ovqatlarni menyudan olib tashlang, ularni o'z ichiga olgan ovqatdagi lazzat kuchaytirgichlar va kimyoviy qo'shimchalardan qoching, voz keching. Tez pishadigan ovqatlanish mahsulotlarini: pazandachilik, yarim tayyor mahsulotlar, qandolat-chilik ulushini kamaytirgan holda, stolda meva va sabzavotlar ulushini oshirish lozim. Ushbu jihatlariga e'tibor berishning har biri sog'lom ovqatlanish sari qadam bo'ladi.



Ovqatlanish ratsioningizga tabiiy mahsulotlar — meva va sabzavotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni ko'proq

kiriting. Ovqatlanish ratsionining 65 foizini meva va sabzavotlar, non va turli bo'tqalar tashkil etishi, 30 foizi go'sht va sut mahsulotlari, 5 foizi shirinlik va yog'larga ajratilishi lozim. Ozuqalar imkon qadar yangi, mavsumga mos bo'lishi kerak. Bahor va yozda o'simliklar, qishda oqsil va yog'ga boy mahsulotlarga ko'proq o'rin ajratilishi, har kuni 2 litr atrofida suv ichish ma'qul.

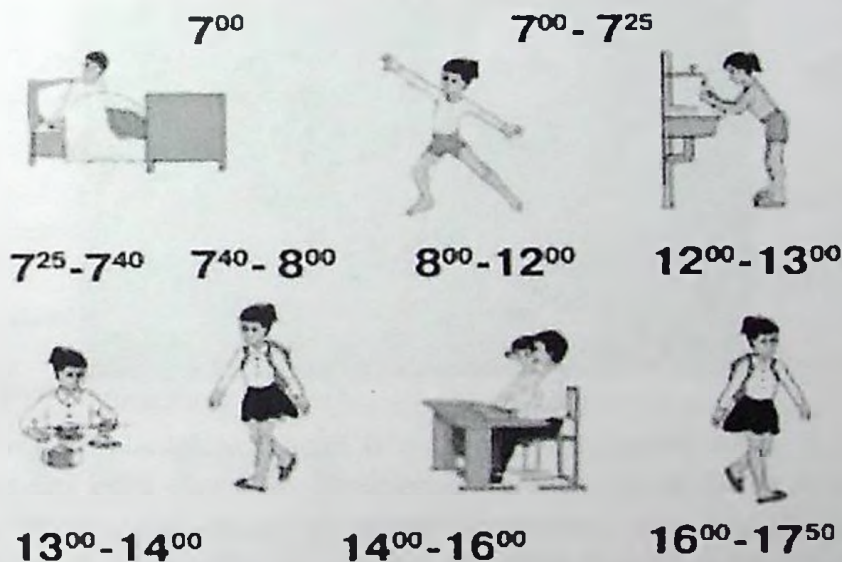
Fast-fud, gazli ichimliklar, yarim tayyor mahsulotlar, chips va kiryeshkilar, boshqa ko'plab sun'iy taom, rang va shakl berilgan ozuqalardan voz keching. Ovqatlanishda xilma-xil taomlarni aralashtirib yubormaslik lozim. Mevalar ovqatdan yarim soat avval, choy va ichimliklar 1-2 soat keyin iste'mol qilinishi zarur. Kechki 19-00 dan keyin faqatgina bir oz olma tanovvul qilishga ijozat beriladi.

3. Zararli odatlar. Organizmimizning asosiy dushmanlaridan bo'lmish tamaki va alkogol mahsulotlari, turli zararli odatlar (ularni o'zingiz yaxshi bilasiz)dan voz kechish orqali sog'lom turmush tarziga keng yo'l oching.



Har bir chekilmagan sigaret, ichilmagan har bir stakan spirtli ichimliklar sizning sog'lom hayot kechirish sari tashlagan muhim qadamingizdir.

4. Kun tartibi. Kun tartibiga qat'iy rioya eting. Birinchi navbatda — 8 soatlik uyqu! Ikkinchidan, kunning bir vaqtida uxlash va muayyan vaqtida uyg'onishga odatlanish! Uyquning buzilishi asta-sekinlik bilan inson ruhiyati, hissiyotlariga ziyon yetkazadi, ishchanlik kayfiyatini yo'qotadi, keyinchalik turli surunkali, jiddiy xastaliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.



Kundalik tartibni saqlash! Dam olish ham sog'lom turmush tarzi va uning tarkibiy qismlari to'liqligini o'z ichiga oladi. Kuniga kamida 7-8 soat uxlash muhimdir. Mutaxassislar uyqu bo'yicha eng maqbul vaqt kechqurun soat 22:00 dan ertalab soat 06:00 gacha bo'lgan vaqt oralig'i ekanligini belgilashadi. Lekin bu jarayonda ularning o'ziga xos xususiyatlari, turmush tarzi va bioritmlariga e'tiborni qaratish zarur. Kam uxlash inson hayotining sohalariga, organizmning ishiga salbiy ta'sir qiladi, kam uyqu hammaga salbiy ta'sir ko'rsatadi, metabolik kasalliklar va gormonal nomutanosiblik, shuningdek, boshqa muammolarga olib kelishini esdan chiqarmaslik kerak.

5. Ijobiy kayfiyat. Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi — yorqin va ijobiy kayfiyat! Hayotdan ko'proq zavq oling, muvaffaqiyatsizlik, omadsizliklarga ko'p e'tibor qaratmang, doimo olg'a intilish uchun kuch topa biling va odamlarga nisbatan g'araz, gina-kudurat, yomon gumonlar saqlab yurmang, kechirimli, bag'rikeng bo'ling. Nodonlar bilan aslo tenglasha ko'rmang!



6. Toza havo. Uyingiz, xona va ish joyingizni doimo toza tuting, har kuni uni artib-tozalang, derazalarni ochib, toza havo kirishini ta'minlang. Normal jismoniy holatda bo'lish uchun albatta chuqur va to'g'ri nafas olishni bilish lozim. Tabiat qo'ynida sayr qilish, oynalarni ma'lum muddat ochib qo'yish, tomorqa yoki ochiq havoda jismoniy mehnat qilishga harakat qiling.



7. Shaxsiy gigiyena. Ovqatlanishdan avval va keyin albatta qo'llarni yuvish, uyqudan oldin va ovqatlangandan keyin tishlarni tozalash, toza kiyim, umuman, tozalikka qat'iy rioya etish sog'lom turmush tarzining asosiy shartlaridan hisoblanadi.



Shaxsiy gigiyena sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, unga quyidagilar kiradi:

- tishlarni cho'tkalash va ularning sog'lig'ini kuzatish;
- shaxsiy gigiyena vositalari, kiyim-kechak, poyabzal tozaligini saqlash;
- muntazam suv muolajalari, shu jumladan, hammom yoki dush qabul qilish;
- ovqatdan keyin tishlarni yuvish, idishlarni o'z vaqtida yuvish va uyni toza saqlash kabi boshqa chora-tadbirlarga qaratilgan.



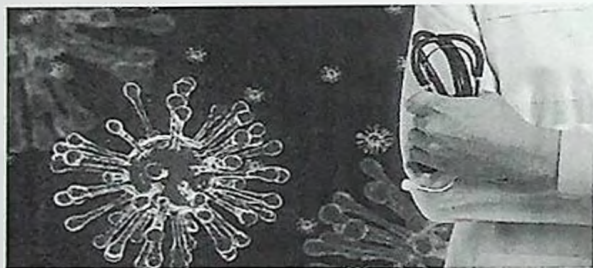
Unutmang! Sog'lom turmush tarzi, bu — har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir.

Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o'z o'rniga ega bo'ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o'tish, hayot qiyinchiliklari oldida o'zini yo'qotmaslikka o'rganadi.

Yana muhimi shuki, sog'lom turmush tarzi qoidalari bir-birini qo'llab-quvvatlaydi, biri ikkinchisiz sodir bo'lishi mumkin emas. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sog'lom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan bo'lamiz.

Immunitet tizimini mustahkamlash.

Immunitet - bu xavfli kasalliklarni yengish uchun tananing himoyasi, turli xil infeksiyalar va viruslar bilan inson tanasini himoya qiladi. Kimdadir uni kuchaytirish uchun o'z vaqtida emlash, yomon odatlardan voz kechish, o'z vaqtida kasalliklarni tashxislash va davolash kerak. Har qanday yoshdagi odamning ishlashi va salomatligiga hissiy kayfiyat - stress, ortiqcha ish va yomon kayfiyat salbiy ta'sir qiladi.



Kundalik haqiqatlardan ma'lumki, salbiy qobiliyat kishilarda yillar davomida to'planib, odamni ichidan zaharlaydi va uning yashashiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun ham, sog'lom turmush tarzini saqlab, buni qayta ko'rib chiqish kerak. O'zingizga g'amxo'rlik qilishingiz kerak. Hayotingizdan stress va tashvishlarni, hayotdan norozilik kayfiyati va apatiyani iloji bo'lsa, yomon narsalarni olib tashlang. Agar o'zingizning bu holatlarni yo'q qilishga kuchingiz yetmasa, bunga dosh berolmasangiz, mutaxassisdan yordam so'rang. Mutaxassislar quyidagilarga amal qilishni tavsiya etadilar:

Nimani o'zgartira olmasligingiz haqida qayg'urmang. Agar g'am-tashvishlarga bardosh bera olmasangiz, psixologdan yordam so'rang. Ijobiy fikr yuriting, har qanday vaziyatda ijobiy tomonlarni toping. G'azablanmang, barcha g'azablardan voz keching, hasad va yomonlik qilmang. O'zingiz yoqtirmagan odamlar bilan kamroq muloqot qiling.

So'g'lom turmush tarzi asoslariga tegishli Hukumatimiz tomonidan qabul qilingan hujjatlarga: milliy salomatlik dasturlari va strategiyalari, salomatlikni ta'minlashga oid Qonunlar va regulatsiyalar, jismoniy tarbiya va sport borasida chiqarilgan Qonunlar, ovqatlanish sohasida o'ziga xos standartlar, yaxshi uyqu, stressni boshqarish va psixologik tajribalar bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar, qo'llanmalar kiradi.

Bular:

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 4-apreldagi "Turmush tarzi faoliyatini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni;

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 5-iyundagi "Turmush tarzi asoslari va xavfsizlikni ta'minlash tizimini takomillashtirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi Qarori;

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni (30.10.2020 yildagi PF-6099-son. 31.10.2020 kundan kuchga kirgan) kabilarni ko'rsatish mum-kin.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni mazmunidan ko'chirmalar keltiramiz:

Jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O'zbekistonda ham aholining sog'lig'i, jismonan salomatligi, sog'lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko'rsatdi¹.

COVID-19 koronavirus infeksiyasi, avvalo, yurak-qon tomir va nafas olish yo'llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatdi. Natijada, bugungi pandemiya oramizdan ko'plab fuqarolarimizni bevaqt dunyodan ko'z yumishiga sabab bo'ldi.

Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug'ullanish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me'yoridan ortiq iste'mol qilmaslikni, bir so'z bilan aytganda, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o'zi taqozo etmoqda.

Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6099-son Farmoni.

ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish maqsadida:

Sog'lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilandiki, har bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muas-sasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratildi.

Qolaversa, ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazilib kelinmoqda. Aholi turli guruhlarining sog'lom ovqatlanishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishni ta'minlay-digan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini iste'mol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish yo'li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni oldini olish ishlari jadallashtirildi.

Aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish bo'yicha joylarda targ'ibot ishlari yo'lga qo'yildi.

Sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha ta'lim va umumta'lim muassasalari darajasida sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida jadal targ'ib qilinib kelinmoqda.

Maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida, korxona, tashkilot va boshqa turdagi

barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini ham kuchaytirish masalalari reja asosida bajarib kelinmoqda.

Respublikada aholi o'rtasida ommaviy sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda — yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol, "Workout" (mahalla va ko'cha fitnesi) sportning ustuvor turlari etib belgilandi.

Yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini ommaviylashtirish va rivojlantirish dasturlarini amalga oshirish uchun Davlat budjetidan dasturlar to'liq bajarilgunga qadar har yili 104 milliard so'mdan, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilishga qaratilgan dasturlarni moliyalashtirish uchun Davlat budjetidan dasturlar to'liq bajarilgunga qadar har yili 10 milliard so'mdan mablag'lar ajratilib kelinmoqda.

Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari Qurilish vazirligi bilan birgalikda har bir tuman markazi va shaharlarda piyoda va velosipedda yurish uchun "Salomatlik yo'laklari"ni tashkil etish bo'yicha tegishli loyihalarni ishlab chiqildi va yo'lga qo'yildi.

Iqtisodiy taraqqiyot va kambag'allikni qisqartirish vazirligi Moliya vazirligi bilan birgalikda investitsiya dasturi doirasida markazlashgan kapital qo'yilmalar hisobidan markaziy ko'chalarni modernizatsiya qilish uchun jami 1,4 trillion so'm mablag'lar ajratildi.

Toshkent shahar hokimligi bosqichma-bosqich barcha tumanlarda aholi uchun qulay bo'lgan ko'chalarda umumiy uzunligi 50 kilometr bo'lgan piyoda va velosipedda yurish uchun "Salomatlik yo'laklari"ni tashkil etdi.

Mazkur maqsadlar uchun Tiklanish va taraqqiyot jamg'armasi Toshkent shahar hokimligiga 2023-2024-yillarda qaytarish sharti bilan 20 million AQSh dollari miqdorida foizsiz ssuda ajratdi.

Ushbu tajribadan kelib chiqib, Nukus, Buxoro, Nurafshon, Samarqand, Termiz, Xiva, Shahrisabz va Qo'qon shaharlarida hamda respublikaning barcha yirik shaharlarida piyoda va velosipedda yurish uchun "Salomatlik yo'laklari" tashkil etilishi ta'minlandi.

Vazirlar Mahkamasi yurish, yugurish, mini-futbol, velosport, badminton, stritbol va "Workout" sport turlarini hamda paralimpiya harakatini rivojlantirish, jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishga jalb qilish, "Sog'lom ayol — buyuk kelajak" g'oyasini o'zida mujassam etgan xotin-qizlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini mustahkamlash, ularni jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishga jalb qilishga qaratilgan chora-tadbirlar dasturlarini tasdiqlash to'g'risida Hukumat qarorlarini qabul qildi.

Qurilish vazirligi Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari bilan birgalikda hududlarda yangidan barpo etilayotgan ko'p qavatli turar joylarni qurish bo'yicha tasdiqlangan amaldagi shaharsozlik normalariga quyidagilarni nazarda tutuvchi qo'shimcha va o'zgartirishlar kiritdi.

Aholi soni va uy-joylarning joylashuvini inobatga olgan holda, shuningdek, tashkilot va idoralarning tegishli hududlarida velosiped turar joylari va zamonaviy sport (shu jumladan, Workout) maydonchalarini tashkil etilishi, mahallalar, qishloqlar, tumanlar va shaharlarni bog'lovchi avtomobil yo'llari, piyoda hamda velosiped yurishi uchun mo'ljallangan "Salomatlik yo'laklari"ni qurish, avtomobil harakati yuqori bo'lgan va katta yo'l kesishmalarida aholiga qulay o'tish joylarini barpo etilishi ta'minlandi.

Xalq ta'limi vazirligi, Sport vazirligi umumta'lim maktablarini sport zallari bilan to'liq ta'minlash, har bir tuman(shahar)da moddiy-texnika bazasiga ega bo'lgan bolalar va o'smirlar sport maktablarini hamda boshqa jismoniy tarbiya va sport

muassasalarining sport inshootlarini qurish va jihozlash dasturini ishlab chiqdi.

Shunday tartib o'rnatildiki, unga muvofiq davlat organlari va tashkilotlarining kasaba uyushmalari va ish beruvchilar o'rtasidagi jamoa shartnomalarida:

ish kuni davomida ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlari;

texnologiya, ishlab chiqarish va ish sharoitlaridan kelib chiqib, xodimlarga ishlab chiqarish gimnastikasi mashqlarini bajarishi uchun ish vaqtiga kiritiladigan maxsus tanaffuslar belgilandi.

Davlat organlari va tashkilotlarida:

sog'lom turmush tarzi va ommaviy sportni rivojlantirish maqsadida mehnat jamoalarida faoliyat yuritayotgan xodimga "Sport targ'ibotchisi" qo'shimcha vazifasini yuklash va uning bazaviy lavozim maoshiga 20 foiz miqdorida ustama belgilash yo'lga qo'yildi;

ish vaqtidan so'ng tanlangan kunlarda (haftada kamida bir marta) rahbar va barcha xodimlarning jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari (yugurish, stritbol, futbol, badminton, voleybol, basketbol, stol tennisi, suzish va boshqalar) bilan shug'ullanishi ta'minlandi;

har shanba soat 14:00 dan keyin xodimlar va ularning oila a'zolari o'rtasida yugurish, stritbol, futbol, badminton, voleybol, basketbol, stol tennisi, suzish va boshqa sport turlari bo'yicha ommaviy sport musobaqalari tashkil etildi. Bunda, musobaqalar bayramona ruhda, "shou" ko'rinishida o'tkazilishiga, g'olib va sovrindorlar munosib rag'batlantirilishiga alohida e'tibor qaratildi;

mehnat jamoasining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish uchun barcha zarur sharoitlarni yaratishni (trenajyor zali, "Workout" maydonchasi, sport maydonchalari va xonalari, sport mashg'ulotlari va musobaqalari) moliyalashtirish davlat organlari va tashkilotlarining budjetdan tashqari mablag'lari hamda qonun hujjatlarida taqiqlanmagan boshqa manbalar hisobidan amalga oshirildi;

veb-saytlar, ijtimoiy tarmoqlar, ommaviy axborot vositalari (televideniye, radio, gazeta, Internet tarmog'i) orqali bu borada amalga oshirilayotgan ishlar, shuningdek, sog'lom turmush tarziga amal qilishning ahamiyati muntazam ravishda yoritib borilishini ta'minlandi.

Alohida e'tiborli tomoni shundaki, Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent Shahar hokimliklarining tegishli hududda ommaviy sport bilan shug'ullanuvchilar sonining oshishiga, sog'lom ovqatlanishiga, xususan, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini iste'mol qilishni qisqartirishga, zararli odatlardan, alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish yo'li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etish ko'rsatkichlari kamayishiga qarab ishiga baho berish bo'yicha reytingini raqamlashtirilgan dastur yordamida monitoring qilish tizimini joriy etdi.

Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi, Yoshlar siyosati va sport vazirligi bilan birgalikda:

ikki oy muddatda umumta'lim, professional va oliy ta'lim muassasalarida darslar oraliq'ida (katta tanaffus vaqtida) "Sport daqiqasi" jismoniy mashqlari, darslar boshlanishidan oldin 2 daqiqa nafas olish mashqlarini o'tkazishni amaliyotga joriy etdi;

Talabalarining yosh toifasiga qarab ularning jismoniy ko'rsatkichlarini (yugurish, otish, sakrash, tortilish) baholash mezonlarini ishlab chiqilib, "Kundalik" reyting daftariga alohida sahifada kiritdi hamda har chorak tahlillari va natijalari aks ettirilishi ta'minlandi.

Jismoniy tarbiya va sport vazirligi bilan birgalikda ortiqcha vaznga ega bo'lgan shaxslar uchun o'rtacha kunlik ovqatlanish me'yori va ratsioni hamda jismoniy mashqlar kompleksini ishlab chiqdi va uni aholi orasida doimiy targ'ib qilib bordi;

Tibbiyot xodimlari tomonidan bolalarning sog'lig'ini inobatga olgan holda, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi ustidan nazorat o'rnatilishini va bolalarning salomatligi asosida tibbiy-sog'lomlashtirish guruhlariga ajratilishini hamda shunga qarab jismoniy chiniqtirish miqdori belgilanishini ta'minlandi;

Maktabgacha ta'lim vazirligi, Xalq ta'limi vazirligi va Innovatsion rivojlanish vazirligi bilan birgalikda uch oy muddatda bolalarning jismoniy rivojlanishini baholash uchun raqamlashtirilgan dastur yordamida monitoring qilish tizimini ishlab chiqdi.

Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan Maktabgacha ta'lim vazirligi va Xalq ta'limi vazirligi bilan birgalikda tasdiqlangan ro'yxat asosida davlat maktabgacha va umumta'lim muassasalarini birlamchi sport jihozlari va anjomlari bilan ta'minlash xarajatlari uchun Davlat byudjeti parametrlarini shakllantirishda zarur mablag'larni nazarda tutdi, bunda har bir davlat maktabgacha ta'lim tashkilotiga 2 million so'mdan, umumta'lim muassasasiga 5 million so'mdan ajratdi;

Aholi salomatligi uchun zararli bo'lgan mahsulotlar ishlab chiqaruvchilarga maxsus yig'im joriy etish va ushbu tushumlarning bir qismini "Sog'lom turmush tarzi" platformasini saqlash xarajatlarini hamda mazkur Farmonning 4-bandida nazarda tutilgan to'lovlarni moliyalashtirishga yo'naltirish bo'yicha takliflarni Vazirlar Mahkamasiga kiritdi.

Belgilandiki, "O'zbekiston Respublikasi milliy sport turlari va xalq o'yinlari ensiklopediyasi"ni tayyorlash va chop etish bilan bog'liq xarajatlar Vazirlar Mahkamasining zaxira jamg'armasi mablag'lari hisobidan qoplanadi.

O'zbekiston Milliy teleradiokompaniyasiga O'zbekiston elektron ommaviy axborot vositalari milliy assotsiatsiyasi, Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, Sport vazirligi bilan birgalikda:

muntazam ravishda:

yoshlar, xususan, bog'cha yoshidagi bolalarda jismoniy tarbiya va sport tushunchasini paydo qilish va ularni qiziqtirish maqsadida

"Bolalikdan sportga", "Tonggi gimnastika", umumta'lim maktablarida "Biz bilan bajar, bizdek bajar, bizdan yaxshiroq bajar!", "Quvnoq startlar" sinflararo, "Katta yoshdagilar uchun aerobika", "Boshlang'ich yoga mashg'ulotlari", "Ortiqcha vazndan voz kech!" kabi sport mashg'ulotlarini hamda oilalar o'rtasida o'tkaziladigan "Otam, onam va men — sportchilar oilasi!" televizion sport musobaqalarini telekanallarda namoyish etish;



barcha telekanallar, shu jumladan xususiy telekanallar efrida har kuni uch marta (soat 7:00, 12:00 va 17:00 da) nufuzli sport musobaqalari g'olib va sovrindorlari ishtirokidagi 5 daqiqadan iborat ommaviy badantarbiya mashg'ulotlarini uzatish;

ayollar va keksalar uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib etish bo'yicha "Sog'lom turmush tarzi" ko'rsatuvlarini namoyish etish;



“Sport” telekanalida:

davlat organlari va tashkilotlari, mahalliy davlat hokimiyati organlari rahbarlari va xodimlarining jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanishi, xodimlar va ularning oila a’zolari o’rtasidagi ommaviy sport musobaqalarini, shuningdek o’tkazilayotgan sport musobaqalarini doimiy ravishda yoritib borish, aholi o’rtasida sog’lom turmush tarzini targ’ib qilish;

davlat organlari va tashkilotlari, mahalliy davlat hokimiyati organlari tomonidan mazkur Farmon ijrosi asosida olib borilayotgan ishlar, shuningdek ularda faoliyat olib borayotgan rahbar va xodimlar, aholining antropometrik (semizlik darajasini, vazn indeksini), boshqa o’tkir kasalliklarni keskin kamaytirish, salomatlikni mustahkamlash ko’rsatkichlari reytingi natijalarini yoritib borish;

Jamoatchilik nazoratini kuchaytirish maqsadida barcha davlat va xususiy telekanallar, ijtimoiy tarmoqlarda hamda blogerlar ishtirokida tanqidiy muhokamalar tashkil qilish va yoritish tavsiya etildi va albatta bu jarayonlar o’z ijobiy natijasini berib kelmoqda.

Sport vazirligi, Andijon va Samarqand viloyatlari hokimliklarining Andijon shahridagi markaziy stadion nomini “Bobur Arena”, Samarqand shahridagi markaziy stadion nomini “Afrosiyob Arena” deb nomlash to’g’risidagi taklifga rozilik berildi.

Qoraqalpog'iston Respublikasi Vazirlar Kengashi, viloyatlar va Toshkent shahar hokimliklari Sport vazirligi bilan birgalikda aholi orasida so'rov o'tkazish orqali hududlardagi yirik sport inshootlariga ular joylashgan hudud xususiyatidan kelib chiqib, shuningdek O'zbekiston tarixi va sportida nom qoldirgan tarixiy shaxslarning nomlari berilishini tashkil etdi.

O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisi Qonunchilik palatasi va Senatining barcha qo'mitalar, deputatlar, senatorlar, siyosiy partiya-lar fraksiyalari o'rtasida "Parlament o'yinlari" sport musobaqalarini joriy etish to'g'risidagi taklifi qo'llab-quvvatlandi.

Vazirlar Mahkamasi sog'lom turmush tarzi va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga doir Hukumat qarorini tasdiqladi.

Sport vazirligi manfaatdor vazirlik va idoralar bilan birgalikda qonun hujjatlariga yuqorida keltirilgan Farmondan kelib chiqib o'zgartirish va qo'shimchalar to'g'risida Vazirlar Mahkamasiga takliflar kiritdi².

Mazkur Farmonning ijrosini nazorat qilish O'zbekiston Respublikasi Prezidentining maslahatchisi K.K. Kuranbayev va O'zbekiston Respublikasi Sport vaziri A.I. Ikramov zimmasiga yuklandi³.

