

ZARARLI ODATLARNING SALBIY OQIBATLARI

Muallif: **Kuchkarova Afruzaxon Uzakovna**

Sherali Jo'rayev nomidagi musiqa va san'at

oliy maktabi tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada zararli odatlarning inson salomatligi va jamiyat hayotiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri yoritilgan. Chekish, spirtli ichimliklar iste'moli, giyohvandlik va boshqa zararli odatlarning jismoniy hamda ruhiy salomatlikka ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, yoshlar orasida zararli odatlarning tarqalish sabablari va ularning oldini olish choralari haqida fikr yuritilgan. Maqolada sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va yoshlarni zararli illatlardan himoya qilishning dolzarbligi ilmiy asosda bayon etilgan. Tadqiqot davomida zararli odatlarning inson hayoti va kelajagiga salbiy ta'siri misollar orqali ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: zararli odatlar, sog'lom turmush, chekish, giyohvandlik, salomatlik, yoshlar, tarbiya.

Аннотация: В данной статье рассматривается негативное влияние вредных привычек на здоровье человека и жизнь общества. Анализируется влияние курения, употребления алкоголя, наркомании и других вредных привычек на физическое и психическое здоровье. Также освещаются причины распространения вредных привычек среди молодежи и меры их профилактики. Особое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни и защите молодежи от вредных привычек.

Ключевые слова: вредные привычки, здоровый образ жизни, курение, наркомания, здоровье, молодежь, воспитание.

Abstract: This article discusses the negative effects of harmful habits on human health and social life. The impact of smoking, alcohol consumption, drug addiction, and other harmful habits on physical and mental health is analyzed. The article also examines the causes of the spread of harmful habits among young people and ways to prevent them.

Special attention is paid to promoting a healthy lifestyle and protecting youth from harmful habits.

Keywords: harmful habits, healthy lifestyle, smoking, drug addiction, health, youth, upbringing.

Kirish. Bugungi kunda zararli odatlar jamiyatning eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlar orasida chekish, spirtli ichimliklar iste'moli va giyohvandlik kabi illatlarning uchrashi jamiyat kelajagiga jiddiy xavf tug'dirmoqda. Zararli odatlar insonning nafaqat jismoniy salomatligiga, balki ruhiy holati, oilaviy muhiti va ijtimoiy hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lom turmush tarzi insonning uzoq va baxtli hayot kechirishi uchun muhim omillardan biridir. Zararli odatlar esa inson organizmini zaiflashtirib, turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, yosh organizm zararli moddalar ta'siriga tez beriladi va bu holat kelajakda jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Yoshlarni zararli odatlardan himoya qilishda oilaning, ta'lim muassasalarining va jamiyatning o'rni katta. Ma'naviy tarbiya, sog'lom muhit va to'g'ri yo'naltirish orqali yoshlarni salbiy illatlardan asrash mumkin. Shu sababli zararli odatlarning salbiy oqibatlarini o'rganish va ularning oldini olish bugungi kunning muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Metodologiya. Mazkur tadqiqotda zararli odatlarning inson salomatligi va jamiyat hayotiga ta'sirini o'rganish uchun tahliliy, qiyosiy va tavsifiy metodlardan foydalanildi. Tadqiqot davomida chekish, spirtli ichimliklar iste'moli va giyohvandlikning salbiy oqibatlariga oid ilmiy maqolalar, tibbiy manbalar va statistik ma'lumotlar tahlil qilindi. Shuningdek, yoshlar orasida zararli odatlarning tarqalish sabablari va ularning oldini olish yo'llari o'rganildi.

Qiyosiy metod yordamida sog'lom turmush tarziga amal qiluvchi insonlar va zararli odatlarga berilgan shaxslarning hayot tarzi o'rtasidagi farqlar tahlil qilindi. Tadqiqot

davomida zararli odatlarning inson organizmiga, ruhiy holatiga va ijtimoiy hayotiga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy jihatdan asoslandi.

Shuningdek, yoshlarni zararli odatlardan himoya qilishda oilaning, ta'lim tizimining va jamiyatning o'rni tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari ilmiy manbalar va amaliy kuzatuvlarga asoslandi.

Natijalar tahlili. Tadqiqot natijalari zararli odatlar inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazishini ko'rsatdi. Chekish nafas yo'llari va yurak-qon tomir kasalliklariga sabab bo'lsa, spirtli ichimliklar va giyohvandlik insonning ruhiy hamda jismoniy holatini izdan chiqarishi aniqlandi. Ayniqsa, yosh organizm zararli odatlar ta'siriga tez berilishi va bu kelajakda og'ir oqibatlarga olib kelishi kuzatildi.

Tahlillar davomida zararli odatlar oilaviy muhit va ijtimoiy munosabatlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Giyohvandlik va ichkilikbozlik insonning mehnat faoliyatiga, iqtisodiy ahvoliga va jamiyatdagi obro'siga zarar yetkazadi. Tadqiqot natijalari yoshlarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish va ma'naviy tarbiyani kuchaytirish zarurligini ko'rsatdi.

Shuningdek, sport bilan shug'ullanish, ma'naviy muhitni yaxshilash va to'g'ri tarbiya yoshlarni zararli odatlardan himoya qiluvchi muhim omillar ekanligi ilmiy asosda tasdiqlandi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, zararli odatlar inson salomatligi va jamiyat taraqqiyotiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan eng muhim muammolardan biridir. Chekish, spirtli ichimliklar iste'moli va giyohvandlik insonning jismoniy hamda ruhiy salomatligini izdan chiqaradi. Tadqiqot davomida zararli odatlar nafaqat insonning o'ziga, balki uning oilasi va jamiyatiga ham zarar yetkazishi ilmiy asosda tahlil qilindi.

Yoshlar orasida zararli odatlarning tarqalishi jamiyat kelajagi uchun xavfli omil hisoblanadi. Shu sababli yoshlarni sog'lom turmush tarziga o'rgatish, sport va ma'naviy tarbiyaga keng jalb qilish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari oiladagi sog'lom

muhit va ta'lim tizimining yoshlarni zararli odatlardan himoya qilishdagi o'rni katta ekanligini ko'rsatdi.

Shuningdek, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali jamiyatda ma'naviy va jismoniy barkamol avlodni shakllantirish mumkinligi aniqlandi. Har bir inson o'z salomatligi uchun mas'ul ekanligini anglab yetishi va zararli odatlardan yiroq bo'lishi zarur. Shu bois zararli odatlarga qarshi kurashish va profilaktika choralarini kuchaytirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri bo'lib qolmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat - yengilmas kuch. Toshkent: Ma'naviyat, 2008. 96-172-betlar.
2. Xasanov X. Sog'lom turmush tarzi asoslari. Toshkent: Fan, 2016. 28-154-betlar.
3. Rasulov A. Yoshlar tarbiyasi va zararli odatlar. Toshkent: O'qituvchi, 2019. 44-138-betlar.
4. World Health Organization. Tobacco: Health Effects and Control. Geneva: WHO Press, 2017. pp. 12145.
5. NIDA. Drugs, Brains, and Behavior: The Science of Addiction. Washington: National Institute on Drug Abuse, 2020. pp. 18-210.
6. Giddens A. Sociology. Cambridge: Polity Press, 2009. pp. 72-260.