

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
FARG‘ONA JAMOAT SALOMATLIGI TIBBIYOT INSTITUTI**

«TASDIQLAYMAN»
Sog‘liqni saqlash vazirligi
Ilmiy texnik kengashi raisi
_____ **Sh.K.Atadjanov**
«_____» _____ 2025 y.

Ahmadaliev Rustam Umaraliyevich

“ SOG‘LOM TURMUSH TARZI.”
(Monografiya)

Farg‘ona 2025

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQLASH
VAZIRLIGI
FARG‘ONA JAMOAT SALOMATLIGI TIBBIYOT INSTITUTI**

**AHMADALIEV R. U.
SOG‘LOM TURMUSH TARZI
MONOGRAFIYA**



Farg'ona -2025 y



**INSON HAYOTI VA SOG‘LIG‘I
USTUVOR VAZIFA-** "Inson –
jamiyat – davlat" joriy etish maqsad
qilingan. Bu borada, tibbiyot
sohasidagi barcha muammolarga
jiddiy yondashish va hal qilishga
intilish kerak.
SH.M.MIRZIYOEV.



Senga bilim o‘rgataymi?
Kel, nimaniki bilsang, bilaman, deb
bil, bilmagan narsangni bilmayman,
degil;
Bilim — ayni tildan olingan hosil!
Konfutsiy.

MUNDARIJA

Kirish	6
1-BOB. Valeologiyaga kirish. Valeologiya fani va usullari. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish.	11
1.1 Abu Ali ibn Sino ta'limoti bo'yicha sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari. Jismoniy faollikni inson salomatligidagi roli.	23
1.2. To'g'ri va ratsional ovqatlanish piramidasi. To'g'ri ovqatlanish soglik garovi.	29
1.3. Ruhiy barqarorlikni taminlash	42
1.4. Inson salaomatligini saqlashda shaxsiy gigiena ahamiyati.	56
2-BOB. ZARARLI ODATLAR VA ULARNING SALOMATLIKKA TA'SIRI	63
2.1. Tamaki va alkogol iste'moli	63
2.2. Stress va ma'naviy tanglikni oldini olish	72
3-BOB SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA OILA VA JAMIYATNING ROLI.	76
3.1. Ota -onaning namunasi.	76
3.2. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila va jamiyatning roli.	79
3.3. Milliy va diniy an'analarda sog'lom turmush tarzi	98
XULOSA	102
GLOSSARIY.	109
Adabiyotlar.	111

Kirish

O'zbekiston Respublikasining Prezidentining 2020 yil 30 oktyabrdagi PF-6099-son «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risi» dagi farmoni va O'. R. Vazirlar Mahkamasining 2020 yil 19 noyabrdagi 735-son «Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida» qaroriga asosan aholining salomatligini saqlash va sog'liqni saqlash tizimini yaxshilash maqsadida bir qator qarorlar va farmoyishlar qabul qilingan. Bu qarorlar va farmoyishlar sog'lom turmush tarzini jamiyatda qo'llab-quvvatlashga qaratilgan muhim hujjatlardir. Qarorlar va farmoyishlar aholini to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, psixo-emotsional barqarorlik va shaxsiy gigienaga jalb qilishga yordam beradi. So'nggi yillarda mamlakatimizda aholi salomatligini muhofaza qilish, aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, aholining tibbiy madaniyatini rivojlantirish, zararli odatlarga qarshi kurashish bo'yicha keng ko'lamli islohotlar amalga oshirilmoqda.

Yangi tahrirdagi Konstitutsiyada ham har kim sog'lig'ini saqlash va malakali tibbiy xizmatdan foydalanish huquqiga egaligi, davlat jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun shart-sharoitlar yaratishi belgilab qo'yilgan. Davlat byudjetidan sportga ajratilayotgan mablag' 1,5 trln. so'mdan 3 trln. so'mga oshib, 101 ta yirik sport ob'ekti yangidan qurilgan bo'lsa, 67 tasi qayta tamirlandi. Natijada ko'plab nufuzli musobaqalarda O'zbekiston sportchilari yuqori o'rinlarni qo'lga kiritib kelmoqda. Xususan, Parijdagi Olimpiya va Paralimpiya o'yinlarida tarixiy natija qayd etilib, mamlakatimiz sportchilari umumjamoa hisobida 13-o'rinni egalladi. So'nggi yillarda sog'liqni saqlash tizimiga ajratilayotgan mablag'lar 6 karra oshirildi. Ushbu mablag'lar 2017 yilda 5,9 trln. so'mni tashkil etgan bo'lsa, 2024 yilda 33,5 trln. so'mga etdi. 2025 yilda esa ushbu sohaga 41 trln. so'm mablag' ajratildi. Aholiga birlamchi shoshilinch tez tibbiy yordam xizmati sifati va samaradorligini oshirish maqsadida tibbiy yordam shoxobchalari soni 1 666 taga, tez tibbiy yordam brigadalari soni esa 2 685 taga etkazildi. Tez yordam xizmatining transport

vositalari to'liq yangilanib, zamonaviy talablarga javob beradigan 2 224 ta yangi mashina bilan ta'minlandi. Sohada olib borilgan islohotlar natijasida umumiy o'lim ko'rsatkichini 20 foizga, onalar va bolalar o'limini 1,7 baravarga kamaytirishga erishildi. Mamlakatimiz aholisining o'rtacha umr ko'rish davomiyligi 2010 yildagi 72,9 yoshdan 2024 yilda 74,7 yoshga etdi. Inson salomatligining 10-15 foizi ekologiya va irsiyat, 10-12 foizi tibbiyot tizimi darajasiga, 55-60 foizi esa turmush tarziga bog'liqligi, har bir odam to'g'ri ovqatlanishi, jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi, dam olishni to'g'ri tashkil etishi, zararli odatlardan saqlanishi, tana vaznini me'yorida saqlashi va har xil zo'riqish (stress) lardan saqlanishi lozimligi qayd etildi. Rivojlangan davlatlarda sog'lom turmush tarzini ta'minlash borasida asosiy e'tibor noto'g'ri ovqatlanish, etarlicha bo'lmagan jismoniy faollik, tamaki va alkogol mahsulotlarini iste'mol qilishni cheklash, ortiqcha tana vazni, yuqori qon bosimi, qonda ortiqcha qand miqdori kabi xavf omillarini qisqartirish yoki o'sishini to'xtatishga qaratilgani ta'kidlandi. Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, sportni ommalashtirish, profilaktik tadbirlarni takomillashtirish maqsadida so'nggi yillarda ko'plab qonun va normativ-huquqiy hujjatlar, davlat dasturlari qabul qilinib, amaliyotga tatbiq etilyapti. Prezidentimiz sog'lom turmush tarzini bosh mezon sifatida belgilab, mamlakatda amalga oshirilayotgan barcha strategik islohotlarning negizida xalq farovonligini ta'minlash va salomatligini mustahkamlash bo'lishini, 2030 yilga qadar aholining o'rtacha umr ko'rish davomiyligini hozirgi 73 yoshdan 78 yoshga etkazish vazifasini qo'ygan. Davlatimiz rahbari Oliy Majlis Qonunchilik palatasidagi nutqida ham aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish masalasiga alohida e'tibor qaratib, bu borada muhim vazifalarni belgilab bergan edi. Ushbu vazifalardan kelib chiqib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikni oshirish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish, gigiena qoidalariga rioya qilish masalasiga alohida e'tibor qaratish kerakligini ta'kidladilar. Har bir mahalla, korxona, tashkilot va muassasalarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, xodimlarning jismoniy faolligini oshirish borasida etarli sharoit yaratish hamda

ularni rag'batlantirishga alohida e'tibor berish zarur. Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish markazi 2018-yilda tashkil etilgan. U Toshkent tibbiyot akademiyasi huzuridagi Respublika diyetologiya o'quv-ilmiy markazi negizida davlat muassasasi shaklida tashkil etilgan. 2023-yil 7-sentabrda Prezident farmoni bilan markaz Salomatlik va strategik rivojlanish instituti etib qayta tashkil etildi. Ushbu institutning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat. Aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligini oshirish markazi faoliyatining asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat: Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yuqumli bo'lmagan kasalliklar va ularning xavf omillariga qarshi kurashish hamda oldini olish bo'yicha maqsadli dasturlarni ishlab chiqish va joriy etish; Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, zararli odatlarga qarshi kurashish, aholining tibbiy madaniyatini rivojlantirish, jismoniy tarbiya-sog'lomlashtirish va ommaviy sport harakatini tibbiyot profilaktikasi bilan integratsiyalashtirish bo'yicha ommaviy tadbirlarni o'tkazish; Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish va ularga qarshi kurashish masalalari bo'yicha xalqaro tashkilotlar bilan hamkorlik qilish; Aholi salomatligi holatini monitoring qilishning yagona tizimini yaratish, zamonaviy axborot va innovatsion texnologiyalarini joriy etish bilan birga umrni uzaytirish va salomatlikni mustahkamlashga oid aniq chora-tadbirlar ishlab chiqish va tavsiyalarni tatbiq etishda ko'maklashish; Xalqaro uslublar asosida doimiy tekshiruvlar va yuqumli bo'lmagan kasalliklarning xavf omillari bo'yicha so'rovnomalar o'tkazish; Noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarning oldini olish va tarqalishi darajasini kamaytirish, keng ko'lamda tushuntirish ishlarini tashkil qilish va aholining sog'lom turmush tarzi garovi sifatida to'g'ri ovqatlanish targ'ibotini kuchaytirish; Zamonaviy xalqaro standartlariga muvofiq sifatli oziq-ovqat mahsulotlarining asosiy turlarini mamlakatimizda ishlab chiqarishni kengaytirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tadqiqotlar o'tkazish; Ta'lim muassasalari bilan birgalikda yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish va aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari yuzasidan kadrlarni tayyorlash, qayta tayyorlash, malakasini oshirish va

uzluksiz kasbiy rivojlanishi bo'yicha tadbirlarni tashkil qilish va ularda ishtirok etish.

Sog'lom turmush tarzi - insonning jismoniy, ruhiy va ma'naviy sog'lig'ini saqlash hamda mustahkamlashga yo'naltirilgan hayot tarzidir. Bugungi kunda dunyo bo'ylab sog'lom hayot tarzini shakllantirish muhim ijtimoiy vazifalardan biri sifatida qaralmoqda. Inson sog'lom turmush tarzini o'z hayotida joriy etar ekan, u nafaqat o'zining balki atrofdagilarning ham salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lom turmush tarzi bir necha asosiy omillarga tayanadi: to'g'ri va me'yorda ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, yaxshi uxlash, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilish, hamda muvozanatli psixologik holatni saqlash. Bu omillar insonning hayot sifati, ish unumdorligi va umr davomiyligiga bevosita ta'sir qiladi. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish, avvalo, yosh avlodning to'g'ri tarbiyasi, ularda mas'uliyat hissini shakllantirish va kelajakda sog'lom avlod tarbiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi. Har bir inson o'z salomatligi uchun shaxsan mas'ul ekanini anglashi va shunga muvofiq ravishda hayot tarzini tashkil etishi lozim. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish va hayotga joriy etish nafaqat alohida shaxs, balki butun jamiyatning rivoji uchun katta ahamiyat kasb etmoqda. Texnologiyalar rivojlanishi, ish faoliyatining ko'proq o'rnida o'tirib bajarilishi, tez tayyor ovqatlar va zararli odatlarning ko'payishi inson salomatligiga jiddiy tahdid solmoqda. Bu esa sog'lom turmush tarzi mavzusining dolzarbligini yanada oshiradi. Sog'liqni saqlash mutaxassislarining ta'kidlashicha, inson organizmiga bog'liq ko'plab kasalliklar- qandli diabet, yurak-qon tomir xastaliklari, semizlik, gipertoniya kabi xastaliklarning asosiy sababi noto'g'ri ovqatlanish, harakatsiz hayot tarzi va stress holatlaridir. Bu holatlarning oldini olishning eng samarali yo'li esa - sog'lom turmush tarzini har bir fuqaroning kundalik hayotida shakllantirishdan iborat.

Shuningdek, yoshlar orasida zararli odatlarning tarqalishi, internet va mobil qurilmalarga bo'lgan ortiqcha moyillik ham jismoniy va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday sharoitda ta'lim muassasalari, oila va jamoat tashkilotlarining sog'lom hayot tarzini targ'ib qilishdagi roli juda muhim sanaladi.

Mamlakatimizda ham sogʻlom avlodni tarbiyalash, jismonan baquvvat va maʼnan etuk shaxslar etishtirish davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlaridan biriga aylangan. Prezidentimiz tomonidan ilgari surilayotgan “Inson qadri uchun” gʻoyasi ham avvalo har bir fuqaroning sogʻlom va farovon hayot kechirishini taʼminlashga qaratilgan. Maʼlumki, turmush tarzi sogʻlom va nosogʻlom boʻlishi mumkin. Sogʻlom turmush tarzida yashagan insonlar kundalik hayot meʼyorini toʻgʻri tashkil qiladilar. Taʼkidlash muhimki, oʻqiganda, uxlaganda, yurganda, ovqatlanganda, 3 dam olganda, kulganda, yoʻtalganda oʻziga xos meʼyoriy holat boʻlib, ana shu meʼyorning buzilishi muayyan maʼnoda, salomatlikka zarar etkazadi. Bu holatni koʻp yoshlar anglashmaydi, unga rioya qilishmaydi. “Meʼyor” tushunchasi madaniyatning muhim belgisidir. Albatta, har bir narsa meʼyoridan chiqib ketsa, oʻz xususiyatini yoʻqotib qoʻyishi tabiiy. Butun Jahon Sogʻliqni saqlash tashkilotining maʼlumotiga qaraganda, sogʻligʻimizning: - 50-55 % turmush tarzimizga; - 18 % irsiy kasalliklar; - 17 % ekologiya; - 8-10 % tibbiyot xodimlarining tez, sifatli, malakali yordam koʻrsatishlariga bogʻliq ekan. Qadimda bir donishmanddan: “Insonni nima baxtli qiladi, boylikmi yoki shon-shuhratmi,” – deb soʻraydilar. “Boylik, qolaversa, shon-shuhrat ham insonni baxtli qila olmaydi. Tani-joni sogʻ inson har qanday kasalmand badavlatdan baxtliroqdir”, deb javob beribdi donishmand. Bundan xulosa qiladigan boʻlsak, sogʻlom boʻlmagan inson baxtli boʻla olmaydi, betob boʻlsa, hech qanday boylik tatimaydi. Mustahkam sogʻliq insonning asosiy ehtiyojlaridan biri boʻlib qolmay, balki u jamiyatning muhim ijtimoiy-iqtisodiy ehtiyoji hamdir. “Xalq sogʻligi – yurt boyligi” deb bejiz aytilmagan. Kishining mustahkam sogʻligini faqat uning kasalliklardan holi boʻlgani emas, balki jismoniy va ruhiy kuch-quvvatining uygʻunligi, yaxshi mehnat qobiliyati, kayfiyatining doim yaxshi boʻlishi koʻrsatadi. Har bir odam oʻz qadr-qimmatini bilishi, atrofidagi odamlarni hurmat qilishi, oʻz ishini qadrlashi, sogʻligini saqlashi, baxtli-saodatli boʻlib yashashi uchun harakat qilishi kerak. Bu, albatta, sogʻlom turmush tarzi bilan amalga oshiriladi.

1-BOB. Valeologiyaga kirish. Valeologiya fani va usullari. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish.

Valeologiya lotincha “Ualeo” so‘zidan olingan bo‘lib, “Salomatlik”, “Assalomu alayko‘m” (здравствуйте) “ya’ni o‘ng qo‘l kaftini yurak ustiga qo‘yib, Sizga chin dildan sihat-salomatlik tilayman” degan ma’noni anglatadi. Demak “salomatlik xaqidagi” fandir. U fiziologiya, biologiya, pedagogika, ekologiya, tibbiyot, genetika va boshqalarga bog‘liq xolda kelib chiqqan integrativ fandir. Valeologiyani tibbiyotdan farqi, tibbiyot-davolaydi, valeologiya esa hali klinik belgilari kelib chiqmasdan oldingi organizmda bo‘layotgan, kasallik keltirib chiqarmoqchi bo‘lgan omillarga (bakteriya va b.) qarshi kurashayotgan organizm holatini aniqlaydi. Natijada kasallik ro‘yobga chiqmaydi. Shuning uchun ham olimlar tomonidan valeologiyani «salomatlikni saqlash va rivojlantirish xaqidagi fan» deb tariflanadi. Valeologiya profilaktika ham emas, akademik V. Kaznacheev (kosmik antropolog-valeolog olim) ta’biri bo‘yicha, sog‘ayishni organizm faoliyatini kuchaytirish uchun o‘ziga qo‘yib berish, unga yordamlashish (patologiyani aniqlash tufayli) haqidagi fandir, degan fikrni bayon etgan. Valeologiyaning markaziy muammosi aynan shaxsga, uning salomatligiga qaratilgan munosabat va uning hayot tarziga o‘z-o‘zini tarbiyalashiga qaratilgan. Maqsadi individual salomatligining mustaxqamlash, salomatlik zahiralarini boyitish, immun quvvatini oshirish, organizmni soglomlashtirishda va barakali umr kechirishga ko‘maklashishdan iborat. Valeologiyaning turli kasalliklarni oldini olishga qaratilgan profilaktik tibbiyotdan asosiy farqi ham shunda. Xulosa qilib aytganda valeologiya - bu yangi bo‘lg‘usi sog‘lom, jismonan va aqlan baquvvat, mukammal, iymonli avlodni bunyod etish uchun qayg‘urish hamda mavjud odam organizmining tabiiy salohiyatini (imkoniyatini) nafaqat saqlash, balki oshirish va barakali umr ko‘rishga ko‘maklashish demakdir.

20-asrda insoniyat turmush tarzida katta o'zgarishlar sodir bo'ldi - texnik rivojlanish, shaharlashuv, stresslar, zararli odatlar (chekish, ichkilikbozlik) va kamharakatlik sog'liqqa jiddiy ta'sir ko'rsata boshladi. Bu esa sog'liqni saqlash emas, balki sog'lom hayotni ta'minlash va kasalliklarni oldini olish zarurligini ko'rsatdi. 2023 yilda dunyo boyicha jami 172,800 dan ortiq o'lim holati qayd etilgan. Ularning 61,1 foizi qon-tomir tizimi kasalliklari sababli yuzaga kelgan, bu esa mamlakatda o'limning asosiy sababidir. Bundan tashqari, 10,8 foiz o'lim holatlari onkologik kasalliklar, 5,5 foizi nafas olish tizimi kasalliklari, 4,8 foizi esa infeksiya va parazitlar kasalliklar bilan bog'liq edi. Ortiqcha vaznning tarqalishi jiddiy muammo bo'lib qolmoqda. 2023 yilga kelib, mamlakatda o'rtacha tana massasi indeksi (BMI) $26,5 \text{ kg/m}^2$ ni tashkil etib, bu Markaziy Osiyodagi eng yuqori ko'rsatkichdir. Bundan tashqari, 18 yoshdan 64 yoshgacha bo'lgan aholining 50 foizi ortiqcha vazn bilan kurashmoqda. O'zbekistonda 5 yoshgacha bo'lgan bolalarda ortiqcha vaznning tarqalishi 4,6 foizni tashkil etadi. 2026 yilga qadar bolalar o'rtasidagi 30 foizga kamaytirishni maqsad qilgan. Bu maqsadga erishish uchun bolalar va o'smirlar uchun zararli oziq-ovqat va ichimliklar reklamasini cheklash, maktab va bolalar bog'chalarida sog'lom ovqatlanishni joriy etish kabi chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Ortiqcha vazn iqtisodiy zararlarni xam keltirib chiqarmoqda. 2023 yilda ushbu muammolar tufayli mamlakat iqtisodiyotiga \$21,6 milliard zarar etkazilgan. Bu miqdor mamlakatning yalpi ichki mahsulotining 4,7 foiziga teng bo'lib, kelgusida bu zarar 12 baravarga ortishi kutilmoqda. Profilaktikaga bo'lgan ehtiyoj - sog'liqni saqlash tizimining eng muhim, lekin ko'pincha etarlicha e'tibor berilmaydigan yo'nalishlaridan biridir. Bugungi kunda kasalliklarni davolash emas, ularning oldini olish yanada samaraliroq, arzonroq va uzoq muddatli foydaga ega hisoblanadi. Tibbiyot asosan kasalliklarni davolashga yo'naltirilgan edi. Ammo vaqt o'tishi bilan insonlar sog'liqni yo'qotmasdan avval uni saqlash muhim ekanini tushuna boshlashdi. Shuning uchun sog'liqni profilaktika orqali saqlashga bag'ishlangan valeologiya fan sifatida shakllana boshladi.

1. Kasalliklar sonining ortishi: Qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, onkologiya va boshqa surunkali kasalliklar soni yildan-yilga oshmoqda. Ko'pchilik kasalliklar ilk bosqichda aniqlansa, davolash osonroq va arzonroq bo'ladi.

2. Tibbiyot xarajatlarini kamaytiradi: Davolash xarajatlari juda yuqori. Profilaktika choralari (emlash, skrining, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish) ko'p hollarda ko'proq odamlarni sog'lom qiladi.

3. Ishga layoqatli aholining sog'lom bo'lishi: Ishchi kuchining sog'lom bo'lishi iqtisodiyot uchun foydali. Ish o'rinlarida kasallik kamayadi.

4. Aholining hayot sifatini oshiradi: Sog'lom odam faol, ijtimoiy jihatdan faol va baxtliroq bo'ladi. Kasalliklarning oldini olish psixologik holatni ham yaxshilaydi.

Fiziologiya, psixologiya, gigiena, ekologiya kabi sohalarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijasida inson sog'lig'ini har tomonlama tushunish imkoni paydo bo'ldi. Bu fanlar asosida valeologiya mustaqil fan sifatida shakllandi.