Mamlakatimizda O'zbekiston Respublikasi Ekologiya, atrof-muhitni muhofaza qilish va iqlim o'zgarishi vazirligi tashkil etilgan bo'lib, bu vazirlikning vazifalari va faoliyati quyidagicha tashkil qilingan:

– Tabiatni muhofaza qilish, tabiiy resurslardan oqilona foydalanish, ularni qayta tiklash, chiqindilar bilan bog'liq ishlarni amalga oshirish va iqlim o'zgarishi sohasida yagona davlat siyosatini ishlab chiqish va amalga oshirish;

– Tabiatni muhofaza qilish, jumladan, atmosfera havosi, yer, yer osti boyliklari, suv, o'rmonlar, muhofaza etiladigan tabiiy hududlar,

² O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 30.10.2020 yildagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF-6099-son Farmoni.

³ (34-band O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 12-iyundagi PF-92-sonli Farmoni tahririda — Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 13.06.2023-y., 06/23/92/0366-son) O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh. MIRZIYOYEV Toshkent sh., 2020-yil 30-oktabr, PF-6099-son

hayvonot va o'simlik dunyosini muhofaza qilish, chiqindilar bilan bog'liq ishlarni amalga oshirishda davlat ekologik nazoratini yuritish;

- O'rmonlarni muhofaza qilish, himoya qilish, ko'paytirish, qayta tiklash, ularning mahsuldorligini oshirish va ulardan oqilona foydalanilishini ta'minlash;

- Gidrometeorologiya xizmatini tashkil etish, iqlim o'zgarishi va atrof tabiiy muhit ifloslanishi monitoringini yuritish;

- Tabiatni muhofaza qilish borasida fuqarolik jamiyati institutlari hamda jamoatchilik bilan hamkorlikni rivojlantirish, ekologik tarbiya, targ'ibot, ta'lim va ilmiy tadqiqotlarni qo'llab-quvvatlash ishlarini tizimli tashkil etish;

- "Yashil" o'sish tamoyillarini joriy etish, atrof-muhitga zararli tashlanmalarni qisqartirish hamda inson faoliyatining tabiatga salbiy ta'sirini kamaytirish;

- Tabiatni muhofaza qilishga raqamli texnologiyalarni joriy etish, monitoring yuritishda inson omilini qisqartirish va avtomatlashtirish tizimini yo'lga qo'yish;

- Ekoturizm, ov va safari turizm sohasini yanada rivojlantirish, o'rmon xo'jaliklari va milliy tabiat bog'larining (qo'riqxonaga aylantirilgan zonalar bundan mustasno) imkoniyatlaridan samarali foydalanish hamda tegishli infratuzilma obyektlarini yaratish, xorijiy va ichki sayyohlarga munosib shart-sharoit yaratish va ularga xizmat ko'rsatilishini ta'minlash;

- Tabiatni muhofaza qilish va tabiiy resurslardan oqilona foydalanish sohasidagi qonunchilik talablari buzilishining oldini olish, uni aniqlash va unga chek qo'yish uchun ta'sirchan choralarni qo'llash;

- Atrof-muhit holatini kuzatib borish, atrof-muhitning ifloslanishiga, tabiiy resurslardan nooqilona foydalanilishiga olib kelishi, fuqarolarning hayoti va sog'lig'iga tahdid solishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni aniqlash;

– Amalga oshirilayotgan xo'jalik faoliyati va boshqa faoliyatning tabiatni muhofaza qilish standartlari, normalari, qoidalari va boshqa normativ-huquqiy hujjatlar talablariga muvofiqligini nazorat qilish va qonuniy choralar ko'rish;

– Yuridik va jismoniy shaxslarning tabiatni muhofaza qilish hamda tabiiy resurslardan oqilona foydalanish sohasidagi huquqlari va qonuniy manfaatlariga rioya etilishini, ular tomonidan majburiyatlar bajarilishini ta'minlash;

– O'rmonlardan oqilona foydalanish ustidan nazoratni o'rnatish, tabiatni muhofaza qilish sohasidagi munosabatlarni tartibga solish, o'rmonlarning yer ustida va aviatsiya yordamida qo'riqlanishini tashkil etishni nazorat qilish;

– Turizm sohasida yagona davlat siyosatini amalga oshirish, unda ishtirok etuvchi davlat organlarining ushbu yo'nalishdagi faoliyatini muvofiqlashtirish hamda mazkur sohada qonunchilikka rioya etilishi ustidan nazoratni amalga oshirish;

– Turizm sohasiga oid kompleks dasturlarni ishlab chiqish, turizm xizmatlari bozorida raqobatni rivojlantirish hamda turizm sohasida faoliyat yuritadigan nodavlat notijorat tashkilotlar va fuqarolik jamiyatining boshqa institutlarini qo'llab-quvvatlash;

– Mamlakatning turizm salohiyati ko'lamini kengaytirish, turizmni iqtisodiyotning strategik tarmoqlaridan biri sifatida rivojlantirish, turizm turlarini ko'paytirish, yangi turizm yo'nalishlarini ishlab chiqish hamda turizm imijini mustahkamlashdan iborat.

O'zbekiston Respublikasi Ekologiya, atrof-muhitni muhofaza qilish va iqlim o'zgarishi vazirligi tizim tashkilotlari haqida ma'lumotnoma ishlab chiqilgan bo'lib, unda quyidagilar belgilangan:

Atrof-muhit va tabiatni muhofaza qilish texnologiyalari ilmiy-tadqiqot instituti

Atrof muhit va tabiatni muhofaza qilish texnologiyalari ilmiy-tadqiqot instituti (keyingi o'rinlarda — Institut) faoliyatini yanada

takomillashtirish va kompleks rivojlantirish bo'yicha asosiy yo'nalishlari etib belgilandi:

atrof-muhitning joriy holatini o'rganish, ifloslantiruvchi moddalarning bioxilma-xillikka, jumladan, noyob, yo'q bo'lib ketish arafasida turgan o'simlik hamda hayvon turlariga ta'sirini o'rganish;

yer resurslarini muhofaza qilish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borish, yerlar degradatsiyasiga qarshi kurashish va uning oldini oluvchi texnologiyalar bo'yicha ilmiy asoslangan takliflar ishlab chiqish;

yer osti va yer usti suvlari ifloslanishining oldini olish, oqova suvlarni tozalash va qayta ishlash bo'yicha samarali usul hamda texnologiyalarni ishlab chiqish bo'yicha fundamental va amaliy tadqiqotlar o'tkazish;

atmosfera havosining joriy holati, undagi ifloslantiruvchi moddalarning atrof- muhit va tabiatga ta'siri masalalari bo'yicha chuqur fundamental va amaliy tadqiqotlar olib borish, atmosfera havosining ifloslanishini kamaytirishni ta'minlovchi yangi, samarali uslub va texnologiyalarni ishlab chiqish;

maishiy va turli chiqindilarni qayta ishlash va utilizatsiya qilishni ta'minlovchi samarali uslub hamda texnologiyalarni ishlab chiqish bo'yicha amaliy tadqiqotlar olib borish;

"yashil" texnologiyalarga o'tishni jadallashtirish va resurs tejam-kor texnologiyalarni keng joriy etish orqali "yashil" iqtisodiyotni rivojlantirishga qaratilgan fundamental, amaliy va innovatsion tadqiqotlar o'tkazish;

global iqlim o'zgarishining ekologiya va atrof muhitga salbiy ta'sirini kamaytirish bo'yicha ilmiy asoslangan takliflar ishlab chiqish;

ekologiya va atrof-muhitni muhofaza qilish sohasida ekotizim xizmatlarini amalga oshirish orqali atrof-muhitni muhofaza qilish va tegishli normativ hujjatlarni ishlab chiqish;

ekologiya va atrof-muhitni muhofaza qilish sohasi uchun malakali ilmiy kadrlarni tayyorlash, ta'lim, ilm-fan va ishlab

chiqarish o'rtasida hamkorlikni rivojlantirish, xorijiy ta'lim va ilmiy-tadqiqot muassasalari hamda xalqaro tashkilotlar bilan aloqalar o'rnatish va grantlar asosida ilmiy tadqiqotlar olib borish;

zamonaviy ilmiy-laboratoriya bazasini shakllantirish, uni ilg'or texnologik asbob-uskunalar bilan jihozlash hamda sohani rivojlantirishga qaratilgan ilmiy-innovatsion tadqiqotlarni kengaytirish va ularning integratsiyasi bo'yicha samarali tizimni shakllantirish.

Atrof muhitni muhofaza qilish sohasida ixtisoslashtirilgan analitik nazorat markazining asosiy vazifalari quyidagilar hisoblanadi:

respublika atmosfera havosi, yer yuzasidagi suvlar, tuproq, hayvonot va o'simlik dunyosining ifloslanish manbalari to'g'risidagi ma'lumotlarni, analitik nazorat natijalarini tizimlashtirish va umumlashtirish;

chiqindilarni ko'mish (joylashtirish)da ekologik xavfsizlik talablariga rioya qilinishi, radiatsiya xavfsizligi ta'minlanishining analitik nazoratini tashkil etish;

O'zbekiston Respublikasi Ekologiya, atrof-muhitni muhofaza qilish va iqlim o'zgarishi vazirligining hududiy boshqarmalariga tabiatni muhofaza qilish qonunchiligi talablariga rioya etilishi yuzasidan inspeksiyaviy analitik nazorat, ifloslantirish manbalari monitoringi bo'yicha ishlarni amalga oshirishda rahbarlik qilish hamda tashkiliy-uslubiy va amaliy yordam ko'rsatish;

oqova va tashlanmalar, chiqindilar, tabiiy muhit ob'ektlari ifloslanishi namunalari olish hamda ularning fizik-kimyoviy analizlarini olib borishning ilg'or usullarini o'zlashtirish, takomillashtirish, zarur holatlarda, ishlab chiqish, qayta mukammal ishlash va joriy qilish;

atmosfera moddalar tashlanmalari nazorati va arbitraj o'lchovlari o'tkazilishini, tabiiy muhit obyektlari ifloslanishi

Markazning funksiyalarni quyidagilardan iborat qilib belgilangan:

Respublika atmosfera havosi, yer usti suvlari, tuproq, hayvonot va o'simlik dunyosining ifloslanish manbalari to'g'risidagi ma'lumotlarni, analitik nazorat natijalarini tizimlashtirish va umumlashtirish sohasida:

O'zbekiston Respublikasi bo'yicha geoaxborot tizimlari texnologiyalari asosida analitik nazorat va ifloslantiruvchi manbalar monitoringining axborot-kartografik ma'lumotlar bazasini shakllantiradi;

Markazning axborot byulletenlari va boshqa rasmiy nashrlarini hamda tabiiy muhitning holati to'g'risidagi materiallar va boshqa ma'lumotlar chop etilishini tashkillashtiradi va amalga oshiradi;

davlat monitoringi tizimida atrof muhit holatini kuzatishni amalga oshirish, atrof tabiiy muhitni ifloslantirish manbalari monitoringi va analitik nazorat natijalari to'g'risidagi ma'lumotlarning davlat va xo'jalik boshqaruvi organlari, mahalliy davlat hokimiyati organlariga belgilangan tartibda taqdim etilishini ta'minlaydi;

O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi, O'zbekiston Respublikasida favqulodda vaziyatlarda ogohlantirish va harakat qilish davlat tizimi (FVDT)ning manfaatdor funktsional va hududiy quyi tizimlarini ekologik vaziyat, atmosfera havosiga zararli moddalarning tashlanishi, oqova suvlarning sifati, tuproqning va suv resurslarining ifloslanishi to'g'risidagi ma'lumotlar bilan belgilangan tartibda ta'minlaydi;

atrof muhitning (havo, suv va tuproq) radionuklidlar va boshqa xavfli moddalar bilan ifloslanishi holati to'g'risidagi ma'lumotlarni to'playdi, tahlil qiladi va umumlashtiradi, ularning Favqulodda vaziyatlar vazirligining Tang vaziyatlarni boshqarish markaziga va uning hududiy boshqarmalarining axborot-tahlil xizmatlariga (tezkor navbatchilar guruhlariga), shuningdek manfaatdor vazirliklar va idoralarga yetkazilishini amalga oshiradi.

"Davlat ekologik ekspertizasi markazi" DM Quyidagilar Markazning asosiy vazifalari hisoblanadi:

mo'ljallanayotgan, rejalashtirilayotgan yoki amalga oshirilayotgan xo'jalik va boshqa xil faoliyatning ekologik talablarga muvofiqligini va ekologik ekspertiza obektini ro'yobga chiqarish (realizatsiya qilish) mumkinligi yoki mumkin emasligini aniqlashda davlat ekologik ekspertizasini o'tkazish;

amalga oshirilayotgan xo'jalik va boshqa xil faoliyat tomonidan atmosfera havosiga chiqariladigan tashlamalarining, yer usti suv oqimlari yoki joy relesiga ifloslantiruvchi moddalar oqovalarini oqizishning, ishlab chiqarish va iste'mol chiqindilari hosil bo'lishi hamda ularni joylashtirishning yo'l qo'yiladigan cheklangan ekologik normativ loyihalarini davlat ekologik ekspertizasidan o'tkazish;

davlat ekologik ekspertizasini o'tkazish uchun ekspert va mutaxassislarni, shu jumladan, xorijiy va xalqaro ekspertlarni jalb qilish;

davlat ekologik ekspertizasini o'tkazish masalalari bo'yicha tajriba almashishda boshqa mamlakatlarning soha yo'nalishidagi xalqaro tashkilotlar bilan belgilangan tartibda hamkorlik qilish;

atrof-muhitga ta'sirni baholash bo'yicha materiallar va ekologik normativlar loyihalarini ishlab chiquvchi tashkilotlar tomonidan ishlab chiqilgan materiallar va loyihalar sifatini baholash hamda ishlab chiquvchi tashkilotlarning reytingini shakllantirish;

muassis bilan kelishilgan holda zamon talablari, davlat va soha standartlari va me'yorlariga muvofiq davlat ekologik ekspertizasi tizimini takomillashtirish yuzasidan takliflar ishlab chiqish;

davlat ekologik ekspertizasini o'tkazish tizimini tartibga soluvchi qonun hujjatlarini o'rnatilgan tartibda ishlab chiqish va tasdiqlash uchun muassisa kiritish;

davlat ekologik ekspertizasini o'tkazishni professional darajada amalga oshirish borasida mutaxassis va xodimlarni o'qitish, kasb mahoratini va malakasini oshirish bo'yicha ishlarni tashkil etish.

"Eko-Media markazi" DM Quyidagilar Korxona faoliyatining asosiy yo'nalishlari hisoblanadi:

atrof-muhitni muhofaza qilish sohasida avtomatlashtirilgan axborot tizimlari, resurslari va ma'lumotlar bazasini yaratish, rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash, ularni davlatning boshqa organlari tizimlari bilan izchil integratsiyalashtirish, rivojlantirish va olib borish, Ekologiya, atrof-muhitni muhofaza qilish va iqlim o'zgarishi vazirligining axborot tizimlari xavfsizligini ta'minlash;

atrof-muhitni muhofaza qilish, tabiiy resurslardan oqilona foydalanish

va chiqindilar bilan bog'liq ishlarni amalga oshirishning monitoringi, muhofaza etiladigan tabiiy hududlarda axborot-kommunikasiya texnologiyalarini joriy etish;

zamonaviy texnologiyalar va ijodiy yondoshishlardan bevosita foydalangan holda ekologiya va atrof-muhitni muhofaza qilish sohasida amalga oshirilayotgan islohotlar haqida keng jamoatchilik xabardorligini oshirishga qaratilgan axborot-tahlil va obzorli media materiallarini tayyorlash, ekologik madaniyatni oshirish, atrof-muhitni muhofaza qilish sohasida huquqbuzarliklarning o'z vaqtida oldini olish kabilar.

Bundan tashqari, Davlatimiz rahbarining hududlar kesimida aholining turmush darajasini yaxshilashga qaratilgan bir qator qarorlarini ham misol tariqasida keltirish mumkin. Misol uchun, Prezidentimizning 2023-yilning 2-maydagi "2023 – 2025 yillarda Jizzax viloyatini kompleks ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish va aholi turmush darajasini yanada yaxshilashga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" gi qarori doirasida amalga oshirilgan bir qator ishlarni keltirish mumkin.

Jumladan, unda quyidagilarga e'tibor qaratiladi: Ijtimoiy ko'makka muhtoj xotin-qizlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlash maqsadida joriy etilgan "Ayollar daftari" ro'yxatidagi xotin-qizlarni har tomonlama qo'llab-quvvatlab, ularning bandligini ta'minlashda "Mening mahallam ishsizlikdan xoli hudud" tamoyili muhim ahamiyat kasb etayotganini ta'kidlash;

bu tamoyil asosida Forish tumani misolida 2023-yilda "Ayollar daftari" ning 4-bosqichiga ijtimoiy ko'makka muhtoj 2 ming 623 nafar xotin-qiz kiritilgan bo'lib, ular bilan olib borilgan manzilli ishlar natijasida o'tgan yilning olti oyi davomida 989 nafar xotin-qizning bandligi ta'minlangan;

tadbirkorlik qilish istagida bo'lgan 146 nafar ehtiyojmand xotin-qizlarga ularni moliyaviy qo'llab-quvvatlash maqsadida tikuvchilik, parrandachilik, maishiy xizmat ko'rsatish, chorvachilik hamda boshqa yo'nalishlar uchun 1 milliard 345 million so'm tijorat banklari kredit mablag'lari olib berilgan;

ijtimoiy yordamga muhtoj 1 va 2-guruh nogironligi bo'lgan, boquvchisini yo'qotgan hamda qaramog'ida nogiron farzandi bo'lgan ehtiyojmand xotin-qizlarga bir martalik moddiy yordam ko'rsatilgan.

Davlatimiz rahbarining 2023-yil 2-maydagi, yuqorida nomi zikr etilgan PQ-146-sonli qarori ijrosi doirasida bu kabi xayrli ishlar izchillik bilan amalga oshirilishi bu yil ham davom ettirilmoqda. Bulardan tashqari, qurilish, ta'mirlash, obodonlashtirish ishlariga ham alohida e'tibor qaratilgan.

Davlatimiz rahbarining 2023-yil 2-maydagi "2022-2023 yillarda Jizzax viloyatini kompleks ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish va aholi turmush darajasini yanada yaxshilashga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida" gi qarori asosida tumandagi "Bog'don", "O'zbekiston", "Oybek" nomli mahalla fuqarolar yig'inlari aholisini toza ichimlik suvi bilan ta'minlash borasidagi ishlar keng qamrovda olib borilib, mazkur qaror ijrosi tegishli tashkilot tomonidan doimiy nazoratga olinganligini ko'rish mumkin.

MAVZU YUZASIDAN SAVOL VA TOPSHIRIQLAR:

1. Fanning maqsadi va vazifalari nimadan iborat?
2. Mamlakatimizda sog'lom turmush tarziga berilayotgan e'tiborni nimalar orqali izohlab bera olasiz?

3. O'quvchi – yoshlarni, qolaversa, keng xalq ommosini sog'lom turmush tarziga amal qilishga yo'naltirishdan ko'zlangan maqsad nima?

4. Fanga tegishli asosiy tushunchalar haqida gapiring.

5. Fanga aloqador hukumat qabul qilgan Qonun, Qaror va Farmonlardan keltirilgan masalalarni diqqat bilan o'qib-o'rganing.

6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoni(30.10.2020 yildagi PF-6099-son)ning mazmuni haqida gapiring, Farmondagi asosiy tushunchalar bilan tanishing va har bir tushunchani izohlang.

7. Hukumatimiz tomonidan qabul qilingan mavzuga doir yana qaysi Qarorlar va Farmonlardan xabardorsiz?

8. O'zbekiston Respublikasi Ekologiya, atrof-muhitni muhofaza qilish va iqlim o'zgarishi vazirligining vazifalari nimalardan iborat? Vazirlikning tizim tashkilotlari haqidagi ma'lumotnoma mazmunida nimalar ko'rsatilgan, shu haqida gapiring.

9. Atrof-muhitni muhofaza qilish sohasida ixtisoslashtirilgan analitik nazorat markazining asosiy vazifalari haqida gapiring.

10. Davlatimiz rahbarining 2023-yil 2-mayda "2022-2023 yillarda Jizzax viloyatini kompleks ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirish va aholi turmush darajasini yanada yaxshilashga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori asosida qanday ishlar amalga oshirilgan?

MUSTAQIL TA'LIM

1. Sog'lom turmush tarzi asosi -sog'liqni saqlash omili sifatida.
2. Shaxsiy xavfsizlik.
3. Bolaning shikastlanishi va uni oldini olish.

SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING ASOSIY TAMOIYILLARI

REJA:

TAYANCH SO'Z VA TUSHUNCHALAR

Sog'lom turmush tarzini yaratish qanday bo'lmasin, inson tanasining holatini sezilarli darajada yaxshilaydi va uzoq umr ko'rishni kafolatlaydi. Sog'lom turmush tarziga amal qilmaslik

aksincha, insonning farovonligiga putur yetkazuvchi katta muammolarga olib keladi.

Yuqorida qayd etilgan vazifalarni amalga oshirishning asosiy sharti bu — mamlakatimizda jismoniy va ma'naviy soglom avlodni tarbiyalash konsepsiyasini shakllantirishdir. Mazkur konsepsiya Respublikamiz Prezidenti tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, xalqaro hamjamiyat tomonidan milliy genofondni sog'lomlashtirish bo'yicha ilgari surilgan model sifatida baholangan va davlatimiz hayotida katta ahamiyatga ega hodisa tarzida namoyon bo'ldi. Konsepsiya o'zida uch vazifa, ikki shart va olti yo'nalishni aks ettiradi. Konsepsiyada belgilangan vazifalar: asrlar davomida eng muhim va asosiy vazifa bo'lgan sog'lom avlodni tarbiyalash, uzoq vaqtni talab etuvchi — sog'lom avlodni ulg'aytirish, yosh avlodni tarbiyalash bo'yicha aniq chora-tadbirlarni belgilashdan iborat. Shunday qilib, asosiy maqsad — belgilangan muddat va qat'iy faoliyat jarayonida sog'lom avlodni tarbiyalashdir. Konsepsiyada belgilangan ikki muhim shart — har bir insonning, ota-onalarning fikrlashini o'zgartirish, odamlarning turmushi va jamiyat moddiy poydevorini yaxshilash hisoblanadi. Mazkur shartlarning to'la-to'kis bajarilishi sog'lom avlodni tarbiyalashning ijtimoiy-iqtisodiy poydevorini yaratadi.

Jamoat salomatligi — populyatsiya salomatligi, umuman aholining sog'ligi, kasalliklarni oldini olish, hayot davomiyligini uzaytirish va tashkiliy sa'y-harakatlar orqali sog'lomlashtirish, jamiyat, tashkilotni o'z fikriga binoan tanlash (davlat yoki xususiy, jamoat yoki individual) ilmi yoki san'ati, deya ta'riflanadi. Jamiyat sog'ligining profilaktikasi usullari — ta'lim dasturlarini joriy etish, siyosatni, xizmat ko'rsatishni ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar o'tkazishdir. Emlash tushunchasi jamoat salomatligi tushunchasi bilan bog'liq. Davlat sog'liqni saqlash dasturlarining ulkan ijobiy ta'siri keng e'tirof etilgan.

XX asrdagi sog'liqni saqlash siyosati natijasida qisman, chaqaloqlar va bolalar o'limining pasayishi kuzatilgan va dunyodagi ko'plab odamlar hayot davomiyligi barqaror o'sdi. Misol uchun,

amerikaliklarning o'rtacha umr ko'rish darajasi 1900 yildan boshlab 30 yilgacha, butun dunyoda esa olti yilga ortganligi qayd etilgan.

Inson organizmi holati uchun «norma» tushunchasi mavjud bo'lib, bunda parametr qiymatlari tibbiyot fani va amaliyoti bilan belgilanadigan diapazonga to'g'ri kelishi inobatga olinadi. Qiymatning berilgan diapazondan og'ishi, salomatlik yomonlashuvining belgisi va dalili bo'lishi mumkin. Tashqi tomondan, sog'likni yo'qotish tananing tarkibiy tuzilmalari va funksiyalarida o'lchanadigan buzilishlarda, uning moslashuvchanligi o'zgarishida ifodalanadi.

JSST nuqtayi nazaridan, odamlar sog'ligi ijtimoiy sifat hisoblanadi va shu munosabat bilan aholi salomatligini baholash uchun quyidagi ko'rsatkichlar tavsiya etiladi:

- Yalpi ichki mahsulotni sog'liqni saqlashga sarflash;
- Birlamchi tibbiy yordamning mavjudligi;
- Aholining immunizatsiya darajasi;
- Homilador ayollarni malakali xodimlar tomonidan tekshirilishi darajasi;
- Bolalarning oziqlanish holati;
- Bolalar o'limi darajasi;
- O'rtacha umr ko'rish davomiyligi;
- Aholining gigiyenik savodxonligi.

So'g'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy tamoyillari haqida ma'lumot berishda quyidagilar asosiy hisoblanadi:

1. Bunda so'g'lom turmush tarzini shakllantirish bosqichlaridan biri maqsad va mazmunni belgilashdir. Bu qatorda, insonning sog'ligi va turmush tarzi bilan bog'liq muhim ma'lumotlar, ovaqatlanish tarkibini, sport faoliyatini, tibbiyotning ahamiyatini va boshqa sog'lik masalalarini o'rganish maqsad qilingan.

