



Рассмотрение мер по обеспечению личной безопасности и здоровья в сфере безопасности жизнедеятельности

Амиров Мухтар Уктамович
Эрхонбоев Нодирбек Абдуносир ўғли
Ташкентский государственный транспортный университет,
Ташкент, Узбекистан

Аннотация. Самый дорогой дар, который человек получает от природы, - здоровье. Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются свои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя подчас невозможного. Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, и мы не в праве перекладывать ее на окружающих.

Ключевые слова: жизнедеятельности, безопасности, психофизические, травматизм, фактор.

Ведь нередко бывает так, что человек, ведущий неправильный образ жизни, обремененный вредными привычками, уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния.

Человек-творец своего здоровья, и за здоровье надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены - словом, разумными путями добиваться подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Существует целый ряд определений, которые содержат критерии, определяющие здоровья человека:

- Здоровье - это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;
- Здоровье - это нормальное функционирование организма в системе «человек-окружающая среда»;
- Здоровье - это умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- Здоровье - это отсутствие болезни;

Здоровье - это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.



В Уставе Всемирной организации здравоохранения так и записано, что «здоровье-это состояние физического, духовного и социального благополучия ,а не только отсутствие болезней и Физических дефектов».

Здоровье человека неотделимо от его жизнедеятельности и ценно тем, что является неперменным условием эффективной деятельности, через которую достигаются благополучие и счастье.

Индивидуальное здоровье каждого из нас в основном зависит от четырех факторов:

- Биологические факторы(наследственность)-20%;
- Окружающая среда(природная, техногенная, социальная)-20%;
- Служба здоровья-10%;
- Индивидуальный образ жизни-50%;

Исходя из этого, следует вывод, что состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как зависит от наследственности, факторов окружающей среды и в основном от индивидуального образа жизни(поведения, привычек, поступков, стремлений).

Образ жизни человека, его поведение и мышление, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни.

Здоровый образ жизни(ЗОЖ)-это рационально организованный, трудовой, активный, основанный на принципах нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье.

Физическое здоровье-это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем.

Психическое здоровье-зависящее от состояния головного мозга, характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств человека.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основной социальной жизнью человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья является овладеть сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Нравственное здоровье считается высшей мерой общечеловеческих качеств, которые и делают человека настоящим гражданином.



Целостность человеческой личности проявляется во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Здоровый, духовно развитый человек счастлив-он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремясь к самосовершенствованию, достигает неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Для сохранения и укрепления здоровья нужны постоянные и значительные усилия. Заменить их нельзя ничем. Человек настолько совершенен, что в его силах вернуть здоровье, пока болезнь не запущена окончательно.

Литература

1. Ogli, Z. K. Q. (2022). MA'LUMOTLARNI OPTIK DATCHIKLAR YORDAMIDA YETKAZISH VA O'LG'LI HASH TIZIMLARINI ISHLAB CHIQUISH. *Трансформация моделей корпоративного управления в условиях цифровой экономики*, 1(1), 237-241.
2. Zuhridinov, H. (2022). ELIMINATION OF VARIOUS HAZARDS THROUGH THE USE OF OPTICAL SENSORS IN THE ENERGY, CIVILIAN AND TRANSPORT SECTORS. *Academic research in modern science*, 1(9), 433-441.
3. Qaxramonjon o'g'li, Z. H. MA'LUMOTLARNI OPTIK DATCHIKLAR YORDAMIDA YETKAZISH VA O'LG'LI HASH TIZIMLARINI ISHLAB CHIQUISH. *Iqtisodiyotni raqamlashtirish sharoitida korporativ boshqaruv modellarining transformatsiyasi xalqaro ilmiy-amaliy anjumani*, 10.
4. Qaxramonjon o'g'li, Z. H. HOZIRGI ZAMONAVIY RIVOJLANAGAN DAVRDA OPTIK DATCHIKLARDAN FOYDALANIB TURLI SOHALARDAGI HAVFLARNI OLDINI OLISHNI O'RGANISH. *Iqtisodiyotni raqamlashtirish sharoitida korporativ boshqaruv modellarining transformatsiyasi xalqaro ilmiy-amaliy anjumani*, 10.
5. Alimovich, M. O., & Qaxramonjon o'g'li, Z. H. QISHLOQ XO'JALIGIDA NAMLIK DATCHIKLARIDAN OQILONA FOYDALANISH USULLARI. *Journal of Advanced Research and Stability*.
6. Qaxramonjon o'g'li, Z. H. OPTIK TOLALI DATCHIKLARNING BOSHQADATCHIKLARDAN FOYDALANISHDAGI AFZALLIKLARI. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, (25).
7. Qaxramonjon o'g'li, Z. H. (2022). ANALYSIS OF SAFETY IN CONSTRUCTION SITES USING OPTICAL SENSORS. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(6), 131-140.
8. O'G'LI, Z. H. Q. (2022). Analysis of safety in construction sites using optical sensors.
9. Ogli, Z. K. Q. (2022). HOZIRGI ZAMONAVIY RIVOJLANAGAN DAVRDA OPTIK DATCHIKLARDAN FOYDALANIB TURLI SOHALARDAGI HAVFLARNI OLDINI OLISHNI O'RGANISH. *Трансформация моделей корпоративного управления в условиях цифровой экономики*, 1(1), 231-236.
10. Hakimovich, A. S., & Qaxramonjon o'g'li, Z. H. (2022). Prediction of Situations That May Occur in Emergency Situations of Bridges by Means of Optical Sensors. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 13, 55-59.
11. Qaxramonjon o'g'li, Z. H., & Hakimovich, A. S. Prediction of Situations That May Occur in Emergency Situations of Bridges by Means of Optical Sensors. 55-59 page.