Biologiya va tibbiyot sohalari so'nggi o'n yilliklarda ulkan rivojlanishga erishdi. Ushbu fanlarning yutuqlari nafaqat inson salomatligini saqlashda, balki umr ko'rish davomiyligini uzaytirish, kasalliklarni erta aniqlash va individual davolash usullarini yaratishda ham muhim o'rin tutadi. 2003-yilda Inson genomining to'liq dekodlanishi biologiya tarixidagi inqilobiy voqea bo'ldi. Genetik tahlillar yordamida kasalliklarga moyillik aniqlanmoqda (masalan, saraton, yurak kasalliklari). Zamonaviy biologiya va tibbiyotda genomika va DNK tahlillari inson salomatligi, nasliy kasalliklar, shaxsiylashtirilgan davo va evolyutsion tadqiqotlar uchun muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu sohalar orqali inson DNKsi (genetik kodi) chuqur o'rganiladi va aniqlangan ma'lumotlar asosida ilmiy hamda amaliy qarorlar qabul qilinadi. Genomika - bu organizmning barcha genlari (ya'ni genomi) tuzilishini, funksiyasini va o'zaro ta'sirini o'rganadigan fan sohasidir.

 Genomika quyidagilarni o'rganadi:

Genlarning tuzilishi va joylashuvi

Genlar orasidagi bog'liqlik

Gen ifodalanishi (ya'ni gen qanday ishlaydi)

Genetik kasalliklarning sabablari

Genomika asosan DNK ketma-ketligini (sequence) o'rganish orqali ishlaydi.

DNK tahlili - bu inson yoki boshqa organizm DNKsini tekshirib, genetik ma'lumotlarni aniqlash va tahlil qilish jarayonidir.

Yo'nalish	Tavsifi
Nasliy kasalliklar	Tug'ma genetik kasalliklarni aniqlash
Otalik (DNK testi)	Biologik qarindoshlikni aniqlash
Shaxsiy genetik xususiyatlar	Allergiya, dori reaksiyasi, tananing metabolizmi
Kriminalistika	Jinoyat sodir etgan shaxs DNKsi asosida aniqlanadi
Tarixiy / etnik kelib chiqish	Inson qaysi millat yoki irqga mansub ekani aniqlanadi

Genomika va DNK tahlillari – biologiya va tibbiyotda yangi bosqichni boshlab bergan sohalar bo'lib, ular orqali sog'lom avlod, shaxsiylashtirilgan davo va zamonaviy texnologiyalar rivoj topmoqda. Kelajakda bu sohalar har bir inson salomatligining ajralmas qismiga aylanishi kutilmoqda.

Genetik modifikatsiya (GMO), klonlash, regenerativ tibbiyot (masalan, organ o'stirish) kabi sohalar jadal rivojlanmoqda. CRISPR texnologiyasi - genlarni tahrirlash imkonini beradi. CRISPR texnologiyasi - bu genlarni tahrirlash uchun ishlatiladigan eng ilg'or va inqilobiy usullardan biri bo'lib, biologiya, tibbiyot, qishloq xo'jaligi va genetik kasalliklarni davolash sohalarida katta imkoniyatlar yaratmoqda. CRISPR (Clustered Regularly Interspaced Short Palindromic Repeats) - bu bakteriyalarda viruslarga qarshi tabiiy himoya tizimi sifatida kashf etilgan mexanizm bo'lib, endilikda genetik kodni aniq, tez va arzon tahrirlash uchun ishlatilmoqda. Ushbu tizim orqali zarur gen topilib, o'sha joy kesiladi, tahrirlanadi yoki yangi gen kiritiladi.

Soha	Qo'llanilishi
Tibbiyot	Genetik kasalliklarni davolash (masalan, talassemiya, ko'rish muammolari)
Onkologiya	Saraton hujayralarining genetik asosi o'rganiladi
Qishloq xo'jaligi	Qishloq mahsulotlarini tez etiltirish, kasalliklarga chidamli o'simliklar
Virusga qarshi kurash	HIV, gepatit kabi virusli kasalliklarda genetik terapiya
Organizm modifikatsiyasi	Biologik tadqiqotlar, yangi vaksinalar yaratish

CRISPR texnologiyasi - bu ilm-fan tarixidagi eng muhim yutuqlardan biridir. U insoniyatga genetik kasalliklarni yo'qotish, qishloq xo'jaligini takomillashtirish, va hatto hayotni boshqarish imkoniyatini berishi mumkin. Ammo, u bilan bog'liq axloqiy, xavfsizlik va qonuniy masalalar dolzarb bo'lib qolmoqda. Xujayralarni chuqur o'rganish natijasida ko'plab kasalliklarning molekulyar sabablari aniqlandi. Xozirda saraton kasalliklarida hujayraning noto'g'ri bo'linishi va apoptoz mexanizmlari o'rganilmoqda. Shahsga yonaltirilgan (personalizatsiyalashgan) tibbiyotga asosan xar bir bemorning genetik profili asosida mos dori-darmonlar tanlanmoqda. Yon ta'sirlar kamayib, davolash samarasi ortmoqda. Sun'iy intellekt va robototexnika: Sun'iy intellekt yordamida diagnostika (masalan, MRT, rentgen tahlili). Jarrohlikda robotlar (masalan, Da Vinci roboti) nozik amaliyotlarda qo'llanilmoqda. Telemeditsina: Masofadan maslahat olish, diagnostika va monitoring imkoniyati. Ayniqsa pandemiya davrida dolzarb bo'ldi. mRNA vaksinalari (Pfizer, Moderna) qisqa vaqtda yaratilishi ilm-fan kuchini ko'rsatdi. Virusologiya va immunologiya fanlari keskin rivojlandi. Umr ko'rish davomiyligi ko'plab mamlakatlarda o'rtacha umr 70–80 yoshga etdi. Sog'liq saqlash uchun zamonaviy texnologiyalar rivojlanmoqda. Aholining salomatlik madaniyati va profilaktikaga e'tibori ortmoqda. 20-asrning oxiri va 21-asr boshlarida butun dunyoda fitnes, to'g'ri ovqatlanish, ekologik tozalik va ruhiy barqarorlikka e'tibor kuchaydi. Bu global tendensiya valeologiyaning rivojlanishiga turtki bo'ldi.

So‘nggi yillarda dunyo bo‘yicha sog‘lom turmush tarziga qiziqish keskin ortdi. Bu tendensiya faqat salomatlikni saqlash bilan cheklanmay, balki odamlarning hayot sifati, farovonlik va psixologik holatini yaxshilashga xizmat qilmoqda. Zamonaviy texnologiyalar, ommaviy axborot vositalari, sog‘liq madaniyatining oshishi va pandemiyalar kabi global voqealar bunga turtki bo‘ldi.

1. Kasalliklarning ko‘payishi: Surunkali kasalliklar (yurak xastaligi, diabet, semizlik) yoshlar orasida ham tarqalayapti.
2. Pandemiyalar ta’siri: COVID-19 pandemiyasi sog‘liqni saqlash, immunitetni mustahkamlash va o‘z sog‘lig‘iga e’tiborli bo‘lishni odatga aylantirdi.
3. Ommaviy axborot vositalari va internet: Instagram, TikTok va YouTube'da sog‘lom hayot targ‘ibotini qiluvchi “influencer”lar soni ko‘paymoqda. Online fitness dasturlari, sog‘lom retseptlar, stressni boshqarish bo‘yicha tavsiyalar keng tarqalmoqda.
4. Aqlli texnologiyalar: Smart-soatlar, fitnes-trekerlar, sog‘liqni nazorat qiluvchi ilovalar (masalan, Apple Health, MyFitnessPal).
5. Ijtimoiy bosim va moda: Sog‘lom bo‘lish — zamonaviy, madaniyatli va mas’uliyatli inson timsoli sifatida ko‘rilmoqda.

Jahon miqyosida sog‘lom hayotga oid misollar: Skandinaviya davlatlari: Norvegiya, Shvetsiya va Finlyandiya sog‘lom ovqatlanish, sport va ekologik hayot tarzini faol qo‘llab-quvvatlaydi. Yaponiyada uzoq umr ko‘rish sirlaridan biri - kam kaloriyalik ovqatlanish, harakatlilik va ijtimoiy faollik. AQSh va Yevropada esa vegetarianlik, "intermittent fasting" kabi sog‘lom ovqatlanish yo‘nalishlari ommalashmoqda. Jaxon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotiga ko‘ra, 2023 yilda odamlarning 60% dan ortig‘i sog‘lom hayot tarzini olib borishga harakat qilgan. Global Wellbeing Index ga ko‘ra, sog‘lom ovqat iste’moli, jismoniy faollik va stressni boshqarish bo‘yicha aholi odatlari yil sayin ijobiy tomonga o‘zgarib bormoqda. Yosh avlodni sog‘lom va har tomonlama rivojlangan qilib tarbiyalash uchun ta’lim muassasalarida valeologiya fanini o‘rgatish zarurati paydo bo‘ldi. Ayniqsa, maktab o‘quvchilari va talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish lozim. Zamonaviy ta’lim tizimida sog‘liqni saqlash masalasi

tobora dolzarb bo'lib bormoqda. Maktab va oliy ta'lim muassasalari nafaqat bilim beruvchi, balki yoshlarning sog'lom, jismonan baquvvat va psixologik jihatdan barqaror shaxs bo'lib shakllanishiga yordam beruvchi muhit bo'lishi zarur.

Maktab yoshida turli sog'liq muammolari (ko'z, umurtqa, stress) boshlanishi mumkin. O'quvchilar va talabalar sog'lom bo'lsa, ta'lim sifati ham ortadi. Ilm olish jarayoni salomatlikka bevosita ta'sir qiladi. Uzoq vaqt ekran qarshisida o'tirish (onlayn ta'lim, kompyuterlar) ko'rish qobiliyatiga va orqa bel suyaklariga salbiy ta'sir qiladi. Uyquning etishmasligi va stress o'qishga bo'lgan qiziqishni pasaytiradi. Zararli odatlarning oldini olish chekish, nos, energiya ichimliklari iste'moli va boshqa salbiy odatlar maktab va kollej yoshidanoq boshlanadi. Bu odatlarning ildizini erta bosqichda yo'qotish faqat ta'lim muassasasi orqali amalga oshirish mumkin. Ta'lim muassasasida sog'lom turmush tarzi saboqlarini joriy etish, maktab va universitetlarda sog'lom ovqatlanish, gigiyena, stressni boshqarish haqida o'rgatuvchi maxsus darslar, sport va jismoniy faollikni rag'batlantirish, har kuni jismoniy mashqlar, sport to'garaklari, harakat - nafaqat sog'lik, balki intizom, diqqat va ruhiy barqarorlikni taminlash, tibbiy profilaktika va nazoratni olib borish, o'quvchilar va talabalarni yiliga bir marotaba bepul ko'rikdan o'tkazib turish, tibbiy xodimlar tomonidan muntazam sog'liq bo'yicha tushuntirish ishlari olib boorish va har bir maktab, kollej va oliy talim institutlarda doimiy psixologlar faoliyatini yo'lga qo'yish bu orqali sog'liq - akademik yutuqlar va ijtimoiy rivojlanish uchun zarurdir.

Xalqaro tajribalarni korganimizda Finlyandiya davlatida maktablarda har 45 daqiqali darsdan keyin 15 daqiqalik tanaffus va harakatli o'yinlar majburiy. Yaponiyada bolalar sog'lom ovqat tayyorlashni o'rganadi, ovqat paytida tartib va gigiyena o'rgatiladi. Germaniyada maktablarda emotsional sog'liqni saqlash va stressni boshqarish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar mavjud.

Ko'rsatkichlar	Jahon bo'yicha o'rtacha (%)	O'zbekiston bo'yicha (%)
Jismoniy faolligi etarli bo'lgan aholining ulushi	55%	38%
Ortiqcha vaznga ega aholining ulushi	39%	50%
Obezlik darajasi (BMI 30+)	13%	20%
Sog'lom ovqatlanishga rioya qiluvchilar	45%	32%
Chekuvchilar ulushi	22%	14%
Alkogol iste'mol qiluvchilar ulushi	28%	9%
Sog'liqni saqlash xarajatlari (YAIMdan ulushi)	9.8%	6.1%
Aholining muntazam tibbiy ko'rikdan o'tishi	42%	25%
Bolalar o'rtasida obezlik darajasi	6.2%	4.6%
Umr davomiyligi (o'rtacha, yil)	73 yil	74 yil

Har bir inson o'z sog'lig'i uchun mas'uldir. Valeologik bilimlar insonga o'z salomatligini nazorat qilish, zararli odatlardan qochish va to'g'ri hayot tarzini shakllantirishda yordam beradi. Yosh avlod sog'lom o'sishi uchun valeologiya bilimlari maktab va oliy ta'lim muassasalarida o'qitilishi kerak. Bu ularga erta yoshdanoq sog'lom turmush tarzi asoslarini o'rgatadi. Ular bolalarga sog'lom hayot haqida to'g'ri va ta'sirli ma'lumot berish uchun valeologik bilimga ega bo'lishi kerak. Farzandlarini to'g'ri ovqatlantirish, toza muhit yaratish va sog'lom hayot tarzini o'rgatish uchun valeologiyani bilishlari zarur. Shifokorlar, psixologlar va tibbiy xodimlar bemorlarga profilaktika va sog'lom hayot asoslarini o'rgatishda valeologiyadan foydalanishlari kerak. Jismoniy tarbiya bilan shug'ullanadigan

mutaxassislar ham valeologiya bilimlarini o'z faoliyatlarida qo'llashlari kerak, chunki sog'lik faqat mashq emas, balki to'g'ri ovqatlanish, dam olish va ruhiy barqarorlikni ham o'z ichiga oladi.

✓ Jismoniy sog'liq: Valeologiya inson organizmining to'g'ri faoliyat yuritishi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va gigienaga rioya qilishni o'rgatadi. Bu esa to'g'ridan-to'g'ri jismoniy salomatlikka bog'liq.

✓ Ruhiy sog'liq: Stress, depressiya, ruhiy charchoq kabi muammolar jismoniy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Valeologiya odamni pozitiv fikrlash, o'zini to'g'ri boshqarish, emotsional barqarorlikka erishishga o'rgatadi.

✓ Ijtimoiy sog'liq: Inson jamiyatda salbiy ta'sirlardan himoyalani, sog'lom munosabatlar o'rnatish, do'stona muhitda yashash orqali o'z salomatligini saqlaydi. Valeologiya bu jihatlarni ham nazarda tutadi. Salomatlik - bu faqat kasal bo'lmaslik emas, balki insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan barqaror, muvozanatda bo'lish holatidir. Bu tushuncha keng qamrovli bo'lib, turli sohalarni o'z ichiga oladi: Inson tanasining barcha organ va tizimlari o'z vazifasini to'g'ri bajarishi, kasallik va shikastlanishlardan holi bo'lishi.

Bu nimalarni o'z ichiga oladi:

To'g'ri ovqatlanish.

Jismoniy faollik (sport, harakat).

Gigienaga rioya qilish.

Kasalliklardan himoya (vaksinasiya, profilaktika).

Ruhiy (psixologik) salomatlik- Insonning his-tuyg'ularini nazorat qila olishi, stressga qarshi chidamliligi, hayotdan rozi bo'lib yashashi. Bu quyidagilarga bog'liq:

Ruhiy tinchlik.

O'ziga ishonch.

Stressni boshqarish qobiliyati.

Ijobiy fikrlash.

Ijtimoiy salomatlik- Insonning jamiyatda normal faoliyat olib borishi, sog'lom munosabatlar qurishi va atrofidagi odamlar bilan hamjihat yashashi.

Oilada, ishda, jamoada yaxshi munosabatda bo'lish.

Huquq va burchlarni bilish.

Zararli muhitdan saqlanish.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ta'rifiga ko'ra:

Salomatlik — bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to'liq farovonlik holati bo'lib, faqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi emas.

Insonning hayoti-yashashi uning «Salomatlik darajasi» bilan bog'liq bo'lib, undagi taraqqiy etish imkoniyatining omili hisoblanadi. Insonlarning «Salomatlik holati» esa ko'pgina omil (faktor)larga bog'liq bo'lib, asosiylari quyidagilardan iborat:

1. Biologik. Psixologik (ruhiy) va nasl-nasabiy (irsiy) xususiyat.
2. Ma'naviy-ma'rifiy, jismoniy va boshqalar.
3. Tabiiy ta'sirotlar (iqlim, ob-havo, atrof muhitdagi o'simliklar va hayvonot dunyosi (flora-faunalar)).
4. Atrof muhitdagi holatlar (ekologik, kimyoviy, fizikaviy, biologik narsalar bilan ifloslantirish).
5. Ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy va boshqalar (mehnat sharoiti, yashash-turmush tarsi).
6. Sogliqni saqlash tashkilotlarining faoliyati va boshqalar. «Salomatlik» so'zi avvallari «bir butunlik» degan ma'noni bergan.

Ruhan soglom odam o'zini anglashlikka harakat qilib jismonan, ruhan, emotsional (kayfiy), ma'naviy jihatlar bo'yicha saqlanishga intilgan. Shuning uchun ham bunday kishilar bularning ahamiyatli ekanligiga katta e'tibor berib yashashni nazorat qilabilganlar va ular odamlarga yordam qo'lini cho'zganlar - sahovatli bo'lganlar va bunday xususiyatga ega bo'lganlari uchun o'zlari ham xalqning hamda davlatning nazariga sazovor bo'lganlar.

Sog'lom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy sog'ligini saqlash va rivojlantirishga qaratilgan har kunlik faoliyat va odatlar yig'indisidir. Bu, bir tomondan, turli omillardan iborat bo'lib, insonning hayot sifatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Sogʻlom odatlar bu — sogʻliqni saqlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan ijobiy kundalik xatti-harakatlardir:

Toʻgʻri ovqatlanish.

Jismoniy faollik.

Sifatli uyqu.

Chekish va spirtli ichimliklardan voz kechish.

Stressni boshqarish.

Gigiyenaga amal qilish.

Yetarli miqdorda suv ichish.

Profilaktika (oldini olish) nima?

Profilaktika — kasalliklarning oldini olish, ularni erta aniqlash va sogʻlom turmush tarzini shakllantirish boʻyicha tibbiy, ijtimoiy va madaniy tadbirlar majmuasidir.

Profilaktika turlari:

Birlamchi (primer) – kasallik kelib chiqishining oldini olish emlash, sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik

Ikkinlamchi (sekundar) – kasallikni erta aniqlash va davolash skrininglar, muntazam tibbiy koʻriklar

Uchlamchi (tertiar) – kasallik asoratlarini kamaytirish reabilitatsiya, maxsus parvarish

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) sogʻlom turmush tarsi kasalliklar (ayniqsa yurak-qon tomir, diabet, onkologik) profilaktikaning asosi deb hisoblaydi. JSSTga koʻra, toʻgʻri ovqatlanish, harakat, chekishdan voz kechish bilan yurak xastaligi xavfi 80% gacha kamayadi.

Davlatimizda sogʻlom turmush tarzi va profilaktika asosiy davlat siyosatlaridan biri.

Sogʻlom turmush tarzi dasturlari - davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishiga aylangan.

2020 yildan “Sogʻlom turmush tarzi” milliy harakati boshlangan.

Aholining muntazam tibbiy koʻrikdan oʻtishini taʼminlash boʻyicha koʻplab profilaktik tadbirlar yoʻlga qoʻyilgan.

Jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi aholi ulushi 2023 yilda 63,7% ga etgan.

Xorijiy davlatlar tajribasini korganimizda quyidagilarni korishmiz mumkin.

Finlandiya - "North Karelia Project" (Shimoliy Kareliya loyihasi).

Maqsadi: yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytirish.

Asosiy choralari: Tuz iste'molini kamaytirish bo'yicha kampaniyalar

Chekishga qarshi kurash. Sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollikni targ'ib qilish

Natijasi: yurak xastaligi bilan bog'liq o'limlar 80% ga kamaydi

Yaponiya - "Metabo Law" (Metabolik qonun).

Maqsadi: ortiqcha vazn va diabetning oldini olish.

Asosiy choralari: 40 yoshdan oshganlar uchun majburiy bel o'lchovi (abdominal semirish) tekshiruvi. Sog'lom turmush tarziga o'rgatuvchi konsultatsiyalar otkazish.

Ish joylarida sog'lom ovqat va mashqlarni targ'ib qilish

Natijasi: metabolik sindrom xavfi kamaydi, sog'liqni saqlash xarajatlari qisqardi

Avstraliya - "Swap It, Don't Stop It".

Maqsadi: aholining turmush tarzini sog'lom alternativalar bilan almashtirish

Asosiy choralari: "Yomon odatni to'xtatmagin, sog'lomiga almashtir" shiori bilan ommaviy targ'ibot olib borish. OAV orqali videoroliklar va mobil ilovalar orqali maslahatlar

Sog'lom tanlovlar: fast food o'rniga sabzavotli ovqat, lift o'rniga zinapoya va h.k.

Natijasi: sog'lom tanlovlar haqida xabardorlik oshdi, jismoniy faollik ko'paydi

Shvetsiya - "Health Promoting Schools" (Sog'lom maktablar dasturi).

Maqsadi: bolalar va o'smirlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish

Asosiy choralari: Maktablarda sog'lom ovqatlanish menyusi va dars jadvalida doimiy jismoniy mashg'ulotlar olib borish. Ruhiy salomatlik va stressni boshqarish bo'yicha treninglar otkazish.

Natijasi: bolalar orasida semizlik kamaydi, o'quvchilarning faolligi oshdi

Kanada - "ParticipACTION" dasturi.

Maqsadi: milliy darajada jismoniy faollikni oshirish

Asosiy choralari: Harakatga undovchi reklama roliklari ("Be active, stay healthy")

Sport va sog'lom turmush tadbirlarini qo'llab-quvvatlash. Oila va jamoalarni faol hayotga jalb qilish.