2. So'g'lom turmush tarzini shakllantirishning keyingi bosqichi ma'lumotlar to'plamini tuzishdir. Bu qatorda, insonning sog'ligi uchun zarur amallarni o'rganish, yengilmas ta'minotni ta'minlash, oziq-ovqatlarni to'g'ri tanlash, sport bilan shug'ullanishning

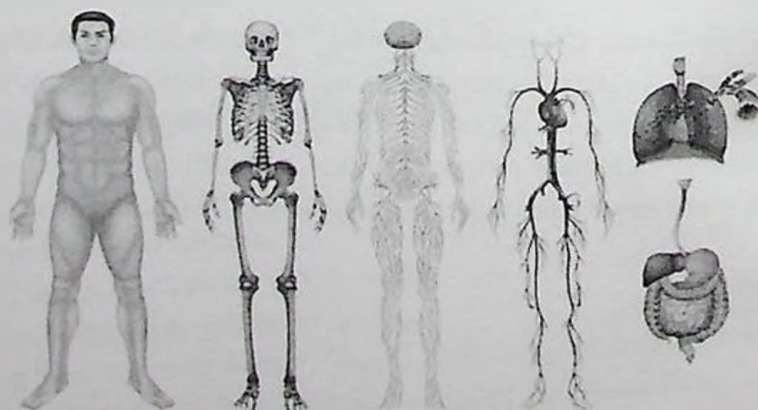
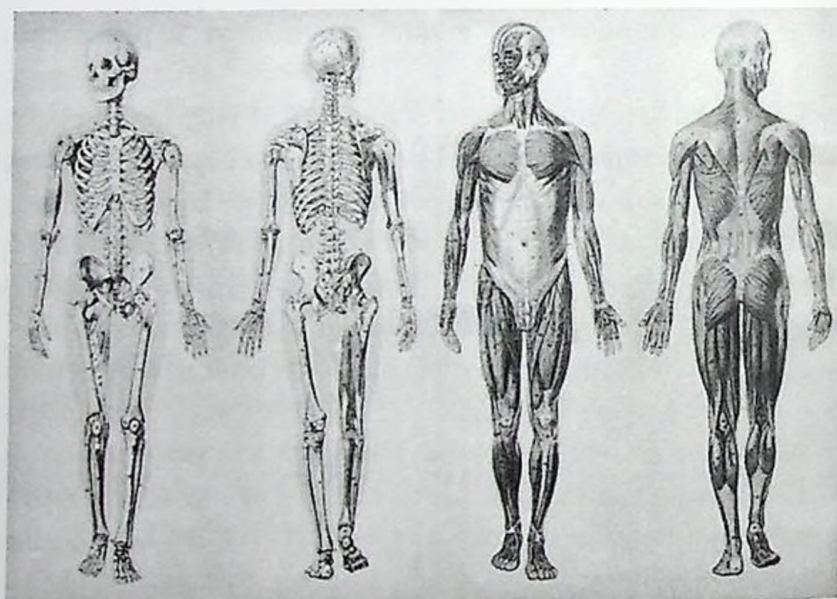
ahamiyatini o'rganish kabi muhim ma'lumotlar to'plamini tuzish lozim.

3. So'g'lom turmush tarzini shakllantirishning keyingi bosqichi o'rganilgan ma'lumotlarni amalga oshirish va amalda ko'rsatishdir. Bu bosqichda, o'quvchilarga insonning sog'ligi uchun zarur jihatlarni amalga oshirishni o'rgatish, sog'lik uchun foydali bo'lgan oziq-ovqatlar tarkibini amalda ko'rsatish, sport faoliyatlariga qatnashishni rag'batlantirish kabi amallarni o'rgatish lozim.

4. So'g'lom turmush tarzini shakllantirishning oxirgi bosqichi daraja va baholar berishdir. Bu bosqichda, o'quvchilarning o'rganilgan ma'lumotlarni qanday amalda ko'rsatishganligi, sog'liklarining yaxshilanishi, sport bilan shug'ullanishi va salomatlik uchun foydali bo'lgan oзуqani tarkibini o'zgartirganligi o'rganiladi va ularga baholar beriladi.

Bu bosqichlar har birining o'ziga xos vazifalari va maqsadlari bilan belgilanadi va insonning sog'ligi va turmush tarzi bilan bog'liq muhim ma'lumotlarni o'rganish va amalga oshirishga yo'naltirilgan.

Kasallanish — umumiy, infeksiyon, vaqtinchalik mehnat qobiliyatini yo'qitish bilan, tibbiy ko'riklarga ko'ra, asosiy noepidemik kasalliklar, gospitalizatsiyalangan holatdir.



Inson tanasi tizimi

Nogironlik ko'rsatkichlari.

Jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari.

Barcha mezonlar dinamikada baholanishi kerak. Aholi salomatligini baholashning muhim mezonlari salomatlik ko'rsatkichi (indeksi), ya'ni tekshirilish vaqtida (masalan, yil davomida) kasal bo'lmaganlarning ulushi hisoblanishi kerak. Salomatlik psixologiya-

sida sog'liqqa ta'sir qiluvchi uchta omil ajratiladi: **mustaqil, uzatuvchi va motivatorlar**.

Mustaqil - salomatlik va kasallik bilan o'zaro bog'liqligi (korrelyatsiyasi) eng kuchlidir.

Salomatlikka yoki kasallikka moyil qiladigan omillar:

Xulq-atvori patterni – A (ambitsiyalik, agressivlik, kompetentlik, qo'zg'aluvchanlik, mushaklarning zo'riqishi, tezkor faoliyat turi, yurak-tomir kasalliklarining yuqori xavfi) B (qarshi sifatlar) tipidagi xatti-harakatlar omillari. Yordamchi dispozitsiyalar (masalan, optimizm va pessimizm).

Hissiy patternlar - aleksitimiya.

Kognitiv omillar — salomatlik va kasallik, norma, qadriyatlar, salomatlikka bo'lgan shaxsiy baho va boshqalar haqida tushunchalar.

Ijtimoiy muhit omillari — ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oila, kasbiy muhit.

Demografik omillar — jins omili, individual kopings-strategiyalar, etnik guruhlar, ijtimoiy sinflar.

Uzatuvchi omillar - turli darajadagi muammolarni boshqara olish. Moddalar qabul qilish va ularning suiiste'mol qilinishi (spirtli ichimliklar, nikotin, oziq-ovqat buzilishlari).

Sog'likni mustahkamlaydigan xatti-harakatlar turlari (ekologik muhitni tanlash, jismoniy faollik).

Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya qilish.

Motivatorlar - stressorlar. Kasallikning mavjudligi (kasallikning o'tkir epizodlariga moslashish jarayoni).

Jismoniy salomatlik omillari:

- Jismoniy rivojlanish darajasi;
- Jismoniy tayyorgarlik darajasi;
- Zo'riqishlar uchun funktsional tayyorgarlik darajasi;

Moslashuvchan zaxiralarni safarbar qilish (mobilizatsiya) darajasi va yashash muhitining turli omillariga moslashishni ta'minlaydigan bunday mobilizatsiyaga tayyorlik.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti erkaklar va ayollar salomatligidagi farqlarni o'rganishda biologik mezonlarni emas, balki gender (irsiy) mezonlardan foydalanishni tavsiya qiladi, chunki aynan ular mavjud farqlarni yaxshi tushuntiradi. Sotsializatsiya jarayonida erkaklarda o'z-o'zini himoya qiladigan xatti-harakatlardan voz kechish, katta daromad olishga qaratilgan xatarli va tavakkalli xatti-harakatlar amalga oshirilishi rag'batlantiriladi. Ayollarda esa bo'lajak onalar sifatida salomatlikni saqlash muhim o'rin tutadi. Ammo salomatlikning tashqi chiroy kabi namoyoniga urg'u berilganda, sog'lom faoliyat ko'rsatish o'rniga xarakterli ayollar buzilishlari sodir bo'lishi mumkin, qoida tariqasida oshqozon-ichak buzilishlarikasalliklarini keltirib o'tsak bo'ladi.

Erkaklar va ayollarning umr ko'rish davomiyligidagi farq yashash joyiga bog'liqdir. Yevropada bu yetarlicha farq qilsa, Osiyo va Afrikaning bir qator mamlakatlarida deyarli farq yo'q bo'lib, bu birinchi navbatda jinsiy a'zoni kesish, homiladorlikning asoratlanishi, tug'ruq va noto'g'ri olib borilgan abort jarayonlari sababli ayollar o'limi bilan bog'liq.

Shifokorlar erkaklarga nisbatan o'zlarining kasalliklari haqida ayollarga to'liq bo'lmagan ma'lumot berishlari ko'rsatilgan.

Salomatlik omillariga - daromad va ijtimoiy mavqe, qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy tarmoqlar, ta'lim va savodxonlik, bandlik-mehnat sharoitlari, ijtimoiy muhit, jismoniy muhit, sog'liqni saqlash bo'yicha shaxsiy tajriba va qobiliyatlar, bolaning sog'lom rivojlanishi, biologiya va genetika rivojlanganlik darajasi, tibbiy xizmatlar va madaniyat kabilar qamrab olinadi.

Ruhiy (psixik) salomatlik — insonning murakkab hayotiy sharoitlarini yengish, shu bilan birga eng optimal hissiy fonni va xatti-harakatlarning adekvatligini saqlab qolish qobiliyatidir. Ruhiy salomatlik tushunchasi, *euthumiya* («ruhiyatning yaxshi holati») Demokrit tomonidan tasvirlangan, Suqrotning hayoti va o'limiga tegishli bo'lgan ichki garmoniyaga erishgan insonning obrazi

Platonning dialoglarida qayd qilingan. Turli tadqiqotlarda ruhiy azob-uqubatlarning manbai ko'pincha madaniyat deb ataladi (Zigmund Freyd, Alfred Adler, Karen Horney, Erix Fromm). Viktor Frankl ruhiy sog'lomlikning muhim omilini insonda qadriyatlar tizimining mavjudligi deb ataydi.

Sog'liqni saqlashga gender yondashuv bilan bog'liq holda, ruhiy salomatlikning bir nechta modeli ishlab chiqilgan:

Normativ, ruhiy salomatlikning ikki tomonlama standartini qo'llagan holda (erkak va ayollar uchun).

❖ **Androsentrik**, ruhiy salomatlikning erkak standarti qabul qilingan.

❖ **Androgin**, jinsdan qat'iy nazar, yagona ruhiy salomatlik standarti va mijozlarga nisbatan bir xil munosabatda bo'lishni o'z ichiga oladi.

❖ **Normativ bo'lmagan** (Sandra Bem modeli bo'yicha) bu faqat erkaklarga yoki ayollarga tegishli bo'lgan xususiyatlar bilan assotsiatsiyalanmaydigan sifatlarga asoslangan.

Kasbiy salomatlik. Ilmiy tadqiqot mavzusi sifatida «**kasbiy (professional) salomatlik**» birinchi bo'lib XX asrning 80-yillari o'rtalarida psixologik ilmiy adabiyotlarda paydo bo'ldi. Birinchi marta 1986 yilda Jorj Everly tomonidan mehnat gigiyenasi va mehnat psixologiyasi kabi sohalarda tashkiliy ishlarni amalga oshirish jarayonida integratsiya muammolari bo'yicha nashrda ishlatilgan. R.A.Berezovskaya ta'kidlaganidek, ushbu tadqiqotchi ish joylarda salomatlikni qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirishda psixologlarning muhim roliga e'tiborni qaratdi. Keyinchalik, 1990-yilda Gavaya universiteti tadqiqotchilari Reymon, Vud va Patrik (J.Ramond, D.Wood, W.Patrick) o'z maqolalarida psixologiyaning vazifalaridan biri sog'lom professional muhit va sog'lom ish o'rinlari yaratish bo'lishi kerak degan fikrni shakllantirgan.

Rus tadqiqotlarida ushbu mavzu birinchi marta 1991-yilda «Kasbiy faoliyatni psixologik qo'llab-quvvatlash» nomli kollektiv

monografiyasining «Salomatlik psixologiyasi» bo'limida namoyish etildi. Mualliflar, Sankt-Peterburg universiteti psixologiya fakulteti olimlari bo'lgan. Kitobda asosiy e'tiborni sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik jihatlari, kasbiy faoliyat psixogigiyenasi, kasbiy mehnatning psixologik xavfsizligini ta'minlash, kasbiy uzoq umr ko'rish va ishlab chiqarishda psixologik yengillashish kabinetini tashkillashtirish masalalariga qaratgan, lekin kasbiy salomatlik tushunchasining ta'rifini keltirilmagan.

1992-yilda tibbiyot fanlari doktori, harbiy shifokor V.A.Ponomaryenko tomonidan aytilgan ta'rifga ko'ra, **kasbiy salomatlik** — kasbiy faoliyatning barcha sharoitlarida mehnat qobiliyatini ta'minlovchi kompensator va himoya mexanizmlarini saqlab qolish qobiliyatidir. Kasbiy salomatlik tushunchasi «Sog'lom kishi salomatligi» (1996 yil) asarida ham xuddi shunday ta'riflanadi, faqat qo'shimcha ravishda professional ishonchlilikni ta'minlash zaruriyati bilan to'ldirilgan. Keyinchalik V.A.Ponomarenko va A.N.Razumov kasbiy salomatlikka tizim ko'rinishida qarashni taklif qildi, tizimning asosiy tuzilmaviy komponentlari funktsional holat, ruhiy va jismoniy sifat, ishchilarning kasbiy mehnatga bardosh bera olishi va ularning faoliyati ishonchliligiga zamin yaratadigan klinik, ruhiy va jismoniy statuslardir. Keltirilgan tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, kasbiy salomatlik tuzilmasida markaziy o'rinni professional-muhim sifatlar egallaydi, ular insonning genotipik statusi, uning funktsional zaxiralari, keyinchalik esa (bevosita va bilvosita) — kishining funktsional holatini belgilaydi.

Keyinchalik, psixologiyaning rivojlanayotgan yangi bo'limi — salomatlik psixologiyasida kasbiy salomatlik (endi har qanday kasb-hunar uchun) «kishi organizmining muayyan davri davomida belgilangan samaradorlik va davomiylik bilan muayyan kasbiy faoliyatga qodirligi, shuningdek bu faoliyatga hamrohlik qiluvchi noqulay omillarga bardosh bera olishini baholash maqsadida organizm funktsional holatining jismoniy va ruhiy ko'rsatkichlarining integral xarakteristikasi deb ta'riflana boshladi.

Kasbiy salomatlikning mezoni sifatida «mutaxassis faoliyatining uning organizmi funksional holati, fiziologik qiymatini hisobga olishdan kelib chiqib, mumkin bo'lgan maksimal samaradorligi» deb belgilanadigan insonning mehnat qobiliyati xizmat qiladi.

Zamonaviy tushunchada, kasbiy salomatlik kasbiy faoliyat talablariga javob beradigan va uning yuqori samaradorligini ta'minlaydigan mutaxassis xarakteristikalarining muayyan darajasi ko'riladi.

Insonning kasbiy salomatligini saqlash va bir vaqtning o'zida samaradorlikni ta'minlash insonning psixologik kasbiy adaptatsiyasi (moslashuvchanligi) bilan bog'liq. Adaptatsiyaning buzilganligi (dezadaptatsiya belgilari) bir tomondan salbiy psixik holatlarning yuzaga kelishi bo'lsa, ikkinchi tomondan uning faoliyat samaradorligi pasayishi hisoblanadi.

Kasbiy salomatlik professional (va umuman hayotiy) farovonlik uchun zarur bo'lgan sharoitdir.

Psixologo-pedagogik yo'nalishda sog'lom turmush tarzi kishi ongi, psixologiyasi va motivatsiyasi nuqtayi nazaridan qaraladi. Boshqa nuqtayi nazarlar ham mavjud (masalan, tibbiy-biologik), lekin ular o'rtasida keskin farq chegarasi mavjud emas, chunki ular bitta muammo — individum salomatligini mustahkamlashga qaratilgan.

Sog'lom turmush tarzi inson hayotining turli jihatlarini rivojlanishiga, uzoq umr ko'rish va ijtimoiy vazifalarini to'laqonli bajarish, mehnat, jamoaviy, oila-ro'zg'or kabi hayot kechirish shakllarida faol ishtirok etishiga zamin yaratadi. Sog'lom turmush tarzi insonning ko'zlangan faolligining o'ziga xos shakli — o'zining salomatligini saqlash, mustahkamlash va yaxshilashga qaratilgan faoliyat sifatida namoyon bo'ladi.

Sog'lom turmush tarzining muhimligi salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadigan jamoat hayotining murakkablashishi, texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xarakterli xavflarning ortishi tufayli chaqirilgan.

Sog'liqni saqlash — davlat faoliyatining bir sohasi bo'lib, uning maqsadi aholiga tibbiy ximat ko'rsatishni tashkillashtirish va ta'minlash hisoblanadi.

Sog'liqni saqlash mamlakat iqtisodiyotining muhim qismini tashkil etishi mumkin. 2008-yilda sog'liqni saqlash sektori iqtisodiy hamkorlik va rivojlanish tashkilotiga kiruvchi eng rivojlangan mamlakatlarda yalpi ichki mahsulotning o'rtacha 9,0 foizini iste'mol qilgan edi.

Sog'liqni saqlash an'anaviy ravishda butun dunyodagi odamlar salomatligini va farovonligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Buning misoli 1980-yilda dunyo miqyosida chechak kasalligiga barham berish sanaladi, JSST unga insoniyat tarixida sog'liqni saqlashning qasddan aralashuvi natijasida to'liq bartaraf etilgan birinchi kasallik deb ta'rif bergan.

JAHON SOG'LIQNI SAQLASH TASHKILOTI (JSST) - Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST, ingl. *World Health Organization, WHO*) — Birlashgan millatlar tashkilotining maxsus bo'linmasi bo'lib, 193 a'zo davlatlardan iborat, uning asosiy maqsadi sog'liqni saqlashning xalqaro muammolarini hal etish va dunyo aholisi salomatligini muhofaza qilishdir. 1948 yilda Shveytsariyaning Jenevadagi shtab-kvartirasi bilan tashkil etilgan.

BMTning ixtisoslashtirilgan guruhiga JSSTdan tashqari UNESCO (Ta'lim, fan va madaniyat tashkiloti), XMT (Xalqaro mehnat tashkiloti), UNICEF (bolalarga yordam ko'rsatish jamg'armasi) ham kiradi. JSST tarkibiga BMTga a'zo davlatlari qabul qilinadi, lekin nizomga muvofiq, BMTga a'zo bo'lmagan davlatlarni qabul qilish ham mumkin.

Valeologiya (lot. *valeo* — «sog'lom bo'lish») — «salomatlikning umumiy nazariyasi», insonning jismoniy, hush ko'rish va ruhiy salomatligiga tabiiy, ijtimoiy va gumanitar fanlar — tibbiyot, gigiyena, biologiya, psixologiya, sotsiologiya, falsafa, madaniyat, pedagogika va boshqalarga integral yondashishga asoslangan fan

hisoblanadi. Ayrim mutaxassislar tomonidan alternativ va marginal paramedik retrograd oqimlar deb ham qaraladi.

«Valeologiya asoslari» nomli o'quv predmeti talabalarga «Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi» o'quv fanining asosiy qoidalarini to'liq va mustahkam o'zlashtirganlaridan so'ng bakalavriat bosqichida o'rganiladi. Fanni o'qitish orqali talabalarining salomatlik masalasiga qiziqishini rivojlantirish, sog'lom turmush tarzi va salomatlik falsafasini shakllantirish ko'nikmalarini egallashlari nazarda tutilgan.

Valeologiya fanining predmeti hayotning ustuvor kategoriyasi sifatida insonning individual salomatligida aks etadi. Boshqa fanlardan farqli ravishda u insonning salomatligiga miqdor va sifat jihatdan ta'sir ko'rsatib, turli darajalarda — fiziologik, psixologik va ijtimoiy bashorat qilinadigan mustaqil kategoriya sifatida qaraladi.

Mazkur fan bo'yicha bilimlarni o'zlashtirish natijasida talaba salomatlikning asosiy 4 belgilovchi jihatlari: ijobiy motivatsiyaning rivojlanishi, sog'lom turmush tarzi tamoyillarini egallash orqali shaxsiy salomatlikni saqlash va mustahkamlashni baholash imkoniyatiga ega bo'ladi. Pedagogik mehnat bilan shug'ullanish jarayonida esa o'quvchilarda o'quv, mehnat va dam olish davomida o'zlarining salomatliklarini saqlash va mustahkamlashga mas'uliyatli munosabat shakllanadi.

Fan salomatlikning jismoniy, psixik, ijtimoiy, bundan tashqari, individual va jamoatchilikka oid jihatlariga e'tibor qaratadigan «Inson salomatligi» bo'limi zamonaviy muamno sifatida alohida qiziqish uyg'otadi. Shuning uchun salomatlikning shunday jihatlari sifatida genetik, bioximik, funksional, psixologik, ijtimoiy-ma'naviy, klinik, qolaversa, jamoatchilik salomatligi ko'rsatkichlari: tug'ilish, o'lim, kasallanish, hayotning davomiyligi, nogironlik ko'rib chiqiladi. Bunday masalalarga e'tibor qaratish esa sog'lomlik darajasi va uni baholash metodlari haqida fikr yuritish imkonini beradi⁴.

⁴ D.D.Sharipova, Q.Sodiqov, G.A.Shaxmurova, T.I.Arbuzova, N.Sh.Mannapova. Valeologiya asoslari. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi tomonidan pedagogika oliy o'quv yurtlari hamda kollejlari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan «Musiq» nashriyoti Toshkent. 2010.4-bet.

MAVZU YUZASIDAN SAVOL VA TOPSHIRIQLAR

1. Fan bo'yicha bilimlarni o'zlashtirish natijasida talaba salomat-ligining asosiy 4 belgilovchi jihatlari qaysilar?
2. Harbiy shifokor V.A.Ponomaryenko tomonidan kasbiy salomatlikga qanday ta'rif berilgan?
3. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) qanday tashkilot va vazifalari nimalardan iborat?
4. JSST insoniyat tarixida sog'liqni saqlashning qasddan aralashuvi natijasida to'liq bartaraf etilgan birinchi kasallik deb qaysi kasallik nazarda tutilgan?
5. So'g'lom turmush tarzini shakllantirishning nechta bosqichi mavjud, har bosqichga izoh bering?
6. «Valeologiya asoslari» nomli o'quv fani nimani o'rganishga qaratilgan?
7. UNESCO (Ta'lim, fan va madaniyat tashkiloti), XMT (Xalqaro mehnat tashkiloti), UNICEF (bolalarga yordam ko'rsatish jamg'armasi) kabi tashkilotlar haqida qanday ma'lumotlarni bilasiz?
8. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tarkibiga faqat BMTga a'zo davlatlar qabul qilinadimi?
9. "Odamlar sog'ligi ijtimoiy sifat hisoblanadi" (JSST nuqtayi nazaridan) jumlasiga izoh bering.
10. JSST tomonidan aholi salomatligini baholash uchun qanday ko'rsatkichlar tavsiya etilgan?
11. Salomatlik omillariga nimalar kiradi?
12. Ruhiy (psixik) salomatlik deganda nima tushunasiz? Bu haqida demokrit tomonidan tasvirlangan fikrni izohlang.

MUSTAQIL TA'LIM

1. Sog'lom turmush tarzida jismoniy tarbiyani tartibga solish.
2. Chiniqish va ertalabki badantarbiya.
3. Mehnat faoliyati va dam olishni oqilona tartibga solishlikning ahamiyati.

O'SMIRLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH. YOMON ODATLAR VA ULARNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI.



REJA:

1. Inson salomatligiga zarar yetkazadigan va sog'lom turmush tarzini buzuvchi amallar haqida ma'lumot.
2. Yomon odatlar va ularning inson salomatligiga ta'siri, yomon odatlarga qarshi kurashish.

TAYANCH SO'Z VA TUSHUNCHALAR

Yomon odatlar, o'smirlar, turmush tarzi, inson salomatligi, tamaki chekish, alkogol ichish, fast foodlar iste'moli, kam harakatlilik, salomatlik belgilari, yoqimli his-tuyg'ular, o'z sog'lig'iga ataylab zarar yetkazish, maktab, ta'lim muassasalari, oila, amalga oshirmoq, tadbirlar majmuasi, qarshi kurashish, jiddiy zarar keltirish, xavfli istaklar paydo bo'lishi, giyohvandlik, alkogolizm, oldini olish.

Mutaxassislar zararli odatlarning ko'p turlarini aniqlaydilar. Ulardan ba'zilari bizga uzoq o'tmishdan kelgan, boshqalari esa

so'nggi yillarda paydo bo'lgan. Bugungi kunda eng keng tarqalgan va xavfli tamaki chekish, giyohvandlik va alkogolizmdir. Ammo boshqalar ham bor. Keling, ularning har biriga qisqacha ta'rif beraylik.

Tamaki chekish. O'smirlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun yomon odatlarni tushuntirish va ulardan qutqarish juda muhim. Zararli odatlar insonning salomatligiga zarar yetkazadigan va sog'lom turmush tarzini buzuvchi amallardir.

Bu yomon odatlar bilan doimiy ravishda muloqotda bo'lgan kishilarni o'zgartirishga intilish kerak. Quyidagi yomon odatlarning inson salomatligiga ta'siri katta:

1. Tamaki chekish. Sigaret chekish salomatlik uchun katta xavf bo'lib, ko'p xronik kasalliklarga olib kelishi mumkin. Tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish inson salomatligi uchun zarardir. Hozirgi kunga kelib, dunyo miqyosida chekuvchilar soni tobora ortib bormoqda. Yoshlar va xotin-qizlar orasida kashandalikning tarqalishi esa juda ayanchli holdir.

Zamonaviy tibbiyot natijalariga suyanagan holda shuni aniq aytishimiz mumkinki, tamaki tarkibida yigirmadan ortiq zaharli moddalar mavjud bo'lib, ular ichida eng zaharlisi **nikotindir**. Inson sigareta chekkanda, nikotin tutun orqali o'pkaga, keyin esa qonga so'rilib, yurak-qon tomir sistemasiga salbiy ta'sir etadi. Qon tomirlari torayib, bosim oshadi. Yurak urishi tezlashadi. Bu holat yurak muskullarini ishdan chiqishiga sabab bo'ladi. Bu hol tez-tez takrorlanavergach, borib-borib **yurak infarkti, stenokardiya** kabi kasalliklar boshlanishi mumkin. Ma'lumotlarga qaraganda, chekuvchilarda chekmaydiganlarga nisbatan **o'n ikki marta ko'proq yurak-qon tomir xastaliklari uchraydi**. Tamaki bosh miya hujayralariga ham ta'sir etmay qolmaydi. Chekuvchida uyqusizlik, bosh og'rig'i boshlanadi. Oqibatda esa markaziy nerv sistemasi faoliyati buziladi. Ko'p chekadigan kishi tez-tez balg'am tashlaydi. Tez yursa, jismoniy mehnat qilsa, hansiraydigan bo'lib qoladi. Ayrim

hollarda ko'p tamaki iste'mol qilish chekuvchini **ruhiy xastaliklarga** duchor qilishi mumkin.

