

OILADA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH**Abdiolimova Iqbolaxon Xasanboy qizi***O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti**Farg‘ona filiali o‘qituvchisi*

Annotatsiya: *Sog‘lom turmush tarzi – bu sog‘liqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini ta‘minlashga, faol uzoq umr ko‘rishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigiyenik me‘yorlarga asoslangan gigiyenik xulq-atvor, ya‘ni odamlarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish istisnosiz hamma odamlarga taalluqlidir: 7 yoshdan 70 yoshgacha, ham sog‘lom, ham sog‘lig‘ida ayrim nuqsonlar bo‘lganlarga.*

Аннотация: *здоровый образ жизни – это гигиеническое поведение, основанное на научно обоснованных медико-гигиенических нормах, направленное на сохранение и укрепление здоровья людей, обеспечение высокого уровня работоспособности, активного долголетия. Соблюдение здорового образа жизни распространяется на всех без исключения людей: от 7 до 70 лет, как здоровых, так и имеющих определенные нарушения здоровья.*

Annotation: *a healthy lifestyle is a lifestyle aimed at maintaining and strengthening health, ensuring a high level of working capacity, active longevity, hygienic behavior based on scientifically based medical and hygienic standards, that is, maintaining and strengthening people's health. Adherence to a healthy lifestyle applies to all people without exception: from 7 to 70 years old, both healthy and those with certain health impairments.*

Tayanch so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzi, sport, to‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlar, kun tartibi, shaxsiy gigiyena, toza havo, ijobiy kayfiyat.*

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, спорт, правильное питание, вредные привычки, распорядок дня, личная гигиена, свежий воздух, позитивное настроение.*

Key words: *healthy lifestyle, sports, proper nutrition, harmful habits, agenda, personal hygiene, fresh air, positive mood.*

Jahonda COVID-19 koronavirus pandemiyasining yuzaga kelishi dunyo mamlakatlari qatori O‘zbekistonda ham aholining sog‘lig‘i, jismonan salomatligi, sog‘lom hayot kechirish darajasi zaif ekanligini ko‘rsatdi.

COVID-19 koronavirus infeksiyasi avvalo yurak-qon tomir va nafas olish yo‘llari hamda semizlik (ortiqcha vazn) kasalligiga chalingan fuqarolarimizning sog‘lig‘iga salbiy ta‘sir ko‘rsatdi. Natijada, pandemiya oramizdan ko‘plab fuqarolarimizni bevaqt dunyodan ko‘z yumishiga sabab bo‘ldi.

Barchamiz bundan jiddiy xulosa qilgan holda zararli odatlardan voz kechib, ommaviy sport bilan doimiy shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish, xususan tarkibida tuz, qand va yog‘ miqdori ko‘p bo‘lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini me‘yoridan ortiq iste‘mol qilmaslikni, bir so‘z bilan aytganda, sog‘lom turmush tarzini kundalik hayotimizga aylantirishimiz zarur ekanligini bugungi davrning o‘zi taqozo etmoqda.

Sog‘lom turmush tarzi o‘zi nima? Sog‘lom turmush tarzi – bu sog‘liqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini ta‘minlashga, faol uzoq umr ko‘rishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigiyenik me‘yorlarga asoslangan gigiyenik xulq-atvor, ya‘ni odamlarning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi. Sog‘lom turmush tarziga

rioya qilish istisnosiz hamma odamlarga taalluqlidir: 7 yoshdan 70 yoshgacha, ham sog‘lom, ham sog‘lig‘ida ayrim nuqsonlar bo‘lganlarga.

Insonning o‘zi sog‘lom turmush tarziga rioya qilish orqali sog‘lig‘ini mustahkamlashi mumkin, lekin tana o‘sishi va qarishi bilan zarur harakatlar oshib boradi. Afsuski, sog‘lik, u yoki bu maqsadga erishishning muhim hayotiy ehtiyoji sifatida, qarilik yaqin haqiqatga aylanganda, odam tomonidan anglab yetiladi.