12. Hakimovich, A. S., & Qaxramonjon o'g'li, Z. H. (2022). Analyzing the Results of Monitoring the Situations that May Occur in Emergency Situations of Bridges Through Various Optical Sensors. *Global Scientific Review*, 8, 80-88.

13. Abdazimov, S. X., & Zuhridinov, H. (2022). CONTINUOUS MONITORING SYSTEM ON BRIDGES TO PREVENT EMERGENCIES. *Journal of Integrated Education and Research*, 1(6), 95-99.

14. Abdazimov, S. X., & Zuhridinov, H. (2022). REVIEW THE BRIDGE MONITORING SYSTEM ON A REGULAR BASIS TO PREVENT EMERGENCY SITUATIONS. *Journal of Integrated Education and Research*, 1(6), 90-94.

15. Musayev, S. G., & Zuhridinov, H. (2022). BINOLARDA KELIB CHIQISHI MUMKIN BO'LGAN FAVQULODDAGI VAZIYATLARDA YONG'IN HODISALARINI OPTIK HARORAT DATCHIKI ORQALI ANIQLASH. *Journal of Integrated Education and Research*, 1(6), 85-89.

16. Kamilov, X., & Zuhridinov, H. (2022). CALCULATION MODEL OF THE EFFICIENCY OF THE MEANS OF PROTECTION AGAINST THE ELECTROMAGNETIC FIELD (BY THE EXAMPLE OF A TRAIN DISPATCH WORKSTATION). *Zamonaviy dunyoda ilm-fan va texnologiya*, 1(6), 183-189.

17. Abdazimov, S., & Zuhridinov, H. (2022). MONITORING USING FIBER BRAGG GRID SENSORS IN EMERGENCY PREVENTION OF BRIDGES. *Eurasian Journal of Academic Research*, 2(11), 1066-1075.

18. угли Зухриддинов, Х. Қ., & Амиров, М. У. (2022). АНАЛИЗ СИСТЕМ ИЗМЕРЕНИЯ ДАННЫХ С ПОМОЩЬЮ ВОЛОКОННО-ОПТИЧЕСКИХ ДАТЧИКОВ. *INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE*, 1(6), 150-158.

19. Gulamovich, M. S., & O'G'Li, Z. H. Q. (2022). PEDAGOG XODIMLARDAGI ERGONOMIK BILIM VA KO'NIKMALARINI ZAMONONAVIY OLIY TA'LIM MUASSASALARIDAGI HOLATINI O'RGANISH. *Ta'lim fidoyilari*, 28, 21-29.

20. Hakimovich, A. S., & Qaxramonjon o'g'li, Z. H. CONSIDERATION OF THE USE OF OPTICAL SENSORS IN EMERGENCY PREVENTION AND METHODS FOR USE IN WATER.

21. Gafurov, N. N., Erxonboyev, N. A. O. G. L., & Payzullayev, U. P. O. G. L. (2022). AHOLI ORASIDA TABIIY GAZ SIZIB CHIQISHI VA IS GAZI HOSIL BO'LISHI BILAN BOG'LIQ FAVQULODDA VAZIYATLARNING OLDINI OLIHNING ZAMONAVIY USULLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 1018-1023.