Tamaki chekish nafas olish sistemasiga ham zararli ta'sir qiladi. Tamaki tutuni tarkibidagi zaharli moddalar turli xil o'pka xastaliklari – **bronxit, sil, hattoki saraton (rak) kasalliklariga** olib kelishi kuzatilgan.

Tamaki ovqat-hazm organlariga ta'sir qilishi natijasida kishida ishtaha yo'qoladi, og'izda bemaza ta'm paydo bo'ladi, so'lak bezlari faoliyati buziladi. So'lak bilan oshqozonga tushgan nikotin kislotasi uning devorlarini zararlaydi. Jig'ildon qaynaydi. Me'da keragidan ortiq shira ishlab chiqaradi. Bu esa me'da **o'n ikki barmoqli ichak yarasi** kabi kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Tibbiyotda kashanda otadan yoki onadan bo'lgan bola tug'ilmay nobud bo'lishi, tug'ilganda esa nimjon, kasalmand bo'lib tug'ilishi ma'lum. Kashandalik tamaki chekishga mukkasidan ketishlik, hattoki insonni ko'r bo'lib qolishiga olib kelarkan. Tamaki chekuvchi tomoni–dan tashqariga chiqarilgan tutun tarkibida zaharli moddalar konsentratsiyasi ko'p bo'ladi. Bunday holatda chekmaydigan odamlar ham majburiy ravishda chekishga o'rganib qolishlari mumkin. Ko'pchilik tanishlarimiz, do'stlarimiz bilan chekish to'g'risida bahslashganimizda, ular siqilganda chekishlarini aytib, o'zlarini oqlashga urinishadi. Go'yoki tamaki inson g'amini aritadigandek. Axir bu holat «burgaga achchiq qilib ko'rpa yoqish» kabi emasmikan. Bugunda sigaretning turlari ko'paydi. Ularning xilma-xilligiga barchamiz guvohmiz. Tamaki chekishning zararli oqibatlari haqida, deyarli, barcha ommaviy axborot vositalari yordamida yoritilib borilayotgan bir paytda, tamaki mahsulotlari reklama qilinib, reklama roliklariga chiqishi nihoyatda xunuk holdir. Rang-barang qutilar qanchalik jiloli bo'lmasin, uning ichidagi **og'u ekanligini** unutmashlik kerak. Tamaki qutisidagi bir enlik **«chekish sog'liq uchun xavfli»** deyilgan yozuvga esa kashandalar, deyarli, hech qachon e'tibor berishmaydi.

2. Alkogol ichish. Alkogol ichish ham insonning salomatligiga zarar yetkazadigan va turmush tarzini buzuvchi bir yomon odatdir. Shuningdek ichkilikbozlik, surunkali alkogolizm, surunkali alkogolli intoksikatsiya, etilizm, alkogolli toksikomaniya va boshqalar — surunkali psixik progredient kasallik, toksikomaniyaning bir turi, alkogolga (etil spirtga) ruju qo'yish va unga aqliy va jismoniy jihatdan qaram bo'lish bilan tavsiflanadi. Alkogolizm qabul qilinadigan alkogol miqdorini nazorat qila olishni yo'qotish, alkogolga nisbatan tolerantlikning oshishi (shirakayflikni ta'minlash uchun zarur bo'lgan spirtli ichimlik dozasi ko'payishi), abstinentsindrom, a'zolarning toksik shikastlanishi va mastlik paytida sodir bo'lgan ayrim voqealarni eslay olmaslik bilan xarakterlanadi.

3. Fast food turlari. Yengilmas ta'minot tarkibini buzuvchi fast food turlari ham insonning salomatligiga zarar yetkazadigan odatlardan biridir. Fast Food - nomidan ko'rinib turibdi-ki tez tayyor bo'ladigan ovqatlar hisoblanadi. Avvalo shuni ta'kidlab o'tish zarurki bu turdagi tez pishar taomlar vaqtimizni tejaydi. Odatiy istemol qilinadigan ovqatlardan ko'ra ko'proq ishtaha bilan tanovul qilamiz. Kayfiyatimizga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi albatta.

Hozir sayyoramizda yashayotgan katta yoshli odamlarning 44 % (2 milliarddan ortiq odam), bolalarning 6 % (5 yoshgacha), o'smirlarning esa 20 % (19 yoshgacha) ortiqcha vaznga egaligi aniqlangan. Ortiqcha vazn bilan bog'liq kasalliklar tufayli har yili 4 million kishi hayotdan erta ko'z yummoqda. Bunday holat ro'y berishiga Fast Foodlarning ham alohida o'rni bor. Tez pishar ovqatlar tarkibiga asosan xolesterin, uglevod, tuz, shakar, yog'hamda ta'm va rang beruvchi kimyoviy birikmalar bor. Ushbu moddalar esa qandli diabet, gastrit, ortiqcha vazn hamda yurak kasalliklarining kelib chiqishiga asosiy sabab bo'ladi.



AQSHning o'zida 50 000 000 dan ortiq odam fast foodsiz hayotini tasavvur qila olmaydi va buning uchun **110 milliard dollar** pul sarf qiladi. Fast food iste'mol qilganlarning sog'liqlariga ortiqcha vazn, infarkt va gipertoniya kabi kasalliklar jiddiy xavf soladi. Tarkibida qo'llanilgan yuqori miqdordagi tuz, soda, yog'lar va kaloriyalar hisobiga ortiqcha vazn keltirib chiqaradi. Ortiqcha vazn orqasidan yurak, qon tomirlar aziyat chekib, qon bosimi ko'tarilishiga sabab bo'ladi.

So'nggi tajribalardan shu ma'lum bo'ldiki, Fast Foodlar tarkibidagi kimyoviy moddalar o'smirlarda uchraydigan husnbuzar va toshmalarning paydo bo'lishiga olib keladi.

4. Kam harakatlilik. Kamroq faoliyat yoki harakatsizlik insonning sog'ligiga zararli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sport faoliyatlariga qatnashish va harakat qilish muhimdir.

Salomatlik belgilari insonning sog'ligi va turmush tarzini baholashda muhimdir. Bu belgilarni tushuntirib, ularni o'zgartirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun qadam qo'yish juda muhimdir.

O'smirlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va yomon odatlarning inson salomatligiga ta'siri haqida ma'lumot berish juda muhimdir. Yomon odatlarning inson salomatligiga zararini

ko'paytirishiga sabab bo'lgan amallar va salomatlik belgilari quyidagilardir: Yomon odatlar, masalan, tarkibida tuz va shakar miqdori ko'p bo'lgan yeguliklar iste'mol qilish, sport bilan muntazam shug'ullanmaslik insonning salomatligiga qanday ta'sir qilishi mumkinligini namoyon qiladi. Keyinchalik yomon odatlar shaxsiy salomatlik masalalariga olib kelishi mumkin. Salomat insonlar odatda yuqori energiya darajasiga ega bo'lishadi. Ularning harakat qilish va faol bo'lishi, faoliyatlariga va umriga mos ravishda ta'sir ko'rsatadi.

Yaxshi uyqu rejimi. 70 yil yashagan odam umrining 30 yilga yaqinini uyquda o'tkazadi, umrimizning ko'p qismini uxlab boy beryapmiz, degan gaplarni ko'p eshitamiz. Lekin inson organizmi uchun uyquning ahamiyati nihoyatda katta va faqat shu jarayondagina o'z qobiliyatini tiklay oladi. O'rta yoshdagi sog'lom odamda 3-5 sutka uxlamaslik qaytmas jarayonlarga olib keladi. Bolalar va keksalarda bu muddat yanada qisqa.

2020 yil insoniyat uchun sinovlar va salomatlikka e'tibor yili bo'ldi, deb aytish mumkin. Koronavirus pandemiyasi davrida hamma hadikda yashadi va yashamoqda. Bunday davrda sog'likka aloqador har qanday jarayon yaxshilab o'rganishga arziydi. Shu jumladan uyqu ham.

Uyqu – bu tiklanish demakdir. Uyquning inson organizmiga ta'siri borasida to'xtalib o'tamiz:

1. 8 soatlik qoida

8 soat uxlash shart, degan qoida haqida hammamiz eshitganmiz. Aynan 8 soat deyilishiga qanday asoslar bor? Qator tadqiqotlarda inson salomatligi uchun aynan mana shuncha vaqt davom etuvchi uyqu zarurligi o'z tasdig'ini topgan. Muntazam ravishda bundan kam uxlovchilarda turli kasalliklarga chalinish ehtimoli ortgan.

Faqat olimlar bir masala ustida ko'p bahslashadilar – uyqu buzilishi kasalliklarga sabab bo'ladimi yoki turli kasalliklar belgisi sifatida uyqu buzilishi paydo bo'ladimi?

Bolalar uchun 11 soat, go'daklar uchun 18 soatgacha uyqu zarur.

2. Uyqu buzilishi nimalarga olib keladi?

5 mln.dan ortiq ko'ngillilar ishtirok etgan 153ta tadqiqot natijalari shuni ko'rsatganki, uyquda pala-partishlikka yo'l qo'yanlar qandli diabet, qon bosimi oshishi, yurak-qon tomir kasalliklari va ortiqcha vaznga juda moyil bo'ladilar.

Ketma-ket bir necha kechada uyquning keskin buzilishiyiq diabet oldi holatiga olib keladi. Uyqu buzilishi vaksinalar samarasini kamaytiradi, immunitet susayishiga olib keladi – bu jihatlar ayniqsa bugungi kunda e'tiborga molik.

Tadqiqotlar 7 soatdan kam uxlagan inson shamollashga ko'proq chalinishini isbotlagan. Yana bu holat miya faolligining susayishi va aqliy zaiflikning dastlabki belgilari paydo bo'lishiga olib keladi.

Ma'lumot uchun: Olimlar uyquning ahamiyatini oddiyroq tilda "sizning kun davomida to'plangan salbiy axborotlaringiz aynan uyquda o'chiriladi" deya tushuntirishadi.

3. Uyquning ham turlari bor

Uyqumiz ham bir necha bosqichdan iborat va ularning har biri 60-100 daqiqa davom etadi.

Dastlabki bosqich – mudrash uyqu va uyg'oqlik orasidagi vaqtdan iborat. Bunda nafas, puls sekinlashadi, mushaklar bo'shashadi.

Keyin yarim chuqur uyqu jarayoni boshlanadi. Bunda inson uxlaydi, lekin ayrim axborotni qabul va tahlil qilish ortidan o'zini uyg'oqdek hisoblaydi.

Uchinchi, asosiy bosqich – chuqur uyqu aynan eng muhim, uzoq davom etuvchi va inson hech narsani sezmaydigan jarayon.

Ko'pchilik chuqur uyquda tush ko'riladi, deydi. Aslida tushlar ikkinchi yoki uchinchi bosqichda emas, chuqur uyqudan keyin qaytilgan yengil bosqichda ko'riladi.

Yakunda inson tez uyqu bosqichini ham o'tkazadi.

4. Tungi smena ishchilari ehtiyotkor bo'lishlari lozim

Almashinuvchi grafik asosida ishlovchilar, ya'ni tungi smenada turuvchilarda diabet va ortiqcha vaznga chalinish ehtimoli ortadi. Shuningdek ularda surunkali kasalliklar ham ko'proq kuzatiladi. Yana o'tirib ishlovchilarga uyqu ritmining buzilishi nisbatan kuchli ta'sir qilishi ham isbotini topgan.

5. Biz hozir kamroq uxlayapmizmi?

Zamonamiz odamlari kamroq uxlashyapti, degan tushuncha mavjud. Ammo bu butunlay to'g'ri emas. Hamma davrlarda ham o'z vaqtida uxlovchilar, kam uyqular, pala-partish uxlaydiganlar yoki bu jarayonni cho'zib yuborguvchilar bo'lgan.

Shunchaki bizning zamonamizga kelib uyqu vaqtini "o'g'irlovchi" vositalar ko'paydi.

6. Har doim ham hozirgi tartibda uxlamaganmiz

Bugungi kunga kelib deyarli hech kim shomdan keyin uxlashni tasavvur qila olmaydi. Hatto aksariyatimiz uchun aynan shomdan keyin faol hayot boshlanadi.

Ammo ajdodlarimiz odatda shom namozini o'qib, ya'ni kun botishidan keyin ko'p o'tmay uxlashgan va bomdod namozidan oldinroq uyg'onib, xuftonni o'qiganlar. Keyin bomdod o'qilgan va tong qarshilangan. Kun yorishgan paytda kamdan-kam odam uxlab yotgan, quyosh chiqqanda uxlash esa aqlga sig'magan.

7. Smartfonlar omili

Bugun qaysi birimiz uyqu oldidan smartfon titkilamaymiz?

Ayniqsa, kamida 10 soat uxlashi shart bo'lgan o'smirlarda bu odat juda keng tarqalgan. Telefon, noutbuk, televizorlardan tarqaluvchi nurlar uyqu sifatiga salbiy ta'sir qilishi allaqachon isbotlangan.

Mutaxassislar uyqudan 90 daqiqa oldin barcha qurilmalarni o'chirishni tavsiya qiladilar. Lekin tan olaylik – biz baribir bu tavsiyalarga amal qilmaymiz...

8. Uyqudagi muammolar

Uyqu jarayonida ham organizm ayrim muammolarni namoyon qila oladi. Xususan, to'satdan nafas qisishi va havo yetishmasligi ortiqcha vazndan darak bersa, pala-partish tushlar ortidan cho'chib uyg'onish turli gadjetlarga ruju qo'yish belgisi hisoblanadi.

Shuningdek, uzoq vaqt uxlay olmaslik ham allaqachon nevropatolog chorlayotganidan dalolatdir.

9. Turli hududlarda turlicha

Turli qit'a va davlatlarda uxlash odati ham farqlanadi. Hatto qishloq va shaharliklar bu jarayonga turlicha yondoshadilar.

Yevropa davlatlarining aksariyati, Lotin Amerikasi qit'asiga kunduzi 1-2 soatlik uyqu (siyesta) odati xos bo'lsa, osiyoliklar ertaroq uxlash va ertaroq turishni ma'qul ko'radilar.

Shaharliklar ko'ngilochar maskanlar va imkoniyatlar tufayli qishloqliklarga nisbatan kechroq uxlashlari tabiiy holga aylangan.

Shuningdek, turli davlatlarda kun va tun davomiyligi turlicha ekanligi uyqu vaqtiga ham o'z ta'sirini o'tkazgan.

10. Erta va kech uyg'onuvchilar

Odamlar bu borada ikki toifaga bo'linadilar: erta yoki kech uyg'onuvchilar.

Umuman olganda, taxminan 30 foiz insonlar erta turuvchilar, 30 foizi kech uyg'onuvchilar, qolgan 40 foizi o'rtaliqdagilardir.

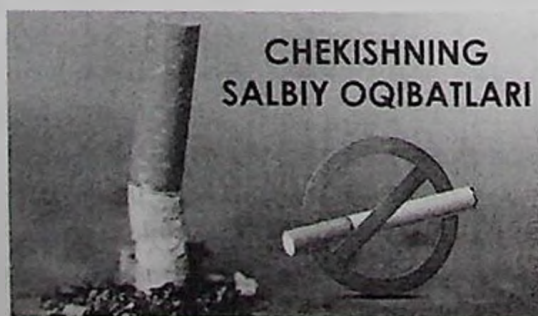
Sog'lik uchun vaqtida va yetarlicha uxlashning ahamiyati beqiyos. Buni bir misol bilan tushuntirish mumkin – eng og'ir holatdagi bemorlar salomatligi aynan chuqur uyqu yordamida saqlab turiladi va shu jarayonda muolajalar olib boriladi.

Yomon odatlar - bu odamning yoqimli his-tuyg'ularni keltirib chiqaradigan ba'zi narsalarni qilish orqali o'z sog'lig'iga ataylab zarar yetkazadigan turmush tarzini tavsiflovchi atama. Bu, ayniqsa, hali ham rivojlanayotgan va aniq ishlab chiqilgan prinsiplarga ega

bo'lmagan o'smirlar uchun to'g'ri keladi. Yomon odatlarning oldini olish - bu maktab va boshqa ta'lim muassasalarida, shuningdek, oilada amalga oshirilishi kerak bo'lgan tadbirlar majmuasidir. Axir, allaqachon o'rnatilgan turmush tarziga qarshi kurashish, hatto jiddiy zarar keltirsa ham, xavfli istaklar paydo bo'lishining oldini olishdan ko'ra ancha qiyin. Va bu qanchalik zararli ekanligini hamma ham bilmaydi.

Yomon odatlarning turlari. Mutaxassislar yomon odatlarning ko'p turlarini aniqlaydilar. Ulardan ba'zilar bizga uzoq o'tmishdan kelgan, boshqalari esa so'nggi yillarda paydo bo'lgan. Bugungi kunda eng keng tarqalgan xavflilari tamaki chekish, giyohvandlik va alkogolizmdir. Ammo boshqalari ham bor. Keling, ularning har biriga qisqacha ta'rif beraylik:

Tamaki chekish. Tamaki chekish bizning zamonamizning ofatidir. Yaxshiyamki, bugungi kunda ushbu yomon odatdan aziyat chekadigan odamlar sonini qanday kamaytirish kerakligi haqidagi savol tobora ko'proq ko'tarilmoqda. Hukumat voyaga yetmaganlarga tamaki mahsulotlarini sotishni, jamoat joylarida chekishni taqiqlaydi va tamaki mahsulotlari narxini oshiradi. Bularning barchasi foydalidir, lekin o'smirlar va ularning do'stlarini giyohvandlikdan to'liq himoya qilmaydi.



Chekishning asosiy xavfi tez qaramlik va o'sayotgan organizmning sog'lig'iga katta zarar yetkazishdir. Chekishni oldini olish dastlab o'smirlar va ularning ota-onalari o'rtasidagi suhbatdan

boshlanadi. Agar ona yoki dadasi chekishsa ham, o'g'li yoki qizi bilan bu odat tanaga qanday zararli ta'sir ko'rsatishi va undan voz kechish qanchalik qiyinligini aytib berish lozim. Chekishning zararli tomonlarini, jumladan, tishlarning sarg'ayishi, nafas qisilishi, og'izdan yomon hid kelishi, uyqusizlik va terlashni tushuntirish kerak.

Giyohvand moddalarni iste'mol qilish. Giyohvand moddalarni iste'mol qilishda odam ba'zi moddalarning bug'laridan nafas olishdan zavq oladi. Bu muammoni mustaqil ravishda yengish juda qiyin. Shuning uchun, agar siz bolaning giyohvand moddalarni iste'mol qilishdan aziyat chekayotganiga shubha qilsangiz, darhol mutaxassisdan yordam so'rashingiz kerak. Siz o'smirlarning tajovuzkorligi, noto'g'ri xatti-harakatlari, sirli va boshqa xarakterli bo'lmagan xatti-harakatlaridan ehtiyot bo'lishingiz kerak. Bundan tashqari, ularning ota-onalari ham, o'qituvchilari ham yomon odatning ushbu alomatlariga e'tibor qaratishlari mumkin.



Ilmiy tekshirish natijalariga qaraganda qoradori, og'iz, burun orqali inson organizmiga kimgach, u avvalo ichaklardan so'riladi hamda qorindagi qon aylanish yo'li bilan jigarga yetib boradi va uning faoliyatini buzilishiga olib keladi. Giyohvand moda ta'sirida asab hujayralari ishdan chiqib yaroqsiz holatga kelgach, insonda ko'rish, eshitish, hid bilish, fikr yuritish, issiq-sovuqni, qattiq-yumshoqni, shirin-bemazani sezish xususiyatlari yo'qoladi. Ma'lumki, asab hujayralari hayot moddasi sanalmish prtoplazmadan

tarkib topgan bo'ladi. Qoradori yetib borib u bilan muloqot qilgan paytda shu hayot moddasi qattiq iztirobga tushadi. Natijada u o'z harakatini tezlashtiradi yoki susaytiradi yoxud tirishish tortishish holati paydo bo'ladi. Oxir oqibatda protoplazmaga o'tkazilgan bunday salbiy ta'sirlar uni giyohvand modda iste'molisiz yashay olmaydigan holatga keltirib qo'yadi. Bunday holatga muhtalo bo'lgan kashanda asablarini biroz bo'lsa ham tinchlantirish maqsadida giyohvand moddalarini iste'mol qilish majbur bo'lib qoladi.

Giyohvand moddani doimiy iste'mol qilishga duchor bo'lgan kashandalar jumladan, shunday salbiy holatlarga giriftor bo'ladilar: uyqusizlik, kam harakatlilik, tananning qaqshab og'rishi, ishtahasizlik, g'amginlik, ko'zning yoshlanishi, titroq, serpeshoblik, et uvishishi tomirlarning bo'rtib chiqishi, yurak o'ynashi, ko'ngil aynishi qayt qilish va boshqa holatlar. Yana eng dahshatlisi giyohvand moddalar ba'zi bemorlarda OITS kasalligini tarqalishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Giyohvandlikning jamiyatga yetkazadigan zararlari behad ko'p. Giyohvandlikka muhtalo bo'lgan kimsada avvalo o'ziga, so'ng oilasiga, kasbiga yoki o'qishiga nisbatan qiziqish, ahamiyat va parvo hislari qolmaydi. Ayniqsa ishlab chiqarish va taraqqiyotning asosiy kuchi sanalmish yosh avlodni giyohvandlikning birinchi navbatdagi qurboni bo'lishi - bu juda achinarli hol.

Giyohvandlikning salbiy oqibatlari faqat shaxs yoki jamiyatnigina emas, balki, borib-borib butun mamlakatning sog'lomligi va barqarorligiga putur yetkazishi, siyosiy tuzum va qonunchilikni izdan chiqishiga ham sabab bo'lishi mumkin.

Alkogolizm. Alkogolizmning asosiy xavfi - bu uni yengish qiyin bo'lgan, sezilmaydigan darajada o'sib borayotgan bog'liqlik.

O'smirlarning ijtimoiy doirasini kuzatish muhim sanaladi. Agar u sport bilan shug'ullanadigan va sevimli mashg'ulotga ega bo'lganlarni o'z ichiga olsa, unda tashvishlanishga hojat yo'q. Alkogolizm, giyohvandlik uchun odamni davolashdan ko'ra, yuzaga kelishining oldini olish osonroq.

Shu borada yomon odatlar qatoriga:

- qimor o'yinlariga qaramlik;
- shopaholizm;
- ko'p ovqat iste'mol qilish;
- tirnoq tishlash;
- burunni yig'ish;
- barmoqlarni chirillash;
- qo'l yoki oyoq va boshqalar bilan ritmni urish.

Ularning barchasi turli darajada xavflidir. Misol uchun, burunni yig'ish va barmoqlaringizni yorish sizning atrofingizdagilarga ko'proq noqulaylik tug'diradi. Qimor o'yinlari, garchi alkogolizm, giyohvandlik va giyohvandlikdan farq qilsa ham, butun oila uchun qayg'uni anglatadi. Axir, bu odatdan azob chekayotgan odam ruhiy jihatdan beqaror bo'lib qolishi yoki hatto o'zini nazorat qilishni yo'qotib, kimgadir zarar yetkazishi mumkin. Bundan tashqari, kompyuter dunyosiga sho'ng'ib ketgan odam oddiy turmush tarzini olib borishni to'xtatadi, barcha bo'sh vaqtini o'yinga bag'ishlaydi va unga pul sarflaydi.



Inson salomatligiga ta'siri.

Inson tanasida giyohvandlik, alkogolizm, chekish yoki boshqa yomon odatlardan aziyat chekmaydigan organ yoki tizimni topish juda qiyin. Biroq, yurak, qon tomirlari, miya va orqa miya, suyaklar va bo'g'imlarga, reproduktiv va nafas olish tizimlariga ta'siri xavflidir. Shuni esda tutish kerakki, chekuvchi nafaqat o'pkasini ifloslantiradi, balki qon tomirlarining aterosklerozi rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi.

Bundan ham dahshatlisi, chekish, alkogolizm va giyohvandlikning yomon odatlardan biriga chalingan ayolning kelajakdagi farzandlarining sog'ligiga ta'siri qayg'ulidir. Bunday chaqaloqlarda ko'pincha kechikishlar, qon aylanish, reproduktiv, nafas olish tizimlari va nevrologik kasalliklar bilan bog'liq muammolar mavjud.

Boshqalar uchun esa, yomon odatlari bo'lgan odam katta xavf tug'diradi - chekishdan tortib, keyingi dori dozasini sotib olish uchun pul olish uchun qotillikgacha boradi.

Shopaholizm. Inson borki, doimo chiroyli kiyinish uchun xarid qilish va yangi narsalarni sotib olishni yaxshi ko'radilar. Tabiiyki, bu biz xohlagancha tez -tez sodir bo'lmaydi. Oddiy odamning sotib olish quvonchlari byudjetdagi katta farqni kamaytiradi, shuning uchun bu refleks muhim ahamiyatga ega. Deyarli har kuni odam o'z hayoti va farovon yashashini ta'minlash uchun har xil xaridlarni amalga oshirishi kerak. Oziq - ovqat, kiyim -kechakdan tortib, turli maqsadlar uchun asbob - uskunalar bilan tugaydi. Odatda, sotib olish qanchalik qimmat bo'lsa, shunchalik ehtiyotkorlik bilan rejalashtiriladi, uning taxminiy foydalari va narxi diqqatni tortadi. Qaror shaxsning daromadiga qarab qabul qilinadi. Ko'p hollarda, sotib olish uzoq vaqt davomida rejalashtirilgan bo'lsa, o'z ehtiyojlarini qisqa vaqt ichida qondirish xursandchilik keltiradi.