Natijasi: aholi orasida harakatchanlik va sog'liqqa e'tibor ortdi

1.1 Abu Ali ibn Sino ta'limoti bo'yicha sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari. Jismoniy faollikni inson salomatligidagi roli.

Jismoniy faollik inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega omillardan biridir. Muntazam jismoniy harakatlar organizmda qon aylanishini yaxshilaydi, mushaklar va suyaklar holatini mustahkamlaydi, ortiqcha vaznning oldini oladi hamda umumiy hayotiy tonusni oshiradi.

Bugungi kunda ko'pgina insonlar o'tirib ishlash, texnik qurilmalarga moyillik, shaxsiy avtomobildan ko'p foydalanish kabi omillar tufayli jismoniy faollikni etarlicha amalga oshirmayaptilar. Bu esa semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, osteoxondroz va boshqa qator xastaliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Jismoniy faollikning oddiy ko'rinishi — har kuni piyoda yurish, ertalabki yugurish, badantarbiya mashqlari qilish yoki velosiped haydashdir. Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy faollik bilan shug'ullanish inson organizmi uchun katta foyda keltiradi. Bolalar va yoshlar uchun esa sport to'garaklarida ishtirok etish, turli jamoaviy sport



turlari bilan shug'ullanish nafaqat jismoniy, balki ma'naviy tarbiyada ham muhim rol o'ynaydi.

Shu bilan birga, jismoniy mashqlar stress va ruhiy zo‘riqishni kamaytiradi, kayfiyatni yaxshilaydi va uyquni tartibga solishga yordam beradi. Olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga ko‘ra, jismonan faol insonlar hayotdan ko‘proq qoniqish hissiga ega bo‘ladilar va uzoq umr ko‘radilar.

№	Sohasi	Jismoniy faollikning ta’siri
1.	Yurak-qon tomir tizimi	Qon aylanishini yaxshilaydi, yurak faoliyatini mustahkamlaydi, gipertoniya xavfini kamaytiradi
2.	Nafas olish tizimi	O‘pka hajmini oshiradi, nafas olishni engillashtiradi
3.	Asab tizimi	Stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko‘taradi, uyqu sifatini yaxshilaydi
4.	Immun tizimi	Immunitetni mustahkamlaydi, shamollash va infeksiyon kasalliklar xavfini kamaytiradi
5.	Suyak va mushak tizimi	Mushaklarni kuchaytiradi, suyak zichligini oshiradi, osteoporozi profilaktikasi
6.	Metabolizm (aylanish tizimi)	Kaloriya yoqilishi orqali ortiqcha vaznni kamaytiradi, diabet xavfini pasaytiradi
7.	Ruhiy sog‘liq	Depressiya va xavotirni kamaytiradi, ruhiy barqarorlikni oshiradi
8.	Ijtimoiy faollik	Jamoada ishlash, muloqot qilish, ijtimoiy munosabatlarni yaxshilaydi
9.	Ish qobiliyati	Diqanglik va charchoqni kamaytiradi, mehnat unumdorligini oshiradi
10.	Hayot sifati	Umumiy salomatlikni yaxshilaydi, umr davomiyligini oshiradi

Jismoniy faollik quyidagi ko‘rsatkichlar asosida baxolashimiz mumkin:

Salomatlikni yaxshilash: Jismoniy faollik tananing faolligini oshiradi, yurak-qon tomirlari va nafas olish tizimini yaxshilashga yordam beradi.

Ogʻirliklarni boshqarish: Jismoniy faollik orqali kaloriyalar sarf boʻladi, bu esa ogʻirlikni saqlash va yoqishga yordam beradi.

Ruxiy holat: Jismoniy faollik stressni kamaytiradi va ruhiy holatni yaxshilaydi, depressiya va anksietani kamaytirishga yordam beradi.

Umrni uzaytirish: Turli tadqiqotlar koʻrsatishicha, jismoniy faollik inson umrini uzaytirishi mumkin.

JISMONIY FAOLLIK BOʻYICHA XALQARO STATISTIKA (2023–2024)

Koʻrsatkich	Maʼlumotlar	Manba
Dunyo aholisining jismoniy faol boʻlgan ulushi	Taxminan 27.5% faol hayot tarziga ega	Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST, 2023)
Yoshlar orasida etarlicha harakat qilmaydiganlar	81% yoshlar (11-17 yosh) etarli faollik qilmaydi	UNICEF, 2023
Jinsiy farq	Ayollarning 31.7% faol, erkaklarning 39.4% faol	JSST Global Report, 2023
Jismoniy faol boʻlmaganlik natijasida vafot etish	Yillik taxminan 3.2 million oʻlim holati	JSST, 2023
Kasalliklarning oldini olishdagi roli	Yurak-qon tomir kasalliklarining 20-30% jismoniy faollik etishmasligi bilan bogʻliq	JSST, 2023

Dunyo boʻyicha kattalar orasida jismoniy faollik etishmasligi darajasi 31,3% ni tashkil etadi, ya'ni taxminan 1,8 milliard kishi jismoniy faollik boʻyicha tavsiya etilgan minimal darajaga erishmayapti. 2010 yildan 2022 yilgacha jismoniy faollikning etishmasligi darajasi 5 foizga oshgan. Ayollar orasida jismoniy faollik etishmasligi darajasi 34% ni tashkil etadi, erkaklar orasida esa 29% ni tashkil etadi. 60 yoshdan oshgan kattalar orasida jismoniy faollik darajasi pastroq. 2023 yilning

yanvar-dekabr oylarida O'zbekistonda jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchi aholi ulushi 63,7% ni tashkil etdi. Erkaklar orasida jismoniy faollik: 2023 yilda erkaklar orasida jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchilar ulushi 68,8% ni tashkil etdi. Ayollar orasida jismoniy faollik: 2023 yilda ayollar orasida jismoniy faollik bilan shug'ullanuvchilar ulushi 58,5% ni tashkil etdi.

Sog'lom turmush tarzida jismoniy harakat muhim ahamiyatga ega.

Sport bilan shug'ullanish (yo'lda yurish, futbol, yugurish, yoga).

Kam harakatlikni oldini olish, uzoq vaqt o'tirmaslik, harakatni ko'paytirish.

Gigienaga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish va uyquga e'tibor berish.



Рис. 78



Рис. 79



Jismoniy faollik va salomatlik 10 test savoli

1. Jismoniy faollik nimaga yordam beradi?

- A) Faqat mushaklarni kuchaytirishga
- B) Har xil sport turlarini o'rganishga
- C) Sog'liqni saqlash va kasalliklarning oldini olishga
- D) Faqat vazn kamaytirishga

2. Qanday jismoniy faollik turi kundalik hayotda oson bajariladi?

- A) Har kuni fitnes klubga borish
- B) Vazirlikda ishlash
- C) Ertalabki yurish yoki yugurish
- D) Avtobusda o'tirish

3. Jismoniy faollik qaysi organning faoliyatini yaxshilaydi?

- A) Jigar
- B) Yurak

- C) Quloq
- D) Bo'yarak
4. Jismoniy faollik stress va xavotirni kamaytirishga yordam beradimi?
- A) Yo'q, aslo.
- B) Ha
- C) Faqat og'ir mashqlarda.
- D) Faqat professional sportchilarda.
5. Qancha vaqt jismoniy faollik tavsiya qilinadi (kunlik)?
- A) Haftasiga bir marta 2 soat.
- B) Kunda 30 daqiqadan kamida 5 kun
- C) Faqat dam olish kunlari.
- D) Oyda bir marta.
6. Jismoniy faollik qanday ta'sir qiladi?
- A) Faqat ozishga.
- B) Immun tizimini kuchaytiradi
- C) Yurakni sustlashtiradi.
- D) Tez qarishga sabab bo'ladi.
7. O'smir yoshidagi bolalar uchun jismoniy faollik nima uchun kerak?
- A) Charchash uchun.
- B) Energiyani tejash uchun.
- C) Rivojlanish va sog'lom o'sish uchun
- D) Televizor ko'rish uchun.
8. Qaysi faoliyat jismoniy faollikka kiradi?
- A) Kitob o'qish.
- B) Suyuqlik ichish.
- C) Velosiped haydash
- D) Telefonda o'ynash.
9. Jismoniy faollik etishmasligi qanday salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin?
- A) Ruxiy barqarorlik.
- B) Og'irlik yo'qotilishi.

- C) Ortiqcha vazn va surunkali kasalliklar
D) Bedorlik.

10. Qaysi odat sog'lom turmush tarziga mos keladi?

- A) To'liq jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish va uxlash .
B) Ko'p uxlash va kam harakat.
C) Faqat ovqatlanishga e'tibor berish.
D) Ijtimoiy tarmoqlarda ko'p vaqt o'tkazish.

Vaziyatli masala: Jismoniy faollikning ahamiyati

17 yoshli Sherzod yozgi ta'tilda uyda ko'proq vaqt o'tkazmoqda. U ertalab kech uyg'onib, asosan kompyuter o'yinlari o'ynaydi va seriallar tomosha qiladi. U deyarli harakat qilmaydi, kundalik faollik juda kam. Oxirgi paytlarda u tez charchash, uyquchanlik va kayfiyatning pastligi kabi holatlardan shikoyat qilmoqda. Qolaversa, ovqatlanish rejimida ham beqarorlik kuzatilmoqda.

? Savol:

Sherzodda kuzatilayotgan muammolar nimalar bilan bog'liq?

U o'z sog'lig'ini tiklash uchun nima qilishi kerak?

Tahlil:

Kamharakatlik (gipodinamiya) organizmda modda almashinuvini sekinlashtiradi.

Jismoniy faollik etishmasligi charchoq, stress va ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin.

O'tirib qolgan tarzdagi hayot usuli (sidyachiy obraz jizni) ortiqcha vazn, mushaklar zaifligi va qon aylanishi buzilishiga sabab bo'ladi.

Kunlik harakatni oshirish: Har kuni ertalab 30 daqiqalik engil yugurish yoki yurish. Agar imkoniyat bo'lsa, velosiped haydash yoki futbol, voleybol kabi jamoaviy o'yinlarda ishtirok etish.

Ekranga bog'liqlikni cheklash: Kompyuter va telefon oldida uzoq o'tirish o'rniga, har 1 soatda tanaffus qilish, harakatlanish.

Ovqatlanish va uxlash rejimini to'g'rilash: Muvozanatli ovqatlanish, vaqtli uxlash va erta uyg'onish organizmni sog'lom ritmga qaytarishga yordam beradi.

Ruhii holatni yaxshilash: Jismonii faollik endorfin (baxt gormoni) ishlab chiqarishni oshiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Jismonii faollik sogʻlom hayot tarzi uchun asosii omillardan biri boʻlib, uning etishmasligi jismonii va ruhiy salomatlikka salbiy taʼsir koʻrsatadi. Sherzodning holati jismonii faollikni oshirish va kun tartibini yaxshilash orqali barqarorlashishi mumkin.

1.2. Toʻgʻri va ratsional ovqatlanish piramidasi. Toʻgʻri ovqatlanish soglik garovi.

Sogʻlom ovqatlanish — bu tananing barqaror faoliyati va sogʻlomlikning asosi:

Toʻgʻri va muvozanatli ovqatlanish (ovqatning vitaminlar, minerallar va boshqa zarur moddalar bilan boy boʻlishi).

Kam yogʻli ovqatlarni isteʼmol qilish.

Ovqatni meʼyorda isteʼmol qilish.

Toʻgʻri ovqatlanish – bu organizmning energiya sarfi va oziq moddalarga boʻlgan ehtiyojini toʻliq qondiruvchi ovqatlanish tizimidir. **Ratsional ovqatlanish esa** – bu ovqat tarkibining, miqdorining va isteʼmol qilish vaqtining ilmiy asoslangan muvozanatidir.

Toʻgʻri ovqatlanish – sogʻlom hayot asosidir.

Ratsional ovqatlanish – bu toʻgʻri ovqatlanishning ilmiy jihatdan asoslangan shakli.

Farqi: ratsional ovqatlanishda yosh, jins, mehnat turi, sogʻlik holati inobatga olinadi.

Toʻgʻri ovqatlanish — bu organizmga barcha zarur moddalarni (aminokislotalar, vitaminlar, minerallar) beradigan ovqatlarni isteʼmol qilish:

Muvaffaqiyatli muvozanat: Toʻgʻri ovqatlanish muvozanatli boʻlishi kerak, yaʼni kuchli yogʻlar, uglevodlar va proteinlar oʻrtasida toʻgʻri nisbat boʻlishi zarur.



Ovqatlanishda rangbaranglik: To'g'ri ovqatlanishda ko'p xil turdagi ovqatlar bo'lishi, masalan, yashil sabzavotlar, qizil va sarg'ish sabzavotlar, meva va molekulalarning har xil turlari.

Fizik faoliyatni qo'llab-quvvatlash: Ovqatlanish jismoniy faoliyatga mos bo'lis

Piramidaning yaratilish tarixi

Ovqatlanish piramidasi birinchi marta 1992-yilda AQSH Qishloq xo'jaligi departamenti (USDA) tomonidan taqdim etilgan. Uning maqsadi – aholiga sog'lom ovqatlanish bo'yicha vizual, tushunarli yo'l-yo'riq berish edi. Ammo piramida g'oyasi undan ancha oldin, 1970-yillarda Shvetsiyada paydo bo'lgan. 1974-yilda shved dietologi Anna Britt Agnsäter “mat pyramiden” (ovqat piramidasi) kontsepsiyasini ishlab chiqqan. U aholining sog'lom va arzon ovqatlanish imkoniyatlarini ko'rsatib berishni maqsad qilgan edi.

1992-yilda AQSH USDA tomonidan rasmiy “Food Guide Pyramid” nashr etilib, dunyo miqyosida sog'lom ovqatlanish ilm-fanining bir bo'lagiga aylandi. Bu piramida dietologiya, gigiyena, epidemiologiya va profilaktik tibbiyot sohalarida keng qo'llanila boshladi.

O'sha paytda piramidaning asosiy qatlamlari quyidagicha edi:

-Pastki qavat: non, don mahsulotlari (eng ko'p iste'mol qilinadiganlar)

-O'rta qavat: sabzavot va mevalar

-Keyingi qavat: sut mahsulotlari, go'sht, baliq, tuxum

-Eng yuqori qavat: yog', shakar, shirinliklar (kam iste'mol qilish kerak)hi kerak.

□ **Piramidaning mohiyati**-bu inson organizmiga zarur bo'lgan barcha oziqa moddalarning (oqsil, yog', uglevod, vitamin, mineral) muvozanatini saqllovchi model.



Uning asosiy mohiyati:

Har kuni turli mahsulotlardan iste'mol qilish

Oziq moddalarning nisbatini me'yorda ushlash

Ortiqcha kaloriyadan saqlanish

Profilaktik tibbiyotda — semirish, diabet, yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olish

□ Bugungi kunda piramidaning bir nechta yangilangan talqinlari mavjud:

□ “MyPyramid” (2005-yil, AQSH)

Vertikal rangli bo‘limlar bilan ishlab chiqilgan.

Har bir rang ma'lum oziq guruhini bildiradi.

“Faol turmush tarzi” (jismoniy harakat) qo‘shilgan.

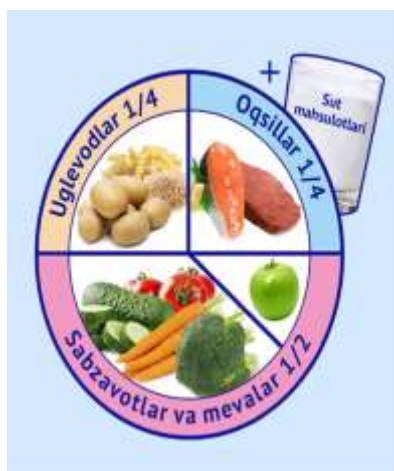
□ “MyPlate” (2011-yil, AQSH)

Piramida o‘rniga “sopol likopcha” shaklida ko‘rsatildi.

Likop 4 qismga bo‘lingan: meva, sabzavot, don, oqsil.

Yonida – sut mahsulotlari uchun kichik idish.

Maqsad: odamlar uchun kundalik ovqatda muvozanatni ko‘rsatish.



Proteinlar - muhim qurilish materiallari, ular mushaklar va tirik to'qimalarning shakllanishida muhim rol o'ynaydi (go'sht, tovuq, sut mahsulotlari).

Karbohidratlar - energiya manbai (guruch, makaron, non, meva, sabzavotlar).

Yog'lar - energiya manbai (kokos yog'i, zaytun yog'i).

Vitaminlar va minerallar - organizmning normal faoliyati uchun muhim (ovqat va ichimliklardagi vitaminlar, minerallar, antioksidantlar).

Ovqatlanishda salomatlikka zarar etkazuvchi odatlardan qochish.

Haddan tashqari oshirilgan shakar va yog'larni iste'mol qilish:

Shakar va yog'larning ortiqcha iste'moli salomatlikka zarar etkazishi, masalan, qandli diabet va semizlik muammolariga olib kelishi mumkin.

Dunyo bo'yicha 2023 yilda 282 million kishi ochlikdan aziyat chekkan, bu 2022 yilga nisbatan 24 millionga ko'pdir. 2022 yilda 2.4 milliard odam asosan ayollar va qishloq joylarida yashovchilar muntazam ravishda to'g'ri ovqatlanmagan. Dunyo bo'yicha 149,2 million bola 5 yoshgacha bo'lgan yoshda bo'yi qisqa (stunting) va 45,4 million bola vazni kam (wasting) bo'lgan. 2022 yilda Dunyo bo'yicha 18 yoshdan katta 1,9 milliard odam ortiqcha vaznga ega edi. O'zbekistonda bolalar orasida bo'yi qisqa (stunting) va vazni kam (wasting) bo'lgan bolalar soni yuqori.

Ovqatlanish- ovqatlanish deganda nimalarni tushunish kerak?

1. Ovqatlanishning ma'naviy va jismoniy ahamiyati

Organizm energiyasi manbai: Ovqatlanish tana uchun kerakli energiya va oziq moddalarning asosiy manbaidir. Bu energiya kundalik faoliyat va hayotiy jarayonlarni ta'minlaydi.

Oziq moddalarning ta'minoti: Oziq moddalar (oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar) organizm to'g'ri ishlashi, o'sishi va tiklanishi uchun zarur.

Kasalliklarning oldini olish: To'g'ri ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, semizlik va boshqa kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Immun tizimini mustahkamlash: Sifatli ovqatlanish organizmni kasalliklarga qarshi kurashishga kuch beradi.

Sog'lom tana vazni: Muvozanatli ovqatlanish tana vaznini nazorat qilishga yordam beradi.

Ovqatlanishning ma'naviy ahamiyati.

Ijtimoiy va madaniy aloqalar: Ovqatlanish ko'pincha oilaviy yoki do'stona yig'ilishlar, bayramlar va an'anaviy marosimlarning muhim qismidir, bu odamlarni birlashtiradi.

Ruhiy farovonlik: To'g'ri ovqatlanish ruhiy holatni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi va kayfiyatni ko'taradi.

O'zini hurmat qilish: Sog'lom ovqatlanishga rioya qilish o'zini qadrlash va tanani hurmat qilish belgisi hisoblanadi.

Ma'naviy uyg'unlik: Ba'zi din va madaniyatlardagi ovqatlanish qoidalari insonning ma'naviy hayotiga ta'sir ko'rsatadi, masalan, ro'za tutish yoki maxsus ovqatlar.

Jismoniy sog'liqni saqlaydi, chunki organizmga zarur bo'lgan moddalarni olishga yordam beradi. Ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi, chunki oziq-ovqat organizmga yaxshilanish uchun kerakli energiyani berib, diqqatni va kayfiyatni yaxshilaydi.

Sog'lom turmush tarzining asosiy omillaridan biri bu - to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishdir. Inson organizmi to'g'ri faoliyat ko'rsatishi uchun har kuni etarli miqdorda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarni qabul

qilishi zarur. Ovqatlanishdagi nomutanosiblik, ortiqcha kaloriya qabul qilish yoki muayyan ozuqa moddalarining etishmasligi ko'plab kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin.

To'g'ri ovqatlanish - bu faqat ovqat miqdori bilan bog'liq emas, balki ovqat sifatining ham muvofiqlashtirilgan bo'lishi demakdir.



Kundalik ratsionda sabzavot va mevalar, dukkakli mahsulotlar, don va un mahsulotlari, oqsil manbai bo'lgan go'sht, baliq, tuxum hamda sut mahsulotlari muvozanatli ravishda bo'lishi lozim. Shuningdek, shirin va gazli ichimliklar, yog'da qovirilgan taomlar va yuqori kaloriyali tez tayyor ovqatlardan ehtiyot bo'lish kerak.

Taomni muayyan vaqt oralig'ida, ya'ni kun davomida 3–4 marta o'z-o'zdan qabul qilish nafaqat hazm tizimi uchun, balki umumiy salomatlik uchun ham juda foydali hisoblanadi. Ertalabki nonushta – kun davomida insonning energiya manbai bo'lib, uning tashlab yuborilishi surunkali charchoq, diqqatning pasayishi va ish qobiliyatining kamayishiga olib keladi.

Ovqat moddalarining bir kecha-kunduzlik zahirasi - quvvati odamning yoshi, jinsi, mehnat faoliyati (ish turlari) va uning turmush tarziga ko'ra taxminan 1700-5000



kkal va undan ortiq bo'lishi mumkin.

Ovqat moddalarining turlariga qarab oqsillar, yoglar, karbonsuvlar va boshqalar tafovut etiladi.

