

YOSHLAR HAYOTIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING O'RNI

Salayeva Xolida Matyusupovna

Kamilova Salamatpashsha Madrimovna

Khiva Medical texnikumi maxsus fan o'qituvchilari

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlar hayotida sog'lom turmush tarzining ahamiyati, uning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikka ta'siri yoritilgan. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirish omillari, zararli odatlarning oldini olish hamda ta'lim muassasalarida sog'lom hayot tarzini targ'ib etish masalalari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, yoshlar, salomatlik, jismoniy faollik, ruhiy sog'liq, zararli odatlar.

KIRISH

Bugungi globallashuv sharoitida yoshlarning hayot tarzi keskin o'zgarib bormoqda. Axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, harakatsiz turmush tarzi, noto'g'ri ovqatlanish, zararli odatlarning keng tarqalishi yoshlar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni yoshlar ongiga singdirish dolzarb masalaga aylangan.

Sog'lom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlovchi hayot faoliyati tizimidir. Ayniqsa, yoshlar hayotida bu omil kelajakdagi sog'lom jamiyat poydevorini yaratishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom turmush tarzining mazmuni va asosiy tarkibiy qismlari

Sog'lom turmush tarzi bir nechta muhim tarkibiy qismlardan iborat bo'lib, ular o'zaro chambarchas bog'liqdir. Avvalo, bu to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishdir. Oziq-ovqat mahsulotlarining sifatli va vitaminlarga boy bo'lishi organizmning to'g'ri rivojlanishini ta'minlaydi.

Ikkinchi muhim omil — jismoniy faollik. Doimiy sport mashg'ulotlari, harakatli o'yinlar va jismoniy mashqlar yoshlarning mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi, yurak-qon tomir kasalliklarining oldini oladi. Shuningdek, jismoniy faollik ruhiy holatni barqarorlashtirib, stressni kamaytiradi.

Uchinchi tarkibiy qism — shaxsiy gigiyena va mehnat hamda dam olish rejimiga rioya qilishdir. Yetarli uyqu, toza muhit va kundalik gigiyena qoidalariga amal qilish sog'liqni saqlashda muhim rol o'ynaydi.

Yoshlar salomatligida sog'lom turmush tarzining ahamiyati



Yoshlik davri inson organizmining faol shakllanish bosqichi hisoblanadi. Aynan shu davrda sog'lom odatlarning shakllanishi kelgusidagi hayot sifatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom turmush tarziga amal qilgan yoshlar jismonan chiniqqan, ruhiy jihatdan barqaror va ijtimoiy faol bo'lib voyaga yetadi.

Bundan tashqari, sog'lom hayot tarzi yoshlar orasida turli kasalliklarning, xususan, semizlik, yurak-qon tomir xastaliklari, asab tizimi buzilishlarining oldini olishga xizmat qiladi. Sog'lom yosh avlod esa jamiyatning intellektual va iqtisodiy rivojlanishida muhim o'rin egallaydi.

Zararli odatlarning oldini olishda sog'lom turmush tarzi

Chekish, spirtli ichimliklar va giyohvandlik kabi zararli odatlar yoshlar salomatligiga jiddiy xavf tug'diradi. Ushbu illatlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy muammolarga ham olib keladi. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish orqali yoshlarni zararli odatlardan uzoqroq tutish mumkin.

Sport to'garaklari, sog'lomlashtiruvchi tadbirlar, ma'naviy-ma'rifiy mashg'ulotlar yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga yordam beradi. Bu esa ularni salbiy ta'sirlardan himoyalashda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish

Maktab va oliy ta'lim muassasalari sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ijtimoiy institut hisoblanadi. Ta'lim jarayonida sog'lom hayot tarzi bo'yicha bilimlar berish, sport mashg'ulotlarini rivojlantirish, psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish yoshlar salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

O'qituvchi va psixologlarning hamkorlikdagi faoliyati orqali yoshlarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabati ijobiy tomonga o'zgaradi. Bu jarayonda ota-onalar bilan hamkorlik qilish ham muhim ahamiyatga ega.