Shopaholizm uchun hamma narsa biroz boshqacha. Ularning quvonchi va mamnunligi narsaning o'zidan emas, balki sotib olish jarayonidan kelib chiqadi.



Shopaholics do'kon javonlarida uzoq vaqt o'z maqsadlariga qarashga moyil emas. Ular, odatda, shubhali aktsiyalar ostida o'tadigan har qanday reklama qilingan mahsulotlarga munosabat bildiradilar. Ko'pincha, bunday odamlar keraksiz narsalarga e'tibor berishlari va ularni xuddi shunday sotib olishlari mumkin. Tabiiyki, bunday turmush tarzi byudjetga sezilarli darajada ta'sir qiladi va odam onomaniyasini qondirish uchun tobora ko'proq pul topishi kerak bo'ladi.



Shopaholizm alkogolizm va giyohvandlik bilan birga boshqa yomon odatlar kabi rivojlanadi. Har bir urinish bilan kuchayib borayotgan u yoki bu harakatni bajarishga qaytarilmas istak doimiy psixologik odatni shakllantirishga olib keladi. Bu bunday odamlarga yomon ta'sir qiladi va asta-sekin ularning hayotidagi munosabatlarni buzadi. Xususan, shopaholizm oiladagi muammolarga olib keladi, odam qarzni qaytarish imkoniyatisiz kredit olishigacha borishi mumkin.

Zamonaviy dunyo tobora ko'proq xaridlarga qaram bo'lib qoldi. Nisbatan yaqinda, postsovet hududida deyarli hech qanday shopaholizm yo'q edi. Vaqt o'tishi bilan, odamlar do'konda katta miqdordagi tovarlarni, xaritalarni targ'ib qilish va jozibali qadoqlarni, yorqin varaqalarni oldilar. Ular mohirlik bilan o'zlariga yoqadigan narsani sotib olishga moyil bo'lgan xaridorlarni tovarlardan uzoqlashtirishdi.

Shunday qilib, zamonaviy bozor sharoitida oniomaniyaning rivojlanishi ehtimoli katta. Shuning uchun, agar siz yoki

yaqinlaringiz bundan azob chekayotgan bo'lsa, siz shopaholizmdan qanday qutulishni aniq bilishingiz kerak.



Shopaholizmning asosiy sabablari. Shopaholizmning rivojlani-shida etiologik omillar ko'p, chunki har qanday psixologik muam-molar va komplekslar insonning irodasiga ta'sir qilishi mumkin. U butunlay zaif va tashqi dunyo vasvasalariga qarshi himoyasiz bo'lib qoladi. Bunday sezgir shaxslar nafaqat oniomaniya rivojlanishiga, balki boshqa qaramlikka ham moyil. Shu sababli, buzilish boshqa shaklga o'tib ketishidan oldin, shopaholizmnini vaqtida aniqlash kerak.

Xaridlarga qaramlikni shakllantirishning asosiy sabablari:

Bolalik muammolari ... Ko'pincha, shopaholics tarixida siz giyohvandlikning rivojlanishiga olib keladigan aniq omillarni topishingiz mumkin. Bu, odatda, bolalikda bolaga ona e'tiborini qaratmasa, ya'ni unga yangi o'yinchoqlar kamdan-kam sotib olinsa, sodir bo'ladi. Bolalarning maktabgacha, o'yin maydonchasida yoki hovlida boshqalarga hasad qilishi muhim rol o'ynaydi. Bolalar tashqi dunyodagi adolatsizlikka sezgirlik bilan munosabatda bo'lishadi, undagi ozgina o'zgarishlarni sezishadi. Ota-onalarning e'tiboridan mahrum bo'lganlar, kelajakda o'zlari uchun yoqimli xaridlar bilan kompensatsiya qilishga urinishlari mumkin. Vaqt o'tishi bilan bunday almashtirish ba'zi narsalarni sotib olishdan quvonchli his - tuyg'ularni qabul qilishga bog'liq.

Tushkun kayfiyat ... Shopaholizmning shakllanishi uchun qulay zamin - bu depressiv shaxsiyat o'zgarishlarining mavjudligi. Ya'ni, agar odam yomon kayfiyatda bo'lishga moyil bo'lsa, u uchun serotoninning qo'shimcha dozasi dori sifatida qabul qilinadi. Va xarid qilish-mashhur baxt manbayi, uning ta'siri ostida quvonch gormoni sintezlanadi. Shunday qilib, shopaholizm ikkinchi darajali symptom-larni yengillashtiruvchi va odamning farovonligini yaxshilaydigan individual antidepressantga aylanadi. Ammo, ko'pincha, ruhiy tushkunlik muammosi saqlanib qoladi, o'zini boshqa qiyin vaziyatlarda namoyon qiladi va uni tuzatish oson bo'lmaydi.

O'z-o'zini hurmat qilishning pasayishi ... Shopaholizmning etiologiyasidagi alohida nuqta bu - variantni ko'rsatishi kerak. O'zini past baholaydigan odamlar ko'pincha reklama aksiyalari, chegirmalar, bonusli tizimlar va boshqa jozibali tadbirlarga berilishadi. Bundan tashqari, sotuvchi yordamchilarining hozirjavobliklari, ularning xushomadgo'yligi va yordam berish istagi odamga g'amxo'rlik qilayotgan va xavotirlanayotgan taassurot qoldiradi. Shunday qilib, o'zini o'zi qadrlashi hech bo'lmaganda qandaydir tovon puli oladi. Vaqtincha har qanday narsani sotib olish qobiliyati odamga hayotining kichik bir qismida unga ustunlik beradi, unga tanlash va boshqarish imkoniyatini taqdim qiladi. O'zini past baholaydigan odam uchun bu juda muhim, shuning uchun ko'pincha ular *oniomaniya* bilan kasallanadilar.

Stress ... Bu omil shopaholizm sabablari orasida ham juda muhim. Ishda doimiy stressli vaziyatlarning mavjudligi, uydagi noqulay muhit, shuningdek, oiladagi munosabatlar, do'stlar bilan munosabatlar va boshqalar. Bular insonni boshqa narsaga bog'lanib qolishga majburlaydigan universal omillar majmuasini ifodalaydi. Shunday qilib, giyohvandlik, shu jumladan, oniomaniya shakllanadi. Inson o'zini hech bo'lmaganda biror narsada anglashga harakat qiladi va eng yoqimli va oson variant - xaridlarga intiladi. O'zingiz yoqtirgan narsani tanlash qobiliyati sizning muhimligingiz va

erkinligingizni his qildiradi. Bunday odam, shaxsiy hayotidagi, martabasidagi Anjuman-lar va muammolardan xalos bo'lganga o'xshaydi va xaridlar bilan chalg'ib ketadi. Vaqt o'tishi bilan bu usul o'z ta'sirini yo'qotadi, lekin yangi qaramlik va muammoga aylanadi.

Yomon odatlarga qarshi kurash usullari. Qanday yomon odatni yo'q qilish kerakligiga, shuningdek, odamning jismoniy va ruhiy jihatdan unga qanchalik bog'liqligiga qarab, kurash usullari farqlanadi. Misol uchun, dastlabki bosqichlarda chekish va alkogolizm bilan kurashish uchun mutaxassislar o'zingizni chalg'itishni va sizni tinchlantiradigan biror narsa topishni tavsiya qiladi.

Sport yomon odatga bo'lgan ishtiyoqni yengishga yordam beradi. Esda tutingki, mashg'ulotlarning intensivligi asta-sekin oshirilishi kerak. Tajribali murabbiydan yordam so'rash va unga muammoingiz haqida aytib berish yaxshiroqdir. Keyin darslar foydali bo'ladi va tamaki yoki spirtli ichimliklardan qutulishda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi.

Tamakini keyinroq qo'yish texnikasi yaxshi ishlaydi. Afsuski, bu usul faqat giyohvandlikning dastlabki bosqichlarida ishlaydi. Chekish holatlarida, mutaxassis bilan maslahatlashgandan so'ng, siz nikotinga qaramlikni yengishga yordam beradigan chaynash pastillari, pastillar va yamoqlarni sotib olishingiz mumkin. Bugungi kunda oddiy tamakini elektronga almashtirish ham moda.

Faqatgina ixtisoslashgan klinika rivojlangan bosqichda giyohvandlik va alkogolizmdan xalos bo'lishga yordam beradi. Psixoterapiya, dori-darmonlar va boshqa usullarning murakkab ta'siri sizni yomon odatlardan abadiy xalos bo'lishga imkon beradi. Ammo natija, agar odam o'zi giyohvandlik bilan kurashishni xohlasa, maksimal bo'ladi.

Profilaktik choralar



Yomon odatlarning eng yaxshi oldini olish sog'lom va faol hayot tarzidir. Raqsga yoki baydarkaga, umuman sport bilan muntazam shug'ullanadigan insonlarni chekish yoki mast bo'lishga qaror qilishi dargumon. Turli xil sport turlari sizga salbiy holatlardan va muammolardan o'tishga yordam beradi.

Ha, albattaki ta'lim katta ahamiyatga ega. Chekmaydigan va ichmaydigan oilada o'sgan, yoshligidan yomon odatlarning zarari haqida suhbatlar o'tkaziladigan bola chekmaydi, spirtli ichimliklarga aralashmaydi. Ammo bu yerda o'smir rivojlanadigan muhit ham katta ahamiyatga ega. Agar uning barcha tengdoshlari ichish va chekishsa, unda sinash vasvasasiga qarshi turish qiyin. Bundan tashqari, o'smirlar u yoki bu odat qanchalik xavfli ekanligini kamdan-kam tushunadilar.

Shu bois maktab va boshqa ta'lim muassasalarida muammoning jiddiyligini tushuntirish va uning yuzaga kelishining oldini olishga qaratilgan turli tadbirlarni o'tkazish juda muhim. Maktab va universitetlarda yomon odatlarning, ayniqsa giyohvandlik, tamaki mahsulotlari, alkogolizmning oldini olish turli yo'llar bilan amalga oshirilishi mumkin:

- aksiyalar, konsertlar va boshqa tadbirlar;
- yomon odatni yengib, odatdagi turmush tarziga qaytgan kishilarning chiqishlari;
- plakatlar, broshyuralar, gazetalar;
- ma'lum bir yomon odatga bag'ishlangan ma'ruzalar va darslar.

Bundan tashqari, o'zingiz yoqtirgan narsa bilan shug'ullanish ham yaxshi profilaktika bo'lib xizmat qiladi. Tikuvchilik, kashta tikish, tikish, chizish, turli musiqa asboblari chalish va boshqalar. Turli joylarga sayr va sayohatlar, raqsga tushish, velosiped yoki konkida uchish - o'zingiz yoqtirgan narsani tanlang. Turli seksiya va to'garaklar ham o'smirni band qilib, tengdoshlarining zararli ta'siridan chalg'itadi, uni yanada chidamli va maqsadli qiladi.

Yomon odatlarning oldini olish chora-tadbirlari, jumladan, ta'lim muassasalarida davom etayotgan tadbirlar, uyda ota-onalar bilan suhbatlar, shuningdek, boshqa chora-tadbirlar ko'p muammolarning oldini olish va o'sib borayotgan tana salomatligini saqlashga yordam beradigan eng ishonchli qadamdir. O'smiringizga hayotda o'zini topishiga, yangi narsalarni o'rganishga bo'lgan ko'nikma va ishtiyoqni rivojlantirishga va o'zi yoqtirgan narsa bilan shug'ul-lanishga yordam bering. Va keyin yomon odatlar uning va uning yaqinlari uchun hech qachon muammoga aylanmaydi.

Psixologiyada yomon odatlarni o'zgartirish uchun taktikalar va dasturlar ishlab chiqilgan.

Psixologiyada, odamlarning odatlari ularning hayotlarini ko'p qismlarida ta'sir qiladi. Yomon odatlar, insonning sog'liqni, xarakterini va o'zini yanada rivojlanib yashashga qanchalik ta'sir ko'rsatishi mumkinligini cheklab qo'yishi mumkin.

Yomon odatlarni o'zgartirishning birinchi qadami. ularni tushunish va aniqlashdir. Buning uchun, shaxsiy rivojlanish haqida o'zingizga savollar bering: Nima sababdan bu odat tug'ilgan? Bu odatning qanchalik tez ochilishi mumkin? Bu odatning men uchun zararlarini tushunishingiz mumkinmi?

Maqsad tuzish: Har bir odatning o'zining sabab-ajratma qarorlari va maqsadlari mavjud bo'ladi. Yomon odatlarni o'zgartirishda asosiy muhim vazifa, bu maqsad va sabablarni tushunishdir. Maqsadlarni belgilash va ularni o'zgarishga yo'l qo'yish, shaxsiy rivojlanish uchun juda muhimdir.

Qo'llab-quvvatlash. Yomon odatlarni o'zgartirishda qo'llab-quvvatlash juda muhimdir. Misol uchun, aloqa o'rtasida aytishni istasangiz, o'z-o'zingizni ma'lum bir muhitga joylashtirib, yangi do'stlar bilan tanishishingiz yoki aloqa kurslariga yozilishingiz mumkin.

Motivatsiyani ta'minlash. Odatni o'zgartirishda motivatsiya juda muhim ahamiyatga ega. Odamlar motivatsiya qilgan bo'lsa, odatlarini o'zgartirish uchun ko'proq ehtiyoj his etishlari ko'proq bo'ladi.

Sabr va istiqomatni saqlash. Odamlarning odatlarini o'zgartirish jarayoni odamlar uchun o'z-o'zidan ketadigan vaqt va jiddiy sabr talab etadi. Yangi odatlarni shakllantirishning sabri, o'zlarini qabul qilish muhimdir.

Yomon odatlarni o'zgartirishda boshqa o'zgarishlar, masalan, tibbiyotga yordam, psixologik mashg'ulotlar yoki do'stlar va oilaning qo'llab-quvvatlashi juda muhim bo'ladi.



Yomon odatlarni o'zgartirish jarayonida muhim qadam bo'lib, bu amaliy taktikalar va dasturlar bu jarayonni muvaffaqiyatli qilishga yordam berishi mumkin. Har bir odamning o'zining odatlari va rivojlanishida tajribasi mavjud bo'lgani uchun, bu taktikalar va dasturlarni o'zgartirishga oid yakka qo'lda qolish va ularni joriy qilish juda muhimdir.

Yaxshi odatlarni shakllantirishda mazmunli qarindoshlik va do'stlar ta'siri

Insonning hayotida odatlar va do'stlar munosabatlari katta ahamiyatga ega. Yomon odatlarni o'zgartirishda do'stlar va qarindoshlar ta'siri muhim ahamiyatga ega. Bu maqolada, yaxshi odatlarni shakllantirishda mazmunli qarindoshlik va do'stlar ta'siri haqida tahlil qilamiz.

Mazmunli qarindoshlik va do'stlar ta'siri.

Muvaffaqiyatli ta'sir. Yaxshi odatlarni shakllantirishda qarindoshlar va do'stlar muhim o'rin egallaydi. Ularning muvaffaqiyati va yordamchiliklari insonlarga yo'l ko'rsatadi va ularga odatlarni o'zgartirishda yordam beradi.

Aksariyat yetuk insonlarning hayoti va karyerasi shuni ko'rsatmoqdaki, muvaffaqiyatning asosiy kaliti — ***bu vaqtni to'g'ri taqsimlash.***

Nima uchun ba'zi odamlar jahonga mashhur ishbilarmon va dunyoni o'zgartirishga qodir yetakchiga aylanadi-yu, boshqalar esa shuncha mehnat qilishiga qaramay, bir nuqtadan siljiy olmaydi? Buning sababi ko'pincha e'tibordan chetda qoladi, deyiladi World Economic Forum'da.

Muvaffaqiyatga erishgan ishbilarmonlar o'z vaqtlarini kelgusida ularni yangi bilimlar, ijodiy qarorlar va kuch-quvvat bilan ta'minlaydigan narsalarga sarmoya qilishadi. Dastlab ularning muvaffaqiyati sezilmasligi mumkin, biroq oxir-oqibat, uzoq muddatli sarmoyalar samarasi o'laroq, ular misli ko'rilmagan cho'qqilarni zabt etishadi.

Natijada to'g'ri taqsimlangan vaqt ajoyib daromad keltiradi, shuning uchun uni serdaromad deb atash mumkin. Grafikda vaqtimizni qanday sarflashimizga qarab ishda qanday natijalarga erishishimiz yaqqol ko'rsatib berilgan.

Muvaffaqiyatli kishilarning o'rnak olsa arzigulik foydali odatlari bo'ladi. Quyida uzoq muddatli istiqbolda foyda keltirishda yordam beruvchi bir necha samarali maslahat bilan bo'lishamiz.

1. Kundalik tuting

Ko'p muvaffaqiyatli kishilar odatda shaxsiy kundaliklarini yuritishadi.

Masalan, **Benjamin Franklin** har tongda o'ziga o'zi savol bergan: "Bugun qanday yaxshi ish qilishim kerak?" Har kuni kechqurun esa o'z kunini "Bugun qanday yaxshi ish qildim?" degan savol bilan tugallagan. **Stiv Jobs** ko'zgu oldida turib, "Agar bugungi kun hayotimdagi oxirgi kunim bo'lganida bajarishni rejalashtirgan ishlarimni qilarmidim?" deya qiziqqan.

Menejment masalalari bo'yicha iqtisodchi va maslahatchi **Piter Druker** qaror qabul qilayotib, bundan nimalar kutayotganini yozib borgan, bir necha oydan keyin esa ularni amaldagi natijalar bilan taqqoslagan. **Opra Uinfri** esa o'zining har kunini minnatdorchilik kundaligini yuritish bilan boshlaydi - bunda u nima uchun hayotdan minnatdor ekaniga doir besh sababni qog'ozga tushiradi.

Albert Eynshteyn o'zidan keyin 80 mingdan ortiq sahifali turli qo'lyozmalarni qoldirgan. AQShning ikkinchi prezidenti **Jon Adams** butun hayoti davomida kundalik tutgan, umri oxiriga borib ularning soni 50 taga yetgan.

O'z fikrlaringiz, rejalarangiz va hayotingizdagi voqealarni yozib borib, siz yanada e'tiborli va ziyrak bo'lib borasiz, fikrlash xususiyat-ingizni rivojlantirasiz va to'g'ri qarorlar qabul qilishni o'rganasiz.

2. Tanaffus qiling

"Mizg'ib olish uchun bir yoki bir yarim soatlik uyqu ma'lumotni o'zlashtirish xususiyatiga xuddi sakkiz soatlik uyqu kabi ta'sir ko'rsatadi", - deya ta'kidlaydi uyquni o'rganish bilan shug'ullanuvchi mutaxassis **Sara Mednik**. Olimlarning so'zlariga ko'ra, ertalab o'quvchi odamlar kun davomida bir soatlik tanaffus qilib, uxlab olsa, kechki payt nazorat testlarini 30 foizga yaxshi bajarishadi.

Bu odat **Albert Eynshteyn**, **Tomas Edison**, **Uinston Cherrchill**, **Jon Kennedi**, **Ronald Reygan**, **Jon Rokfeller** va boshqa ko'plab yetuk shaxslarga xos bo'lgan. Masalan, **Leonardo da Vinchi** uyquni ko'plab 10 daqiqalarga "maydalab", yarim fazali uyqu rejimini

tajriba qilgan. **Napoleon** har bir jang oldidan uxlab olishni ma'qul ko'rgan. Mashhur aktyor **Arnold Shvartsenegger** har kuni tushlikdan keyin uxlab oladi.

Zamonaviy ilm-fan bu odatning foydasini tasdiqlaydi. Kun davomidagi tanaffuslar nafaqat samaradorlikni oshiradi, balki ijodiy fikrlash salohiyatini ham rivojlantiradi.

Ehtimol, shuning uchun ham **Salvador Dali** va **Edgar Allan Po** bu usuldan foydalangandir.

3. Kuniga kamida 15 daqiqa piyoda yuring

Muvaffaqiyatli odamlar o'z kun tartibida albatta sport bilan shug'ullanishga vaqt ajratishadi. Piyoda sayr ham ajoyib mashq bo'lishi mumkin.

Charlz Darvin kuniga ikki mahal sayr qilgan: peshinga yaqin va soat 16:00da. **Betxoven** tushlikdan so'ng uzoq sayrga chiqqan va ilhom kelib qolsa, qog'ozga muhrlash maqsadida o'zi bilan birga qalam hamda qog'oz olib yurgan. **Charlz Dikkens** kuniga 10 kilometrdan ortiq piyoda yurgan, bu unga ishga ko'milib, toliqib qolmaslikka yordam bergan. **Stiv Jobs** muhim uchrashuvga tayyorgarlik ko'rish jarayonida piyoda sayr qilishni odat qilgan.

"Faqat sayr vaqtida kelgan g'oyalargina qadrli bo'ladi".

Fridrix Nitsshe, mashhur faylasuf.

Uzoq sayrlarning foydasini yaxshi bilgan shaxslar orasida **Aristotel, Maxatma Gandi, Iyek Dorsi, Tori Byorch, Hovard Shults, Oliver Saks** va **Uinston Cherchill** nomlarini keltirish mumkin.

Bu odatni o'zlashtirish kerak. Olimlar sayrning tetiklashtirishi, miyani tozalashi, ijodiy salohiyatni oshirishi va hatto umrni uzaytirishini tasdiqlashdi. 12 yil davom etgan tadqiqotga ko'ra, kuniga 15 daqiqadan piyoda yurgan 65 yoshdan katta kishilarda o'lim ko'rsatkichi 22 foizdan past bo'lgan.

4. Ko'proq kitob o'qing

Hayotiy shart-sharoitlarga qaramay, har birimiz dunyoning eng badavlat kishilaridan biri bo'lgan **Bill Geyts**ning sevimli resursi

bo'lgan kitoblarni o'qish imkoniga egamiz. Bu o'z bilim darajamizni oshirishning tejamkor va juda samarali usulidir.

Uinston Cherrhill kuniga bir necha soat biografik, tarixiy, iqtisodiy va falasafaga oid kitoblarni mutolaa qilgan. **Teodor Ruzvelt** band kunlari 1tadan va ishdan bo'sh kunlari 2-3 tadan kitob o'qigan.

Mark Kyuban kuniga 3 soatdan ortiq kitob o'qiydi. **Milliarder Devid Rubenshteyn** haftasiga 6tadan kitob o'qiydi. **Ilon Mask** yoshligida haftasiga 2tadan kitob o'qigan. **Disney** bosh direktori **Bob Ayger** esa har kuni tonggi 4:30da kitob o'qish uchun uyg'onadi. Bu ro'yxatni cheksiz davom ettirish mumkin.

O'qish xotirani yaxshilaydi, empatiya darajasini oshiradi va stress darajasini kamaytiradi, shu tariqa oldimizga qo'yilgan maqsadlarimizga erishishga yordam beradi.

5. Qiziqishlaringiz bo'yicha suhbatdosh toping

Yozuvchi **Joshua Shenkaning** fikricha, ijodiy salohiyat boshqa odamlar bilan muloqot qilish natijasida rivojlanadi. U o'zining **Powers Of Two** kitobida birgalikdagi sa'y-harakatlar natijasida katta cho'qqilarni zabt etgan duetlar haqida so'zlab bergan. Masalan, **Jon Lennon va Pol Makkartni**, **Mariya va Per Kyuri**, **Stiv Jobs va Stiv Voznyak**.

Psixologlar **Daniel Kaneman va Amos Tverski** birgalikdagi uzoq sayrlaridan birida axloqiy iqtisodiyotning yangi nazariyasini ishlab chiqishgan va bu Kanemanga Nobel mukofotini olib kelgan.

Tolkin va Lyuis o'zlarining yozgan qoralamalarini bir-birlariga o'qishga berishgan, har dushanba kechqurun pabda ko'rishishgan. Olimlar **Frensis Krik va Jyeyms Uotson** ko'p muloqot qilishgan va birga tushlik qilishgan, keyin esa **Moris Uilkinson** bilan birga DNK tuzilmasini aniqlashgan.

Teodor Ruzveltning esa tennis xonasi bo'lgan, uning a'zolari birga tennis o'ynashgan va siyosiy masalalarni muhokama qilishgan.

Qator yetuk shaxslarning tajribasi shuni ko'rsatmoqdaki, boshqalar bilan muloqot vaziyatga boshqa tomondan qarash va hatto mutlaqo yangi narsa yaratishda yordam beradi.

6. Tajriba qilishdan qo'rqmang

Qanday muhim fazilatlar egasi bo'lishimizga qaramay, har birimiz xatoga yo'l qo'yamiz. Ularni kelgusida sizga foydasi tegishi mumkin bo'lgan tajriba deb hisoblang.

Muvaffaqiyat to'g'ridan-to'g'ri siz tomoningizdan o'tkazilgan tajribalar soniga bog'liq. Bir yutuq barcha muvaffaqiyatsiz urinish-laringizni "yuvib ketadi".

Tomas Edison gidroksidli akkumulyatorni ixtiro qilgunga qadar uning 50 mingdan ortiq tajribasi muvaffaqiyatsiz yakunlangan. Mukammal lampani yaratish uchun esa 9 ming muvaffaqiyatsiz urinish ortda qolgan. Shunday bo'lsa-da, umrining oxiriga borib Edison 1100 patentga egalik qilgan.

Tajribalarni faqat amalda o'tkazish shart emas. Masalan, **Eynshteyn** ularni aqlida o'tkazgan va bu unga o'zining bebaho ilmiy nazariyalarini rivojlantirishda yordam bergan. **Tomas Edison va Leonardo da Vinchi**larning kundaligida yozishmalardan tashqari, mental kartalar va turli chizmalar ham bor.

Tajribalar foydali ko'nikmalarni ishlab chiqishda yordam beradi. Prodyuser va ssenariynavis **Shonda Rayms** haddan ziyod mehnat-kashligi va yaqqol namoyon bo'luvchi introvertligidan xalos bo'lishga qaror qildi va avval qo'rqqan narsalariga rozilik bera boshlagan. Bu tajriba "Hammasiga "ha" deydirgan yil" nomini olgan.

