

## **AHOLI ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI KO`NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH DAVR TALABI**

**Tursunboyeva Maftuna To‘lqin qizi**  
**Buxoro innovatsion tibbiyot instituti**  
**stomatologiya fakulteti talabasi**

**Annotatsiya:** Maqolada aholi orasida sog‘lom turmush tarzi ko`nikmalarini shakllantirish borasida amalga oshirilgan ishlar to‘risida so‘z yuritiladi. Sog‘lom turmush tarzi - bu haqiqiy muhitda (tabiiy, texnogen, ijtimoiy) va faol uzoq umr ko‘rishda jismoniy, aqliy , shuningdek ijtimoiy farovonlikni ta'minlaydigan inson xatti-harakatlarining individual tizimi bo‘lib, uni shakllantirish chora tadbirlarini oiladan, mahalladan boshlash lozim. Sog‘lom turmush tarzi - bu sog‘lom bo‘lish, shuningdek turli kasalliklarga chalinish, baxtsiz hodisalarning oldini olishga yordam beradigan omildir va bunga qattiq amal qilish joizdir.

**Kalit so‘zlar:** sog‘lom turmush tarzi, tartibsiz ovqatlanish, chekish, alkogolli ichimliklar, sog‘liqni saqlash, quvonchli hayot, dominant omil, ovqatlanish tizimi

**Mavzuning dolzarbligi.** "Sog‘liqni yoshlikdan asra!" - bu maqol chuqur ma'noga ega. Inson salomatligiga ijobiy ta'sir ko‘rsatadigan omillar: kun tartibiga qat'iy rioya qilish, to‘g‘ri ovqatlanish, chiniqish, sport, atrofdagilar, ota-onalar va do‘stlar bilan yaxshi munosabatda bo‘lishdir. Salomatlikka xavf soluvchi omillarga: kam haraktlik, tartibsiz ovqatlanish, chekish, alkogolli ichimliklar, giyohvand va boshqa toksik moddalar qabul qilish, uyda, maktabda, do‘stlari bilan bo‘lgan hissiy va ruhiy stress, shuningdek ekologik xavf omillari kiradi. Sog‘lom turmush tarzi fiziologik va ruhiy jarayonlarning normal rivojlanishi uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, bu esa turli xil kasalliklarning paydo bo‘lish ehtimolini kamaytiradi, insonning umr ko‘rish davomiyligini oshirib, insonning maqsad va vazifalarini bajarishda, rejalarini muvaffaqiyatli amalga oshirishda, turli qiyinchiliklarga dosh berishda yordam beradi. Insonning o‘zi tomonidan saqlanib turiladigan va mustahkamlanadigan sog‘liq unga uzoq hamda quvonchli hayot kechirishga imkon beradi. Sog‘liqni saqlash har bir insonning va umuman butun

jamiyatning bebaho boyligidir. Oddiy qoidalarga rioya qilish, sogʻlom turmush tarzini olib borish, sogʻliqqa oid maqolalarni oʻqish va ularning tavsiyalariga amal qilish orqali biz qator sogʻliq bilan bogʻliq jiddiy muammolaridan, hattoki saraton kabi kasalliklardan saqlanishimiz shuningdek shunchaki hayotimizni bir necha yilga uzaytirishimiz mumkin.

Salomatlik "bu nafaqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning yoʻqligi, balki jismoniy, ruhiy, ma'naviy va ijtimoiy farovonlik holati hamdir" deb ta'kidlangan. Afsuski zamonaviy hayot ritmida insonlar sogʻliga e'tibor berishga vaqt ajrata olmaydilar. Shuning uchun hammamiz jamiyatda qanday yashash va oʻzini tutish haqida yaxshi tasavvurga ega boʻlishimiz kerak. Sogʻliqni saqlashning asosiy omillaridan biri bu individual turmush tarzi hamda sogʻliqni shakllantirishda muhim rol oʻynashi, koʻp jihatdan insonning oʻziga va uning xatti-harakatlariga bogʻliqdir. Sogʻlom turmush tarziga intilayotgan baquvvat yosh avlodni tarbiyalashda toʻgʻri ovqatlanish qoidalariga toʻliq amal qilish, yomon odatlardan saqlanish, sogʻliqning asosiy tarkibiy qismlariga: ma'naviy, jismoniy holatga tayanish, dominant omil - individual turmush tarzini bilish va hisobga olish, sogʻlom turmush tarziga rioya qilish, sogʻliqni mustahkamlash insonning oʻz qoʻlida ekanligini unutmaslik, jismonan hamda ma'nan sogʻlom boʻlishga intilish kerakligi haqida oʻsmirlar orasida targʻibot tashqiqot ishlarini olib borish.

**Ishning maqsadi:** Tibbiyot oliygohlari talabalari yordamida aholi orasida sogʻlom turmush tarzi tushunchanini shakllantirish, sogʻlom turmush tarzini targʻib qilishda, mahallalarda sogʻlom turmush tarziga rioya qilish qonun qoidalarini tushuntirish ishlarini olib borish, sogʻlom turmush tarzi uchun zarur boʻlgan shaxsiy xususiyatlarni rivojlantirish.