Ibn Sino sog‘lom turmush tarziga erishmoqchi bo‘lgan har bir inson o‘z sog‘lig‘ini saqlamoqchi va mustahkamlamoqchi bo‘lsa, ovqatlanish tartibiga, iste‘mol qilinadigan ovqatning sifatiga, miqdoriga, ovqatni iste‘mol qilish vaqti va uning hazm bo‘lish jarayoniga asosiy e‘tiborni qaratishi lozimligi haqida tavsiyalar beradi. Ma‘lumki, zamonaviy odamning kasalliklari, birinchi navbatda, uning turmush tarzi va kundalik xatti-harakatlariga bog‘liq. Hozirgi vaqtda sog‘lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishning asosi hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzini avvalo oilada shakllantirish va unga rioya qilish barcha oila a‘zolari bilan olib borilsa maqsadga yanada muvofiq bo‘ladi. Farzandlarimizni yoshligidanoq sog‘lom turmush tarziga o‘rgatib tarbiyalasak, kelajakda ham shu o‘rgangan tartibi asosida hayot kechiradi. Buning uchun biz ota-onalar ham shu tartibda yashashimiz zarur.

Sog‘lom turmush tarzining quyidagi eng muhim 7 qoidasi bilan sizlarni tanishtiram. Bu qoidalar siz-u bizga avvaldan ma‘lum bo‘lgan, biroq hayotning mayda-chuyda tashvishlari bilan yodimizdan ko‘tarilgan va amalga oshira olmay qolgan tartiblarni yodga solsa ne ajab.

1.Sport.

Sport — umrimiz oxiriga qadar sog‘lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan. U yosh ham, joy ham, hattoki shart-sharoit ham tanlamaydi. Uning ko‘rinishlari, shakllari, usullari ko‘p. Yoga, pilates, piyoda yurish, yugurish, turnikka tortilish,

otjimaniya, raqs, rafting, bodibilding, gimnastika, futbol va hokazo turlari bor. Istaganingizni tanlang, jismonan faol bo‘lsangiz kifoya. Har kuni emas, kunora 30-60 daqiqa sport bilan shug‘ullansangiz, sog‘lom bo‘lishingiz uchun yetarli.

Kamroq o‘tirish va ko‘proq harakatlanish kerak. Agarda kasbingiz o‘tirib ishlashni taqozo etsa, har soatda kamida 5 daqiqa tanaffus qiling va bu vaqtda turli yengil mashqlarni bajarib, yelka, bel va oyoqlar chigilini yozing.

2.To‘g‘ri ovqatlanish.

Ovqatlanish ratsioningizga tabiiy mahsulotlar — meva va sabzavotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni ko‘proq kiring. Ovqatlanish ratsionining 65 foizini meva va sabzavotlar, non va turli bo‘tqalar tashkil etishi, 30 foizi go‘sht va sut mahsulotlari, 5 foizi shirinlik va yog‘larga ajratilishi lozim. Ozuqalar imkon qadar yangi, mavsumga mos bo‘lishi lozim. Bahor va yozda o‘simliklar, qishda oqsil va yog‘ga boy mahsulotlarga ko‘proq o‘rin ajratilishi lozim. Har kuni 2 litr atrofida suv iching.

Fast-fud, gazli ichimliklar, yarim tayyor mahsulotlar, chips va kiryeshkilar, boshqa ko‘plab sun‘iy ta‘m, rang va shakl berilgan ozuqalardan voz keching.

Ovqatlanishda xilma-xil taomlarni aralashtirib yubormaslik lozim. Mevalar ovqatdan yarim soat avval, choy va ichimliklar 1-2 soat keyin iste'mol qilinishi zarur. Kechki 19-00dan keyin faqatgina bir oz olma tanovvul qilishga ijozat beriladi.

3. Zararli odatlar.

Organizmimizning asosiy dushmanlaridan bo‘lmish tamaki va alkogol mahsulotlari, turli zararli odatlar (ularni o‘zingiz yaxshi bilasiz)dan voz kechish orqali sog‘lom turmush tarziga keng yo‘l oching. Har bir chekilmagan sigaret, ichilmagan har bir stakan aroq sizning sog‘lom hayot kechirish sari tashlagan muhim qadamingizdir.