Faylasuf va shoir **Ralf Uoldo Emerson** ushbu ajoyib iboraning muallifi hisoblanadi: "Hayot - boshidan oxirigacha tajriba. Tajriba qancha ko'p bo'lsa, shuncha yaxshi".

Ko'zlangan maqsadlarga erishish uchun vaqttni to'g'ri taqsimlash kerak. Agar uni kelgusida o'zingizga foyda keltirishi mumkin bo'lgan ishlarga sarflasangiz, muvaffaqiyatga erishish ehtimoli yuqori bo'ladi.

Fikr almashish va qarindoshlik. Fikr almashish va qarindoshlik odatlarni o'zgartirishda muhim bo'lib, bu insonlarga o'zining o'zini tushunishiga yordam beradi. Qarindoshlar va do'stlar orasidagi fikr almashishlar insonlarga odatlarini o'zgartirish uchun yangi tarzda ko'rish imkonini beradi.

Qo'llab-quvvatlash. Qarindoshlar va do'stlar o'rtasidagi qo'llanish va qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega bo'lib, bu insonlarga odatlarni o'zgartirish uchun ko'rsatkich bo'lishi mumkin. Ularning yordami va qo'llab-quvvatlashlari insonlarga motivatsiya beradi va ularni o'zgarishlar uchun qo'llashga ko'rsatadi.



Qarindoshlar va do'stlar insonlar uchun model hisoblanadi. Ularning yaxshi odatlari, fikrlari va harakatlari insonlarga ilhom beradi va ularga odatlarni o'zgartirishda yordam beradi.

Insonning shaxsiy rivojlanish va odatlarini o'zgartirishda **do'stlar va qarindoshlar ta'siri** juda katta ahamiyatga ega. Ularning muvaffaqiyati, qo'llab-quvvatlashlari va yondashuvlari insonlarga o'zini rivojlantirishda va yaxshi odatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

Do'stlar va qarindoshlar ta'siri orqali insonlarning odatlarini o'zgartirishning katta ko'rsatkichlaridan biri **qo'llab-quvvatlash va yondashuvdir.** Ularning muvaffaqiyati, insonlarga odatlarini o'zgartirishda yordam beradi.

Kishilarga ta'sir qilish orqali odatlarni o'zgartirish ham mumkin. Bunda, asosan, do'stlar va qarindoshlar o'rtasidagi ta'sir ahamiyatga ega. Shuningdek, **qarindoshlar va do'stlarning taqdir-lashi va tanqidi** insonning o'zini tushunishiga va o'zini rivojlan-tirishiga ta'sir qiladi. Ularning taqdirlashi o'zini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Meditatsiya - bu o'gitlarga quloq solish, fikrlash, tafakkur va boshqalar hisoblanadi. Bu davrda inson o'z fikrlariga va hissiyotlariga e'tibor qaratadi, kimlargadir qo'ng'iroq qiladi va ularni fikrlarini inobatga oladi. Meditatsiya o'zgaruvchan, chunki bu o'z fikrlarimiz va o'zimizga qaratilgan ta'kidlashlarni o'z ichiga olib, odatlarni o'zgartirishda muhim rol o'ynaydi, Meditatsiya jarayonida insonning o'zini tushunish va o'zgarishlarni qabul qilish uchun rohatlanish yaratiladi.

Meditatsiya (lotincha *meditatio* – fikrlash) – aqliy faoliyatni muayyan bir narsada to'liq jamlash holati. Bu jarayon muroqaba deb ham ataladi. Aql insonning barcha his-tuyg'ulari faoliyatini boshqarib turuvchi substansiya hisoblanadi. Agar insonning aqli muayyan narsa (obyekt) haqidagi o'ylar bilan mashg'ul bo'lsa, aql boshqarayotgan his-tuyg'ular ham, o'zlarining boshqa harakatlarini tark etib, shu jarayon bilan band bo'ladi. Muroqaba jarayonida inson o'zining hissiyotlari orqali tasavvur qilish mumkin bo'lgan ob'yekt (qiyofa) bo'lishi shart. Muroqabaga tasavvufda, sufiylar ta'limotida murshid va murid kirishadi. Meditatsiya bilan asosan yoglar shug'ullanadi. Muroqaba qilish obyektlari, ya'ni yog oldiga qo'ygan maqsadlariga muvofiq jarayon har xil bo'ladi: dxyan-yoga, karma-yoga, bxakti-yoga va hokazo

Meditatsiya uchun ba'zi usullar qo'llash mumkin. Masalan, nafasga e'tibor berish. O'z nafasiga e'tibor berish va uni sezish meditatsiya usuli o'laroq qabul qilinadi. Bu jarayonda inson o'z fikrlariga e'tibor qaratadi va uni yo'lga qo'yadi.

Ro'yxatlar va boshqa ro'yxatlash usullari ham odatlarni o'zgartirishda kuchli vositalar hisoblanadi. Bu usullar o'z fikrlarimizni, maqsadlarimizni o'z ichiga oladi va ularni amalga oshirish uchun yordam beradi. Masalan, maqsadli ro'yxatlar yaratish va ularni amalga oshirish odatlarni o'zgartirishda yordam beradi.

O'z fikrlarini yozish va o'qish odatlarni o'zgartirishda katta o'rin egallaydi. Bu usul orqali inson o'zini tushunadi va o'zini o'zgartirishga yordam beradi.

Yomon odatlarsiz hayotga yo'l har doim muammoni anglashdan boshlanadi. Agar biror kishi o'z harakatlaridan zarar ko'rmasa (masalan, u alkogol emasligini hisobga olsak, boshqalar kabi ba'zan oddiygina ichadi va buning hech qanday yomon joyi yo'q), unda tiklanish deyarli mumkin emas.

Tibbiyotda yomon odatlarning oldini olish birlamchi, ikkilamchi va uchinchi darajali bo'linadi. Birlamchi profilaktikaning mohiyati ilgari bu odatga ega bo'lmagan odamlarda ma'lum bir yomon odatga qaramlik rivojlanishining oldini olishdir. Bunday profilaktika yoshlar, o'smirlar va bolalarga qaratilgan.

Ikkilamchi profilaktikaning maqsadli auditoriyasi - bu yomon odatning ta'mini allaqachon biladigan odamlar yoki giyohvandlikning birinchi belgilarini boshdan kechirayotgan jamiyat a'zolari. Uchinchi darajali profilaktika asosan tibbiy bo'lib, og'ir giyohvandlikka chalingan odamlarga qaratilgan.

Xulosa sifatida shuni esda tutish kerakki, odamlar yomon odatlardan voz kechishlari uchun ularni spirtli ichimliklar, tamaki yoki giyohvand moddalarni iste'mol qilishning dahshatli oqibatlari bilan qo'rqitish yetarli emas. Bizga davlat darajasida ishlaydigan maxsus kompleks dasturlar kerak. Sportni rivojlantirishni davlat

tomonidan qo'llab-quvvatlash, bolalar va o'smirlar bandligini ta'minlash, "ishonch telefonlari" va psixologik yordam telefonlaridan foydalanish, yangi zamonaviy narkologik markazlar tashkil etish zarur. Bugungi kunda bunday markazlar Respublikamizda yo'lga qo'yila boshlagan.

Bundan tashqari, ommaviy axborot vositalari orqali yoshlar ongida ichish va chekish emas, balki sport bilan shug'ullanish zarurligi borasidagi tushunchani shakllantirib, sog'lom turmush tarzini faol targ'ib qilishi kerak, deb o'ylaymiz. Maktablarda, shuningdek, oliy o'quv yurtlarida ham ichkilikbozlik, chekish va giyohvandlikning zarari haqida maxsus darslar, ma'naviy tadbirlar o'tkazish, ularni qiziqarli bo'lishi uchun turli metodlarni qo'llash zarur. Mashg'ulotlarda nafaqat o'qituvchilar, balki psixologlar, narkologlar, sobiq ichkilikboz va giyohvandlar ham ishtirok etishlari kerak, ular bolalarga yomon odatlar nimaga olib kelishi haqida o'zlarini misol keltirishi mumkin.

Oxir oqibat, chekish, ichish yoki giyohvand moddalarni iste'mol qilishni boshlash to'g'risida qaror odamning o'zi tomonidan qabul qilinadi. Uning hayoti qanday kechishi, jamiyatning to'la huquqli a'zosi bo'la oladimi yoki yo'qligi unga bog'liq. Yomon odatlarning oldini olish kimgadir to'g'ri qaror qabul qilishga yordam beradi va agar bir kishi psixolog bilan suhbatlashgandan so'ng yoki davlat xizmatining e'lonlarini tomosha qilgandan so'ng, yomon odatlardan voz kechsa, demak, hamma harakatlar, choralar behuda qilinmaganining belgisi bo'ladi.

MAVZU BO'YICHA SAVOL VA TOPSHIRIQLAR

1. Mutaxassislar tomonidan yomon odatlarning qanday turlari aniqlangan va ularga tavsif bering?
2. Yaxshi odatlarni shakllantirishda qarindoshlar va do'stlarning ta'siri bormi, ularning odatlarni o'zgartirishdagi o'rne qanday?

3. Fikr almashish va qarindoshlik odatlarni o'zgartirishda, ya'ni insonlarga o'zining o'zini tushunishiga yordam berishini hayotiy misollar yordamida ochiqqlang.

4. Do'stlar va qarindoshlar orqali berilgan ilhom va motivate-siyaning insonlarning o'zini rivojlantirishda va yaxshi odatlarni shakllantirishdagi roli qanday?

5. Psixologiyada yomon odatlarni o'zgartirish uchun taktikalar va dasturlar ishlab chiqilganmi, agar shunday bo'lsa u haqida gapiring?

6. Yomon odatlarni o'zgartirishda qo'llab-quvvatlashning ahamiyati bormi? Bu orqali qandaydir muammo va masalalarni oldini olish mumkinmi?

7. Yomon odatlarga qarshi qanday kurashish mumkin, kurash usullari haqida ma'lumot bering?

8. Odamning jismoniy va ruhiy jihatdan yomon odatlarga qanchalik qaramligiga ko'ra kurash usullari farqlanadimi, yoki bunga bog'liq emasmi?

9. Meditatsiya – nima? Yomon odatlarni o'zgartirishda meditate-siya, ro'yxat va boshqa usullarning o'rni haqida ma'lumot bering.

10. Tibbiyotda yomon odatlarning oldini olishda qanday usullardan foydalaniladi?

11. Yuqorida ko'rsatilgan yomon odatlardan sizda yoki do'stlaringizda qaysilari bor, bunga qarshi qanday kurashish mumkin, shaxsiy munosabatingiz?

MUSTAQIL TA'LIM

1. Sog'tom ovqatlanish va sog'lik.
2. Zararli odatlarning xavfi va sog'likka zarari.
3. Sog'tom turmush tarzining ekologik asoslari.

ATROF-MUHITNI MUHOFAZA QILISH VA EKOLOGIYA O'RTASIDAGI BOG'LIQLIK



REJA:

1. Tabiat va atrof-muhitni muhofaza qilish.
2. Tabiat, atrof-muhit va ekologiya o'rtasidagi bog'liqlik.
3. Atrof-muhit omillarining inson salomatligiga ta'siri.



TAYANCH SO'Z VA TUSHUNCHALAR

Tabiat, atrof-muhit, muhofaza qilish, ekologiya, bog'liqlik, atrof-muhitni saqlash, suv, havoning ifloslanishi, tabiatning buzilishi,

tadqiqotlar, salomatlikka ta'sir qiluvchi omillar, biologik, irsiyat, oliy asabiy faoliyat turi, temperament, tabiiy, iqlim, landshaft, flora, fauna, atrof-muhit holati, ijtimoiy-iqtisodiy, sog'liqni saqlashning rivoj-lanish darajasi, chekish, spirtli ichimliklar, iste'mol qilish, giyohvand moddalar iste'mol qilish, to'yib ovqatlanmaslik, uyqusizlik, stressli vaziyatlar, giperdinamiya, zararli mehnat sharoitlari, yomon moddiy va turmush sharoiti, oilaning zaifligi, urbanizatsiyaning yuqori darajasi, tibbiy xavfsizlik omillari, profilaktik chora-tadbirlar, samarasizlik, tibbiy yordam sifatining pastligi, ekologik xavf omillari, atmosferaning fizik-kimyoviy xususiyatlari, o'zgarish, bronxo-pulmoner kasalliklar, rivojlanish.

Tabiat va atrof-muhitni muhofaza qilish va ekologiya orasidagi bog'liqlik juda muhimdir, chunki bizning turmush tarzimiz va sog'lomlik holatimiz tabiat va atrof-muhitimiz bilan aloqador. Agar biz tabiatni muhofaza qilmay, atrof-muhitni saqlamay va ekologik muammolarga ehtiyojlarimizni tushunmasak, bu inson salomatligi uchun katta xavflarga olib kelishi mumkin.

Tabiat va atrof-muhitni muhofaza qilish uchun quyidagi amallar muhim:

1. Atrof-muhitni saqlash. Inson faoliyati natijasida paydo bo'lgan zararli moddalar, atrof-muhitga zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun, atrof-muhitni saqlab qolish, moddiy va ekologik muammolarni oldini olish maqsadga muvofiq.

2. Tabiatni muhofaza qilish. Tabiatni muhofaza qilish, biologik turlarning hayotiy sharoitini saqlash, ekosistemalarni saqlab qolish va tabiatning barqarorligini ta'minlash uchun ta'minotdir.

3. Ekologik muammolar bilan kurashish. Ekologik muammolar, yani atrof-muhitga zarar yetkazadigan moddalar, suv va havoning ifloslanishi, tabiatning buzilishi kabi muammolar bilan kurashish.

4. Ekologik turmush tarzini shakllantirish. Ekologik turmush tarzini shakllantirish, yani atrof-muhitga zarar yetkazmaydigan va tabiatni muhofaza qiladigan turmush tarzini rivojlantirishdan iborat.

Tabiat va atrof-muhitni muhofaza qilish va ekologiya orasidagi bog'liqni tushunish, bu yerga o'zgartirishlar kiritib, turmush tarzini sog'lomlashtirish va tabiatni saqlash uchun qadam qo'yishdir.



Ma'lumki, atrof-muhitga ko'plab kimyo sanoati korxonalaridan kiruvchi bir qator kimyoviy mutagenlar ham mavjud bo'lib, bir qator virusli kasalliklar ham mutagen ta'sirga ega. Bular shaxsning irsiyatini o'zgaruvchan qiladi va patologiyalarga irsiy moyillikni keltirib chiqaradi. Ekopatologiya - atrof-muhit omillaridan kelib chiqqan kasalliklardir. Avvalo, bular to'yib ovqatlanmaslik yoki ortiqcha ovqatlanish bilan bog'liq "turmush tarzi kasalliklari" dir. Oziqlanishning yetarli emasligi bilan oziq-ovqat tarkibidagi vitaminlar, mikroelementlar, oqsillar me'yordan past bo'ladi, bu esa sog'liqning jiddiy buzilishiga olib keladi. Ortiqcha ovqatlanish bilan semirish rivojlanadi, bu diabet, saraton va yurak-qon tomir kasalliklari kabi jiddiy patologiyalarga olib keladi. Shuning uchun

ovqatlanishning ortiqcha yoki nomutanosibligi uning yetishmasligidan ham halokatli rol o'ynaydi.

Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, salomatlikka ta'sir qiluvchi omillar:

- biologik (irsiyat, oliy asabiy faoliyat turi, temperament va boshqalar);

- tabiiy (iqlim, landshaft, flora, fauna va boshqalar);

- atrof-muhit holati;

- ijtimoiy-iqtisodiy;

- sog'liqni saqlashning rivojlanish darajasi kabilar hisoblanadi.

Bu omillar odamlarning turmush tarziga ta'sir qiladi. Shuningdek, turmush tarzi qariyb 50%, atrof-muhit holati 15-20%, irsiyat 15-20% va sog'liqni saqlash (uning organlari va muassasalari faoliyati) 10% salomatlikni (individual va jamoat) belgilaydi. Salomatlik g'oyasi salomatlik tushunchasi bilan chambarchas bog'liq. Salomatlik omillari borasida XX asrning 80-yillarida JSST mutaxassisleri zamonaviy inson salomatligini ta'minlash uchun turli omillarning taxminiy nisbatlarini aniqladilar.

JSST ma'lumotlariga ko'ra, biologik, ekologik va ijtimoiy xavf omillari ajralib turadi. Agar kasallikning bevosita sababi bo'lgan omillar xavf omillariga qo'shilsa, ular birgalikda sog'liq omillari deb ataladi. Ular xuddi shu tarzda tasniflanadi va biologik xavf omillari inson tanasining genetik va ontogenez orqali olingan xususiyatlarini o'z ichiga oladi.

Ma'lumki, ayrim kasalliklar ma'lum milliy va etnik guruhlarda ko'proq uchraydi. Gipertenziya va oshqozon yarasi, diabet va boshqalar kasalliklarda irsiy moyillik mavjud. Ko'pgina kasalliklarning paydo bo'lishi va kechishi uchun diabetes mellitus (qandli diabet, odatda qandli diabet deb ataladi, bu metabolik kasallik bo'lib, qonda glyukoza miqdorini oshiradi. Glyukoza tana hujayralarini energiya bilan ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Insulin gormoni shakarni qondan energiya uchun saqlanadigan/ishlatiladigan hujayralarga o'tkazadi), yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik jiddiy xavf

omilidir. Tanadagi surunkali infeksiya o'choqlarining mavjudligi (masalan, surunkali tonzillit) revmatizmning rivojlanishiga yordam beradi.

Xavf omillariga:

- biologik omillar
- genetika
- biologiya
- inson irsiy va orttirilgan individual rivojlanish jarayonida kasalliklarga moyillik
- atrof-muhit omillari
- davlat ekologik havoning, suvning, tuproqning, oziq-ovqatning ifloslanishi, ob-havo hodisalarining keskin o'zgarishi, radiatsiya, magnit va boshqa nurlanish darajasining oshishi
- turmush tarzi (chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish, giyohvand moddalarni iste'mol qilish, to'yib ovqatlanmaslik, uyqusizlik, stressli vaziyatlar, gipo va giperdinamiya, zararli mehnat sharoitlari, moddiy va ma'naviy turmush sharoiti, oilaning zaifligi, urbanizatsiyaning yuqori darajasi)
- tibbiy xavfsizlik omillari (profilaktik chora-tadbirlarning sama-rasizligi, tibbiy yordam sifatining pastligi, o'z vaqtida ko'rsatilmashligi)
- ekologik xavf omillari (atmosferaning fizik-kimyoviy xususiyatlarining o'zgarishi, masalan, bronxopulmoner kasalliklarning rivojlanishi).

Harorat, atmosfera bosimi va magnit maydon kuchining keskin kundalik tebranishlari yurak-qon tomir kasalliklarining kechishini yomonlashtiradi. Ionlashtiruvchi nurlanish onkogen omillardan biridir. Tuproq va suvning ion tarkibining xususiyatlari, demak, o'simlik va hayvonlardan olingan oziq-ovqat, u yoki bu element atomlarining tanasida ortiqcha yoki yetishmasligi bilan bog'liq kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Masalan, tuproqda yod miqdori kam bo'lgan joylarda ichimlik suvi va oziq-ovqatda yod yetishmasligi endemik buxoqning rivojlanishiga yordam beradi.

Ijtimoiy xavf omillariga noqulay turmush sharoitlari, turli xil stressli vaziyatlar, insoniyat turmush tarzining jismoniy harakatsizlikni rivojlanishi uchun xavf omilidir.

Chekish kabi yomon odatlar bronxopulmoner va yurak qon-tomir kasalliklari uchun xavf omili hisoblanadi.

Spirтли ichimliklarni iste'mol qilish alkogolizm, jigar kasalliklari, yurak kasalliklari va boshqalarning rivojlanishi uchun xavf omilidir. Xavf omillari alohida shaxslar uchun (masalan, organizmning genetik xususiyatlari) yoki har xil turdagi ko'plab shaxslar uchun (masalan, ionlashtiruvchi nurlanish) muhim bo'lishi mumkin. Eng noqulay narsa - bu bir nechta xavf omillarining tanaga bir vaqtdagi ta'siri, masalan, semizlik, jismoniy harakatsizlik, chekish, uglevod almashinuvining buzilishi kabi xavf omillarining bir vaqtning o'zida mavjudligi koroner yurak kasalligi rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi.

Avvalo, shuni ta'kidlash kerakki, har bir alohida organizmda, har bir alohida shaxsda patologik holat ko'pincha darhol emas, balki charchoqning to'planishi, kompensatsiyalanmagan stressli sharoitlar, ya'ni tibbiyotda kasallikdan oldingi holat deb ataladi. Kasalliklarni tasniflash, ularni bir necha asosiy guruhlariga bo'lish mumkin.

Iqtisodiy rivojlangan mamlakatlar aholisi, ayniqsa, shahar aholisi tomonidan iste'mol qilinadigan, tozalangan oziq-ovqat mahsulot-larining ko'pligi, hayvonlarning yog'lari, shakar, turli xil konservalar, kolbasa, dudlangan go'shtlarni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish - bularning barchasi ovqat hazm qilish tizimidagi bir qator tizimli kasalliklarini paydo bo'lishiga yordam beradi.

Inson muhiti "stress" ta'sirining manbayi hisoblanadi. Bular, birinchi navbatda, fizik va kimyoviy stresslarning ta'sir etuvchi omillari. Jismoniy stress omillari yorug'lik, akustik yoki tebranish rejimining buzilishi, shuningdek, elektromagnit nurlanish darajasi bilan bog'liq.

Inson tanasi begona sun'iy moddalarga dosh bera olmaydi, chunki ularni zararsizlantirish uchun vositalar yo'q. Jismoniy va kimyoviy stresslardan tashqari, zamonaviy dunyoda aholining haddan tashqari ko'payishi stressi yirik shaharlar uchun xosdir. Shu bilan birga, inson nafaqat real vaziyatlarda, balki virtual vaziyatlarda ham televizor, radio va shaxsiy kompyuterlardan keladigan ortiqcha ma'lumotlardan kelib chiqadigan stress omillariga duch keladi. "Stress" tushuncha 1930-yillarda G.Selye tomonidan tibbiyot va fiziologiyaga kiritilgan. XX asr stressni atrof-muhitning ortib borayotgan talablariga javoban yuzaga keladigan inson tanasining o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasi deb hisoblagan va unga "moslashish sindromi" ta'rifini bergan. Bunday ta'rif turli sabablarga ko'ra yuzaga keladigan stresslar uchun maqbuldir va turli tirik tizimlarning moslashish mexanizmlarini tavsiflaydi. Hayvonlarda ham, odamlarda ham stress - bu organizmning o'ziga xos bo'lmagan neyrohumoral reaksiyasi bo'lib, atrof-muhit talablariga moslashish uchun asab va humoral tizimlarni safarbar qilish orqali amalga oshiriladi. Stress holati barcha tirik mavjudotlarning ko'payishini tartibga soluvchi eng muhim omil hisoblanadi, ya'ni aholini nazorat qiluvchi omil.

Stressning bir necha bosqichlari mavjud:

- asab tizimi, aniqrog'i retseptorlar tashqi muhitdan signallarni qabul qiladigan va asab markazlari ularning ahamiyatini baholab, humoral tizimga buyruq yuboradigan tashvish yoki mobilizatsiya bosqichi. Murakkab o'zaro ta'sir zanjiridan so'ng "stress gormonlari" chiqariladi - asosan adrenal gormonlar;

- stress gormonlari ta'sirida tananing barcha a'zolari va tizimlari faollik ko'tarilgan rejimda ishlay boshlaganda, tanaga kiradigan qarshilik bosqichi;

- tana stressli ta'sirlarni yengib, yuqori moslashuvchanlik darajasiga erishgan bo'lsa, bu kompensatsiya bosqichidir.

Ortib borayotgan yuk bilan takroriy stresslar mashg'ulot reaksiyasiga va tananing ko'proq moslashishiga olib keladi. Stressni

yengish inson tanasini yangi, yuqori darajasiga olib keladi. Agar tananing charchashi bo'lsa, ko'pincha kasallik yoki hatto o'limga olib keladi, bu zaiflashtiruvchi stress (qiyinchilik) hisoblanadi. Stressning natijasi nafaqat uni keltirib chiqargan omil ta'sirining tabiati va kuchiga, balki tananing dastlabki fiziologik holatiga ham bog'liq. Tana qanchalik barqaror (sog'lom va moslashuvchan) bo'lsa, uning barcha tizimlari gomeopatik muvozanatni qanchalik yaxshi saqlasa, stressning ijobiy natijasi uchun imkoniyat shunchalik yuqori bo'ladi. Tabiiy fokal kasalliklar (endemik) - ekopatologiyalar guruhi (noqulay muhit bilan bog'liq kasalliklar) odamning ma'lum bir kasallikning qo'zg'atuvchilari yashaydigan hududda (masalan, Shomil bilan yuqadigan ensefalit) yoki Yer sharining geokimyoviy yoki geofizik xususiyatlarga ega bo'lgan hududida yashashi bilan bog'liq.

Xitoyda suvlari va tuproqlari *xrom, nikel va vanadiy* bilan boyitilgan hududlar mavjud. Ushbu hududlardagi odamlarda oshqozon saratoni juda keng tarqalgan. Suvlari ftor bilan boyitilgan hududlar mavjud. U yerda tish va suyak florozi keng tarqalgan. Yer sharida yod yetishmasligi oqibatida yuzaga keladigan kasalliklar - qalqonsimon bez kasalliklari va kretinizm endemik kasalliklardir. Atrof muhitda selenning ortiqcha bo'lishi zaharlanishga va ko'pincha o'pka saratoniga olib keladi, uning yetishmasligi esa Keshan kasalligini keltirib chiqaradi.