Sog'lom turmush tarzi yoshlar hayotida muhim o'rin tutadi. U nafaqat shaxsiy salomatlikni, balki jamiyatning barqaror rivojlanishini ham ta'minlaydi. Yosh avlodda sog'lom hayot tarzini shakllantirish — bu kelajak avlodning sog'lom, ma'naviy yetuk va barkamol bo'lib voyaga yetishiga qaratilgan muhim vazifadir. Shu bois sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish davlat, ta'lim muassasalari va oilaning ustuvor vazifalaridan biri bo'lib qolishi lozim.

Yoshlarimizni jismoniy sog'lom, ma'naviy yetuk insonlar etib tarbiyalash uchun besh muhim tashabbus doirasida ko'plab stadionlar, suv havzalari, sport majmualari va saroylari barpo etilmoqda, deydi Prezident Shavkat Mirziyoyev, — Eng muhimi, farzandlarimiz o'rtasida sport bilan muntazam shug'ullanadigan, sog'lom turmush tarzini o'z hayotiy maqsadiga aylantirgan yigit-qizlar safi kengayib bormoqda.

Sog'lom turmush tarzi – bu insonning xatti-harakatlarining individual tizimi bo'lib, unga haqiqiy muhitda (tabiiy, texnogen va ijtimoiy) jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik va





uzoq umr ko'rishni ta'minlaydi. Sog'lom turmush tarzi fiziologik va ruhiy jarayonlarning normal borishi uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, bu turli kasalliklarning ehtimolini kamaytiradi va insonning umr ko'rish davomiyligini oshiradi. Sog'lom turmush tarzi bizning maqsad va vazifalarimizni amalga oshirishga, rejalarimizni muvaffaqiyatli amalga oshirishga, qiyinchiliklarni engishga yordam beradi. Insonning o'zi tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan va mustahkamlangan yaxshi sog'liq, unga uzoq va quvonchli hayot kechirishga imkon beradi. Salomatlik har bir insonning, umuman, butun jamiyatning bebaho boyligidir.

Jamiyat hayotida salomatlik insonning birinchi va eng muhim ehtiyoji bo'lib, uning mehnat qobiliyatini belgilaydi va shaxsning barkamol rivojlanishini ta'minlaydi. Bu atrofda dunyoni bilish, o'zini o'zi tasdiqlash va inson baxtining eng muhim shartidir. Sog'lom turmush tarzi – axloqiy, faol, mehnat, sabr-toqat tamoyillariga asoslangan va shu bilan birga, atrof-muhitning salbiy ta'siridan himoya qiluvchi, keksalikka qadar axloqiy, aqliy va jismoniy salomatlikni saqlashga imkon beradigan hayot.

Sog'lom turmush tarziga quyidagilar kiradi: samarali mehnat, ratsional ovqatlanish, biologik ritmga rioya qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, kundalik rejimga rioya qilish.³ Sog'lom turmush tarzi haqida turlicha qarashlar ilgari surilgan bo'lib, falsafiy va sotsiologik yo'nalish vakillaridan P.A.Vinogradov, B.S.Erasov, O.A.Milshteyn, V.A.Ponomarchuk, V.I.Stolyarov va boshqalar sog'lom turmush tarzini global ijtimoiy muammo, butun jamiyat hayotining ajralmas qismi deb hisoblaydilar.

Salomatlikning uch turi mavjud bo'lib, bular jismoniy, aqliy va axloqiy (ijtimoiy) salomatlikdir. Jismoniy salomatlikning mohiyati shundan iboratki, agar barcha organlar va tizimlar yaxshi ishlasa, unda butun inson tanasi (o'zini-o'zini boshqarish tizimi) to'g'ri ishlaydi va rivojlanadi. Ruhiy salomatlik miya-ning holatiga bog'liq bo'lib, u fikrlash darajasi va sifati, diqqat va xotiraning rivojlanishi, hissiy barqarorlik darajasi, irodaviy fazilatlarining rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Axloqiy salomatlik insonning ijtimoiy hayotining asosi bo'lgan axloqiy tamoyillar bilan belgilanadi. Shaxsning axloqiy salomatlik belgilari, eng avvalo, mehnatga ongli munosabatda bo'lish, madaniyat xazinalarini o'zlashtirish, oddiy turmush tarziga zid bo'lgan odat va odatlardan faol ravishda voz kechishdir.

