

Sog'lom Turmush Tarzini Tashkil Etuvchi Omillar

Ro'ziyeva Muhayyo Erkinovna

“Psixologiya va sport” kafedrası o'qituvchisi, dotsent v.b.

Ma'mun universiteti

Annatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzi inson hayoti uchun zarur ovqatlanishdan tortib jismoniy faoliyatgacha bo'lgan barcha sohalarni o'z ichiga olgan murakkab tushuncha bo'lib, sog'lom turmush tarzini tashkil etuvchi omillar jumladan: balansli ovqatlanish, gigiyenaga amal qilish, yomon odatlardan voz kechish, jismoniy faoliyat bilan shug'illanish, mehnat qilish va dam olish rejimiga amal qilish jarayonlari to'g'risida fikir yuritiladi.

Kalit so'zlar: gigiyena, sog'lom turmush, jismoniy faoliyat, balansli ovqatlanish, mehnat.

Kirish

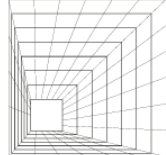
Sog'lom turmush tarzi konseptini har kim o'ziga xos tarzda tushunadi. Salomatlik baxtli hayotning muhim sharti, uzoq va faol hayot kechirish esa hammaning o'z qo'lida. Shunday ekan har bir inson o'z sog'ligiga e'tibor qaratgan holda sog'lom turmush tarzini tashkil etuvchi omillarga yani gigiyenaga amal qilishi, balansli ovqatlanishi, yomon odatlardan voz kechishi, jismoniy faoliyat bilan shug'illanishi, mehnat qilish va dam olish rejimlariga amal qilishi lozim. Inson sog'lom turmush tarzi haqida faqat to'yib ovqatlanmaslik, atrof-muhitning ifloslanishi, ishda (o'qishda) stressni keltirib chiqaradigan sharoitlarga duch kelganida o'ylay boshlaydi. Va bularning barchasi, shubhasiz, salomatlikka salbiy ta'sir qiladi.

Adabiyotlar Tahlili

Amerikalik faylasuf Charlz Sanders Pirs (1839-1911) sportning inson salomatligidagi o'rni haqida shunday degan edi: “Salomatlik harakatga asoslanadi. Harakat barcha dori-darmonlarning o'rnini bossa, hech qanday dori harakatning o'rnini bosa olmaydi” [1]. Mashhur yapon olimi Kasudzo Nishi ta'limotiga ko'ra, “Salomatlik eng avvalo to'rt element-teri, ovqatlanish, tana a'zolari va psixikaga bog'liq. Agar biz salomatlikni 100% deb qabul qilsak, bu elementlarning har biri salomatlikning 25%i uchun javobgardir. Bu elementlarning hech biri alohida shaklda salomatlikni to'liq kafolatlay olmaydi, faqat ularning barchasi birgalikda organizmning to'liq hayotiyiligini ta'minlaydi” [2]. A.Memon, S.Gupta, M.Krovzer, S.Ferguson, G.Takvell, G.Vinsentlar talabalarning sog'lom turmushida uyqu va jismoniy faoliyatning o'rni kabi muammolarni o'rganishgan [3].

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Umuman olganda, sog'lom turmush tarzi inson hayoti uchun zarur ovqatlanishdan tortib jismoniy faoliyatgacha bo'lgan barcha sohalarni o'z ichiga olgan murakkab tushuncha bo'lib, ba'zi adabiyotlarda sog'lom turmush tarzini tashkil etuvchi omillar sifatida quyidagilar ta'kidlanadi:



Balansli ovqatlanish. To'g'ri ovqatlanishsiz sog'lom turmush tarzini amalga oshirish mumkin emas. Oziq-ovqat madaniyatini saqlab qolish juda muhim, ya'ni inson tanasi uchun muvozanatli va kerakli oziq-ovqatlarni iste'mol qilish muhim bo'lib, buning bir nechta qoidalari mavjud, tabiiy mahsulotlarni iste'mol qilish, oziq-ovqatlarning turli-tumanligiga ahamiyat berish va kundalik ovqatlanish tartibiga rioya qilish lozim.

Gigienaga amal qilish. "Sog'lom turmush tarzining ahamiyatli komponentlaridan biri bo'lmish gigiyenaning shaxsiy va jamoaviy kabi turlari farqlanadi" [88]. Shaxsiy gigiyena qoidalariga mazkur tartiblar kiradi:

1. Tana gigiyenasi. Teri tanani tashqi ta'sirlardan himoya qiladi va kislorod almashinuvi va issiqlikni tartibga solish kabi murakkab funksiyalarni bajaradi. Issiqlikni tartibga solishda ter muhim rol o'ynaydi.