OQSILLAR. Odam tanasining 20% va hujayralarning quruq qismi oqsillardan iborat. Shuning uchun ularni kundalik ovqat vositalari orqali qabul qilishi lozim. Ma'lumki, oqsillar aminokislotalardan tashkil

topadi. 20 va undan ortiq aminokislotalardan 10 tasi almashtirib bo'lmaydigan hisoblanadi. Masalan: Triptofan, lizin, metionin, leysin, izoleysin, valin, fenilalanin, treonin, gistidin, arginin. Gistidin va arginin ayniqsa bolalarda chaqaloqlarda almashtirib bo'lmaydigan hisoblanadi. Oqsillar o'zining biologik qiymati bilan bir-biridan farq qiladi va u almashtirib bo'lmaydiganlarning borligi, o'zaro nisbati hazm bo'lishligi kabilar bilan ajraladi. Masalan, sut, tuxum, go'sht, jigardagisi (almashtirib bo'lmaydiganlarning ko'pchiligi) kabilar me'da-ichaklarda deyarli 97% yaxshi hazm bo'ladi. O'simliklardagisi kamroq - 83-85% hazm

bo‘ladi. No‘xot, loviyada 24-45%, pista, yong‘oqda 20% oqsil bor; ayrim loviya, guruch va javdari bug‘doydagi oqsillar hayvon maxsulotlariga yaqinroq hisoblanadi. Oqsillarga bo‘lgan talab jins, yosh, bajariladigan ishlarning turi, irqiy xususiyat va yashayotgan joyiga qarab har xil bo‘ladi. Masalan, bizlarda tinch holatdagi odamlar uchun norma har bir kilogramm massasi uchun 1 grammdan kamroq bo‘lsa, bolalar va ogir ish bajaruvchilar uchun 1,5-4 g/kg hisoblanadi.

UGLEVODLAR. Uglevodlar – balanslashgan parhezda asosiy energiya manbai sanaladi. Uglevodlar miya, markaziy asab tizimi, mushaklar, to‘qimalar va boshqa a‘zolarining energiyaga bo‘lgan ehtiyojini qoplaydi. Uglevodlar odam organizmida hosil bo‘lmaydi, shuning uchun unga bo‘lgan ehtiyoj oziq-ovqatlar bilan qoplanadi. Ular organizmida energetik vazifalarni bajarish bilan birga plastik jarayonlarida ishtirok etadi. Uglevodlar hujayralar, to‘qimalar, fermentlar, ba’zi gormonlar va qon ivish omillarining tarkibiga kiradi, quyidagi turlarga bo‘linadi: oddiy (monosaxaridlar) va murakkab (disaxaridlar va polisaxaridlar). Organizmda 1g uglevodni o‘zlashtirilishidan 4 kkal ajraladi. Organizmga tushgan uglevodlar parchalanib glyukoza hosil qiladi. Glyukozaning bir qismi organizmda sarflanadi, ortiqchasi qandning boshqa turiga ya‘ni glikogenga aylanib, jigar va to‘qimalarda to‘planadi. Oddiy uglevodlar ya‘ni monosaxaridlarga glyukozadan tashqari: fruktoza, galaktoza, mannozalar kiradi. Glyukoza va fruktoza - mevalarda, asalda, mannoza – sitrus mevalarda, galaktoza sut qandi laktoza tarkibida bo‘ladi. Disaxaridlarga saxaroza, maltoza va laktozalar kiradi, ular organizmda monosaxaridalarga (glyukoza) parchalanadi va tez so‘rilib qonda qand miqdorini oshiradi. Glyukoza molekulalari bir-biri bilan bog‘lanib turli tuman katta hajmli molekulyar zanjirlar hosil qiladi, bular polisaxaridlar yoki murakkab uglevodlar deb ataladi. Ularga kraxmal va kletchatka kiradi. Non, bo‘tqa, jo‘xori, no‘xot, kartoshka, makaron, guruch o‘z tarkibida juda ko‘p miqdorda kraxmal tutadi. Balanslashgan (rasional) parhezda mahsulotlar o‘z tarkibida murakkab uglevodlarni (kraxmal) tutishi va bular kun davomida organizm talab qiladigan umumiy kaloriyaning 50% ni tashkil etishi lozim. Shuning uchun non, bo‘tqa, guruch va makaronlar etakchi ozuqalar bo‘lib xizmat qiladi. Kletchatka ikki xil

bo'ladi: eruvchan xususiyatga ega kletchatka ko'plab o'simliklardan olingan ozuqa mahsulotlari tarkibida bo'ladi, ayniqsa u sabzavot va mevalar, donli va dukkakli mahsulotlarda bo'ladi. Erimaydigan xususiyatga ega kletchatka- bug'doy kepagi, bo'tqa, don, guruch va makaronda bo'ladi. To'g'ri ovqatlanish uchun har kuni 20-25g.dan kam bo'lmagan miqdorda kletchatkalarining eriydigan va erimaydigan turlaridan iste'mol qilish zarur. Kletchatka oshqozon-ichak yo'liga va yurak qon-tomir tizimiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Kletchatka organizmda deyarli hazm bo'lmaydi va suvni ushlanib turishiga yordam beradi, ichni yumshatib ichaklarini oson bo'shanishiga imkon yaratadi. Ichaklar faoliyatini boshqarishdan tashqari, kletchatka qonda xolesterin miqdorini pasaytiradi, tana vaznini kamayishiga yordam beradi, chunki kletchatkada yog' juda kam yoki umuman bo'lmaydi. Kletchatkaga boy oziq-ovqatlar uzoq vaqt davomida odamni to'q tutadi, bu o'z navbatida organizmda etarli kaloriyani saqlagan holda, ortiqcha ovqat iste'mol qilinishini chegaralaydi. Kletchatkaga eng boy sazavotlar karam -1,3%; sabzi-1,3%; no'xat-4%; loviya-3,4%; yashil no'xat -2,5%; anjir – 1,75%.



YOG'LAR. Yog'lar glitserin va yuqori moy kislotalarining efiri hisoblanadi. Ular 2 ga bo'linadi - to'yingan va to'yinmagan yog' kislotalari. To'yingan yog' kislotalari hayvon maxsulotlarida (50%), o'simliklarda esa suyuq yog'larda bo'ladi, ayniqsa pista, jo'kori, zig'ir, zaytunda ko'plab uchraydi (80-90%). Odam organizmida normada 20%, yog'almashtiruvchi buzilganda 50% gacha ko'payadi. Yog' va yog'simon moddalar xujayra membranasi, nerv tolalari qobig'i tarkibida bo'ladi va yog' kislotalar, gormonlar, vitaminlarning sintezlanishida qatnashadi. Organizmda yog'larning, to'planishi energetik zaxira hisoblanadi. Yog'lar oksidlanganida oqsillar va karbonsuvlarga nisbatan 2 barobar ko'p energiya hosil bo'ladi (9 kkal). Katta kishilar uchun bir kecha-kunduz 80-100 grammgacha yog' iste'mol qilishlik

tavsiya etiladi va u 30-35% energiyani ta'minlaydi. Yuqori molekularli to'yinmagan yog kislotalari aterosklerozni oldini oladi, organizmni yuqumli kasalliklarga qarshiligini oshiradi. Yog'larning ovqatlilik qiymati tarkibida to'yinmagan yog kislotalari A, E, D vitaminlarini borligi, hazm bo'lishligi va so'rilishini aniqlashlik bilan baholanadi. Yog'larning erishlik nuqtasi organizm xaroratidan past bo'lsa yaxshi hazm bo'ladi (97-98%). Organizmga ovqat moddalari bilan sterinlar, fosfolipidlar, yog'da eruvchan vitaminlar kiradi. Sterinlar ichida xolesterinning ahamiyati ham katta.

KARBONSUVLAR. Ovqat moddalari tarkibida monosaxaridlar (glyukoza, fruktoza), oligosaxaridlar (saxaroza, laktoza), polisaxaridlar (kraxmal, glikogen, kletchatka, pektinlar) bor. Ular odam uchun asosiy energetik manba hisoblanadi. Oksidlanganida organizmda 1 gr.dan 4,4 kkal energiya hosil bo'ladi. Ovqat moddalari kaloriyasi bo'yicha 60% atrofida bo'lishi kerak. O'simliklardagi hazm bo'lmaydigan sellyulozaning ahamiyati katta. U yo'gon ichakda xolesterinning chiqib ketishini ta'minlaydi, zaxarli moddalarni o'ziga singdirib oladi (adsorbsiya), perestaltikani yaxshilaydi. Kattalar uchun ballast moddalarga talab 25 g/sutka xisoblanadi.

VITAMINLAR. Hozirgi kunda vitaminlarning soni 20 dan ortiq hisoblanadi. Ular 2 guruhga bo'linadi: suvda eriydigan vitaminlar (B, P, PP, C,) va yog'da eriydigan vitaminlar (A, D, E, K). Bular haqida ushbu kitobda etarli darajada ma'lumotlar berilgan.

Qism	Mazmun	Foiz	Misollar
Karbogidratlar	To'yinish va energiya uchun asosiy manbaa	50-60%	Makarona, ris, kartoshka, non, polba
Oqsillar	Hujayralarni tiklash va immun tizimini qo'llab-quvvatlash	15-25%	Go'sht, tuxum, yog'siz sut, fasol
Yog'lar	Energiya va hujayra tuzilishini qollab-quvvatlash	20-30%	Omega-3, omega-6 yog'lar, zaytun yog'i, avakado

Qism	Mazmun	Foiz	Misollar
Vitaminlar va minerallar	Organizmning sog‘lom faoliyati uchun kerakli moddalar		Sabzavotlar, meva, yafg‘oviy yo‘qotishlar
Suv	Gidratatsiya, xo‘jalik va metabolizmni qo‘llab-quvvatlash	1,5-2 litr	Suv, sho‘rva, ayrim sho‘rvalar

Shu bilan birga, suv ichish madaniyati ham sog‘lom ovqatlanishning bir qismi hisoblanadi. Kun davomida inson kamida 1,5–2 litr toza ichimlik suvi iste‘mol qilishi kerak. Gazlangan va shirin ichimliklar esa organizmga foydadan ko‘ra ko‘proq zarar keltiradi.

Makronutrientlar uglevodlar, oqsillar va yog‘lar muvozanatiga ega bo‘lish muhimdir. Taxminiy nisbat 40-50% uglevodlar, 20-30% yog‘lar va 20-30% oqsillar bulishi mumkin.

Avvalo ovqatni og‘izda shoshmasdan yaxshilab chaynash kerak, chunki bunda hazm qilish jarayoni boshlanadi, ta‘mi seziladi, fermentlar ta‘sirida parchalanish boshlanadi, ma‘zasi o‘zgaradi, lizotsim va til yordamida luqma yutishga tayyorlanadi. Me‘dada fermentlar yordamida, kislotalik (NS) muhitda hazmga tayyorlanadi. Ichaklarda esa ishqoriy muhitda va fermentlar yordamida hazm bo‘lishi va qonga so‘rilishi uchun tayyorlanadi. Io‘gon ichakda asosan suv qonga o‘tadi va ma‘lum qismi qaytadan yo‘g‘on ichakka so‘riladi (reabsorbsiyalanadi) va ovqat moddalarining chiqindilar (najos) shakllanadi. Yana qo‘shimcha maslahatimiz, me‘daning uchdan bir qismi quyuq ovqat, uchdan bir qismi suyuqliklar bilan band bulishi, uchdan biri esa bo‘sh qolishi kerak. Dam olish va uxlash vaqtlarida o‘ng tomonga yonboshlab yotgan ma‘qul. Chunki bunda ovqat moddalarining me‘dadan 12 barmoq ichakka o‘tishi tezlashadi. Sababi me‘daning piloris qismi pastga o‘n ikki barmoq ichak tomongan qaragan bo‘lib, ovqat moddasining ichakka o‘tishi tezlashadi. Ikkinchidan yurakning erkin xarakat qilishiga ham qulay sharoit yaratiladi. Demak, yuqoridagi ilmiy asoslangan

ma'lumotlarga valiologik qat'iyon rioya qilishlik va amalda bajarishlik sog'-salomat bo'lishlik va barakali umr ko'rishlikning garovidir.

Obezlik nima?

Obezlik - bu organizmda ortiqcha yog' to'planishi natijasida yuzaga keladigan sog'liq uchun xavfli holatdir. Bu holat nafaqat tashqi ko'rinishga, balki yurak, qandli diabet, bo'g'im va boshqa ko'plab kasalliklarga olib kelishi mumkin.

BMI ko'rsatkichlari	Tashxis
< 18.5	Ozg'inlik
18.5 – 24.9	Me'yordagi vazn
25 – 29.9	Ortiqcha vazn
30 – 34.9	1-darajali obezlik
35 – 39.9	2-darajali obezlik
40 va yuqori	3-darajali (og'ir) obezlik

BMI (Tana Massasi Indeksi) nima?

BMI — bu insonning tana vazni va bo'y uzunligi asosida hisoblangan ko'rsatkich bo'lib, tana vaznining normalligini baholash uchun ishlatiladi.

BMI formulasi:

Misol uchun: Agar odamning vazni 70 kg, bo'yi 1.75 m bo'lsa,

$$BMI = 1.75 \times 1.75 / 70 = 70 / 3.06 \approx 22.9$$

BMI ning foydalari:

Oddiy va tez tana vaznini baholash uchun ishlatiladi.

Ortiqcha vazn xavfini aniqlashga yordam beradi.

Kasalliklar xavfini baholashda qo'llanadi.

Ortiqcha vaznning xavfli oqibatlari:

Yurak-qon tomir kasalliklari

Qandli diabet (2-tur)

Arterial gipertenziya (yuqori qon bosimi)

Nafas olish muammolari (uyquda to'xtalish, astma)

Tizim bo'g'imlariga ortiqcha bosim (tiz va bel og'rigi)

Saraton kasalliklari xavfining oshishi

Ruhiy tushkunlik, o'zini yomon his qilish

Ortiqcha vaznning oldini olish usullari:

Sog'lom va muvozanatli ovqatlanish

Doimiy jismoniy faollik (kamida haftasiga 150 daqiqa)

Shirinliklar, fast-food, gazli ichimliklarni kamaytirish

Sifatli uyqu va stressni boshqarish

Profilaktik tibbiy ko'riklar (yiliga kamida 1 marta)

Test: "To'g'ri ovqatlanish – sog'liq garovi"

1. Qaysi vitamin ko'z sog'ligi uchun muhim hisoblanadi?

- | | | |
|----|--------------|----|
| A) | Vitamin | C. |
| B) | Vitamin | D. |
| C) | Vitamin A | |
| D) | Vitamin B12. | |

2. Qaysi oziq-ovqat mahsuloti kalsiy manbai hisoblanadi?

- | | | |
|----|--------|---------|
| A) | | Banan. |
| B) | Yogurt | . |
| C) | | Guruch. |
| D) | Qahva. | |

3. Organizm uchun eng muhim makroelementlardan biri bu...

- | | | |
|----|--------|--------|
| A) | | Saxar. |
| B) | | Tuz. |
| C) | | Oqsil |
| D) | Yirik. | |

4. Qaysi ovqat turi zararli yog'larga boy?

- | | | |
|----|--------------------|------------|
| A) | | Grechka. |
| B) | Qovurilgan | kartoshka |
| C) | Sabzavot | sho'rvasi. |
| D) | Qaynatilgan tuxum. | |

5. Kundalik ovqatlanishda nimaga e'tibor berish kerak?

- A) Faqat ko'p miqdorda ovqat eb qo'yishga.
 B) Qaysi vaqtda ovqat eganga.
 C) To'g'ri va muvozanatli ovqatlanishga .
 D) Faqat shirinliklarga.

6. Qaysi ichimlik salomatlikka eng foydali?

- A) Gazli ichimliklar.
 B) Toza ichimlik suvi .
 C) Energetik ichimliklar.
 D) Qahva.

7. Taomni tez-tez ovqatlanish nima uchun muhim?

- A) Ovqat eb yuborish uchun.
 B) Qolipga tushish uchun.
 C) Qon bosimini oshirish uchun.
 D) Modda almashinuvini yaxshilash uchun.

8. Qaysi mahsulotda ko'p miqdorda shakar bo'ladi?

- A) Olma.
 B) Gazli ichimlik.
 C) Baliq.
 D) Pishloq.

9. Ko'p tuz iste'mol qilish nimani olib keladi?

- A) Quvvatni oshiradi.
 B) Qon bosimini pasaytiradi.
 C) Qon bosimini oshiradi.
 D) Ruxiy xotirjamlikni ta'minlaydi.

10. Sog'lom turmush tarzi uchun to'g'ri ovqatlanishdan tashqari nima muhim?

- A) Televizor ko'rish.
 B) Jismoniy faollik.
 C) Ko'p uxlash.
 D) Gazli ichimliklar ichish.

Vaziatli masala:

15 yoshli Dildora har kuni ertalab nonushta qilmasdan maktabga ketadi. Kuni bo‘yi gazli ichimliklar, chipsi, va tez tayyor taomlar (fastfud) iste’mol qiladi. Kechqurun esa kech ovqatlanadi va to‘g‘ri uxlamaydi. Oxirgi paytlarda u o‘zini charchagan, sertashvish va diqqati yo‘qolgan holda his qila boshladi. Uning terida ham muammolar paydo bo‘ldi.

? Savol:

Dildoraning holati nima bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin? U qanday qilib o‘z salomatligini yaxshilashi mumkin?

Tahlil va echim:

Muammo:

Nonushtaning o‘tib ketishi organizm uchun zarur energiya manbasini vaqtida olmaslikka olib keladi.

Gazli ichimliklar va chipsilarda organizmga zararli moddalar, ko‘p miqdorda shakar va tuz mavjud.

Tez tayyor ovqatlar oziqlanish muvozanatini buzadi.

Kech ovqatlanish hazm tizimiga salbiy ta’sir qiladi.

Uxlash tartibining buzilishi charchoq, stress va diqqat tarqoqligiga sabab bo‘ladi.

Yechim:

Har kuni ertalab to‘yimli nonushta qilish (masalan: tuxum, non, sabzavot, sut mahsulotlari).

Gazli ichimliklar o‘rniga suv yoki tabiiy sharbatlar ichish.

Fastfud o‘rniga uyda tayyorlangan sabzavotli, oqsilli taomlarni tanlash.

Kundalik ovqatlanish 3–4 mahal bo‘lishi kerak.

Ertalab va kechqurun yurish, engil jismoniy mashqlar qilish.

Vaqtida uxlash va tanaffuslar qilish orqali ruhiy va jismoniy sog‘liqni tiklash.

1.3. Ruhiy barqarorlikni taminlash

Sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlaridan biri - bu ruhiy barqarorlikdir. Insonning ma’naviy holati, hissiyotlari va fikrlash qobiliyati uning jismoniy salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ruhiy barqarorlik - bu stress

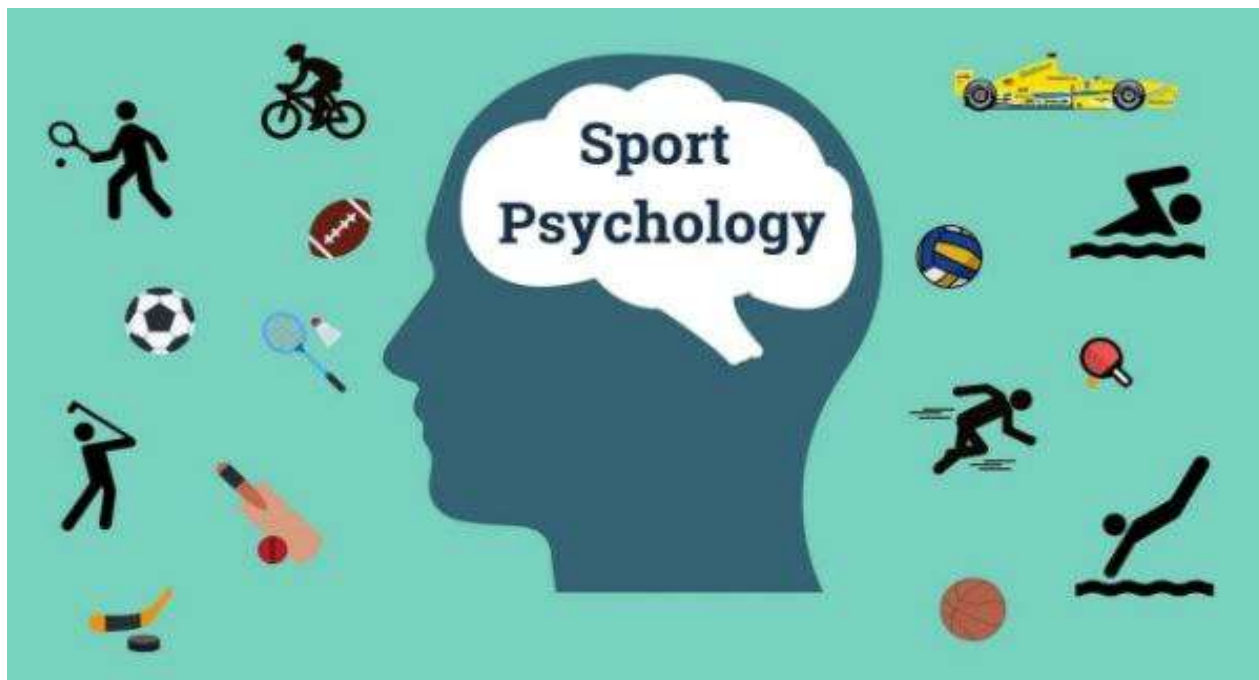
holatlarini boshqarish, o‘z-o‘zini nazorat qilish, tinchlik va xotirjamlikni saqlash qobiliyatidir.

Zamonaviy hayot shiddati, turli muammolar, ish bilan bog‘liq zo‘riqish va shaxsiy hayotdagi qiyinchiliklar insonning ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Bu esa depressiya, xavotir, tez-tez asabiylashish, uyqu buzilishi, ish qobiliyati pasayishi va hatto jismoniy xastaliklarga olib kelishi mumkin.