Sog'lom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr ko'rish va ijtimoiy funksiyalarni to'liq bajarish uchun zarur shartdir. Sog'lom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavfning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning ko'payishi va o'zgarishi bilan bog'liq.⁴ Sog'lom turmush tarzi inson hayotining turli jabhalarini rivojlantirish, faol uzoq umr ko'rish va ijtimoiy funksiyalarni to'liq bajarish uchun zarur shartdir.



Sog'lom turmush tarzining dolzarbligi ijtimoiy hayotning murakkablashishi, salbiy o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan texnogen, ekologik, psixologik, siyosiy va harbiy xavflarning kuchayishi natijasida inson tanasiga stresslarning ko'payishi va o'zgarishi bilan bog'liq. Sog'lom turmush tarzi quyidagi asosiy elementlarni o'z ichiga oladi: "samarali mehnat, oqilona mehnat va dam olish rejimi, yomon odatlarni yo'q qilish, optimal harakat rejimi, shaxsiy gigiyena, chiniqish, ratsional ovqatlanish va boshqalar". Samarali mehnat sog'lom turmush tarzining muhim elementidir. Inson salomatligiga biologik va ijtimoiy omillar ta'sir qilib, ularning asosiysi mehnatdir.

Mehnat va dam olishning oqilona rejimi sog'lom turmush tarzining zarur elementidir. To'g'ri va qat'iy rioya qilingan rejim bilan tananing aniq va zaruriy ish ritmi ishlab chiqiladi, bu ish va dam olish uchun maqbul sharoitlarni yaratadi va shu bilan salomatlikni mustahkamlash, mehnat qobiliyatini yaxshilash va mehnat unumdorligini oshirishga yordam beradi.

Y.P.Lisitsinning fikriga ko'ra, inson salomatligi ko'p jihatdan turmush tarzi va turmush ukkladiga bog'liq. Hozirgi vaqtda shaxs haqidagi bilimlarning ilmiy tizimida ushbu tushunchaning eng to'liq ta'riflarini ajratib ko'rsatish mumkin bo'lib, sog'lom turmush tarziga nisbatan quyidagi ta'riflar keltiriladi:

- sog'lom turmush tarzi – insonning o'zi qo'ygan har qanday maqsadga erishish qobiliyatining aniq ifodasi sifatida sog'liq muammosiga turli omillar ta'sirida hayot jarayonida rivojlanadigan qarashlar tizimi;

- sog'lom turmush tarzi – insonda shakllangan, o'z ijodiy salohiyatini u yoki bu darajada ro'yobga chiqarish imkonini beruvchi hayotning ishlab chiqarish, maishiy va madaniy jihatlarini tashkil etish usuli;

- sog'lom turmush tarzi – sog'liqni saqlashning ijtimoiy va tarixiy jihatdan aniqlangan g'oyasi, shuningdek, uni amaliy hayotga integratsiya qilish vositalari va usullari;

- sog'lom turmush tarzi – insonning kundalik faoliyatining tipik shakllari va usullari, bu organi- zmning zahiraviy imkoniyatlarini mustahkamlaydi va takomillashtiradi, shu bilan jinsi, iqtisodiy va ijtimoiy-psixologik holatidan qat'iy nazar, o'z ijtimoiy va kasbiy funksiyalarini muvaffaqiyatli bajarishni ta'minlaydi.