2. Soch gigiyenasi. Sochni to'g'ri parvarish qilish qon aylanishini va bezlar faoliyatini yaxshilaydi.

3. Og'iz bo'shlig'i gigiyenasi. Og'iz bo'shlig'ini to'g'ri parvarish qilish tishlarni himoya qiladi va og'izdan yomon hid kelishini oldini oladi.

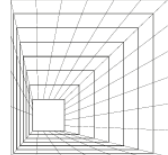
4. Tashqi kiyim va poyabzal gigiyenasi. Tashqi kiyim toza va ob-havoga mos bo'lishi kerak.

5. Yotoq gigiyenasi. Har kimning o'z uyqu joyi bo'lishi kerak. Uyquga ketishdan oldin xonani ventilyatsiya qilish kerak.

Jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish. Inson doimo jismoniy faoliyat bilan mashg'ul bo'lishi kerak (masalan, ertalabki badantarbiya, toza havoda sayr qilish), bunda, albatta, yosh va fiziologik xususiyatlarni hisobga olish kerak.

Mehnat qilish va dam olish rejimiga amal qilish. Ishlash va dam olish rejimi sog'lom turmush tarzining muhim qismidir. Inson o'zining kundalik ishlarida ishga (o'qishga), uxlashga, sog'lig'iga va o'yin-kulgiga vaqt topa olishi kerak.

Yomon odatlardan voz kechish hayotni qisqartiruvchi, mehnat qobiliyatini pasaytirishdan tashqari, ko'plab kasalliklarning asosiy sababi bo'lgan tamaki, spirtli ichimliklar,



giyohvand moddalardan uzoqlashishini bildiradi.

Tahlil Va Natijalar

Sogʻlom turmush tarzining yuqorida qayd etilgan muhim omillari inson tanasini mustahkamlash va farovonligini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuidir.

Har bir kishining tumush tarzi darajasi (ularning kundalik faoliyatidagi ehtiyojlarning koʻpligi hamda ularni amalga oshirish), hayot sifati (qulayliklarning mavjudligi, sharoitlardan unumli foydalanish) va turmush tarzi (shaxs yoki shaxsning xatti-harakatining oʻziga xos xususiyati) muhim ahamiyatga ega. Mazkur uch jihat oʻzaro aloqadordir. Esda tutish lozimki, turmush darajasini shakllantirish insonning oʻz qoʻlida, turmush darajasini sifatli qilish va turmush tarzini tanlash insonning oʻziga bogʻliq. Salomatlik nafaqat har bir insonning, balki butun jamiyatning bebaho boyligidir.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, inson salomatligi haqida qaygʻursa, uni mustahkamlasa, uzoq va faol hayot kechirishi taʼminlanadi. Afsuski, sogʻlom turmush tarzining oddiy tamoyillariga rioya qilinmaslik holatlari ham uchrab turadi. Koʻpchilik faqat kasal boʻlgandagina sogʻligʻiga ehtiyotkor boʻlishni eslaydi. Zero, sogʻlom boʻlish, faol hayot kechirish va uzoq umr koʻrish faqat insonning oʻziga bogʻliq boʻlib, bunda faol aqliy va jismoniy mehnat bilan shugʻullanish, oʻzi bajaradigan ishini sevish, oʻzi yaxshi koʻrgan ishi bilan band boʻlish, voqea-hodisalarga oʻz shaxsiy munosabatini bildirsa olish, mustaqil fikrga ega boʻlish kabilar muhim ahamiyatga egadir.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Charles Sanders Peirce. Writings of Charles S. Peirce: A Chronological Edition, Volume 8: 1890-1892 ISBN: 978-0253372086 Год издания: 2010 Издательство: Indiana University Press
2. Ниши Кацудзо. Алхимия здоровья: 6 "золотых" правил: система Кацудзо Ниши на практике. — Санкт-Петербург: Крылов, 2011. — 250 с.
3. Memon, A. R., Gupta, C. C., Crowther, M. E., Ferguson, S. A., Tuckwell, G. A., and Vincent, G. E. (). Sleep, and physical activity in university students: a systematic review and meta-analysis. – 2021. Sleep Med. Rev. 20:101482. doi: 10.1016/j.smr.2021.101482.
4. Одам ва унинг саломатлиги. [Аминов Б.] Тошкент : Ўқитувчи, 2006. –157 б.