Yo‘nalish	Tavsiyalar va foydasi
Jismoniy faollik	Stress gormonlarini kamaytiradi, endorfin (baxt gormoni) chiqarilishini rag‘batlantiradi
Mukammal uyqu	7-8 soatlik uyqu psixik tiklanishni ta‘minlaydi
Oila va do‘stlar bilan aloqa	Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressga qarshi turishga yordam beradi
To‘g‘ri ovqatlanish	Omega-3, magniy, V vitaminlari — ruhiy sog‘liq uchun juda muhim
Nafas mashqlari	Asab tizimini tinchlantiradi, diqqatni markazlashtiradi
Vaqtning to‘g‘ri taqsimlash	Ortiqcha yuklamalarni kamaytiradi, vaqtini boshqarish orqali xaosdan xalos bo‘lish mumkin
Ijobiy fikrlash	Ahvolni yomonlashtirmasdan, echimga yo‘nalish
Raqamli detoks (telefondan dam)	Ortiqcha axborot oqimi va ijtimoiy tarmoq stressini kamaytiradi
Hobbilar va ijodiy faoliyat	Ruhiy energiyani to‘ldirishga yordam beradi, o‘z-o‘zini ifodalash imkonini beradi
Mutaxassisga murojaat	Psixolog yoki psixoterapevtga murojaat qilish — bu kuchsizlik emas, balki aqlli qaror

Shunday holatlarda insonning ichki barqarorligi, stressga chidamliligi katta ahamiyatga ega bo‘ladi. Ruhiy barqarorlikni ta‘minlash uchun bir qator omillarga amal qilish zarur. Avvalo, hayotga ijobiy qarash, o‘z imkoniyatlariga ishonish,

to'g'ri maqsad qo'yish va unga intilish zarur. Bundan tashqari, kundalik hayotda orom olish, sekinlik bilan nafas olish mashqlari, tabiat bag'rida yurish, kitob o'qish, musiqa tinglash kabi mashg'ulotlar insonni ruhiy jihatdan barqarorlashtiradi.



Oila muhiti va yaqin insonlar bilan samimiy munosabat ham ruhiy barqarorlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Ijtimoiy faoliyatda ishtirok etish, xayrli ishlar bilan shug'ullanish, insonda ichki qoniqish hissini uyg'otadi va u o'zini jamiyatning faol va qadrli a'zosi sifatida his etadi.

Ruhiy barqarorlikning asosiy xususiyatlari:

Sabr-toqat: Barqaror inson qanday muammoga duch kelganida ham, juda sabrli bo‘lib, yomon holatdan tez chiqishga harakat qiladi.

Hushyorlik va fikrlash qobiliyati: Muammolarga to‘g‘ri yondashish, tahlil qilish va barqaror qaror qabul qilish qobiliyati.

Emotsional nazorat: Qiziqishlar, gʻazab yoki qoʻrqish hissiga berilmasdan, ularni tushungan holda, muvofiq yondashish.

Muammolarni hal qilish qobiliyati: Kundalik stress va muammolarga soliq berish yoki ularni ijobiy yo‘l bilan hal qilish qobiliyati.

Himoya mexanizmlari: Stressga yoki yomon holatlarga munosabatda bo'lishda ijobiy nuqtai nazardan foydalanish.

Ruhiy barqarorlikni oshirish uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish mumkin:

Jismoniy faollik: Yoʻlda yurish, yoʻldagi mashqlar, yoga yoki fitnes seanslari ham ruhiy barqarorlikka yordam beradi.

Har kuni ijobiy fikrlash: Oʻz-oʻzini hurmat qilish va ijobiy fikrlash, insonning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Munozara va xulosa qilish: Muammolarga yoki stressga toʻgʻri qarash, ularni tushunish va izohlash, barqarorlikni oshiradi.

Maʼlumki, odam orgʻanizmi bir qancha tizimlardan tashkil topgan: nerv-asab tizimi, endokrin bezlar tizimi, yurak-tomirlar, nafas, ovqat hazm qilish, siydik-tanosil, koʻrish, eshitish, immun va boshqa tizimlar (sistemalar)dan tashkil topgan. Tizimlar esa aʼzolar (organlar), hujayra va toʻqimalardan iborat. Ular hamma vaqt bir-birlari bilan chambarchas-uzviy bogʻlangan boʻlib, har qanday faoliyatlar kelishilgan holda bajariladi. Dunyo boʻyicha taxminan 970 million kishi ruhiy kasalliklardan aziyat chekmoqda, bu aholi sonining taxminan 13 foizini tashkil etadi. Depressiya dunyo boʻyicha eng keng tarqalgan ruhiy kasallik boʻlib, 322 million odamni taʼsir qiladi. Tashvish kasalliklari esa 284 million kishini qamrab olgan. Depressiya va tashvish tufayli har yili dunyo boʻyicha 12 milliard ish kuni yoʻqoladi, bu esa yillik 1 trillion dollarga teng iqtisodiy zararni anglatadi. Har yili dunyo boʻyicha 700,000 dan ortiq odam oʻz joniga qasd qiladi, bu koʻplab hollarda ruhiy kasalliklar bilan bogʻliq.

2022 yilda UNICEF tomonidan oʻtkazilgan tadqiqotga koʻra, 6–11-sinf oʻquvchilari orasida 15,4% oʻquvchi oʻrtacha va ogʻir darajadagi tashvish, 9,8% esa depressiya belgilari bilan bogʻliq edi. 8,7% oʻquvchi maktabida oʻzini tegishli his qilmasligini, 16,7% esa sinfda yolgʻizligini his qilgan. 2022 yilda oʻsmirlar orasida oʻz joniga qasd qilish holatlari 2008 yilga nisbatan bolalar orasida ikki baravar, qizlar orasida esa uch baravar oshgan. 2020 yilda Oʻzbekiston hukumati ruhiy salomatlik xizmatlariga 820 milliard soʻm (84,6 million AQSh dollari) sarflagan. 2019 yilda esa ruhiy kasalliklar tufayli ish joylaridagi yoʻqotishlar 3,5 trillion soʻmni (359 million AQSh dollari) tashkil etgan.

Ruhiy salomatlik ham sogʻlom turmush tarziga kirishi kerak:

Stressni boshqarish (ixtiyoriy dam olish, yoga va boshqalar).

Odamlar bilan yaxshi munosabatlar o'rnatish.

Pozitiv fikrlash va ijobiy ruhda yashash.

2024 yilda Sleep Cycle kompaniyasining hisobotiga ko'ra, global uyqu sifati 2023 yilga nisbatan 0,46% ga pasayib, 73.92% ni tashkil etdi. Taxminan 936 million kishi uyqu apnoesidan aziyat chekadi. Uyqu buzilishlari va uyqusizlik tufayli dunyo bo'yicha yillik iqtisodiy zarar \$280 milliarddan ortiqni tashkil etadi. Dunyo bo'yicha kattalar orasida 80% dan ortig'i uyqu sifati yaxshilashni xohlaydi, ammo ularning 60% dan kamrog'i tibbiy yordamga murojaat qilgan. O'zbekiston aholisi orasida uyquni yaxshilashga bo'lgan qiziqish ortib bormoqda, ammo bu borada keng qamrovli tadqiqotlar olib boorish

kerak.

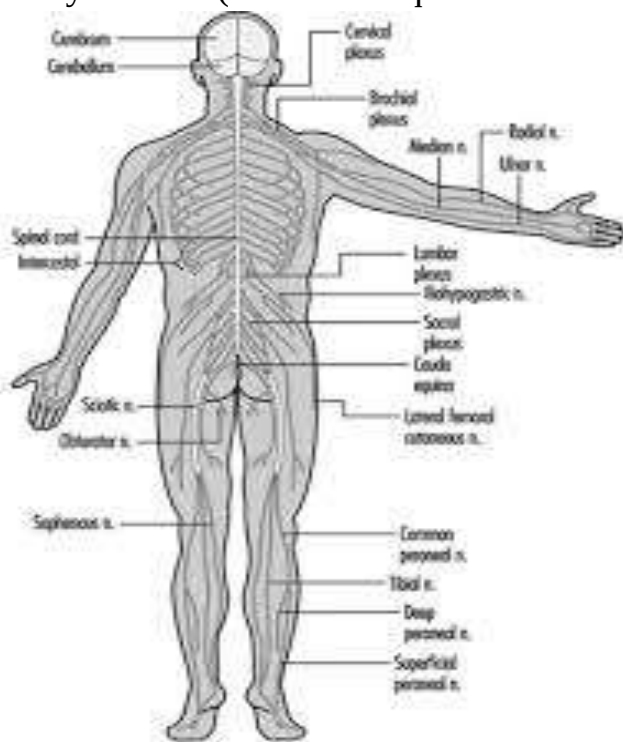
Sog'lom turmush tarzida to'g'ri uyqu va dam olish muhim:

Har kuni yigirma to'rt soatda kamida 7-8 soat uyqu bolishi.

Sog'lom dam olish - ish va dam olishni bir-biriga moslashtirish, bu ruhiy va jismoniy holatni yaxshilashga yordam beradi.

Shaxsiy o'zaro munosabatlar (do'stlik, oilaviy aloqalar, ishdagi munosabatlar).

Ruhiy tinchlik (asabni boshqarish texnikalari).



Sog'lom odatlar va profilaktika sog'liqni saqlash tizimining asosiy yo'nalishlaridan biridir. Quyida ushbu mavzuga oid asosiy tushunchalar, xalqaro tavsiyalar va milliy ahamiyati haqida ma'lumotlar keltirilgan:

NERV-ASAB TIZIMI. Anatomik va gistologik jihatdan nerv-asab tizimi

[illegible]

Ushbu qism ikkiga bo'linadi. Somatik va vegetativ nerv tizimidan iborat. Somatik nerv tizimi tanadagi barcha muskullarning harakatini boshqaradi. Markaz qo'zgalgach, undan chiqqan impulslar periferiyadagi ishli mushak tolalarigacha borib, ularni

qisqartiradi. Vegetativ (Avtonom) nerv tizimi esa barcha ichki organlarning faoliyatini boshqaradi. Bizga itoat qilmaydi-bo'ysunmaydi. Ushbu qism ikkiga bo'linadi: Simpatik va parasimpatik nerv tolalaridan iborat. Agarda simpatik nerv tizimi qo'zg'alsa kuchayadi. Agarda parasimpatik nerv ti'zimi qo'zg'alsa susayadi (ba'zan aksincha bo'lishi ham mumkin). Simpatik va parasimpatik nerv tolalari uzunchoq va orqa miyada joylash, markazdan chiqib, a'zolarga (organlarga) parallel holda boradi va ular doimo kelishib ish bajaradilar. Umuman insondagi

nerv-asab tizimi nihoyatda murakkab tuzilgan bo'lib, barcha ruhiy holat va jismoniy faoliyatlar, organ-markaz (taxlil qilish)-javob ya'ni refleks yoyi prinsipida bajariladi. Masalan, qo'l uchiga igna sanchilsa, yoki issiq ta'sir ettirilsa, u erdagi nerv oxirlari bo'lmish reseptorlarga ta'sir etib, impuls (elektr toki singari) lar xosil bo'lib, markazga intiluvchi nerv tolalari (affereng qism) orqali tegishli markazga borib, taxlil (analiz-sintez) qilinib, so'ngra impuls markazdan qochuvchi (efferent) qism tolalari orqali yana o'sha erga qo'silib bajariladi, ya'ni qo'l tortib olinadi. Boshqa barcha taassurotlar, ishlar ham ana shunday korinsida bajariladi.

Asab tizimi ruxiy (psixik) xolatning faoliyatlari yanada murakkab xisoblanadi. Ishlarning bajarilish mexanizmi xam ana shunday prinsisha asoslangan. Bunda xabarlar (impulslar) ko'rish, eshitish, idrok etishlar orqali markazga va undan bosh miya po'stloq qismiga borib, tahlil (analiz-sintez qilinib) so'ngra javoblar orqali bajariladi. Inson o'z hayotiy jarayonida turli xil salbiy holatlarga duchor bo'ladi, kayfiyati buziladi, og'ir ahvol holatiga tushib qolganda nima qilishini bilmay qoladi va ayrim hollarda u yomon oqibatlarga olib keladi. Bunday holatlardan holi bo'lishlik va chiqishlik, albatta, insonning o'z qo'lida deb tushunishlik kerak va quyidagilarni kuzda tutishi va bajarishi lozim bo'ladi:

1. Muntazam ravishda va me'yorida jismoniy tarbiya va sport bilan shugullanish kerak.
2. Ba'zi bir bo'lib o'tgan yoki bo'layotgan noxushliklarga berilmaslik, ular xaqida o'ylamaslik, kayfiyatni oshiradigan narsalar xaqida fikr yuritishlik.
3. Hayotni iloji boricha xursandchilik bilan o'tishini tashkil qilish kerak.
4. Oz xayot faolliyatini to'g'ri tashkil eta olish va to'g'ri rejalashtirishlik.
5. Hayotga yangicha - yondoshib, xar qanday holatlarga ijobiy munosabatda bo'lishlik.
6. Umrni qisqartiruvchi holatlardan o'zini saqlashlik.
7. Ovqatlanishlikni to'g'ri va sifatli darajada muntazam ravishda uyushtira bilishlik.
8. Do'stlarga va tanish bilishlarga yaxshi e'tibor bilan yondoshish.
9. Atrof muhitga yaxshi kayfiyat bilan munosabatda bo'lishlik.

10. Hayot turmush tarziga optimistik qarash bilan yashashlik - dunyoga, kelajakka va turmushga doimo yaxshi umid bilan har qanday ishning muvaffaqiyatli chiqishiga ishonch bilan boqmoqlik va boshqalar.

Meditatsiya — tinchlantirish, diqqatni jamlash va ichki xotirjamlikni oshirishga qaratilgan ruhiy amaliyotdir. U ko'plab diniy an'analarda mavjud bo'lib, hozirda stressni kamaytirish, ruhiy salomatlikni yaxshilash va umumiy farovonlikni oshirish uchun keng qo'llaniladi.

Meditatsiyaning asosiy turlari.

1.Mindfulness (ongli xabardorlik) meditatsiyasi: Bu turda hozirgi lahzaga to'liq e'tibor qaratiladi, fikrlar va his-tuyg'ularni baholamasdan kuzatish maqsad qilinadi.

2.Konsentratsiyali meditatsiya: Bitta nuqtaga, masalan, nafas olishga yoki mantraga diqqatni jamlashni o'z ichiga oladi.

3.Mehribonlik meditatsiyasi (Metta): O'ziga va boshqalarga nisbatan rahm-shafqat va iliqlikni rivojlantirishga qaratilgan.

4.Harakatli meditatsiya: Masalan, yoga yoki ba'zi raqslar orqali amalga oshiriladi, bu ham ongni tinchlantirishga yordam beradi.

❁ Meditatsiyaning foydalari.

Ruhiy salomatlik: Stressni kamaytirish, tashvish va depressiyani engish, hissiy barqarorlikni oshirish.

Jismoniy salomatlik: Qon bosimini normallashtirish, immun tizimini mustahkamlash, uyqu sifatini yaxshilash.

Kognitiv funktsiyalar: Diqqatni jamlash, xotirani kuchaytirish, ijodkorlikni oshirish.

Ma'naviy rivojlanish: O'z-o'zini anglash, ichki tinchlik va qoniqish hissini oshirish.

♀ Meditatsiyaning qanday boshlashi mumkin?

Qulay joy tanlang: Tinch va bezovta qilmaydigan joyda o'tiring yoki yoting.

Nafas olishga e'tibor qarating: Chuqur nafas olib, nafasning kirishi va chiqishiga e'tibor bering.

Fikrlarni kuzating: Fikrlar kelishi tabiiy, ularga qarshi turmang, faqat kuzating.

Muntazamlikni ta'minlang: Har kuni 5-10 daqiqa meditatsiya qilishni odat qiling.

Meditatsiya — bu oddiy, lekin kuchli vosita bo'lib, uni istalgan joyda va vaqtda bajarish mumkin. U har qanday turmush tarziga moslasha oladigan va umumiy salomatlik va farovonlikni yaxshilashga yordam beradi .

MEDITATSIYA KUNDALIK JADVALI (HAFTALIK)

Kun	Vaqt	Tur/Usul	Doimiylik	Izoxlar
Dushanba	07:00	Nafasga e'tibor	10 дақиқа	Эрталаб яхши бошланди
Seshanba	07:00	Body Scan	15 daqiqa	Tananing dam olishi sezildi
Chorshanba	07:00	Vizualizatsiya	10 daqiqa	Saqlanish qiyin bo'ldi
Payshanba	07:00	Zikr yoki mantra	10 daqiqa	Xotirjamlik hissi
Juma	07:00	Shukr meditatsiyasi	15 daqiqa	Ruhiiy ko'tarinklik
Shanba	09:00	Tabiatda tinglash	20 daqiqa	Yaxshi dam
Yakshanba	Ixtiyoriy	Ixtiyoriy	-	

2. MEDITATSIYA VAQTI DIAGRAMMASI (HAFTALIK UMUMIY VAQT)

Dushanba:  10 daqiqa

Seshanba:  15 daqiqa

Chorshanba:  10 daqiqa

Payshanba:  10 daqiqa

Juma:  15 daqiqa

Shanba:  20 daqiqa

Body Scan (tanani kuzatish meditatsiyasi) — bu meditatsiya turi bo'lib, u ongni tananing turli qismlariga qaratish orqali hozirgi onni his etishga yordam beradi. Bu meditatsiya Mindfulness (hozirgi onda hushyorlik) asosida amalga oshiriladi va ko'pincha stressni kamaytirish, dam olish va ruhiy barqarorlikni oshirish uchun qo'llaniladi.

♀ Body Scan meditatsiyasi nima?

Body Scan — bu:

Tananing turli qismlarini (boshdan to oyoqqacha yoki aksincha) birma-bir his etish.

Har bir qismda nafas olish, ziqlik, og'riq, harorat, titrash kabi holatlarga diqqat qaratish.

Har qanday noqulaylikni qabul qilish, lekin baholamasdan, faqat kuzatish.

Bu jarayonda hech narsani o'zgartirishga harakat qilinmaydi - faol kuzatuv muhim.

⌚ Qisqacha amaliy yo'llanma:

Yotib yoki tinch holda o'tiring.

Ko'zlaringizni yoping, nafasingizga e'tibor qaratib, 1-2 daqiqa tinchlaning.

Boshdan boshlab diqqatni quyiga qarata boshlang:

Peshona, ko'z, cho'ntaqlar (jaw), bo'yin

Yelka, qo'llar, barmoqlar

Qorin, bel, orqa

Sonlar, tizza, oyoqlar, panjalar

Har bir qismda 10–30 soniya to'xtab, undagi his-tuyg'ularni kuzating.

Agar diqqat chalg'isa, xotirjamlik bilan yana kuzatuvga qayting.

🌀 Foydasi:

Stress va xavotirni kamaytiradi

Tanani chuqur his qilishni o'rgatadi

Uyqu muammolarini engillashtiradi

Ruhiy va jismoniy holat orasidagi bog'liqlikni kuchaytiradi

Vizualizatsiya - bu ongda ma'lum bir tasvirlarni, holatlarni yoki maqsadlarni tasavvur qilish orqali e'tiborni jamlash va ruhiy holatni yaxshilash usulidir.

Meditatsiyada vizualizatsiya turi inson tasavvur kuchidan foydalanib, ruhiy barqarorlik, motivatsiya va ijobiy his-tuyg'ularni kuchaytirishga yordam beradi.

♂ **Vizualizatsiya meditatsiyasi nima?**

Vizualizatsiya — bu:

Yopiq ko'z bilan xayolda tinch joy, maqsad, nur, energiya yoki kelajakdagi o'zingizning tasvirini ko'z oldimizga keltirish.

Ushbu tasvirga nafaqat ko'rish, balki his etish, eshitish, hatto hidlash kabi hislar bilan yondashish.

⌚ **Qisqacha amaliy yo'llanma:**

Tinch joyda o'tiring yoki yoting.

Ko'zlarinigizni yoping, nafasingizga e'tibor bering.

Tasavvur qiling:

Tinch tabiat manzarasi - masalan, tog', dengiz yoki yashil bog'.

Nur yoki energiya - masalan, boshingizdan tushayotgan yorug' nur sizga tinchlik berayotganini his qiling.

Maqsadingizga erishgan o'zingiz - masalan, sog'lom, xotirjam, muvaffaqiyatli holatingizni ko'ring.

Ushbu tasvirda 5–15 daqiqa tinglaning, uni his qiling, shoshilmang.

Meditatsiya tugagach, nafasingizni asta tinchlantirib, ko'zingizni oching.

☞ **Foydali effektlar:**

Diqqat va ijobiy fikrlashni kuchaytiradi.

Stressni kamaytiradi.

Maqsadlarga yondashuvni mustahkamlaydi (sportchilar, biznesmenlar ham foydalanadi).

Ruhii va jismonii tiklanishga yordam beradi.

Misol:

Tasavvur qiling, siz yomg'irdan so'nggi yashil o'rmonda yuribsiz. Havo toza, qushlar ovoz chiqaryapti, tuproq nam... Buni his qiling. Bu sizga dam olish, xotirjamlik va tabiat bilan bog'lanish hissini beradi.

Zikr va mantra - har ikkalasi ham meditatsiyada takrorlanadigan so'z, so'z birikmasi yoki ovoz orqali e'tiborni jamlash, qalbni tinchlantirish va ruhiy uyg'unlikka erishish usulidir. Ular o'zaro o'xshash, lekin diniy, madaniy va mafkuraviy jihatlari bo'yicha farq qiladi.

🕌 **Zikr (islom an'anasida)**

Zikr — Allohni eslash va u Zotga qalban va zabonan murojaat qilish. Meditativ zikr inson qalbiga osoyishtalik olib kiradi.

Mantra (hind yoki budda an'anasida)

Mantra - sanskrit tilidagi so'z bo'lib, ma'naviy quvvatga ega ovoz yoki iboradir. U ongni tozalash, diqqatni jamlash va ichki energiyani uyg'otishga yordam beradi.

