

## SOG‘LOM TURMUSH TARZINING TAMOYILLARI

Tuzuvchi: **Yuldasheva Zuxraxon Ibroximovna**

Chortoq Abu Ali IBN Sino nomidagi

Jamoat Salomatligi Texnikumi

Xirurgiya uyushmasi

Akusherlik va Ginekologiya fani o‘qituvchisi

### **Annotatsiya**

Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzining asosiy tamoyillari, inson salomatligini saqlashdagi o‘rni hamda jamiyat taraqqiyotiga ta’siri ilmiy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va ruhiy salomatlikni mustahkamlash masalalari tahlil qilingan.

**Kalit so‘zlar:** sog‘lom turmush tarzi, salomatlik, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, gigiyena, ruhiy salomatlik.

### **Kirish**

Bugungi kunda inson salomatligini mustahkamlash va umr davomiyligini oshirish dunyo miqyosidagi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy farovonligini ham ta’minlaydi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, ko‘plab kasalliklarning oldini olishda sog‘lom hayot tarziga amal qilish muhim omil sanaladi.

Sog‘lom turmush tarzi — bu insonning kundalik hayotida salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan odatlar, ko‘nikmalar va faoliyatlar majmuidir. U insonning mehnat unumdorligini oshirish, ruhiy barqarorligini ta’minlash hamda uzoq umr ko‘rishiga xizmat qiladi.

### **Asosiy qism**

## To'g'ri ovqatlanish

Sog'lom turmush tarzining eng muhim tamoyillaridan biri — to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishdir. Inson organizmi uchun zarur bo'lgan oqsil, yog', uglevod, vitamin va minerallar yetarli miqdorda qabul qilinishi lozim. Ratsionda meva-sabzavotlar, sut mahsulotlari va tabiiy oziq-ovqatlarning ko'paytirilishi organizm faoliyatini yaxshilaydi.

Shuningdek, ortiqcha yog'li, sho'r va shirin taomlarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish turli kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli ovqatlanish madaniyatiga rioya qilish sog'lom hayotning muhim sharti hisoblanadi.

## Jismoniy faollik

Doimiy jismoniy mashqlar inson salomatligini mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Sport bilan shug'ullanish qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklarni chiniqtiradi va immun tizimini kuchaytiradi. Ertalabki badantarbiya, piyoda yurish va faol hayot tarzi yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy faollik insonning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Sport bilan muntazam shug'ullanuvchi kishilarda stress va depressiya holatlari kamroq uchraydi.

## Shaxsiy gigiyena

Gigiyena qoidalariga rioya qilish ham sog'lom turmush tarzining muhim tamoyillaridan biridir. Tana, kiyim-kechak va yashash joyining tozaligi insonni turli yuqumli kasalliklardan himoya qiladi. Ayniqsa, qo'lni muntazam yuvish, tishlarni parvarish qilish va sanitariya talablariga amal qilish salomatlikni saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

## Zararli odatlardan voz kechish

Chekish, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalar inson organizmiga jiddiy zarar yetkazadi. Ushbu zararli odatlar yurak, jigar, o'pka va asab tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir

ko'rsatadi. Shu sababli sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillaridan biri zararli odatlardan butunlay voz kechishdir.

### Ruhiy salomatlik

Insonning ruhiy holati uning umumiy salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Stress, asabiylik va ruhiy zo'riqish organizm faoliyatini izdan chiqarishi mumkin. Shu bois dam olish, yetarli uyqu, ijobiy fikrlash va oilaviy muhitning sog'lom bo'lishi muhim hisoblanadi.

### Xulosa

Xulosa qilib aytganda, sog'lom turmush tarzi inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, salomatlikni mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena qoidalariga amal qilish va zararli odatlardan voz kechish orqali inson uzoq va mazmunli umr kechirishi mumkin. Jamiyat taraqqiyoti ham ko'p jihatdan sog'lom avlodni tarbiyalash bilan chambarchas bog'liqdir.

### Foydalanilgan adabiyotlar

Karimov I.A. "Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch". Toshkent, 2008.

Abu Ali ibn Sino. "Tib qonunlari".

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlari.

Salomatlik va tibbiyotga oid ilmiy manbalar.