O'zbekistonda taraqqiyot strategiyasi asosida amalga oshirilishi kerak bo'lgan asosiy vazifalar – inson qadrini yuksaltirish va erkin fuqarolik jamiyatini yanada rivojlantirish orqali xalqparvar davlat barpo etish; mamlakatimizda adolat va qonun ustuvorligi tamoyillarini taraqqiyotning eng asosiy va zarur shartiga aylantirish, milliy iqtisodiyotni jadal rivojlantirish va yuqori o'sish sur'atlarini ta'minlash; adolatli ijtimoiy siyosat yuritish, inson kapitalini rivojlantirish, ma'naviy taraqqiyotni ta'minlash va sohani yangi bosqichga olib chiqish, milliy manfaatlardan kelib chiqqan holda umumbashariy muammolarga yondashish; mamlakatimiz xavfsizligi va mudofaa salohiyatini kuchaytirish, ochiq



pragmatik va faol tashqi siyosat olib borish, eng avvalo, O'zbekiston fuqarolarida sog'lom turmush tarzini rivojlantirish asosida amalga oshiriladi.

Yangilanayotgan O'zbekistonda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o'ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta'minlash, xalq genofondini bekam-u ko'st saqlash sog'lom turmush tarzi tufayligina etarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o'quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta'lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog'lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko'ndalang qilib qo'yadi.

O'zbekistonlik faylasuf olimlardan I.Shodimatov, O.Oqilov, K.Sodiqov, Sh.Bo'tayev, X.A.Shayxova, Q.N.Nazarov, M.M.Qahharova, G.H.Tillayeva, N.E.Temirovalar sog'lom turmush tarzi va uning falsafiy masalalari sohasida ilmiy tadqiqotlar olib borishgan.

Sog'lom turmush tarzi– faol mehnat qiladigan, mehnatga ijodkorlik asosida yondashadigan, kuchli jismoniy va ruhiy bosimlarni, o'ta xavfli va zararli ta'sir ko'rsatuvchi omillarni engil tarzda bartaraf etadigan, har tomonlama taraqqiy etgan shaxsning shakllanish jarayonidan iborat bo'lib, O'zbekistonda istiqomat qilayotgan fuqarolarning tafakkuri, sog'lomligi ularning mulkka, ma'naviy qadriyatlarga bo'lgan qarashlarida ham ijobiy natijalarga olib keladi. Yangilanayotgan O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini shakllantirish fuqarolarning dunyoviy bilimlar asosida dunyoqarashining shakllanishi, diniy qadriyatlar asosida axloqiy, ma'naviy tarbiyasi asosida amalga oshirilmoqda.

Falsafiy adabiyotlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalasiga keyingi paytlarda katta e'tibor berilib, sog'lom turmush tarzining ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy, ma'naviy-ma'rifiy, ruhiy-psixologik, tibbiy-gigiyenik, shaxsga tegishli bo'lgan motivatsion tomonlari tadqiq etilmoqda. Sog'lom turmush tarzining metodologik muammolari, ijtimoiy-iqtisodiy mezonlari, aholi turmush madaniyatiga, diniy va dunyoviy qadriyatlarga tegishli jihatlari bugungi kunda ijtimoiy-falsafiy jihatdan o'rganilishi zarur bo'lgan sohalardir.

Sog'lom turmush tarzi O'zbekistonda amalga oshirilayotgan yangilanish jarayonida odamlar o'rtasidagi sog'lom munosabatlar va namunaviy hulqning shakllantirish jarayonini tartibga soladi hamda tezlashtiradi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda motivatsiya omili ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, motivatsiya shaxsning ma'lum bir faoliyatni bajarishga kirishishi, harakatga keltirishi, uning muhimligini asoslashi va anglatishini o'zida ifodalaydi.

Sog'lom turmush tarzi mafkurasi, R.U.Arziqulovning fikricha, turmush tarzining falsafasini, davlatning sog'lom turmush tarzini shakllanishi bo'yicha yuritayotgan siyosatini, sog'lom turmush tarzining huquqiy, axloqiy asoslarini, sog'lom turmush tarzining pedagogikasi, psixologiyasi, sotsiologik madaniyati, etikasi va estetikasini o'zida mujassamlashtirgan bo'lishi lozim.