Rossiya hududida kalsiy yetishmovchiligi fonida stronsiyni ko'pligi, shuningdek, fosfor va marganes bilan zaharlanish Sharqiy Sibirga xosdir. Bunday holda, artroz deformatsiya qiluvchi osteoxondroz bilan bir vaqtda sodir bo'ladi. Karelian-Kola mintaqasida suv va tuproqda ftor va yodning sezilarli darajada yetishmasligi bilan kariyes va qalqonsimon bezning disfunktsiyasi ko'paymoqda. Volga daryosi havzasida, ayniqsa, ftor ko'p bo'lgan Mordoviyada, ftoroz boshqa joylarga qaraganda tez-tez uchraydi. Jismoniy maydonlarda anomalialarga ega bo'lgan Yer yuzasining mahalliy joylari geopatogen zonalar deyiladi. Ular yurak urish

tezligi, yuqori qon bosimi, uyqusizlik, dahshatli tushlar va erta o'limga olib keladigan geopatogen stress fenomeni bilan bog'liq. Ushbu hodisalar litosferadagi yoriqlar aniqlangan joylarda sodir bo'ladi, shuning uchun ular ko'pincha radon mavjudligi bilan bog'liq bo'lib, ular yoriqlar orqali Yerning ichaklaridan yuzaga chiqadi. Seysmik xavfli hududlardagi odamlarga, ayniqsa zilziladan oldin ma'lum bo'lgan geopatogen ta'sir bor albatta. Aynan o'sha yerda Yerning jismoniy maydonlarining kuchli anomaliyalari sodir bo'lib, inson tanasida biokimyoviy siljishlar, shuningdek hayvonlarning xatti-harakatlarida o'zgarishlar yuzaga keladi. Bunday joylarda odamlar depressiyani rivojlantiradilar, qon formulasi o'zgaradi, ko'pincha yurak yetishmovchiligi xurujlari mavjud bo'ladi.

Noqulay ekologik omillar va inson kasalliklari o'rtasidagi bog'liqlik.

1. Havoning kanserogenlar bilan ifloslanishi.
2. Oziq-ovqat va ichimlik suvining nitratlar bilan ifloslanishi va nitritlar, pestitsidlar va boshqa kanserogenlar.
3. Mikroelementlar bo'yicha hududning endemikligi.
4. Ichimlik suvining noqulay tarkibi va qattiqligi.
5. Ionlashtiruvchi nurlanish.

Ruhiy buzilishlar

1. Atmosferaning kimyoviy moddalar bilan ifloslanishining umu-miy darajasi.

2. Shovqin.
3. Elektromagnit maydonlar.
4. Pestitsidlar bilan ifloslanish

Homiladorlik va tug'ma anomaliyalar patologiyasi

1. Havoning kimyoviy moddalar bilan ifloslanishi.
2. Elektromagnit maydonlar.
3. Atrof muhitning ifloslanishi.
4. Shovqin.
5. Ionlashtiruvchi nurlanish.

Qon aylanish tizimining kasalliklari (yurak, qon tomirlari)

1. Havoning kimyoviy ifloslanishining umumiy indeksi.
2. Shovqin.
3. Elektromagnit maydonlar.
4. Ichimlik suvining tarkibi (ortiqcha xloridlar, nitratlar, qattiqlikning oshishi).
5. Mikroelementlar (Ca, Md, Cu va boshqalar) bo'yicha hududning endemikligi.
6. Oziq-ovqat mahsulotlarining pestitsidlar bilan ifloslanishi.
7. Iqlim: ob-havoning o'zgarishi tezligi, yog'ingarchil kunlar soni, atmosfera bosimining o'zgarishi

Nafas olish kasalliklari

1. Havoning kimyoviy moddalar (ayniqsa, uglerod va oltingugurt oksidi) va chang bilan ifloslanishi.
2. Iqlim: ob-havoning o'zgarishi tezligi, namlik, shamol. Kasallik Noqulay omilning ta'siri.
3. Ijtimoiy sharoitlar: uy-joy, oilaning moddiy darajasi.
4. Havo muhitining pestitsidlar bilan ifloslanishi.

Ovqat hazm qilish tizimining kasalliklari

1. Oziq-ovqat va ichimlik suvining pestitsidlar bilan ifloslanishi.
2. Mikroelementlar bo'yicha hududning endemikligi.
3. Ijtimoiy sharoit, moddiy daraja, turmush sharoiti.
4. Havoning kimyoviy moddalar (ayniqsa, oltingugurt dioksidi) bilan ifloslanishi.
5. Ichimlik suvining tuz tarkibining noqulayligi, qattiqligining oshishi.
6. Shovqin.

Endokrin tizim kasalliklari

1. Shovqin.
2. Havoning ifloslanishi, ayniqsa uglerod oksidi.
3. Hududning mikroelementlar bo'yicha endemikligi, og'ir metal-lar qatlamlari bilan ifloslanishi.
4. Insolyatsiya darajasi.
5. Elektromagnit maydonlar.
6. Ichimlik suvining haddan tashqari qattiqligi.

Qon kasalliklari

1. Hududning mikroelementlar, xususan, xrom, kobalt, temir uchun endemikligi.

2. Elektromagnit maydonlar.

3. Ichimlik suvining nitratlar va nitritlar, pestitsidlar bilan ifloslanishi siydik chiqarish. Ichimlik suvining tarkibi va qattiqligi atmosfera havosi tabiiy resurs sifatida jamoat mulki hisoblanadi. Uning tarkibining doimiyliigi (pokligi) insoniyat mavjudligining eng muhim shartidir. Shuning uchun tarkibdagi har qanday o'zgarishlar atmosfera ifloslanishi deb hisoblanadi. Atmosfera havosi inson organizmidagi kundalik metabolizmida muhim rol o'ynaydi, shuning uchun sog'lom muhitning eng muhim sharti toza va qulay havoning mavjudligidir.

Shaharlarning o'sishi, avtomobil transporti sonining ko'payishi, sanoatning rivojlanishi atmosfera havosidagi turli ifloslantiruvchi moddalarning ko'payishiga olib keladi.

Ifloslangan havoning salomatlik holatiga ta'sir qilish xavfi quyidagilarga bog'liq: turli xil ifloslanishlar (bundan tashqari, zararli moddalarning birgalikdagi ta'siri, ular keltirib chiqaradigan toksik ta'sirning kuchayishiga olib kelishi mumkin); nafas olish harakati doimiy bo'lgani uchun katta ta'sir qilish ehtimoli; ifloslantiruvchi moddalarning tananing ichki muhitiga bevosita kirishi (nafas olish paytida havo deyarli barcha moddalar eriydigan qon bilan deyarli bevosita aloqa qiladi). Bundan tashqari, statsionar va ko'chma manbalardan havo havzasiga kiradigan gazlar, aerosollar va changlar issiqxona effekti, kislotali yomg'ir, tutun, ozon pardasining buzilishi kabi hodisalarni keltirib chiqaradi.

Atmosfera havosining odamga ta'siri o'ziga xos xususiyatlarga ega va quyidagilar bilan ajralib turadi - o'pkaning alveolyar to'qimasi juda katta so'rish qobiliyatiga ega, shuning uchun ksenobiotiklar, hatto izsiz miqdorda ham, tananing ichki muhitiga osongina kirib borishi mumkin; - o'pka orqali so'rilgan ksenobiotiklar darhol tizimli qon aylanish tizimiga kiradi va shu

bilan kuchli filtrni - jigarni chetlab o'tadi, bu yerda ular neytrallanadi; - shaxsiy himoya vositalaridan foydalanish mumkin emas. Atmosfera havosining ifloslanish xavfi darajasi moddalarning ikkita asosiy klassi - xavfli o'smalarni keltirib chiqaradigan kanserogen moddalar va kanserogen bo'lmagan moddalar bilan baholanadi.

Bir qator kanserogen moddalar irsiyatga ham ta'sir qiladi, bu genetik jihatdan aniqlangan kasalliklarning ko'payishida namoyon bo'ladi. Kanserogen bo'lmagan moddalar inson salomatligining keng doiradagi buzilishlarini keltirib chiqaradi, bu molekulyar, hujayra, to'qima, organizm va populyatsiya darajasida qayd etilgan toksik ta'sirlarning turli shakllari sifatida qaralishi mumkin. Oxirgi ta'sirlar kasallanish va o'limning ortishi shaklida namoyon bo'ladi. Avvalo, bu surunkali respirator kasalliklar sonining ko'payishi va ushbu kasalliklar bilan bog'liq o'lim, shuningdek, qon aylanish tizimi kasalliklari natijasida o'limning ko'payishidir.

Avtotransport havoning ifloslanishiga katta hissa qo'shadi. Yillar davomida O'zbekistonning poytaxti Toshkentda transport vosita-larining soni sezilarli darajada oshdi, bu esa o'z navbatida atmosferaga ifloslantiruvchi moddalarning chiqarilishining ko'payishiga olib keladi. Avtomobil egzozlarining gazsimon mahsulotlari havoning sirt qatlamiga deyarli tozalanmasdan kiradi. Tirbandliklar va tirbandliklar yaqinida havoning ifloslanish darajasi, hatto eng qulay ob-havo sharoitida ham, ruxsat etilgan me'yorlardan oshib ketadi va inson salomatligi va atrof-muhit uchun haqiqiy tahdiddir. Egzoz gazlari tarkibidagi zaharli moddalar atmosferada uzoq vaqt qolishi va katta masofalarga tashilishi mumkin.

Avtotransport vositalaridan havo havzasiga kiradigan asosiy ifloslantiruvchi moddalarga quyidagilar kiradi: karbonat angidrid (CO_2), karbon monoksit (CO), oltingugurt dioksidi (SO_2), azot oksidi (NO_x), uchuvchi uglevodorodlar (VOC) va ulardan olingan zarrachalar, shu jumladan, modda. 1-xavf sinfining - benzopiren va boshqalarlarning barchasi inson tanasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi:

ular asab, yurak-qon tomir tizimiga ta'sir qiladi; nafas yo'llarining shilliq pardalarini tirnash xususiyati; bosh aylanishi, bosh og'rig'i, zaharlanish va saraton rivojlanishiga olib keladi.

Tabiat bilan jamiyat o'rtasidagi bog'liqlik. Quyida insonlarni ishlab chiqarish faoliyatlari bilan atrof-muhit o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rib chiqamiz.

Insonning vujudga kelishi va uning tabiatga bo'lgan ta'siri turli ijtimoiy-iqtisodiy tuzimlarda borgan sari insonning ongi o'sib borishi jarayonida tirik mavjudotning yangi prinsipial shakllari tarkib topdi. Inson tabiatda mavjud bo'lgan tayyor oziq-ovqatlarni ist'emol qilibgina qolmay, ularni tayyorlash bilan ham shug'ullanadi va shu jarayonda tabiatga ham ta'sir ko'rsatadi. Demak, inson va tabiat bir-biri bilan o'zaro uzviy bog'liqdir. Tabiat butun jamiyat uchun zaruriy hayot muhiti va moddiy resurslarning yakka-yu yagona manbayi bo'lib, kishilarning moddiy va ma'naviy ehtiyojlarini qondiradigan barcha boyliklar asosidir.

Tabiat va jamiyat bir-biri bilan bog'liq holda bir butunlikni tashkil qiladi. Ishlab chiqarish kuchlari rivojlangan sari insonning tabiatga bo'lgan ta'siri ham kuchayib, tabiat bilan jamiyat o'rtasidagi o'zaro ta'sir miqyosi kengayib boradi. Fan-texnika yutuqlari, ishlab chiqarish kuchlari, jamiyatining rivojlanishida yetakchi ahamiyatga ega bo'lib, odamning tabiat resurslaridan foydalanishini osonlashtiradi, moddalarning aylanma harakatini tezlashtiradi va jamiyatning rivojlanishida tabiiy omillarga nisbatan ijtimoiy omillarning roli yuqori bo'lishi uchun imkon yaratadi. Natijada, inson mehnat tufayli tabiiy muhitga bevosita bog'liqlikdan tobora ozod bo'la borib, o'zining tabiatga bo'lgan ta'sirini kuchaytiradi. Sanoat korxonalarini ortishi, qishloq xo'jaligini kimyolashtirish, aholi soni va avtotransportning ortib borishi kabi omillar turli xil chang-gaz chiqindilari, oqava suvning miqdori va turi, qattiq chiqindilarni ko'plab miqdorda atrof-muhitga tashlanishiga olib keladi.

Atmosfera havosini eng ko'p ifloslanishiga, shuningdek, avtotransport vositalaridan tashlanadigan gazlar sabab bo'lmoqda. Ushbu ichki yonuv dvigatellarida yoqilg'ining to'liq yonmasligi tufayli hosil bo'layotgan gaz 200 turli o'ta zaharli gazlar aralashmasidan iborat bo'lib, ularga CO, C O₂, parafin va olefin qatori uglevodorodlari, aromatik birikmalar, aldegidlar, azot oksidlari, qalay birikmalari kabilardir. Bu gazlar ichida kanserogenlik xususiyatiga ega bo'lgan zaharli modda 3,4-benzopiren - 30 foizni tashkil qiladi. Ushbu gazlar ko'p hollarda tirik organizmlarga zararli bo'lgan hodisa «smog»ning hosil bo'lishiga sabab bo'ladi. Atmosfera havosiga chang chiqindilarini ko'plab tushishi havoni tiniqligini yomonlashtirish bilan birga quyosh radiatsiyasini tezligini va spektrini o'zgarishiga olib keladi.

Atmosfera havosining tozaligini saqlash maqsadida hozirgi kunda quyidagi tashkiliy chora-tadbirlar amalga oshiriladi:

1. Shaharlarda atmosfera havosini kuchli ifloslantiruvchi sanoat korxonalarini joylashtirish mumkin emas (masalan, kimyoviy, metallurgiya va h.k.).
2. Qurilayotgan sanoat korxonalarini aholi zich joylashgan yerlardan uzoqroq joyga, shamol yo'nalishini hisobga olgan holda joylashtirish kerak va uning atrofida sanitar himoya zonalarini barpo qilish zarur.
3. Havoga chiqarilayotgan gazlarning zaharlilik darajasiga qarab, sanoat korxonalari 5-sinfga ajratilgan va ularning har biriga sanitar himoya zonalarini belgilangan.
4. Sanoat korxonalari albatta, tepalik va shamol yaxshi yuradigan yerlarga joylashtirilishi kerak.
5. Zaharli gazlarni tashlaydigan trubalarning balandligi 250-300 m. bo'lishi kerak.
6. Yoqilg'ilarni gaz va elektr turlari bilan almashtirish kerak.
7. Yoqilg'i sifatida foydalanilayotgan neft va gaz tarkibidagi oltingugurt tozalash uchun ularga maxsus ishlov berish kerak.
8. Atmosfera havosini himoya qilishning eng asosiy chora-tadbirlaridan biri tozalagich moslamalarini va inshootlarini o'rnatishdir.

Lekin yuqorida keltirilgan chora-tadbirlar atmosfera havosini ifloslanishidan saqlash uchun yetarli emas. Buning uchun eng avvalo, sanoat korxonalarida hosil bo'layotgan chiqindilarning miqdorini keskin kamayishiga erishishimiz zarur. Zaharli gazlarni miqdorini kamaytirishning choralari texnologik va konstruktiv o'zgartirishlar yig'indisidan tashkil topgan.

MAVZU YUZASIDAN SAVOL VA TOPSHIRIQLAR

1. Tabiat va atrof-muhitni muhofaza qilish va ekologiya orasidagi bog'liqlik asosini tushuntirib bering.

2. Turmush tarzini sog'lomlashtirish va tabiatni saqlash uchun qanday talablar qo'yish mumkin, qaysi yo'nalishda ishlarni ko'proq amalga oshirish lozim deb o'ylaysiz ?

3. Hozirgi kunda atmosfera havosining tozaligini saqlash maqsadida qanday tashkiliy chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda?

4. Bugungi kunda atmosferani ba'zi ifloslantiruvchi moddalarning inson salomatligiga ta'sirining oqibatlari haqida fikr yuriting.

5. «Ekologiya» kursining vazifalari nimalardan iborat?

6. Oliy ta'lim muassasalarida «Ekologiya» kurslari o'qitishdan maqsad nimada deb o'ylaysiz?

7. JSST ma'lumotlariga ko'ra kasallikning bevosita sababi bo'lgan omillarga nimalar kiradi?

8. Sog'liq omillari deb qaysi omillarga aytiladi?

9. Atmosferani ifloslantiruvchi moddalarning inson salomatligiga ta'siri va uning oqibatlari haqida ma'lumot bering.

10. Atmosfera havosining tozaligini saqlash maqsadida hozirgi kunda qanday tashkiliy chora-tadbirlarni amalga oshirish lozim?

11. Tabiat bilan jamiyat o'rtasidagi bog'liqlikni izohlang.

12. Endokrin tizim kasalliklariga qaysi kasalliklar kiradi, ular haqida bilasizmi, ma'lumot berishga harakat qiling?

MUSTAQIL TA'LIM

1. O'smirlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

2. Yomon odatlar va ularning inson salomatligiga ta'siri.

3. Sog'liqni saqlash texnologiyalari tushunchasi va asosiy turlari.

A collage of various sports and fitness activities. It includes illustrations of people running, doing yoga, playing basketball, swimming, cycling, boxing, and performing other exercises like sit-ups and push-ups. The style is simple and graphic, using black outlines and flat colors.

KEJA:

1. So'g'lom turmush tarzi - farovon hayot asosi.
2. So'g'lom turmush tarzining ijtimoiy ahamiyati haqida.

Sog'lom turmush tarzi, sog'liqni saqlash, mamlakatimiz, hududlar, mustahkam, farovon hayot, asosi, qobiliyatining yuqori darajasi, ta'minlash, faol uzoq umr ko'rish, ilmiy asoslangan, tibbiy, gigiyenik me'yorlar, asoslangan, gigiyenik xulq-atvor, odamlarning sog'lig'ini saqlash, mustahkamlash, turmush tarzi, his-tuyg'ular, obyektiv, morfofunktsional ko'rsatkichlar, dinamika, valeologik bilimlar, o'zaro munosabat, tahlil qilish, jismoniy, ruhiy, zo'riqish, mutanosiblik, jismoniy tarbiya, chiniqish, muvozanatli ovqatlanish, odamlar o'rtasidagi uyg'un munosabatlar, shaxsiy gigiyena, mas'uliyatli gigiyenik xatti-harakatlar, yomon odatlar, salbiy munosabat.



O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2018-yil 18-dekabrda «Yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash 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.

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

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;
ish va turmush tarzida shaxsiy gigiyena va mas'uliyatli gigiyenik xatti-harakatlar;
yomon odatlarga salbiy munosabat.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish istisnosiz barchaga taalluqlidir. Insonning o'zi sog'lom turmush tarziga rioya qilish

orqali sog'ligini 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 tarbiyasi 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 hokazo).

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, obyektiv 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 hisoblanadi. 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 hokazo) 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'ligi, funksional ko'rsatkichlaridagi ijobiy

o'zgarishlarni ko'rsatish uchun zarur maslahatlar berish o'ta muhimdir.

Shaxsning sog'lom turmush tarziga o'tishida quyidagilar samaradorlik hisoblanadi:

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 aksariyat 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%.

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

Hozirgi vaqtda "ijtimoiy ahamiyatga ega" so'zlarini ishlatish zamon talabiga aylandi. Lekin ular nimani anglatadi? Ular bizga qanday afzalliklar yoki o'ziga xoslik haqida aytib berishadi? Ijtimoiy

ahamiyatga ega hodisalar qanday vazifalarni bajaradi? Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning ijtimoiy ahamiyati nimalarda ko'rinadi yoki namoyon bo'ladi? Dastavval, bu jarayonni eng muhim qonunchilik hujjati - Konstitutsiyaga murojaat qilishdan boshlasak. Unga ko'ra, davlat o'z fuqarolarini asosiy ehtiyojlar bilan ta'minlash mas'uliyatini o'z zimmasiga oladi. Bularga oziq-ovqat, ta'lim, ish, uy-joy, sog'liqni saqlash, tashqi va ichki tahdidlardan himoya qilish va boshqalar kiradi. Shuning uchun bu vazifani bajarish uchun harakat qiladigan hamma narsa ijtimoiy ahamiyatga ega obyektidir.

Ijtimoiy ahamiyatga ega ma'lumotlar haqida ma'lumotlar berish mumkin.

Ijtimoiy ahamiyatga molik ma'lumotlarni qonunchilikda belgilangan axborot resurslarida e'lon qilish va jamoatchilik oldida hisobdorlik tizimining yo'lga qo'yilishini:

o'z faoliyatiga oid hisobotlarni e'lon qilish holati;

hisobotlarni keng jamoatchilik ishtirokida muhokama qilish joyi va vaqti haqidagi ma'lumotlarni e'lon qilish;

hisobotlarni keng jamoatchilik ishtirokida muhokama qilish holati;

tasdiqlangan ish rejalar to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

hisobot (hay'at) yig'ilishlari to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

mansabdor shaxslarning xarajatlari to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

avtomototransport vositalari to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

xizmat uylari va boshqa ko'chmas mulklar to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

xarajatlar smetasi to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

budjet hamda budjetdan tashqari jamg'armalar to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

davlat xaridlari to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

davlat xaridini rejalashtirish to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

xarid komissiyasi tarkibi to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

davlat xaridlarini amalga oshirishga oid tartib-taomillar to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

ochiqlik sohasini takomillashtirish bo'yicha ishlab chiqilgan takliflar to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

o'zini o'zi baholash tartibi to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

ochiqlik sohasidagi shikoyatlarni ko'rib chiqish tartibi to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

ochiqlikni ta'minlash sohasida qabul qilingan qonunchilik hujjatlari to'g'risidagi ma'lumotlarning e'lon qilinishi;

ochiqlikni ta'minlash bo'yicha onlayn so'rovnoma o'tkazish blokining tashkil etilganligi;

ochiq ma'lumotlar to'plamini pasportlash tartibining joriy etilganligi;

ochiq ma'lumotlar to'plami va qayta aloqa samaradorligini baholash tizimining joriy etilganligi;

ishonchli boshqaruvchi tomonidan jalb qilingan to'g'ridan to'g'ri xorijiy investitsiyalar to'g'risidagi ma'lumotlar;

monopoliyaga qarshi komplains-nazorat xizmati faoliyatining samaradorligini baholash yo'nalishlari va indikator ko'rsatkichlari⁵ kiradi.

Aytish joizki, "ijtimoiy ahamiyatga ega" so'zlarini biror muammoga nisbatan qo'llanilsa, bu bir odamni emas, jamiyatning hech bo'lmaganda, salmoqli qismini tashvishga solayotganini bildiradi. Misol tariqasida ayrim kasalliklarning avj olishi, pensiyalarning kamligi, jinoyatchilikning yuqori darajasi va hokazolarni keltirishimiz mumkin. Bizni qiziqtiradigan obyektlar orasida (ushbu mavzu doirasida) ma'lum bir ijtimoiy ahamiyatga

⁵<https://agmkuz.uz/menu/ijtimoiy-ahamiyatga-ega-malumatlar#>

ega bo'lganlar mavjud, chunki ular insonning hayotiy xizmatlar, mahsulotlar va tovarlarga bo'lgan ehtiyojlarini ta'minlaydi:

1. Sog'liqni saqlash, ijtimoiy ta'minot, ta'lim obyektlari.
2. Iste'mol bozori, chakana savdo, umumiy ovqatlanish va maishiy xizmat ko'rsatish.
3. Madaniyat, dam olish va jismoniy madaniyat obyektlari.
4. Kredit-moliya tashkilotlari, uy-joy kommunal korxonalari, aholiga marosim va dafn marosimi xizmatlari ko'rsatish kompaniyalari.

Ko'rib turganingizdek, juda ko'p turli tashkilotlar va muassasalar "ijtimoiy ahamiyatga ega" likni da'vo qilishlari mumkin ekan.



Ammo alohida turlarga bo'linish qanday amalga oshiriladi? Buning uchun o'xshash parametrlar bo'yicha guruhlash qo'llaniladi. Agar biz odamlar haqida gapirishimiz kerak bo'lsa-chi? Bunday holatda endi ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan fazilatlar katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bunga misol qilib o'qituvchilarni tayyorlash jarayonini keltirish mumkin. Zero, bular jamiyatning kelajagi faoliyatiga bog'liq bo'lgan muhim mutaxassislardir. Shuning uchun ular ish uchun zarur bo'lgan barcha fazilatlar va ko'nikmalarga ega bo'lishini ta'minlash kerak.

Ijtimoiy fazilatlarga misol tariqasida ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan fazilatlardir.



Shunday qilib, o'qituvchi quyidagilarni bilishi kerak:

Maktab yoshidagi bolalarni tarbiyalash jarayonini, shuningdek, ularning moslashish qobiliyatini oshirishga, shaxslararo darajada konstruktiv muloqot qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan tadbirlarni tashkil etish;

Bolani tarbiyalash jarayonida hamkorlik qilish uchun ota-onalar bilan maslahat va ma'rifiy ishlarni olib borish;

Pedagogik muammolarni zudlik bilan hal qilish, bu nafaqat qoidalar va qonunlarni bilishni, balki improvizatsiya va ijodkorlikning muhim qismini ham talab qiladi.



Shaxslararo munosabatlarni konstruktiv tarzda o'rnatish.

Ijtimoiy ahamiyatga molik fazilatlar majmuyi:

Bu oddiy ochiq maydonning nomi bo'lgan, hayotda kesishmaydigan turli odamlarning o'zaro ta'siri bo'lishi mumkin. Masalan, ijtimoiy ahamiyatga ega loyihalar muayyan muammoni hal qilish uchun ularni birlashtirishga yordam beradi. Jarayon ishtirokchilari, davlat muassasalari, jismoniy shaxslar yoki ularning birlashmalari bo'lishi mumkin. Agar biz yuqorida aytib o'tilgan vaziyatni o'qituvchilar bilan rivojlantiradigan bo'lsak, unda biz kutubxonalar, mehribonlik uylari yoki rivojlanish markazlari va boshqalarni misol qilib ko'rishimiz mumkin.