4. Kun tartibi.

Kun tartibiga qat’iy rioya qiling. Birinchi navbatda — 8 soatlik uyqu! Ikkinchidan,

kunning bir vaqtida uxlash va muayyan vaqtida uyg‘onishga odatlanish! Uyquning buzilishi asta-sekinlik bilan inson ruhiyati, hissiyotlariga ziyon yetkazadi, ishchanlik kayfiyatini yo‘qotadi, keyinchalik turli surunkali, jiddiy xastaliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin.

5. Ijobiy kayfiyat.

Sog‘lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi — yorqin va ijobiy kayfiyat! Hayotdan ko‘proq zavq oling, muvaffaqiyatsizlik, omadsizliklarga ko‘p e’tibor qaratmang, doimo olg‘a intilish uchun kuch topa biling va odamlarga nisbatan g‘araz, gina-kudurat, yomon gumonlar saqlab yurmang, kechirimli, bag‘rikeng bo‘ling. Nodonlar bilan aslo tenglasha ko‘rmang!

6. Toza havo.

Uyingiz, xona va ish kabinetingizni doimo toza tuting, har kuni uni artib-tozalang, derazalarni ochib, toza havo kirishini ta’minlang. Normal jismoniy holatda bo‘lish uchun albatta chuqur va to‘g‘ri nafas olishni bilish lozim. Tabiat qo‘ynida sayr qilish, oynalarni ma’lum muddat ochib qo‘yish, tomorqa yoki ochiq havoda jismoniy mehnat qilishga yetadigani yo‘q.

7. Shaxsiy gigiyena.

Ovqatlanishdan avval va keyin albatta qo‘llarni yuvish, uyqudan oldin va ovqatlangandan keyin tishlarni tozalash, toza kiyim, umuman, tozalikka qat’iy rioya etish sog‘lom turmush tarzining asosiy shartlaridan hisoblanadi.

Unutmang! Sog‘lom turmush tarzi, bu — har qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir.

Sog‘lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o‘z o‘rniga ega bo‘ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o‘tish, hayot qiyinchiliklari oldida o‘zini yo‘qotmaslikka o‘rganadi.

Yana bir gap! Sog‘lom turmush tarzi qoidalari bir-birini qo‘llab-quvvatlaydi, biri

ikkinchisiz sodir bo‘lishi amrimahol. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sog‘lom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan bo‘lamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Khairullo, A., & Mohinur, R. (2022). Analysis of Physical Development Indicators. Eurasian Research Bulletin, 13, 8-14.
2. Boqijonov, F. A., Nazirova, M. R., & Mamadaliyev, D. D. (2024). HYGIENIC ASSESSMENT OF THE LEVEL OF ATMOSPHERIC AIR POLLUTION. Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 11(01), 66-68.
3. Matxoshimov, N. S., & Boqijonov, F. A. (2022). MEHNATGA LAYOQATLI YOSHDAGI AHOLINING NOGIRON BO ‘LISH EHTIMOLLI GI VA UNING PROGNOZI (FARG ‘ONA VILOYATI MISOLIDA). Новости образования: исследование в XXI веке, 1(3), 452-455.
4. Farrux azizjon o‘g‘li, B., & Tavakkal o‘g‘li, I. D. (2024). ATMOSFERA HAVOSI HOLATINING AHOLI SALOMATLIK DARAJASIGA TA‘SIRINI GIGIYENIK BAHOLASH. IQRO INDEXING, 7(2).
5. OGLI, B. F. A. (2024). HYGIENIC ASSESSMENT OF THE PROBABILITY OF DISABILITY OF THE WORKING AGE POPULATION. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 11(02).
6. ogli Bokijonov, F. A. (2024). ANALYSIS OF DEASES IN ELDERLY AND SENILE PERSONS, AFFECTING ACTIVE WORK ACTIVITY. Innovative Development in Educational Activities, 3(1), 360-364.
7. Farrux azizjon o‘g‘li, B. (2023). ATMOSFERA HAVOSI IFLOSLANISHINI AHOLI SALOMATLIGIGA TA‘SIRINI GIGIYENIK BAHOLASH (FARG ‘ONA SHAHAR MISOLIDA). JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH, 6(5), 648-653.