

SOG'LOM TURMUSH TARZI VA SALOMATLIKNI SHAKLLANTIRISHDAGI AHAMIYATI

Usmonaliyeva Dilorom Baxtiyorovna

Farg'ona shahar Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

“Hamshiralik ishi” kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: 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 gigienik me'yorlarga asoslangan gigienik xulq-atvor, ya'ni odamlarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi.

Kalit so'zlar: gipodinamiya, stress, immunitet, semizlik, shaxsiy gigiyena, mushak zaifligi, ruhiy muvozanat

HEALTHY LIFESTYLE AND ITS IMPORTANCE IN FORMING HEALTH

Annotation: A healthy lifestyle is a hygienic behavior based on scientifically based medical and hygienic standards, aimed at preserving and strengthening health, ensuring a high level of working capacity, and active longevity, that is, a lifestyle aimed at preserving and strengthening people's health.

Keywords: hypodynamia, stress, immunity, obesity, personal hygiene, muscle weakness, mental balance

Sog'lom turmush tarzining asosiy aspektlari:

- salomatlikni mustahkamlovchi turmush tarzi, jismoniy va ruhiy zo'riqish
- o'rtasidagi mutanosiblik;
- jismoniy tarbiya va chiniqish;
- muvozanatli ovqatlanish;
- odamlar o'rtasidagi uyg'un munosabatlar;
- to'g'ri jinsiy aloqa;
- ish va turmush tarzida shaxsiy gigiyena va mas'uliyatli gigienik xatti -
- harakatlar;
- yomon odatlarga salbiy munosabat.
- Sog'lom turmush tarziga rioya qilish istisnosiz hamma odamlarga

taalluqlidir:

1. Salomatlik

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ta'rifi ko'ra:

Salomatlik — bu faqat kasallik yo'qligi emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy

farovonlik holati.



Izoh:

Jismoniy salomatlik — tana sog‘ligi

Ruhiy salomatlik — stresssiz, barqaror holat

Ijtimoiy salomatlik — jamiyat bilan yaxshi munosabat

2. Sog‘lom turmush tarzi (STT)

Insonning sog‘ligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ongli hayot kechirish usuli.

Tarkibiy qismlari:

To‘g‘ri ovqatlanish



Jismoniy faollik
Shaxsiy gigiyena
Ruhiiy muvozanat
Zararli odatlardan voz kechish
3. To'g'ri ovqatlanish
Organizm ehtiyojiga mos, muvozanatli oziqlanish.
Ahamiyati:
Energiya beradi
Immunitetni kuchaytiradi
O'sish va rivojlanishni ta'minlaydi
Semizlik va kasalliklarning oldini oladi
4. Jismoniy faollik



Harakat va sport bilan shug'ullanish.
Foydasi:
Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi
Mushaklarni rivojlantiradi
Qon aylanishini yaxshilaydi
Stressni kamaytiradi
5. Immunitet
Organizmning kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyati.
Turlari:
Tug'ma immunitet
Ottirilgan immunitet
Ahamiyati:
Kasalliklarning oldini oladi.
6. Ruhiiy salomatlik
Stressni boshqarish, ijobiy fikrlash, yetarli uyqu.

Ahamiyati:

Asab tizimini himoya qiladi

Depressiya xavfini kamaytiradi

Ish qobiliyatini oshiradi

7.Gigiyena

Tozalik qoidalariga rioya qilish.

Qo'l yuvish

Tish tozalash

Toza kiyim

Xonani shamollatish

Ahamiyati:

Yuqumli kasalliklarning oldini oladi.

8.Gipodinamiya

Harakat yetishmasligi.

Oqibatlari:

Semizlik

Yurak kasalliklari

Mushak zaifligi

Salomatlikka ta'sir qiluvchi omillar:

50–55% — turmush tarzi

20% — atrof-muhit

15–20% — irsiyat

10–15% — tibbiy xizmat

Eng katta ta'sir — insonning o'ziga bog'liq.

Sog'lom turmush tarzi:

✓ Umr davomiyligini oshiradi

✓ Kasalliklarning oldini oladi

✓ Yosh avlodni sog'lom qiladi

✓ Mehnat unumdorligini oshiradi

✓ Hayot sifatini yaxshilaydi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. K'O Zokirova "Hamshiralik ishi asoslari"
2. Meditsina xamshiralari o'quv qo'llanmasi Ramazanova R. A. Taxriri ostida, Toshkent "O'qituvchi", 1985.
3. Grajdán mudofaasi P. G. Kubovskiyning umumiy taxriri ostida. Toshkent "O'qituvchi", 1992.
4. O'qituvchilarning meditsina-sanitariya tayyorgarligi. V. N. Zavvanov, M.I. Gogolev, V.S. Mordvinov, B.A. Gayko, V.A. Shkuratov, V.I. Ushakova, Toshkent "O'qituvchi", 1991.