F.Xaldibekovanning fikriga ko'ra, Sog'lom turmush tarzi har bir yurtdoshimizdan haqiqat majmuasiga suyanib, aql-farosatga rivoj berib, ilm, bilim, hayot falsafasi, ajdodlar tajribasi, davr talablarini chuqur va ongli anglab, turmush tarzi va hayot mazmunini odamiylik yo'lida rivojlantirib, hamma jabhada axloqiy fazilatlarga amal qilishni talab etadi. Axloqiy yetuklik kishida iymon-e'tiqod va amalni kuchaytiradi.

Insonlik sharafiga ko'taradi. Bu jarayon ongli hayot kechirish bo'lib, baxt-saodatga yetaklaydi. Sog'lom turmush tarzini qaror topishiga, jamiyatni insonparvarlashtirish va sog'lomlashtirishga xizmat qiladi. R.Matibayevanning fikricha, Bolalarni tarbiyalash ishida eng muhim sharoit – oilaning mustahkam, ma'naviy sog'lom asosga qurilganligi. Demakki, sog'lom oilada sog'lom farzandlar, Vatanimizning munosib farzandlari, ya'ni, ijodiy fikrlaydigan, mustaqil xulosalar chiqaradigan, kelajakda qaysi bir soha mutaxassisi bo'lishidan qat'iy nazar, O'zbekiston mustaqilligining istiqboliga munosib hissa qo'sha oladigan barkamol avlod bo'lib yetishadi.

XULOSA

Sog'lom turmush tarzi murakkab ijtimoiy jarayonlarni o'zida ifodalaydi va sog'lom turmush tarzining mezonlariga shaxsning jamoatchilik va mehnat jarayonlarida faollik ko'rsatib, samarali ijodiy faoliyat bilan mashg'ul bo'lishi, oilada va kundalik turmushda namunali yashashi, o'zidagi jismoniy va ma'naviy qobiliyatlarni ro'yobga chiqarishga intilishi, tabiiy va ijtimoiy muhit bilan mutanosiblikda yashashi, sog'lom va barkamol inson bo'lib shakllanish uchun o'z shaxsini bosqichma-bosqich rivojlantirib borishga intilishi, nosog'lom turmush tarziga xos zararli odatlarning ta'siriga tushib qolishdan o'zini asrashga intilib yashashi, hayotda to'g'ri yashayotganidan qoniqish hosil qilib, zavqlanib yashashga intilishi, sog'lom turmush tarzini o'zi uchun bir umrga maqsad qilib tanlashi va shu yo'lda faoliyat olib borishi kabi qimmatli insoniy sifat va xususiyatlarni kiritish mumkin. O'zbekistonda sog'lom avlodni tarbiyalash masalasi davlat siyosatidagi eng muhim masalalardan biridir.

O'zbekistonning tashqi siyosatida o'zaro tenglik va manfaatli hamkorlik masalasiga asosiy e'tibor qaratilayotgan bo'lsa, ichki siyosatda fuqarolarning bahtli va farovon hayot kechirishi, ularning sog'lom turmush tarzini ta'minlash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Sog'lom turmush tarzining rivojlanishida diniy va dunyoviy qadriyatlarni uyg'unlashtirish O'zbekistonning kelgusi taraqqiyot yo'lini milliy va umuminsoniy qadriyatlar uyg'unligi asosida belgilab beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Расулов, Х. М. (2020). Шарқ ва ғарб: сиёсий ва ҳуқуқий маданият компонентлари уйғунлиги. ВЗГЛЯД В ПРОШЛОЕ, (SI-1№ 3).





2. Расулов, Х. (2022). Сиёсат-маданият, ҳодиса ва фан сифатида. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(7), 691-702.
3. Mamanovich, R. H. (2021). Civil Society: Prosperities of Decentralization in Management. Middle European Scientific Bulletin, 18, 359-362.
4. Mamanovich, R. H. (2022). The mass media as a subject of political and legal propaganda. European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 2(10), 122-128.
5. ZIYO.NET