Shunday qilib, bunday ijtimoiy ahamiyatga ega loyihalar quyidagi yo'nalishlarda ishlashi mumkin:

Talabalar va pedagogik jamoalar yordamida universitet xodimlarining farzandlari uchun maktablar, bolalar bog'chalari va hokazolarda bayram va ko'ngilochar tadbirlarni tashkil etish va o'tkazish;



Bolalari bor ota-onalarga muammolarni hal qilishda maslahat va yordam berish;

Talaba - o'qituvchilar universitetda o'qish paytida talabalarni tayyorlashda o'zlarini sinab ko'rishlari va o'z tarbiyalanuvchilarini qanday qiziqtirishlarini ko'rishlari mumkin.

Bunday loyihalar davomida siz ma'lum bir shaxsga ega bo'lgan ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan fazilatlarining umumiyligini

tekshirishingiz mumkin. Kuzatishlar asosida talabaga uning ishi va faoliyat yo'nalishi bo'yicha tavsiyalar berilishi lozim.

Masalan, ijtimoiy ahamiyatga ega mavzular beriladi. Bu mavzular juda ko'p odamlarni bezovta qiladigan muayyan muammolarning nomi bo'lishi kerak. Shunday qilib, taxminiy mavzu agar "Tish og'rig'i" deylik - bu individual odamning muammosi. Ammo agar mamlakatda stomatologiya sanoati tanazzulga yuz tutgan bo'lsa, bu butun mamlakat uchun kamchilikdir. Keyin ijtimoiy ahamiyatga ega tashkilotlar bunday mavzular bilan shug'ullana boshlaydi. Buni stomatologlar uyushmasi yoki yuqori sifatli tibbiyot uchun harakat deb hisoblash mumkin. Mavzuning muhimligini ko'rsatadigan yana bir ko'rsatkichni muntazam muhokamalar, nizolar va boshqalar deb atash mumkin.

Misol tariqasida korrupsiya haqida o'ylash mumkin. Hamma unga salbiy munosabatda bo'ladi (hech bo'lmaganda so'z bilan), uning yo'qolishini xohlaydi - lekin bu hali ham sodir bo'lmaydi. Shu sababli, bu hodisa haqidagi munozaralar qizg'in davom etmoqda va ko'pincha ular shiddatli janjal va o'zaro ayblovlarga aylanadi. Xo'sh, kim biladi, balki bu shunchaki qandaydir shou, odamlarni chalg'itadigan spektakldir.

Demak, inson ijtimoiy ahamiyatga ega va muhim jarayonda ishtirok etishi mumkin. Motivatsiya uning faoliyatining markazida turadi. U keng ko'lamli ehtiyojlarni ifodalashi kerak: o'zini o'zi anglash, muloqot qilish, yetakchilik salohiyatini qo'llash va boshqalar. Bundan tashqari, ishtirok etish qo'pol kuch bilan ishlashdan tortib, qiymatga yo'naltirilgan ko'rinishlargacha bo'lgan muhim harakatlar doirasida ifodalanishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, chuqur ehtiyoj bilan qo'llab-quvvatlanmaydigan motivatsion faoliyat, qoida tariqasida, vaziyatga bog'liq, qisqa muddatli bo'lib, o'z faoliyatini osongina to'xtatishi mumkin. Buning yordamida siz tugatilishidan oldin boshlangan ko'plab

tashabbuslarni ko'rasiz. Albatta, bu jarayonda amalga oshirishdagi qiyinchiliklar bunga katta hissa qo'shadi.



Ko'rib turganingizdek, ijtimoiy ahamiyatga ega "narsa" – ya'ni sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Albatta, bizning sharoitimizda kishilarning sog'liklari birinchi o'ringidagi muammoli mavzularga katta e'tibor berilishi lozim. Shunday qilib, bu jarayonda sog'lom turmush tarzining turli qonuniyatlari, tizimlari to'g'risidagi ilmiy-nazariy bilimlar shakllantirilib, kishilarda sog'lom turmush tarzining asosiy tushunchalari, yo'nalishlari, qoidalari, uni shakllantirishning asosiy tamoyillari va bosqichlari, o'smirlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, tabiat va atrof-muhitni muhofaza qilish va ekologiya o'rtasidagi bog'liqlik hamda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishni takomillashtirish bo'yicha zamonaviy yondashuvlarni tahlil qilishning amaliy ko'nikmalarini rivojlantirish, fundamental ma'lumotlar berish, bilimlarning nazariy va uslubiy asoslarini egallash hamda ularni amaliyotga tatbiq etish malakasini hosil qilish nazarda tutiladi.



Ehtimol, magistr talabalardan biri ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan mavzuga yangi yechim topishi yoki bugungi kunda dolzarb bo'lgan ko'plab savollarga javob beradigan loyihani taklif qilishi mumkin. Qanday bo'lmasin, hozirgi vaziyat bilan nima qilish kerakligini o'rganish va o'ylash kerak. Axir, agar biror kishi biror narsani amalga oshirish uchun kuchga ega bo'lmasa ham, bu boshqa birov muammoni hal qilmaydi, degani emas.

Demak, ijtimoiy - ommaviy bilan sinonim hisoblanadi. Binobarin, ushbu ikki atamaning kamida bittasini o'z ichiga olgan har qanday ta'rif odamlarning, ya'ni jamiyatning bog'langan to'plamining mavjudligini nazarda tutadi. Barcha ijtimoiy hodisalar birgalikdagi mehnat natijasidir, deb taxmin qilinadi.

MAVZU YUZASIDAN SAVOL VA TOPSHIRIQLAR

1. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning ijtimoiy ahamiyati nimada?
2. Inson salomatligiga sabab bo'luvchi omillarga nimalar kiradi, bu insonning turmush tarziga bog'liq, deb o'ylaysizmi?
3. Sog'lom turmush tarziga o'tishning birinchi davriga xos xususiyatlar haqida fikr yuriting.
4. Shaxsning sog'lom turmush tarziga o'tishi samaradorligini bildiruvchi jihatlar nimalardan iborat?
5. Ma'lum bir ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan obyektlarga nimalar kiradi?

6. Siz "Sog'lom turmush tarzini shakllantirish" mavzusiga tegishli, ijtimoiy ahamiyatga ega qanday loyiha yo'nalishlarini taklif qilgan bo'lar edingiz?

7. Ovqatlanish deganda nimalarni tushunish kerak?

8. "Ijtimoiy" so'zi "ommaviy" so'zi bilan sinonim bo'la oladimi, agar shunday deb hisoblasangiz, izoh bering?

9. "Jamiyat bog'langan to'plamining mavjudligi, barcha ijtimoiy hodisalar birgalikdagi mehnat natijasidir", deyilgan fikrga izoh bering.

10. Hozirgi vaqtda sog'lom turmush tarzi kasalliklarini oldini olishning asosi nimalar bilan belgilanadi?

11. Sog'lom turmush tarzini odamlar tomonidan tashqaridan olingan ma'lumotlar orqali shakllantirish mumkinmi?

12. Juda qisqa muddat ichida sog'lom turmush tarzini shakllantirib bo'ladimi, agar shunday bo'lsa, tushuntirib bering?

13. "Ratsional turmush tarziga o'tishning ijobiy ta'siri ba'zan yillar davomida kechiktiriladi" jumlasini qanday tushundingiz, izoh bering?

MUSTAQIL TA'LIM

1. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning ijtimoiy ahamiyati.

2. Tabiatni muhofaza qilishning atrof-muhitga ta'siri.

3. Atrof-muhitni muhofaza qilish va ekologiya o'rtasidagi bog'liqlik.

TAJRIBA - SINOV ISHLARI

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish

1. Sizga bu nima uchun kerak, aniqlashtirib oling. O'zingizni sinab ko'ring.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish siz o'ylaganchalik oson ish emas. Chunki sog'lomlik bu ko'p narsalarga bog'liq: genetika, kun tartibi, ovqatlanish tartibi, atrof-muhit. Biz genetikadan tashqari qolganlariga o'z ta'sirimizni o'tkazishga qodirmiz.

2. Nima uchun ozmoqchisiz? Avval oydinlashtirib oling.

Xohlagan kiyimlaringiz yarashmayaptimi yoki o'zingizga bo'lgan ishonchsizlikdan charchadingizmi? Semizlikdan nafas olishga ham qiynaliyapsizmi? Oynaga qarashdan uyalasiz va bunga barham bermoqchimisiz?

Quyidagi 4 ta savolga javob berib ko'ring:

Bunga amal qilmasam nima bo'ladi?

Buni qilmasam nimani yo'qotaman?

Buni qilmasam nimaga ega bo'laman?

Buni qilsam, nima manfaat ko'raman?

Bu savollarning har biriga bir nechtdan javob topishingiz aniq. Shuni eslab qoling: biron ishni boshlash uchun hech qachon kech emas.



Sog'lom turmush tarziga amal qilishni boshlash uchun avvalambor shifokor ko'rigidan o'ting. Biz aminmizki, har bir shifokor bu xohishingizni qo'llab quvvatlaydi.

Sog'lom turmush tarzining asosida baxtli va uzoq umrli hayot yotadi.

Shu sabab ham o'zingizga chetdan turib baho bering, kuzating, xohish va ehtiyojlaringizni yozib boring. Sizda o'zingiz bilan yaqindan tanishishga, uning nimalarga ehtiyojligiga va nafs tuyg'usidan sal bo'lsada holi bo'lish imkoni tug'iladi.



O'zingizni shunga to'g'ri tayyorlang.

Sog'lom turmush tarziga o'tishni boshlar ekansiz, bu bir umrlik ekanligini, yarim yo'lda tashlab qo'yish mumkin emasligini anglashingiz kerak.

Bunday turmush tarziga o'tganingizdan so'ng ilk natijalarni darrov kutmang. Bir haftadan so'ng darrov bunga erishmaysiz. Buning uchun bunday yangi odatlar siz uchun muntazam odatga aylansin.

O'zingizga yoqadigan sport turi bilan shug'ullaning: fitnes, yoga, raqs, yugurish, basseyn va hokazo. Ularning soni shu darajada ko'pki, sizga to'g'ri kelmaydiganini topmaslikning iloji yo'q.



Toza ichimlik suvidan iste'mol qiling.

Suv organizmdagi barcha jarayonlarning asosidir. Suvning foydali xususiyatlari haqida biz bu yerda batafsil ma'lumot berib o'tganmiz.



O'qish, o'rganish va yana o'rganish.

STT sizning dushmaningizga aylanmasligi, hayot yo'lingizda eng yaqin hamrohingizga aylanishi uchun kerakli bilimlarga ega bo'lishingiz kerak.

Biz birgalikda o'rganib, qo'ygan maqsadingizga erishishingizga ishonamiz!

SOG'LOM TURMUSH TARZINING PROGRAMMASI

Sog'lom bo'lishlik va sog'lom turmush tarziga erishishlik uchun quyidagi masalalarga amal qilmoqlik lozim. Jumladan:

1. Harakat faolligini maqsadga muvofiq ravishda, imkoniyat darajasida bajarishlik.

2. Chiniqish. Bunda organizmning kasalliklarga va tashqi noqulay salbiy ta'sirlarga va tashqi noqulay holatlarga qarshi organizm quvvatini oshiriladi.

3. Ratsional – aql idrok bilan ovqatlanishni tashkil qilish.

4. Mehnat qilish va dam olishni tartibga solga holda tashkil qilish.

5. Ekologik holatlarni to'g'ri anglagan holda yashashni uyushtirish.

6. Emotsional hamda ruhiy chidamlilik bilan yashash.

7. Turli xil zararli odatlarga barham berishlik (chekish, ichish, narkotiklar qabul qilish va boshqalar).

8. Sog'lom turmush tarzini iloji boricha tug'ilgan davrdan boshlash. Bu narsa sog'lom bo'lishlik va uzoq umr ko'rishga asos bo'lib xizmat qiladi.

Yuqoridagilarga kompleks holda yondoshishlik ushbu maqsadga erishishlikning garovi hisoblanadi.

GLOSSARIY

ANDROSENTRIK - ruhiy salomatlikning erkak standarti.

ANDROGIN - jinsdan qat'iy nazar, yagona ruhiy salomatlik standarti.

ANTROPOMETRIK - bo'y, vazn, ko'krak qafasi hajmi, a'zolar va to'qimalarning geometrik shakli.

BIOKIMYOVIY - tanadagi kimyoviy elementlar, eritrotsitlar, leykotsitlar, gormonlar va boshqalar miqdori.

BIOLOGIK - ichak florasining tarkibi, virusli va infeksiyon kasalliklar mavjudligi.

BIOTIBBIY MODEL - organik buzilishlar va nosog'lomlikning sub'yektiv hissiyotlari yo'qligi.

BIOIJTIMOIY (BIOSOTSIAL) MODEL - ijtimoiy belgilar birinchi o'ringa qo'yiladigan tibbiy va ijtimoiy belgilar birgalikda qaralishi qo'shiladi. **BMT**ning ixtisoslashtirilgan guruhiga **JSST**dan tashqari **UNESCO** (Ta'lim, fan va madaniyat tashkiloti), **XMT** (Xalqaro mehnat tashkiloti), **UNICEF** (bolalarga yordam ko'rsatish jamg'armasi) ham kiradi.

DEMOGRAFIK OMILLAR — jins omili, individual koping-strategiyalar, etnik guruhlar, ijtimoiy sinflar.

DAB — diastolik arterial bosim. Diastolik. Umumiy nom - yuqori bosim. Bu yurak urishi orasidagi qisqa davrlarda qon tomirlari devoridagi kuchlanishning kuchi. Bu ko'rsatkichga yurak qorinchalarining qisqarish kuchi, shuningdek, miyokardning holati.

DIFFERENSIAL VALEOLOGIYA - sog'lomlikning individual-tipologik o'ziga xosliklarini, individning genetik va fenotipik tuzilishini tadqiq etish bilan shug'ullanadi.

EKOPATOLOGIYA - atrof-muhit omillaridan kelib chiqqan kasalliklar. Avvalo, bular kishilarning to'yib ovqatlanmaslik yoki ortiqcha ovqatlanish bilan bog'liq "turmush tarzi kasalliklari" dir. Oziqlanishning yetarli emasligi bilan oziq-ovqat tarkibidagi vitaminlar, mikroelementlar, oqsillar me'yordan past bo'ladi, bu esa

sog'liqning jiddiy buzilishiga olib keladi. Ortiqcha ovqatlanish bilan semirish rivojlanadi, bu diabet, saraton va yurak-qon tomir kasalliklari kabi jiddiy patologiyalarga olib keladi. Shuning uchun ovqatlanishning ortiqcha yoki nomutanosibligi uning yetishmasligidan kam halokatli rol o'ynaydi.

GIPERTENZIYA - (giper... va lot. tensio — kuchayish) — aslida qon tomirlari, organizm kovak a'zolari, bo'shliqlari va to'qimalarda gidrostatik bosimning ortishini anglatuvchi umumiy tushuncha.

GURUH SALOMATLIGI - ijtimoiy va etnik guruhlarining salomatligi.

GENETIKA - atamasi qadimgi yunonchacha γένεσις (*genesis*) so'zidan olingan bo'lib, "kelib chiqish", "paydo bo'lish" ma'nosini anglatadi.

GIPERDINAMIYA (harakatlanishning me'yoridan ortiqligi) - Bolalar psixiatrik amaliyotida giperdinamik sindrom uchraydi (giperfaollik sindromi). Uning asosiy belgilari: umumiy notinchlik, tez achiqlanish, bir joyda o'tira olmaslik, ortiqcha harakatlarning ko'pligi, faol e'tiborning kuchsizlanganligi, qiliqlarning impulsivligi.

HARAKATLANISHNING ME'YORIDAN ORTIQLIGI (giperdinamiya) - ya'ni og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilarda, sportchilarda zo'riqish holati kuzatiladi.

HARAKATLANISHNING KAMLIGI (gipodinamiya) - tufayli semirish, ateroskleroz, gipertoniya, osteoxondroz, artroz, yurakning ishemik kasalliklari yuzaga kelishi mumkin.

INDIVIDUAL SALOMATLIK - bu alohida insonning sog'lig'i.

IJTIMOY MUHIT OMILLARI — ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, oila, kasbiy muhit.

IRSIYAT – organizmning o'z belgilari va xususiyatlarini kelgusi avlodlarga o'tkazish, ya'ni organizmlarning o'ziga o'xshash nasllarni bunyod etish xossasi.

INSON SALOMATLIGI - sifat ko'rsatkichi bo'lib, u miqdoriy parametrlarga ega:

JA'HON SOG'LIQNI SAQLASH TASHKILOTI (JSST) - Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST, ingl. *World Health Organization, WHO*) — Birlashgan millatlar tashkilotining maxsus bo'linmasi bo'lib, 193 a'zo davlatlardan iborat, uning asosiy maqsadi sog'liqni saqlashning xalqaro muammolarini hal etish va dunyo aholisi salomatligini muhofaza qilishdir. 1948- yilda Shveytsariyaning Jenevadagi shtab-kvartirasi bilan tashkil etilgan.

JAMOAT SALOMATLIGI - populyatsiya salomatligi, umuman aholining sog'ligi.

JISMONIY - (yurak urish tezligi, arterial qon bosimi, tana harorati);

KSENOBIOTIK - (yun. *xenos* - betova) — tirik organizmlar uchun yot, begona bo'lgan turli-tuman organik birikmalar.

KASALLANISH - umumiy, infeksiyon, vaqtinchalik mehnat qobiliyatini yo'qitish bilan, tibbiy ko'riklarga ko'ra, asosiy noepidemik kasalliklar, gospitalizatsiyalangan.

KASBIY VALEOLOGIYA - kasbiy testlar o'tkazish va kasbga yo'naltirish muammolari bilan bog'liqlikda shaxsning individual-tipologik xususiyatlarini baholashning ilmiy sohalangan metodlarini yaratish masalalarini o'rganadi.

KOGNITIV OMILLAR — salomatlik va kasallik, norma, qadriyatlar, salomatlikka bo'lgan shaxsiy baho va boshqalar haqida tushunchalar.

MEDITATSIYA - bu o'g'itlar, tafakkur va boshqalar. Bu davrda inson o'z fikrlariga va hissiyotlariga e'tibor qaratadi, ularga qo'ng'iroq qiladi va ularni o'z ichiga oladi. Meditatsiya o'zgaruvchan va odatlarni o'zgartirishda muhim rol ni o'ynaydi, chunki bu o'z fikrlarimiz va o'zimizga qaratilgan ta'kidlashlarni o'z ichiga oladi. Meditatsiya jarayonida insonning o'zini tushunish va o'zgarishlarni qabul qilish uchun rohatlanish yaratiladi.

MINTAQAVIY (REGIONAL) SALOMATLIK - ma'muriy hududlar aholisining salomatligi.

QARISH - keksalik (qarish) — organizm hayotining yoshga bogʻliq muayyan bir davri, muqarrar ravishda yuz beradigan jarayon.

QIYMAT-IJTIMOIIY MODEL - qiymat sifatida insonning salomatligi qaraladi. JSSTning taʼrifi aynan shu modelga toʻgʻri keladi.

RUHIY (PSIXIK) SALOMATLIK — insonning murakkab hayotiy sharoitlarini yengish, shu bilan birga eng optimal hissiy fonni va xatti-harakatlarning adekvatligini saqlab qolish qobiliyatidir.

RUHIY SALOMATLIK MODELLARI: NORMATIV - ruhiy salomatlikning ikki tomonlama standartini qoʻllagan holda (erkak va ayollar uchun).

SAB — sistolik arterial bosim.

SALOMATLIK OMILLARI - Salomatlik psixologiyasida sogʻliqqa taʼsir qiluvchi uchta omil ajratiladi: mustaqil, uzatuvchi va motivatorlar.

STRESS - (inglizcha: *stress* — „bosim“, „kuchlanish“, „tanglik“) — odam va hayvonlarda kuchli taʼsirotlar natijasida sodir boʻladigan oʻta hayajonlanish, asabiylik holati. Stress — bu gomeostazni buzish bilan tahdid qiluvchi turli ekstremal omillar taʼsirida yuzaga keladigan tananing oʻziga xos boʻlmagan reaksiyasi, asab va endokrin tizimlar faoliyatida stereotipik oʻzgarishlar bilan tavsiflanadi.

TIBBIY-DEMOGRAFIK - tugʻilish darajasi, oʻlim darajasi, aholining tabiiy oʻsishi, chaqaloqlarning oʻlim darajasi, muddatidan oldin tugʻilgan chaqaloqlar soni, kutilayotgan oʻrtacha umr koʻrish darajasi.

VALEOLOGIYA (lot. *valeo* — «sogʻlom boʻlish») — «salomatlikning umumiy nazariyasi», insonning jismoniy, hush koʻrish va ruhiy salomatligiga tabiiy, ijtimoiy va gumanitar fanlar — tibbiyot, gigiena, biologiya, seksologiya, psixologiya, sotsiologiya, falsafa, madaniyat, pedagogika va boshqalarga integral yondashishga nomzod fan.

Ayrim mutaxassislar tomonidan alternativ va marginal paramedik retrograd oqimlar deb qaraladi.

YOSH DAVRLARI VALEOLOGIIYASI - insonning sog'lom rivojlanishining yosh bilan bog'liq o'ziga xos jihatlari, uning turli yosh davrlarida ichki va tashqi muhit omillari bilan o'zaro munosabati hamda hayotiy faoliyat sharoitlariga moslashuvini o'rganadi.

ZARARLI NEOPLAZMALAR - Shish yoki o'simta so'zi lotincha shishish so'zidan kelib chiqqan bo'lib, bu yallig'lanishning asosiy belgilaridan biridir.

ASOSIY VA QO'SHIMCHA O'QUV ADABIYOTLAR HAMDA AXBOROT MANBALARI

Asosiy adabiyotlar

1. Arzikulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. I-tom-T.:2005
2. Дьяконов И.Ф. Основы здорового образа жизни для всех.- СПб Спецлит,2018.-126с
3. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие /Ю.П.Кобяков-Рн /Д: Феникс.2014.-352с.
4. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник /Е.Н.Назарова. -М.: Academia,2019.-536с.
5. Сафарова Д.Д., Шакиржонова К.Т, Абдурахмонова Н.К., Валеология асосларидан маърузалар тўплами. Тошкент. 2006 й.
6. Чукаева И.И. Основы формирования здорового образа жизни. / И.И.Чукаева -М.: КноРус, 2018-64с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 118-son qarori "2019-2023 yillar davrida O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish Konsepsiyasi". 13.02.2019.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi. 24.01.2020.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" i PF-5924-son farmoni. 24.01.2020.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" PF6099-son Famoni. 30.10.2020.
5. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy

salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to'g'risida" PQ-4877-son qarori. 3.11.2020.

6. Мухамедов И., Эшбоев Э., Закирова М. Микробиология, иммунология ва вирусология. Тошкент. 2002. 519б.

7. Tursunaliev I. [va boshq.]. Biz — sog'lom turmush tarzi tarafdorimiz! / Uslubiy tavsiyanoma /Toshkent: XK "Umid Design",2021.- 44 b.

Internet saytlari

1. www.ov.uz — O'zbekiston Respublikasi hukumat portali.

2. www.lex.uz—O'zbekiston Respublikasi Qonun hujjatlari ma'lumotlar milliy bazasi.

3. www.ziynet.uz —O'zbekiston Respublikasi madaniy - ma'rifiy portali.

4. www.natlib.uz — O'zbekiston Respublikasi Milliy kutubxonasi.

MUNDARIJA

KIRISH.....	5
“SOG‘LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI” FANIGA KIRISH.....	7
SOG‘LOM TURMUSH TARZINING ASOSIY TUSHUNCHALARI, YO‘NALISHLARI VA QOIDALARI	7
SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING ASOSIY TAMOIYILLARI	38
O‘SMIRLARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH. YOMON ODATLAR VA ULARNING INSON SALOMATLIGIGA TA‘SIRI.....	51
ATROF-MUHITNI MUHOFAZA QILISH VA EKOLOGIYA O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK	82
SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IB QILISHNING IJTIMOIIY AHAMIYATI.....	97
TAJRIBA - SINOV ISHLARI.....	110
GLOSSARIY.....	114
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	119
MUNDARIJA.....	121

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ».....	7
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, НАПРАВЛЕНИЯ И ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	7
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	38
ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА	51
ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И СВЯЗЬ С ЭКОЛОГИЕЙ.....	82
СОЦИАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	97
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА	110
ГЛОССАРИЙ.....	114
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	119
СОДЕРЖАНИЕ.....	121

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	5
INTRODUCTION TO THE SUBJECT "FUNDAMENTALS OF A HEALTHY LIFESTYLE"	7
BASIC CONCEPTS, DIRECTIONS AND PRINCIPLES OF A HEALTHY LIFESTYLE	7
MAIN PRINCIPLES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE	38
FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG ADOLESCENTS. BAD HABITS AND THEIR IMPACT ON HUMAN HEALTH	51
ENVIRONMENTAL PROTECTION AND ITS CONNECTION WITH ECOLOGY	82
SOCIAL SIGNIFICANCE OF PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE	97
EXPERIMENTAL AND RESEARCH WORK	110
GLOSSARY	114
REFERENCES	119
TABLE OF CONTENTS	121

N.A. Xudayberdiyeva

SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI

O'quv qo'llanma

Muharrir: N. Rustamova

Badiiy muharrir: K. Boyxo'jayev

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

Nashr. lits. AA № 628159.

Bosishga ruxsat etildi: 21.05.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Georgia" garniturası.

Shartli b/t 13.8 Nashr hisob t 14.4

Adadi 20 dona. 30-buyurtma.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,
Жангох мавзеси, 37-уй.

"O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" bosmaxonasida chop etildi.

Toshkent shahri, Shayxontoxur tumani, Жангох МФЙ,
Жангох мавзеси, 37-уй.



ISBN 978-9910-690-69-3



9 789910 690693