Test: Ruhiy barqarorlikni ta'minlash.

1. Ruhiy barqarorlik deganda nima tushuniladi?

- A) Hech qachon his-tuyg'u bildirmaslik.
- B) Ruhiy holatni nazorat qilish va stressga qarshi tura olish qobiliyati.
- C) Ko'p gapirish qobiliyati.
- D) Qo'rquvdan qochish.

2. Qaysi odat ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi?

- A) Ovqatni tez eb qo'yish.
- B) Telefonni ko'p ishlatish.
- C) Kundalik ravishda nafas mashqlari qilish.
- D) Muntazam serial ko'rish.

3. Stressga qarshi eng samarali tabiiy choralardan biri qaysi?

- A) Gazli ichimlik ichish.
- B) Emotsiyani ichga yopish.
- C) Jismoniy mashqlar va dam olish.
- D) Uxlamaslik.

4. Ruhiy charchoqning belgilari qaysi?

- A) Yuqori kayfiyat va energiya.
- B) Diqqat etishmasligi, tez charchash.
- C) Kam ovqatlanish va ko'p uxlash.
- D) Faqat jismoniy og'riqlar.

5. Qaysi faoliyat his-tuyg'ularni barqarorlashga yordam beradi?

- A) Muz qulfini ochish.
- B) Meditatsiya va fikr markazlashuvi.
- C) Behuda vaqt o'tkazish.
- D) Gapirmaslik.

6. Salbiy fikrlarni kamaytirish uchun nimani amalga oshirish kerak?

- A) Ularni inkor etish.
- B) Yozma ravishda chiqarish, musbat fikrlar bilan almashtirish.

- C) Boshqalarga o'tkazish.
D) Yolg'iz qolish.

7. Qaysi xildagi odamlar ruhiy barqarorlikni osonroq saqlaydi?

- A) Pessimistlar.
B) Ochiq va ijobiy fikrlaydiganlar
C) Hislarini yashiradiganlar.
D) Jahldorlar.

8. Ruhiy barqarorlikni saqlashda kimning yordami muhim?

- A) Tasodifiy odamlarning.
B) Sevimli serial qahramonlari.
C) Oila, do'stlar va psixologning
D) Faqat o'ziniki.

9. Qaysi echim to'g'ri? Agar o'quvchi sinov oldidan qattiq stress his qilsa...

- A) Sinovni tashlab ketish.
B) O'z-o'zini qo'rqitish.
C) Chuqur nafas olish va diqqatni jamlash
D) O'ziga baqirish.

10. Ruhiy barqaror inson qanday holatda bo'ladi?

- A) Barchaga g'azablanadi.
B) Qiyin vaziyatlarda ham tinch va aql bilan yondashadi
C) Har doim kulib yuradi.
D) Hech qachon uqmaydi.

Vaziyatli masala: Ruhiy bosimni boshqarish

 Vaziyat:

Sardor - 16 yoshli o'quvchi. Uni ta'limdagi muvaffaqiyatlari bilan doim boshqalar bilan taqqoslashadi. Ota-onasi undan doimo yuqori natijalar kutadi. Sardor ko'p hollarda o'zini charchagan, ruhan ezilgan, va ishonchsiz his qiladi. U test oldidan qattiq xavotirga tushadi, hatto yaxshi tayyorgarlik ko'rgan bo'lsa ham, qattiq qo'rqadi va natijasi yomon chiqadi.

? Savol:

Sardor qanday ruhiy muammoga duch kelmoqda? U qanday yo‘llar orqali o‘z ruhiy barqarorligini tiklashi mumkin?

Tahlil:

Muammo:

Sardor ortiqcha ruhiy bosim ostida qolmoqda.

U o‘zini boshqalar bilan solishtirish natijasida ishonchsizlikka tushib qolgan.

Qo‘rquv va xavotir uning faoliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda.

Sinovlar oldi stress (imtixon stress) ni boshqara olmayapti.

Yechim va tavsiyalar:

O‘zini boshqalar bilan taqqoslamaslik.

Har bir insonning qobiliyati va rivojlanish sur’ati turlicha. Sardor o‘z shaxsiy yutuqlari va kamchiliklarini qabul qilishi kerak.

Emotsional savodxonlikni oshirish.

His-tuyg‘ularini tan olish, ularni ifoda qilish va nazorat qilish ko‘nikmasini rivojlantirish.

Nafas mashqlari va relaksatsiya.

Test yoki sinov oldidan 2–3 daqiqalik chuqur nafas olish, diqqatni jamlash, ijobiy fikrlash - xavotirni kamaytiradi.

Ota-ona va o‘qituvchilar bilan ochiq muloqot.

Sardor o‘z his-tuyg‘ularini ota-onasi va ustozlari bilan bo‘lishishi kerak - ulardan ruhiy qo‘llab-quvvatlash so‘rash mumkin.

Psixologik maslahat.

Agar ruhiy bosim ko‘p vaqtan beri davom etayotgan bo‘lsa, maktab psixologi yoki mutaxassis yordami foyda beradi.

□ Xulosa:

Sardorning holati ko‘plab yoshlar uchun xosdir. Ruhiy barqarorlikni ta’minlash uchun uning his-tuyg‘ularini qabul qilish, stressni boshqarish va o‘z-o‘ziga ishonchni mustahkamlash muhim ahamiyatga ega.

1.4. Inson salaomatligini saqlashda shaxsiy gigiena ahamiyati.

Shaxsiy gigiena - insonning o'z sog'lig'ini saqlash va turli kasalliklarning oldini olishdagi eng oddiy, biroq juda muhim omillardan biridir. U tana tozaligi, kiyim-kechakni ozoda tutish, tish va og'iz gigienasi, to'g'ri yuvinish odatlari, toza xavo va suvdan foydalanish kabi kundalik amaliyotlarni o'z ichiga oladi.



Shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilish orqali inson nafaqat o'zini ozoda va faravon his qiladi, balki turli yuqumli va teri kasalliklaridan ham himoyalanaadi.

Masalan, qo'lni muntazam yuvmaslik ko'plab viruslar va bakteriyalarning tarqalishiga sabab bo'ladi.

Shuningdek, og'iz va tish gigienasiga e'tiborsizlik karies, og'izda hid va boshqa

muammolarni keltirib chiqaradi. O'z vaqtida dush qabul qilish, soch va tirnoqlarni parvarish qilish, toza va qulay kiyim-kechak kiyish ham shaxsiy gigienaning muhim qismlaridir. Bu odatlar insonning nafaqat tashqi ko'rinishi, balki o'z-o'ziga ishonchi va jamiyatdagi nufuziga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yosh avlodda shaxsiy gigiena madaniyatini shakllantirish, avvalo, oilada va ta'lim muassasalarida boshlanishi lozim. Bolalarga gigienaning ahamiyatini erta bolalikdan anglatish, buni kundalik hayot tarziga aylantirish kelajakda sog'lom va ozoda jamiyatning shakllanishiga xizmat qiladi.

Gigiena turi	Amaliyotlar	Salomatlikka ta'siri
Qo'l gigienasi	Qo'lni muntazam sovun bilan yuvish	Virus va bakteriyalar tarqalishining oldini oladi

Gigiena turi	Amaliyotlar	Salomatlikka ta'siri
Og'iz gigienasi	Tishlarni yuvish, tish ipidan foydalanish	Kariyes, tananing noxush hidlari, yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi
Tanani parvarishlash	Dush/vanna qabul qilish, terini toza tutish	Ter kasalliklari va noqulay hidlarni oldini oladi
Soch va tirnoq parvarishi	Sochlarni yuvish, tirnoqlarni parvarish qilish	Tashqi ko'rinishni toza va munosib saqlash, parazitlardan himoya
Kiyim-kechak gigienasi	Toza kiyim kiyish, ichki kiyimlarni tez-tez almashtirish	Terini bezovta qiluvchi omillardan saqlanish, infeksiya tarqalishining oldini oladi
Ovqatlanish gigienasi	Tozalikka rioya etish, qo'lni ovqatdan oldin yuvish	Ichak infeksiyalari, zaharlanish va salmonellez kabi kasalliklardan saqlaydi
Uy-ro'zg'or gigienasi	Uyni toza tutish, havoni changdan tozalash	Mikrob va allergiya keltirib chiqaruvchi omillarni kamaytiradi
Jinsiy gigiena	Intim gigiena vositalaridan foydalanish	Jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklarning oldini oladi

Shaxsiy gigienaning asosiy qoidalari: Teringizni toza saqlash bu teri kasalliklari va yoqimsiz hidlarning oldini olishga yordam beradi. Sovun va dush jelidan foydalanish terini tozalash va uning normal holatini saqlashga yordam beradi. Tishlarni kuniga kamida ikki marta (ertalab va yotishdan oldin) tish pastasi bilan chutkalash boshliqlar, milk kasalliklari va ogizdan yomon hid paydo bulishining oldini oladi. Tish ipidan muntazam foydalanish tishlar orasidagi bo'shliqlarni tozalashga yordam beradi.

Qo'l yuvish shaxsiy gigienaning eng muhim jihatlaridan biridir. Ovqatlanishdan oldin, hojatxonadan foydalangandan keyin va iflos yuzalar bilan aloqa qilgandan keyin qo'lingizni yuvish kerak. Buning uchun siz sovun va suvdan

foydalanishingiz kerak, agar qo'lingizda sovun bo'lmasa, antiseptikdan foydalaning. Soch turiga va holatiga qarab muntazam ravishda yuvish kerak. Buning uchun odatda soch turiga mos shampunlar (yog'li, quruq, normal) ishlatiladi. Muntazam ravishda oyoqlaringizni yuvish va yaxshilab quritish, ayniqsa barmoqlar orasidan quziqorin infeksiyasini oldini olishga yordam beradi. Toza, mavsumga mos poyabzal, shuningdek, terining nafas olishiga imkon beruvchi tabiiy materiallardan tikilgan paypoq kiyish muhimdir.

Noxush ter hidining oldini olish uchun siz deodorantlar, antiperspirantlar yoki xushboy kremlardan foydalanishingiz mumkin.

Kiyimning tozaligi umumiy gigiena uchun ham muhimdir. Kiyimlarni, ayniqsa ichki kiyimlarni muntazam ravishda almashtirish, kiyimlarni toza saqlash kerak. Maxsus gigiena vositalaridan foydalangan holda jinsiy azolar tozaligini saqlash muhimdir. Bu ayollar va erkaklarda turli infeksiyalar va yalliglanishlar rivojlanishini oldini oladi.

Shaxsiy gigiena qoidalariga rioya qilishlik barcha yoshdagilar uchun eng muxim xisoblanadi. Ayniqsa yoshlar, o'quvchilar uchun zarur va iloji boricha maktabgacha yoshdagi bolalarda gigiena qoidalarini tushuntirishni boshlash lozim. Talabalar uchun xam bu eng muxim xisoblanadi. Buning uchun terini, sochni, tirnoqni, tishlarni, og'izni doimo toza saqlash kerak va bunda turli xil kasalliklarni oldi olinadi, salomatlikka kafolat yaratiladi. Shaxsiy gigienaga rioya qilishlik uchun avvalo tanani, kiyimlarni toza va ozoda saqlashlik lozim. Tonggi gimnastikadan keyin yuvinish, badanni artish, dush yoki vanna qabul qilishlik kerak. Shuningdek, tirnoqlarni vaqtida tozalash, ovqatlanishdan keyin og'izni chayish, sochlarni xar 5-7 kunda tartibga solishlik, dastro'mollarni xar 2-3 kunda almashtirish, spot kiyimlarini xar bir mashgulotdan keyin yuvish, qo'l oyqlarni, bo'yin va tanani doimo ertalab va kechquryn yuvishlik, umuman xar bir shaxs o'zini o'zi kuzatib, tartibli tarzga odatlanish, salomatlikning garovi xisoblanadi.

O'zbekistonda shaxsiy gigiena xususiyatlari:

Mahalliy sog'liqni saqlash tizimi gigiena tarbiyasini maktab, bog'cha va OAV orqali olib boradi.

Islomiy urf-odatlar (masalan, har namozdan oldin tahorat olish) gigienaning diniy asoslari sifatida xizmat qiladi.

Sanitariya-epidemiologik xizmat gigiena qoidalariga rioya etilishini nazorat qiladi.

📖 Ta'lim orqali gigiena:

Maktablarda “Ona tili va gigiena” mavzulari doirasida bolalarga oddiy gigiena odatlari (qo‘l yuvish, tish tozalash, toza suv ichish) o‘rgatiladi.

🌐 *Xorijiy tajriba: dunyodagi ilg‘or yondashuvlar*

Ilmiy yondashuv (masalan, Yevropa, AQSh):

Gigiena - kasalliklarning profilaktikasi sifatida tibbiy protokollarga kiritilgan.

Har bir maktabda va ommaviy joylarda gigiena vositalari (sovitgichli suv, antiseptiklar) mavjud.

COVID-19 pandemiyasi shaxsiy gigiena (qo‘l yuvish, niqob taqish) ahamiyatini global miqyosda oshirdi.

Ta'lim va psixologik yondashuv:

Bolalarga gigiena oddatlari o‘yinlar va motivatsion metodlar orqali o‘rgatiladi.

Ota-onalar bilan alohida treninglar o‘tkaziladi (masalan, UNICEF yoki WHO dasturlari orqali).

Mezoni	O‘zbekiston (milliy)	Xorijiy davlatlar (AQSh, Yevropa)
Asosiy ta’sir	Diniy qadriyatlar, an’anaviy urf-odatlar	Ilmiy-tibbiy asoslangan protokollar
Ta’lim yo‘nalishi	Maktab va bog‘chalarda nazariy o‘rgatish	Interaktiv, motivatsion, amaliy mashg‘ulotlar
Gigiena vositalari	Asosan uy va maktabda	Har joyda (jamoat joylari, ofis, maktab)
Dasturli yondashuv	Mahalliy sanitariya xizmati	Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotlari bilan integratsiya
Pandemiya	Davlat nazorati va targ‘ibot	Shaxsiy javobgarlik va ommaviy

Mezoni	O'zbekiston (milliy)	Xorijiy davlatlar (AQSh, Yevropa)
tajribasi	kuchli	treninglar asosida

Test: Shaxsiy gigiena va salomatlik.

1. Shaxsiy gigiena deganda nima tushuniladi?

- A) Faqat yuzni yuvish.
- B) Faqat kiyim-kechakni toza tutish.
- C) Organizm, kiyim va atrof-muhit tozaligini saqlash
- D) Doim kosmetika ishlatish.

2. Qo'llarni qaysi holatda albatta yuvish kerak?

- A) Uxlagandan keyin.
- B) O'yindan oldin.
- C) Ovqatdan oldin va hojatxonadan keyin
- D) Televizor ko'rgandan so'ng.

3. Shaxsiy gigienaga rioya qilmaslik qanday oqibatlarga olib kelishi mumkin?

- A) Sog'lomlikni yaxshilaydi.
- B) Kasalliklarni keltirib chiqaradi
- C) Ko'proq do'st topishga yordam beradi.
- D) Uxlashni osonlashtiradi.

4. Tishlarni necha marta yuvish tavsiya etiladi?

- A) Haftada bir marta.
- B) Faqat ertalab.
- C) Kamida kuniga ikki marta
- D) Faqat og'riq bo'lsa.

5. Nima uchun tirnoqlarni muntazam tozalash kerak?

- A) Chiroyli ko'rinish uchun.
- B) Uy ishini osonlashtirish uchun.
- C) Mikroblar to'planmasligi uchun
- D) Yangilari o'smasligi uchun.

6. Har kuni dush qabul qilish nimani ta'minlaydi?

- A) Sog'lom uyqu.
- B) Tanani hiddan saqlash
- C) Bo'y o'sishi.
- D) Aqlni oshiradi.

7. Shaxsiy gigienani o'rgatish qaerdan boshlanadi?

- A) Maktabdan.
- B) Internetdan.
- C) Oiladan
- D) Ko'chadan.

8. Sochni muntazam yuvmaslik nimani keltirib chiqaradi?

- A) Unumdorlikni oshiradi.
- B) Teri kasalliklari va qichishish
- C) Bosh og'rig'ini.
- D) Ruxiy charchoqni.

9. Qaysi mahsulot shaxsiy gigiena uchun mos emas?

- A) Sovun.
- B) Tish pastasi.
- C) Shampun.
- D) Gazli ichimlik

10. Qaysi odat shaxsiy gigienaga mos keladi?

- A) Cho'milishni ortiqcha deb hisoblash.
- B) O'zigi tegishli ashyolar bilan bo'lishish.
- C) Shaxsiy narsalardan faqat o'zi foydalanish
- D) Tish cho'tkasini boshqalar bilan almashish.

Vaziyatli masala: Gigienaga e'tiborsizlik oqibati

 Vaziyat:

8-sinf o'quvchisi Mehridil ko'pincha qo'l yuvmasdan ovqat eydi, tishlarini faqat ertalab yuvadi va haftalab dush qabul qilmaydi. Uning tirnoqlari uzun va kir bo'lib,

shu boisdan sinfdoshlari undan uzoqlashishga harakat qilishmoqda. Yaqinda shifokor unda ovqatdan keyin yuqadigan ichak infeksiyasi borligini aniqladi.

? Savol:

1.Mehridil qanday xatoliklarga yo‘l qo‘ygan?

2.Bu vaziyatda uning sog‘lig‘i va ijtimoiy munosabatlariga qanday ta’sir ko‘rsatgan?

3.U qanday choralar ko‘rishi kerak?

Muammolar:

Qo‘l yuvmaslik → mikroblar orqali kasallik yuqishi (ichak infeksiyasi).

Tish tozaligiga etarli e’tibor bermaslik → og‘izda noxush hid, tish muammolari.

Dush qabul qilmaslik va tirnoqni tozaliksiz tutish → jismoniy nosog‘lomlik va do‘stlar bilan aloqalarning yomonlashishi.

Yechim:

1.Shaxsiy gigiena odatlarini shakllantirish:

- Qo‘llarni ovqatdan oldin va keyin, hojatxonadan keyin albatta sovun bilan yuvish.

- Tishlarni kuniga kamida ikki marta tozalash.

- Dushni haftaning kamida 2–3 kuni qabul qilish.

-Tirnoqlarni qisqartirib, toza ushlash.

2.Salomatlikni nazorat qilish:

- Mikroblardan himoya qilish orqali tez-tez kasal bo‘lishning oldini oladi.

3. Ijtimoiy munosabatlarni yaxshilash:

Soglom insonlar bilan boshqalar ko‘proq muloqot qilishni xohlaydi. Shaxsiy gigiena ijobiy taassurot qoldiradi. Shaxsiy gigiena nafaqat insonning jismoniy salomatligi, balki uning jamiyatdagi o‘rni va munosabatlariga ham ta’sir ko‘rsatadi. Mehridil o‘z odatlarini o‘zgartirsa, ham sog‘lom bo‘ladi, ham do‘stlari bilan munosabati yaxshilanadi.

2-BOB. ZARARLI ODATLAR VA ULARNING SALOMATLIKKA TA'SIRI

2.1. Tamaki va alkogol iste'moli

Qur'oni Karimning «Moida» surasida «Hamr» so'zi bilan kelgan so'z, arab tilida «hamr» - «to'sish» - «berkitish» ma'nolarini anglatadi. Uni iste'mol qilgan kishining aqliga ta'sir etadigan, boshqacha aytganda mast-kayf qiladigan xar bir narsa «hamr» (xarom) deyiladi. Payg'ambarimiz (SAV) hadislarida «Har bir mast-kayf qildiruvchi narsa «hamrdir». Har bir «hamr» haromdir», deyilgan. Kur'oni Karimda Alloh taolo bandalariga xitob qilib: «Bas bundaylardan chetda bo'linglar» deydi (90-oyatda). Narkomaniya (giyohvandlik)ning kelib chiqish tarixi juda qadim zamonlarga borib taqaladi. Masalan, «Opiy» bundan 600 yil ilgari qo'llanilgan, uning uxlatuvchi ta'siri eramizdan oldingi 2000 yillardayoq sharqiy O'rta dengiz xalqlariga ma'lum bo'lgan. Gresiyada eramizdan oldingi minginchi yillarda qayd etilgan. Gerodotga eramizdan oldingi beshinchi asrda ma'lum bo'lgan. Tabobatning otasi Gippokrat ongni davolash maqsadida qo'llagan.



Aleksandr Makedonskiyning ko'knori o'simligini Janubiy Osiyoga eramizdan avvalgi IV asrda keltirganligi ma'lum. Parasels Janubiy Sharqiy Osiyoga Hindistondan XVII asrda keltirilganligi, Evropada XVI asrda qo'llanilganligi haqida yozadi. Narkotik va psixotrop moddalar hozirgi kunda dunyoning barcha qit'alariga tarqalgan ya'ni «pandemiya» tusini olgan. Kelib chiqish sabablari juda ko'p hisoblanib, ular ushbu kitobda yoritilgan.

Sog'lom turmush tarziga jiddiy xavf soluvchi zararli odatlar orasida tamaki va alkogol iste'moli eng keng tarqalgan va inson salomatligiga eng katta zarar etkazuvchi omillardan hisoblanadi. Bu ikki illat nafaqat inson organizmining jismoniy holatiga, balki uning ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy hayotiga ham jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Zararli odat	Asosiy salomatlikka ta'sirlari	Izoh
--------------	--------------------------------	------

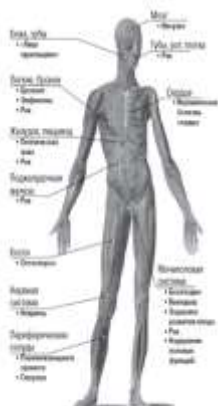
Zararli odat	Asosiy salomatlikka ta'sirlari	Izoh
Tamaki (sigareta, nos)	- O'pka, yurak-qon tomir, va og'iz bo'shlig'i raklari - Surunkali bronxit va emfizema - Yurak xurujlari xavfini oshiradi	Tamakida 4000 dan ortiq zararli moddalar mavjud
Alkogol	- Jigar sirrozi va saratoni - Asab tizimiga zarar - Oilaviy zo'ravonlik va ijtimoiy muammolar	Alkogol miya faoliyatini izdan chiqaradi

Tamaki mahsulotlari, xususan sigaret, qo'lda yoki nos shaklida iste'mol qilinadigan tamaki tarkibida 4000 dan ortiq zararli kimyoviy moddalar mavjud. Ular orasida nikotin, smola, uglerod oksidi va kanserogen moddalar inson organizmida bir qator og'ir xastaliklarni keltirib chiqaradi. Chekuvchilar orasida o'pka ragi, bronxit, yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak muammolari, impotensiya va hatto bevaqt o'lim holatlari ko'p uchraydi. Alkogol iste'moli esa asab tizimiga, jigar, buyrak va yurak faoliyatiga jiddiy zarar etkazadi.