**Material va metodlar.** Tibbiyot oliygohlari talabalari yordamida mahallalarda sogʻlom turmush tarzi darslari hamda toʻgaraklarini tashkil qilib, dars davomida aholiga sogʻlom turmush tarzi va unga amal qilish qoidalari, chiniqish, hamda kasallanishning oldini olish toʻgʻrisida bilimlarga ega boʻldilar, hamda ushbu bilimlarini amaliy mashgʻulotlarda mashq qilib, mahallalarda, tuman va viloyat miqyosida oʻtkaziladigan tadbirlarda, turli xil uchrashuvlarda ushbu

darslar hamda to'garakda o'rgangan bilimlari, erishgan natijalari bilan bo'lishib keng ommaga tadbiq etishni o'rgandilar, ularni ham sog'lom turmush tarzi olib borishga da'vat etadilar. Bu natijalarni ko'rib qolgan insonlarda ham sog'lom turmush tarzi olib borishga katta ishtiyoq paydo bo'lib, ularda ham sport bilan shug'ullanish va sog'lom turmush tarzi olib borish istagi paydo bo'ldi.

Shunday qilib, sog'lom turmush tarzi faqatgina zararli odatlar, mehnat foliyati va dam olish rejimi, ovqatlanish tizimi, har xil chiniqtiruvchi mashqlardan iborat bo'lmasdan; balkim, o'ziga, boshqa insonga, hayotga bo'lgan munosabat tizimini, shuningdek, borliqning mazmunlilik, hayotiy maqsadlari va qadriyatlarini hamda boshqa qator tushunchalarni o'z ichiga mujassamlashtiradi. Sog'liqni saqlashning turli tarkibiy qismlariga (jismoniy, aqliy, ijtimoiy, ma'naviy) ta'sir ko'rsatadigan omillarning barcha turlaridan mohirlik bilan foydalanish, sog'lomlashtirish, tiklash, tabiatga zarar yetkazishdan tiyilish kabilardir.

Sog'lom turmush tarzi ko'p jihatdan insonlarning dunyoqarashi, ijtimoiy va axloqiy tajribasiga bog'liq. Ijtimoiy me'yorlar, sog'lom turmush tarzi qadriyatlarini ular tomonidan shaxsan muhim deb qabul qilinadi, ammo har doim ham jamoat ongi ishlab chiqqan qadriyatlar bilan mos kelavermaydi.

**Xulosa.** Yuqoridagilarni tahlil qilib sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda, sog'lom turmush tarzi darslari hamda to'garaklarini tashkil qilish aholi orasida sog'lom turmush tarzini olib borish sog'liq va kelajaklari uchun muhim ekanligi chuqur anglashlariga, hamda uni targ'ib etishlariga yordam beradi.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Isabayeva M.M. Biologiyani o'qitishda sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi. // - T.: «Fan va texnologiya», 2012.

2. Isabayeva M. M. Innovatsion ta'lim muhitida sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini tarkib toptirish texnologiyasi // Sovremennoye obrazovaniye (Uzbekistan). 2016. №10.

3. Жумаева Г. А., Вохидова Н. М., Турсунбаева М. Т. АСПЕКТЫ современной нутригеномики //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2023. – Т. 10. – №. 1. – С. 149-155.

4. Rahmatova M.R., Jalolova V.Z. "The place of innovative technologies in training of highly qualified personnel in the highest medical educational institutions" // Biologiya i integrativnaya meditsina, №. 3, 2018, S. 234-247.

5. Rahmatova Marxabo Rasulovna, Jalolova Vazira Zamirovna, Yuldasheva Manzura Muzaffarovna, and Yuldasheva Mashxura Muzaffarovna. "Talabalar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etuvchi to'garaklar tashkil etishning ustuvorligi" // Biologiya i integrativnaya meditsina, №. 1 (48), 2021, pp. 444-454.

6. Rasulovna R. M. Privileges of an Integrated Approach in Sports Morphology to the Analysis of the Physical Development of Juniors and Cadets Involved in Sports //American Journal of Pediatric Medicine and Health Sciences (2993-2149). – 2023. – Т. 1. – №. 9. – С. 529-534.

7. Rasulovna R. M. Molecular genetic approach to determining the ability of athletes to perform high sports loads //Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research. – 2023. – Т. 10. – №. 11. – С. 534-538.

8. Sharafutdinova R.I., Muratova G.S., Tursunbayeva M.T. Ekologik ta'lim va tarbiya tushunchalarini shakllantirish tamoyillari // Elektron ilmiy jurnal «Biologiya i integrativnaya meditsina» №1 – yanvar-fevral (41) 2020 S 98-105.

9. Sharafutdinova R.I., Muratova G.S., Tursunbayeva M.T. Talabalarda ekologik tafakkur va tarbiya tushunchalarini shakllantirish // «Tibbiyotda yangi kun» - 1 (29) 2020 ISSN 2181-712X. S 105-107.

10. Sharafutdinova R.I., Muratova G.S., Tursunbayeva M.T. Concepts of ecological thinking and education and their formation in the minds of students //Elektronnyy nauchnyy jurnal «Biologiya i integrativnaya meditsina» №4 – iyul-avgust (44) 2020 S 156-161.

11. Расуловна, Р. М. ., & Наимовна, С. Г. . (2023). Спортчиларда Генлар Полиморфизмининг Ёшга Боғлиқ Мослашувчанлик, Ҳаракат Тезлиги,

Тезлик-Куч Сифатлари Ривожланишидаги Аҳамияти. *Miasto Przyszłości*, 36, 266–271.