Hozirgi kunda xalqaro quyidagicha tasniflanadi – (klassifikatsiyalanadi):

1. Sedativ vositalar ya'ni tinchlantiruvchi preparatlar - moddalar: opiy, narkotik moddalar va uxlatuvchi vositalar (barbituratlar).
2. Stimullovchi - rag'batlantiruvchi preparatlar: efedrin, fenamin va boshqalar.



3. Psixik holatga (ruhiyatga) ta'sir etib ongni o'zgartiruvchi vositalar: ayrim psixotrop moddalar, LSD, kayf qildiruvchi kanop preparatlari (kannabinollar) va gallyusinogenlar.

Tamaki va alkogol iste'molining umumiy oqibatlari:

□ Ruhiy buzilishlar: stress, depressiya, qo'rquv, agressivlik.

♥ Yurak xurujlari va yurak qon-tomir xastaliklari.

Immunitet tushishi va infeksiyon kasalliklarga moyillik.

Genetik o'zgarishlar va naslga ta'sir etishi mumkin.

🚗 Yo'l-transport hodisalari (ayniqsa alkogol).

👁️ Iqtisodiy talafotlar: daromadning zararli odatlarga ketishi.

Uning ta'sirida insonda ongli fikrlash salohiyati susayadi, irodasi bo'shashadi, xatarli xatti-harakatlar sodir etilishi mumkin. Uzoq muddatli ichkilikbozlik alkogolizmga olib keladi, bu esa shaxsni ijtimoiy jihatdan tanazzulga yuz tutadi.



Tamaki va alkogol iste'moli nafaqat iste'mol qiluvchining, balki uning atrofidagi insonlarning ham salomatligiga tahdid soladi. Masalan, passiv chekuvchilik - ya'ni chekuvchi bilan bir joyda bo'lish ham o'pka va nafas yo'llari kasalliklariga sabab bo'lishi mumkin. Shuningdek, alkogol ta'siridagi

inson jinoyat sodir etish, uy-joyda zo'ravonlik qilish yoki transport hodisalariga sababchi bo'lishi mumkin.

Yo'nalish	Tavsiya
Ogohlik va ta'lim	Maktablarda, OAVda zararlari haqida targ'ibot
Psixologik yordam	Tashlashni istaganlarga psixologik va tibbiy yordam
Sport va faol hayot	Erkin vaqtni foydali mashg'ulotlar bilan to'ldirish
Qonunchilik	Yoshlarga sotishni taqiqlash, reklama cheklovlari joriy etish.

Test: Tamaki va alkogol iste'moli.

1. Alkogolning inson salomatligiga qanday ta'siri bor?

- A) U noyob kuch berishi mumkin.
B) Yig'ilish va ruhiy quvvatni oshiradi.

- C) Uzoq muddatda salomatlikka zarar etkazadi
D) Jismoniy barqarorlikni ta'minlaydi.

2. Tamaki iste'mol qilishning asosiy zararlaridan biri qanday?

- A) Yog'ni yoqish.
B) Qon aynanishini yaxshilash.
C) Yurak va nafas olish tizimiga zarar etkazish
D) Teriga yordam berish.

3. Alkogolning ta'siri qanday bo'ladi, agar uni ortiqcha iste'mol qilinsa?

- A) Pozitiv taassurotlar qo'shadi.
B) Kayfiyatni oson tarzda yaxshilaydi.
C) Yo'qori dozada jismoniy va ruhiy kasalliklarga olib keladi
D) Har doim diqqatni jamlashga yordam beradi.

4. Tamaki iste'mol qilgan inson qanday holatda bo'ladi?

- A) Havo bilan bog'lanishda qulaylik.
B) Qon bosimining pasayishi va nafas olishda qiyinchiliklar.
C) Yog' so'rilishini yoqish.
D) Tanafuslarga tez-tez chiqish.

5. Qanday alkogolli ichimliklar salomatlikka ko'p zarar etkazadi?

- A) Vino va pivo.
B) Raqsga tushishga yordam beradigan ichimliklar.
C) Viski va aroq kabi ko'p miqdordagi ichimliklar
D) Yangi suv.

6. Tamaki iste'mol qilish kayfiyatga qanday ta'sir ko'rsatadi?

- A) Har doim yuqori kayfiyatni ta'minlaydi.
B) Ba'zan kayfiyatni pasaytiradi
C) To'g'ri xulosalarni olishga yordam beradi.
D) Kayfiyatni barqaror saqlaydi.

7. Alkogol organizmga qanday ta'sir ko'rsatadi?

- A) Tezda qonning kislotali balansini oshiradi.
B) Sog'liqni zaiflashtiradi va ichki organlarga zarar etkazadi

- C) Tananing haroratini oshiradi.
D) Mushaklarni zaiflashtiradi.

8. Tamakining salomatlikka ta'siri qanday?

- A) Toza va yoqimli tishlarni ta'minlaydi.
B) Jismoniy holatni saqlashga yordam beradi.
C) Chiqishlar yoki qon bosimiga ta'sir ko'rsatib, rakamlar javobini o'zgartiradi.
D) Havo yo'llarini to'sib, nafas olish muammolariga sabab bo'ladi

9. Alkogolning ruhiy ta'siri qanday bo'ladi?

- A) Musbat taassurotlar qo'shadi.
B) Psixologik holatni yaxshilaydi, ammo ortiqcha iste'mol ruhiy muammolarga olib kelishi mumkin
C) Bosh og'rig'ini engillashtiradi.
D) Jismoniy e'timodni oshiradi.

10. Tamaki va alkogolni o'z vaqtida to'xtatish qanday natijalarga olib keladi?

- A) Salomatlikni yaxshilash va xatarlarni kamaytirish
B) Jismoniy muammolarga olib keladi.
C) Har doim yaxshi kayfiyatga olib keladi.
D) Ko'proq stressni keltirib chiqaradi.

Vaziyatli masala: Tamaki va alkogol iste'molining salomatlikka ta'siri

 Vaziyat:

Ahmad 22 yoshda, u universitetda o'qiydi. Uning do'stlari o'zlarini har xil hollarda ko'rsatishadi: ba'zilar kuniga ikki marotaba tamaki chekishadi, boshqalari esa alkogol ichishadi. Ahmad ularning ta'sirida bir necha marta spirtli ichimlik ichgan va tamaki ham chekib ko'rgan. Ammo, u o'zining jismoniy holatini tez-tez bosh og'rig'i va charchoq his qilishini seza boshladi. Shuningdek, uning og'izidan noxush hid kelayotgani haqida do'stlari uning ishora qilishgan. U avval bunga ahamiyat bermadi, ammo keyinchalik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatayotganini his etdi.

? Savol:

Ahmadning salomatligiga qanday ta'sir ko'rsatmoqda?

Ahmad qanday choralar ko'rishi kerak, shu bilan birga tamaki va alkogol iste'molidan o'zini qanday himoya qilishini urish uchun qanday yo'llardan foydalanishi mumkin?

Ahmad o'z do'stlari bilan bo'lgan munosabatlariga qanday o'zgarish kiritish kerak?

Muammo:

Tamaki va alkogol iste'moli: Ahmad ham spirtli ichimliklarni, ham tamakini iste'mol qilishni boshladi. Bu holat uning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatdi.

Jismoniy belgilar: Bosh og'rig'i, charchoq va og'izdan noxush hid paydo bo'ldi.

Ijtimoiy munosabatlar: Do'stlari unga salbiy taassurot qoldirishi mumkin, chunki insonlar doimiy ravishda tamaki va alkogol iste'mol qilganlarni xalaqit qilishi mumkin.

Yechimlar:

1.Tamaki va alkogol iste'molini cheklash:

Ahmad spirtli ichimliklarni va tamakini iste'mol qilishni to'xtatishi kerak. Bu bilan u salomatligini yaxshilashga va shu bilan birga o'z ma'naviy holatini mustahkamlashga yordam beradi.

2.Zararli odatlarga qarshi kurashish:

Ahmadning psixologiyasi va ishonchini oshirish uchun shaxsiy gigienaga ahamiyat berish, o'zini to'g'risida g'amxo'rlik qilish kerak.

Shuningdek, uning o'ziga bo'lgan ishonchini yanada mustahkamlash uchun sport bilan shug'ullanish, yoga va meditatsiya mashg'ulotlarini olib borish foydali bo'ladi.

4.O'z do'stlarining ta'sirini kamaytirish:

Ahmad do'stlari bilan ochiq va samimiy gaplashishi kerak. U ularga o'zi uchun tamaki va alkogolning salomatlikka ta'sirini tushuntirishi va ularning ta'siridan qochishga harakat qilishi mumkin.

5.Tibbiy yordam so'rash:

Agar Ahmad salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatayotgan bo'lsa, tibbiy maslahat olish uchun vrachga murojaat qilish kerak. Doktor uning salomatligini tekshirib, davolash usullarini tavsiya qilishi mumkin.

Xulosa:

Ahmad uchun tamaki va alkogol iste'molini cheklash, salomatligini yaxshilash va o'ziga ishonchni qayta tiklash muhimdir. Shaxsiy gigiena, yordamga ehtiyoj borligini anglash va ijobiy ta'sirga ega insonlar bilan muloqot qilish - bu so'nggi maqsadlarga erishishda yordam beradi.

2.2. Stress va ma'naviy tanglik oqibatlarini oldini olish

Inson salomatligi faqat jismoniy emas, balki ruhiy va ma'naviy barqarorlik bilan ham chambarchas bog'liq. Zararli odatlar qatorida ko'pincha kam baholanadigan, biroq insonning ichki dunyosiga va jamiyatdagi munosabatlariga jiddiy ta'sir ko'rsatuvchi illatlar - bu stress va ma'naviy tanglikdir.

STRESS NIMA? Stress inglizcha - bosim, kuchlanish, tanglik degan ma'nolarni anglatadi. Psixologiya, fiziologiya va tibbiyotda - og'ir sharoitlarda odamda paydo bo'ladigan ruhiy (psixik) tanglik holati hisoblanadi. Stress tushunchasini dastlab Kanadalik fiziolog G. Sele adaptatsion sindromni tavsiflagan qo'llagan (1936). Ma'lumki, organizm o'z ichki muhiti tarkibini doimo bir hilda saqlab turish xususiyatiga ega.

Buni «gomeostaz» deyiladi. G. Sele fikricha stress buzilgan gomeostazni qayta tiklash uchun urinishdir. Stress quzgatuvchilari stressorlar deyiladi.

Stress nima uchun yuzaga keladi?

Uydagi muammolar (oilaviy kelishmovchiliklar).

Ish yoki o'qishdagi bosim.

Sog'liq bilan bog'liq xavotirlar.

Katta o'zgarishlar (ko'chish, yangi ish, nikoh va h.k.).

Moliyaviy muammolar.

Stress belgilarini qanday bilish mumkin?

Ruhiy belgilari:

Havotir, bezovtalik

Yomon kayfiyat, tez-tez jaxl chiqarish

Konsentratsiyani yo‘qotish

Jismoniy belgilari:

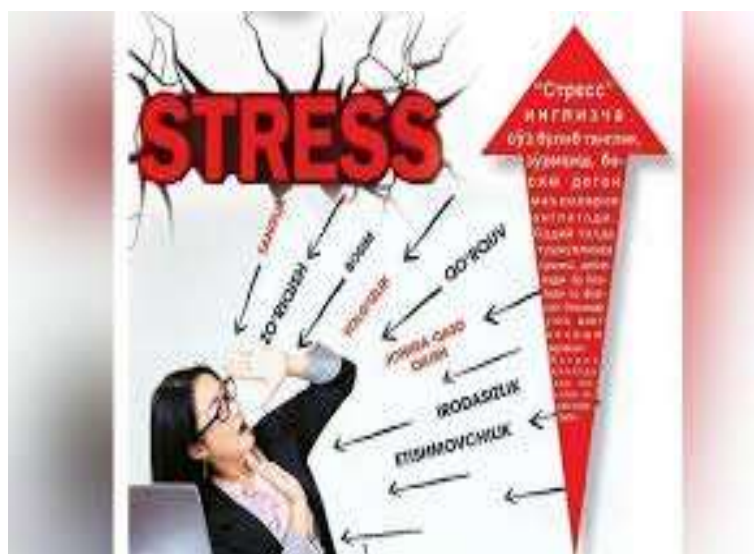
Bosh og‘rig‘i

Yurak urishi tezlashishi

Uyqu bilan muammo

Qorin og‘rig‘i, hazm muammolari

Oqibatlar	Ta’siri
Jismoniy sog‘liqning yomonlashuvi	Qon bosimi oshishi, yurak xuruji, immunitet pasayishi
Ruhiy buzilishlar	Depressiya, xavotir, motivatsiya etishmasligi
Xulq-atvorda o‘zgarishlar	Urushuvchanlik, ijtimoiy izolyatsiya
Ish va ta’lim samaradorligi pasayishi	Konsentratsiya kamayishi, charchoq, xato va unumdorlikning tushishi
Zararli odatlarga moyillik	Tamaki, alkohol, dori vositalaridan foydalanish ehtimoli ortishi



G‘iybat - bu boshqalarning yo‘qligida ular haqida yomon so‘zlar aytish, ularning kamchiliklarini ko‘z-ko‘z qilishdir. Bu odat nafaqat insonning ma’naviy tanazzuliga, balki ruhiy salomatligining ham izdan chiqishiga sabab

bo‘ladi. Doimiy ravishda boshqalarni tanqid qilish, yomonlash va salbiy fikrlar tarqatish natijasida insonning o‘zida ham manfiy kayfiyat, qoniqmaslik, hasad va

nafrat tuygʻulari shakllanadi. Bu esa oʻz navbatida u bilan muomala qilayotgan odamlarga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Stress - bu jamiyatda keng tarqalgan, salomatlikka jiddiy tahdid soluvchi holatlardan biri hisoblanadi. Stress doimiy ravishda ruhiy zoʻriqishda yashash, ichki xafagarchilik va ishonchsizlik hissi bilan kechadi. Uning uzoq davom etishi yuqori qon bosimi, yurak xastaliklari, uyqu buzilishi, ruhiy charchoq, hatto depressiyaga olib kelishi mumkin. Zamonaviy hayotdagi tezkor oʻzgarishlar, iqtisodiy muammolar, ish joyidagi bosim, shaxsiy munosabatlardagi kelishmovchiliklar stress manbai boʻladi.

Yoʻnalish	Tavsiya va amaliy choralar
Jismoniy faollik	Yurish, yugurish, sport — endorfin (baxt gormoni) ishlab chiqarishga yordam beradi
Meditatsiya	Ongni xotirjamlashni taʼminlaydi
Sogʻlom uyqu	Kuniga 7–8 soat uxlash - asab tizimi tiklanishiga yordam beradi
Vaqtni toʻgʻri boshqarish	Majburiyatlar va dam olish oʻrtasida muvozanatni saqlash
Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash	Doʻstlar, oila bilan muloqot qilish, muammolarni yolgʻiz hal qilmaslik
Hobbilar va ijodkorlik	Rasm chizish, musiqa, oʻqish kabi mashgʻulotlar — ruhiy engillik beradi
Maʼnaviy tarbiya	Kitob oʻqish, maʼruzalar eshitish, hayot maʼnosi haqida fikr yuritish
Psixologik yordam	Kerak boʻlganda psixolog yoki maslahatchiga murojaat qilish

Maʼnaviy tanglik esa insonning hayotga boʻlgan ishonchi yoʻqolishi, maqsadsizlik, maʼnoda boʻshliq his qilish holatidir. Bunday holatda inson oʻzini jamiyatga keraksiz, qadrsiz deb his qiladi. Bu esa nafaqat ruhiy, balki jismoniy

salomatlikka ham ta'sir etadi. Ma'naviy tanglikka qarshi kurashda shaxsiy rivojlanish, ijobiy muhitda yashash, kitob o'qish, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlarda ishtirok etish va dinimiz ta'limotlaridan ma'naviy ozuqa olish muhim ahamiyatga ega.

2.2. Stress va ma'naviy tanglikni oldini olish

1. Stressning salomatlikka ta'siri qanday?

- A) Faqat emotsional holatni o'zgartiradi.
- B) Jismoniy va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi
- C) Yangiliklarni qabul qilishga yordam beradi.
- D) Muammolarni osonlashtiradi.

2. Ma'naviy tanglikni boshqarishda qanday amaliy qadam muhim?

- A) Faqat odiga shoshilish.
- B) Muammolarni o'z vaqtida tahlil qilish
- C) Stressni kamaytirishni o'ylamagan holda ishlash.
- D) Emotsional va ruhiy holatni yashirish.

3. Stressni boshqarishda nafas mashqlarining ahamiyati qanday?

- A) Stressni kuchaytirishi mumkin.
- B) Bodibilding bilan tengdir.
- C) Stressni kamaytirish va oromlashishga yordam beradi
- D) Muammolarni yoqotishga yordam beradi.

4. Stressning uzoq muddatda salomatlikka qanday ta'siri bo'lishi mumkin?

- A) Ruhiy holatning yaxshilanishi.
- B) Og'riqlar va kasalliklarning ko'payishi
- C) Boshqa odamlar bilan munosabatlarning yaxshilanishi.
- D) Har doim quvonch hissi.

5. Ma'naviy tanglikni kamaytirishda qanday mashqlar yordam beradi?

- A) Yuqori intensiv sport mashqlari
- B) Meditatsiya va yoga

- C) Oliy ta'limga borish
- D) Televizor ko'rish
6. Stressni boshqarishda jismoniy faollikning ahamiyati qanday?
- A) Stressni kuchaytirishga yordam beradi.
- B) Tananing jismoniy kuchini pasaytiradi.
- C) Stressni kamaytirish va ruhiy barqarorlikni oshirishga yordam beradi
- D) Bosh og'riqlarni keltirib chiqaradi.
7. Ma'naviy tanglikka tushgan insonning qanday belgilarini kuzatish mumkin?
- A) Quvonch va xursandchilik hissini sezish.
- B) O'z-o'zini qiynash, qayg'u va ruhiy buzilishlar
- C) Quvonchiga alohida e'tibor berish.
- D) Kunning yaxshi o'tishi.
8. Stressga qarshi qanday ijobiy jarayonlar mavjud?
- A) O'z his-tuyg'ularini bo'shashtirish va so'z bilan ifoda etish
- B) Qarshilik va muhokamalarni kuchaytirish.
- C) Yamon g'oyalarga e'tibor berish.
- D) Emotsional to'qnashuvlarga achinmaslik.
9. Stressning oqibatlarini oldini olish uchun qaysi xulosa to'g'ri?
- A) Mazaklashish va yangiliklarga diqqat bilan e'tibor berish.
- B) Odamlar bilan muloqotni uzish.
- C) Maqsadlar va qadriyatlarni aniqlash va ularga rioya qilish
- D) Xavf-xatarlarga kam e'tibor berish.
10. Stressni kamaytirish uchun qaysi hayotiy mashg'ulotlar ham foydali?
- A) Shaharda ko'p vaqt o'tkazish.
- B) Yordam so'rash va ehtiyojlar bilan bo'lishish
- C) Mehnat qilishni ko'paytirish.
- D) Faqat televizor ko'rish.

Vaziyatli masala: Stress va ma'naviy tanglik oqibatlarini oldini olish.

 Vaziyat:

Shahzoda 25 yoshdagi yosh mutaxassisdir. U yaqinda katta kompaniyada ishga kirdi va yangi joydagi ish bilan bog'liq bo'lgan vaziyatlardan yomon ta'sirlanib, stressga tusha boshladi. Uning ish miqdori ortib, ish vaqtida yangidan-yangi vazifalar va muammolar paydo bo'ldi. Shuningdek, ishdagi yomon munosabatlar, katta mas'uliyat va ijtimoiy talablar uning ma'naviy holatini sovuq holatga keltirdi. Buning natijasida Shahzoda kundalik hayotdagi odatiy ishlarni bajarishda qiyinchilikka duch kela boshladi, hatto uydagi odamlar bilan ham aloqa qilishda tanglik hissini sezishni boshladi.

Shahzoda o'zining holatiga e'tibor bermay, uning ta'siriga tusha boshladi. Bir kuni u o'zini juda charchaganini va bosh og'riqlari bilan kuzatganini sezib, o'z salomatligiga bo'lgan diqqatini orqatishga qaror qildi. Ammo, uning ish va hayotidagi og'irliklardan qanday chiqishni bilmas edi.

? Savol:

Shahzoda qanday ta'sirlarga duch kelmoqda?

Stress va ma'naviy tanglikning natijalari qanday bo'lishi mumkin?

Shahzoda qanday amaliy qadamlar bilan stress va ma'naviy tanglikni kamaytirish va oldini olishga harakat qilishi kerak?

Shahzoda o'zining ma'naviy tanglikka tushishi va stressni boshqarish uchun qanday yordamlardan foydalanishi mumkin?

Tahlil:

Muammolar:

Stress: Shahzoda ishdagi katta mas'uliyat va muammolar bilan yomon holatga tushdi, natijada u psixologik va fizik holatni yo'qotmoqda.

Ma'naviy tanglik: Shahzoda ish va ijtimoiy munosabatlar orasida tanglik his qilib, o'zini og'ir holatda sezmoqda. Bu holat uning ma'naviy va emotsional holatini buzmoqda.

Yechimlar:

1.Stress va ma'naviy tanglikni kamaytirish uchun nafas olish va meditatsiya:

Shahzoda har kuni 10–15 daqiqa davomida nafas olish mashqlarini bajarishi, yoga yoki meditatsiya bilan shug‘ullanishi kerak. Bu usullar stressni kamaytirish va tana va miyani togri ishlasiga yordam beradi.

2.Muammolarni baholash va ish rejasini shakllantirish:

Ish vaqtida yoki shaxsiy hayotida paydo bo‘lgan muammolarni har birini aniq baho berish va yordam so‘rashga tayyor bo‘lish kerak. Shahzoda ishlarini rejalashtirishi va ularni amalga oshirish uchun zarur bo‘lgan vaqtni belgilash orqali stressni kamaytirishi mumkin.

3.Munosabatlarni yaxshilash:

Shahzoda ijtimoiy aloqalarda o‘zini to‘liq ifodalashi va do‘stlaridan, oilasidan yordam so‘rashi kerak. Bu ham ma’naviy tanglikni kamaytirishga yordam beradi.

4.Jismoniy faollik va sport:

Shahzoda sport bilan shug‘ullanishni o‘z kundalik hayotiga kiritish kerak. Yuqori intensivlikka ega mashqlar, masalan, yugurish yoki velospedda yurish, oromlashish va kuch qo‘shishga yordam beradi.

5.Psixologik yordam so‘rash:

Agar stress va tanglik barqaror bo‘lsa, Shahzoda professional psixolog yoki psixoterapevtidan yordam olishi kerak. Ular stressni kamaytirish va ma’naviy holatni yaxshilash uchun aniq metodlar va texnikalarni taqdim etishlari mumkin.

Xulosa:

Shahzoda stress va ma’naviy tanglikning salomatlikka bo‘lgan ta’sirini kamaytirish uchun turli usullardan foydalanishi, masalan, nafas olish, meditatsiya, jismoniy faollik, ijtimoiy aloqalarni yaxshilash va psixologik yordam so‘rash orqali yanada yaxshiroq holatga kelishi mumkin. Bu amaliy choralar uning emotsional va jismoniy holatini mustahkamlashga yordam beradi.

3-BOB SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA OILA VA JAMIYATNING ROLI.

3.1. Ota -onaning namunasi.

Ota-ona bolalar uchun birinchi muallimlar va hayotdagi muhim namuna hisoblanadi. Bolalar o‘z ota-onasidan turmush tarzi, axloq, gigiena, ijtimoiy munosabatlar, insonparvarlik va hurmat kabi turli qadriyatlarni o‘rganadilar. Shunga ko‘ra, ota-ona o‘z hayotidagi sog‘lom turmush tarzi va ijobiy g‘oyalarni bolalariga targ‘ib qilish orqali ularni sog‘lom hayotga yo‘naltirishda muhim rol o‘ynaydi.

Sohalar	Ota-onaning roli	Farzandga ta’siri
Jismoniy faollik	Birga yurish, mashq qilish, sportga jalb etish	Faol hayotga qiziqish, tanafuslarda harakat qilish odati
To‘g‘ri ovqatlanish	Mevali, sabzavotli, kam yog‘li ovqat tayyorlash, fastfuddan qochish	Sog‘lom ovqatlanish madaniyatini o‘zlashtirish
Shaxsiy gigiena	Doimiy qo‘l yuvish, tozalikka rioya qilish	Ozoda bo‘lish odati, gigienaga amal qilish
O‘z vaqtida uxlash/turish	Rejali hayot tarzi, vaqtida uxlash, erta turish	Tungi uyquni qadrlash, kun tartibiga rioya qilish
Kitob o‘qish va bilimga havas	Kitob o‘qish, hikmatli so‘zlar bilan bolaga murojaat qilish	Bilimga, ma’rifatga intilish, fikrlash qobiliyati rivojlanadi
Stress bilan kurashish	Jimjitlik, mulohazali muomala, hech narsani qattiq aytish bilan hal qilmaslik	Ruhiy barqarorlikka o‘rganish, muloqot madaniyati
Zararli odatlardan voz kechish	Tamaki, alkogol, asabiylikdan uzoq turish	Nosog‘lom hayot tarzidan saqlanish va salbiy ta’sirni oldin olish

Ota-onaning jismoniy va ruhiy sog'lomligi bolalar uchun turmush va hayot yashash namunasi bo'lib, ularda sog'lom hayot tarziga bo'lgan ixtiyojni shakllantiradi.

Misol uchun, agar ota-ona o'zlarining ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiena va stress bilan kurashish odatlarini yaxshi tashkil etgan bo'lsa, bu bolalarga ham shunday xatti-harakatlarni o'z hayotlariga tatbiq etishda ko'maklashadi.

Ko'pgina davlatlarda odam umrini quyidagi davrlarga bo'lish qabul qilingan:

Endi tugilgan davr (chaqaloqlik davri) - 1-10 kungacha.

Emizikli davri (ko'krak yoshi davri) - 10 kundan 2 yoshgacha.

Dastlabki bolalik davri -2-3 yosh.

Birlamchi bolalik davri -4-7 yosh.

Ikkilamchi bolalik davri -8-12yosh (o'g'il bola), 8-11 yosh (qiz bola).

O'smirlik davri -13-16 yosh (o'g'il bola), 12-15 yosh (qiz bola).

Navqironlik davri -17-21yosh (o'g'il bola), 16-20 yosh (qiz bola).

Yetuklik davri I davri-22-35 yosh (erkaklar), 21 -35 yosh (ayollar).

II davr 36-60 yosh (erkaklar), 36-60 yosh (ayollar).

Keksalik davri -61-74 yosh (erkaklar), 56-74 yosh (ayollar).

Qariyalik davri -75-90 yosh.

O'ta qariyalik davri - 91 va undan ortiq yosh.

Ko'rinib turibdiki, odam tug'ilganidan keksayguncha bir necha davrlarni bosib o'tadi. Shu davrlar ichida organizm ichki va tashqi omillarlar ta'sirida bir qancha o'zgarishlarga uchraydi. Shuning uchun ham shaxsning rivojlanishida, uning kamol topishida ta'lim va tarbiyaning ahamiyati nihoyatda katta. Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, agarda bolaning 4 yoshlik davrini 100% deb olsak (bilib va o'rganib olishlik salohiyati) u 5-6 yoshga borganda 6-8 martaga, 7-8 yoshida 8-10 martaga (800-1000%ga) oshar ekan. Shunday ekan tabiat in'om etgan qobiliyat, salohiyat - imkoniyat bola tarbiyasida mumkin qadar bog'cha va maktab yoshida bo'lgan davrlarda eng samarali hisoblanar ekan.



Ota-ona bolalariga hayotning muhim qoidalarini, masalan, vaqtni to‘g‘ri boshqarish, tartibga rioya qilish, yaqin munosabatlar o‘rnatish va turli sog‘lom odatlarni shakllantirish orqali ularni mustaqil va mas‘uliyatli insonlar etishga yordam beradilar. Ayniqsa, agar ota-ona hayotida noqonuniy odatlar, masalan, tamaki, alkogol yoki salbiy xulqlar bo‘lsa, bolalar uchun bu holatlar normal deb qabul qilinishi mumkin, bu esa ularning kelajakdagi hayotiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, ota-ona o‘zlarining emotsional va ruhiy holatlarini ham boshqarishlari muhimdir. Agar ota-ona stressga qarshi samarali kurashish, chegaralar qo‘yish va tinchlik saqlash kabi qobiliyatlarga ega bo‘lsa, bolalar bu ko‘nikmalarni o‘zlashtirishadi va ularni kundalik hayotlarida qo‘llashni o‘rganadilar.

Navoiy, Amir Temur, Ulugbek, Abu Ali ibn Sino va boshqa olamga mashhur olimu allomalar yoshdiligayoq ilmga, bilishga intilib, kitoblarni mutolaa qilishgan, o‘rganib o‘z fikrlarini boyitishgan. Qur‘oni Karimni yoddan bilishgan. Imom Buxoriy 10 yoshga etganda 10000 hadisni yoddan ayta olgan. Xayotdan ma‘lumki, yosh bolalar hamma narsaga qiziqib bilib olishga intiladilar. Kattalarni so‘roqqa tutadilar, xatto ayrim bolalar bir kecha-kunduzda 1000-1200 gacha savollar berib, ko‘pini esda saqlab qoladilar. Ruhshunoslarning isbotlashlaricha, 5-7 yashar bolaning ma‘lumotlar qabul qilish, xotirada saqlab qilish xususiyatlari 8-9 yoshli bolalarnikiga qaraganda kuchliroq bo‘lar ekan. Modomiki shunday ekan, bolaning bu xususiyatlarini ishga solish uchun uning dunyoqarashini to‘g‘ri shakllantirishga xarakat qilmoqlik lozim. Ota-onaning o‘z farzandiga dastlabki bilim va malakalar

berishi, vatan muqaddas ekanligini tushuntirishi kelgusida bola uchun ham, jamiyat uchun ham nihoyatda foydalidir. Ilmiy tahliliy axborot jurnalida ta'kidlanishicha, tafakkur, iste'dod zarralari bolalik davrlaridayoq shakllanadi.

Olimlarning aniqlashicha, bola aqli-fikrini shakllanish davri asosan 7 yoshgacha maromiga etar ekan. Aynan shu davrda u qanday inson bo'lib etishishiga zamin bo'ladigan butun axborotning 70 % ini o'zlashtirar ekan. Demak, bola tarbiyasini, «hali yosh, katta bo'lsa bilib oladi» degan noto'g'ri fikrdan holi bo'lgan holda, erta boshlab, bunda ularga o'rgatuvchi-tarbiyalovchi shaxslar iloji boricha, imkon qadar, ilimli-bilimli, hayotni yaxshi tushungan, ma'naviyatli, madaniyatli pedagog-valeologlar bo'lsa nur ustiga a'lo nur bo'ladi.

3.2. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila va jamiyatning roli.

1. Sog'lom turmush tarzi deganda nima tushuniladi?

- A) Faqat sport bilan shug'ullanish.
- B) Zararli odatlardan voz kechish va to'g'ri hayot tarzini yuritish
- C) Ko'p ovqat eyish.
- D) Faqat uyda dam olish.

2. Oilaning sog'lom turmush tarzidagi roli nimadan iborat?

- A) Modaga e'tibor qaratish.
- B) Bolalarga to'g'ri odatlar o'rgatish
- C) Televizor ko'rishni ko'paytirish.
- D) Tanqid qilish.

3. Qaysi oilaviy odat bolada sog'lom hayotga bo'lgan munosabatni shakllantiradi?

- A) Birga tamosha qilish.
- B) Birga muntazam ravishda ovqatlanish va sog'lom ovqat tanlash
- C) Kech uxlash.
- D) Qo'pol muomala.

4. Jamiyat sog'lom turmush tarzini qanday targ'ib qiladi?

- A) Reklama orqali zararli mahsulotlarni ko'paytirish.
- B) Sog'lom turmush tarzi bo'yicha tadbirlar, aksiyalar o'tkazish

- C) Faqat nazorat organlari orqali.
 D) Sportga qarshi chiqish.
5. Qaysi odat sogʻlom turmush tarziga zid hisoblanadi?
- A) Ertalab yugurish.
 B) Sabzavot va mevalar isteʼmol qilish.
 C) Tamaki chekish
 D) Suv ichish.
6. Bolalarda sogʻlom odatlar qaerdan boshlanadi?
- A) Maktabdan.
 B) Internetdan.
 C) Oiladan
 D) Doʻkondan.
7. Jamiyat qanday yoʻllar bilan sogʻlom hayot tarzini qoʻllab-quvvatlaydi?
- A) Sport inshootlari qurish, ommaviy mashgʻulotlar tashkil etish
 B) Faqat mukofot berish.
 C) Internetni cheklash.
 D) Avtomobilda koʻproq yurish.
8. Sogʻlom turmush tarziga oid qaysi faoliyat turlari ijobiy hisoblanadi?
- A) Ortiqcha uxlash.
 B) Toʻgʻri ovqatlanish va jismoniy faollik
 C) Gadgetlardan uzoq vaqt foydalanish.
 D) Tinmay ovqat eyish.
9. Jamiyatda sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish uchun qaysi yoʻl eng samarali?
- A) Qoʻrqitish va tanbeh berish.
 B) Boshqalarni tanqid qilish.
 C) Ijobiy namuna koʻrsatish va maʼrifiy ishlar olib borish
 D) Yolgʻon maʼlumot tarqatish.
10. Oilada qaysi munosabat sogʻlom muhitni shakllantiradi?
- A) Bir-biriga nisbatan hurmat va qoʻllab-quvvatlash
 B) Baxs va tortishuvlar.

C) Sukut va munosabatsizlik.

D) Har kim o'z yo'lida bo'lishi.

□ Vaziyatli masala: Oilaning e'tiborsizligi va jamiyat ta'siri

 Vaziyat:

15 yoshli Nozima kompyuter o'yinlariga qiziqadi. U kun bo'yi ekran qarshisida o'tirib, noto'g'ri ovqatlanadi, kam harakat qiladi va kech uxlaydi. Uning ota-onasi ish bilan bandligi tufayli uning kundalik turmush tarziga deyarli e'tibor bermaydi. Maktabda u charchoq va diqqatsizlikka duch kelmoqda, doim bosh og'riqlaridan shikoyat qiladi. Jamiyatdagi sport yoki sog'lom turmushga oid tadbirlarda ham ishtirok etmaydi. Shu sababli uning jismoniy va ma'naviy holati izdan chiqib boshladi.

? Savollar:

Nozimaning kundalik hayotidagi qanday muammolar sog'lom turmush tarziga zid?

Bu muammolar qaysi tomondan kelib chiqyapti: oila, jamiyat yoki shaxsning o'zi?

Nozimaning turmush tarzini sog'lomlashtirish uchun oila va jamiyat qanday choralar ko'rishi mumkin?

Agar siz Nozimaning o'rnida bo'lsangiz, qanday o'zgarishlarni amalga oshirgan bo'lar eding?

Muammo tahlili:

Kamharakatlik va yomon ovqatlanish odatlari.

Elektron qurilmalarga bog'liqlik.

Oilaning etarlicha e'tibor qaratmasligi.

Jamiyatdagi faollikning pastligi.

Sabablar:

Oila: Nazorat va tarbiya etishmasligi

Jamiyat: Sog'lom turmush tarzini ommaviy targ'ib qilishda ishtirok kamligi

Shaxs : O'z salomatligi uchun mas'uliyatni his qilmasligi

3.2. Maktab va tarbiya muassasasida bo'lgan munosabat.

Maktab va tarbiya muassasalari — bu yosh avlodni har tomonlama rivojlantirish, ularga hayotda zarur bo'ladigan bilim, ko'nikmalar va qadriyatlarni o'rgatish,

sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda muhim oʻrin tutadi. Maktab nafaqat bilim olish, balki yoshlarning maʼnaviy, axloqiy va fizik sogʻlomligini taʼminlashda ham masʼuldir.

Maktabning roli yoshlarning shaxsiy rivojlanishida va ularning sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda asosiy va muhim taʼsir koʻrsatadigan muammolardan biridir. Oʻquvchilarni har tomonlama rivojlantirish, sogʻlom turmush tarziga boʻlgan qiziqishni uygʻotish, ularga jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlashning ahamiyatini tushuntirishda maktablar muhim oʻrin tutadi.

Yoʻnalish	Amaliy faoliyat va taʼsiri
Taʼlim orqali tarbiya	Sogʻlom turmush tarzi haqida darslar, maʼruzalar, tadbirlar
Jismoniy mashgʻulotlar	Jismoniy tarbiya darslari, sport musobaqalari, raqs, gimnastika
Ovqatlanish madaniyatini shakllantirish	Maktab oshxonalarida sogʻlom taomlar, toʻgʻri ovqatlanish boʻyicha oʻquvlar
Psixologik qoʻllab-quvvatlash	Maktab psixologi orqali stress, xavotir, ruhiy muammolarni aniqlash va bartaraf etish
Hamkorlik va ijtimoiy faollik	Guruhlarda ishlash, jamoaviy harakatlar, munosabatlar madaniyatini shakllantirish
Maʼnaviy-axloqiy tarbiya	Vatanparvarlik, mehnatsevarlik, insoniy fazilatlarni targʻib qilish
Zararli odatlardan himoya	Tamaki, alkogol, internet va boshqa zararli odatlar haqida ogohlantirish
Ota-onalar bilan hamkorlik	Ota-onalarni jalb qilish, sogʻlom muhit yaratish boʻyicha hamkorlik



Bolalarni sportga jalb qilish, jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish, ovqatlanishning ahamiyatini oʻrgatish,

shuningdek, tabiatga hurmat bilan munosabatda bo'lish-maktabning sog'lom turmush tarziga bo'lgan ta'limining asosiy elementlaridir. Maktabdagi tibbiy xizmati yoki shifokorlar, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faollik bo'yicha maxsus dasturlar va targ'ibot ishlari ham yoshlar orasida sog'lom turmush tarziga intilishni kuchaytirishga qaratilgan.

Tarbiya muassasalari, ya'ni maktabgacha ta'lim muassasalari ham yosh bolalarni sog'lom hayotga, axloqiy va ma'naviy qadriyatlarga, to'g'ri ovqatlanish va jismoniy faollikka yordam beradigan o'qitish va tarbiya ishlarini amalga oshiradi. Maktabgacha ta'lim muassasalaridagi tarbiyachi va pedagoglar bolalarga shaxsiyatni shakllantirish, ularda ijobiy odatlar, salohiyatlar va ilhomlar uyg'otishga ahamiyat beradilar.

Maktab va tarbiya muassasalaridagi targ'ibot ishi yoshlarning salomatligini mustahkamlash, ularning sog'lom turmush tarziga bo'lgan qiziqishlarini kuchaytirish uchun muhim rol o'ynaydi. Maktablar sog'lom turmush tarzi bo'yicha tadbirlar, tanlovlar, sog'lom ovqatlanish haqida seminarlar va master-klaslar tashkil qilish orqali o'quvchilarning salomatligiga e'tiborni oshirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, maktablar orasida sog'lom turmush tarziga oid ko'rgazmalar, tadbirlar va sport musobaqalari tashkil etilib, ular yoshlarning jismoniy faolligini oshirishga yordam beradi.

Farzand tarbiyasiga ham e'tiborni qaratadi. Buning uchun ilm olish, hunar o'rganish, pul topish uchun harakat qiladi. Xalollik bilan pul topdi, anchagina mablagga ega bo'ldi. Endi ularni sarflash kerak. Bunda har bir shaxs hayotni o'z qarichi bilan o'lchab, aql-farosati bilan ish ko'radi. Kimdir sarf harajat qilishni o'z joyiga qo'yadi, kimdir yutuqlardan esankirab, topgan pullaridan samarali foydalanish o'rniga sarf-xarajatlarini ko'paytirib yuborib, xatto sarmoyasidan ham ayrilib qoladi. Ko'rinib turibdiki birinchi shaxsning topganiga baraka kirib, aniq jamg'armaga ham ega bo'ldi.

1. Suvni tekin bo'lganda xam uning bir tomchisini xam asrash kerak. Chunki agarda agar bir kunda 20 litrdan tejalsa, 1 oyda 600 litr, 1 yilda 7200 litr, 10 yilda 72 tonna tejaladi.
2. Gazni tejab 1 kunda 40 so'mlik iqtisod qilinsa 1 oyda 1200 so'm, 1 yilda - 14800 so'm, 10 yilda esa 144 ming so'm jamg'ariladi.
3. Elektr quvvatidan ham 1 kunda 40 so'm tejalsa, ana shunday mablag' kelib chiqadi. Shuningdek, suv va boshqa harajatlarni hisoblasak millionlab mablag'larni tejash mumkin. Bunday jamgarilgan mablag'ni inson o'z salomatligi uchun sarflasa, uning turmush tarzi yaxshilanib, umriga umr qo'shilishi aniq. Iqtisodiy tejankorlikning valeologik ahamiyati ham shundadir.

Test: Maktab va tarbiya muassasasida bo'lgan munosabat.

1. Maktabning asosiy vazifasi nimadan iborat?

- A) Bolalarni qarakatsiz saqlash.
- B) Faqat ta'lim berish.
- C) Ta'lim va tarbiyani uyg'un ravishda ta'minlash
- D) Faqat imtihonga tayyorlash.

2. Tarbiya muassasalari deganda nimani tushunasiz?

- A) Faqat bolalar bog'chasi.
- B) Barcha ta'lim va rivojlantirish muassasalari
- C) Faqat sport to'garaklari.
- D) Televizor orqali o'qitish.

3. Maktabdan tashqari tarbiya ishlari qaysi muassasada olib boriladi?

- A) Faqat uyda.
- B) Ijtimoiy tarbiya markazlarida
- C) Avtobusda.
- D) Bozorda.

4. Tarbiya muassasalarida bolalarga qaysi jihatlar o'rgatiladi?

- A) Faqat fanlar.
- B) Ma'naviyat, axloq va jamoada yashash ko'nikmalari

- C) Faqat chet tili.
- D) Ovqat tayyorlash.
5. Maktab qanday shaklda sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga yordam beradi?
- A) Suv ichishni oʻrgatish orqali.
- B) Sport mashgʻulotlari va maʼrifiy tadbirlar orqali
- C) Kitob berish orqali.
- D) Telefonini yigʻish orqali.
6. Maktab va tarbiya muassasalaridagi hamkorlik qaysi natijani beradi?
- A) Baland ovozda gapirish.
- B) Fanni yaxshi oʻzlashtirish.
- C) Tarbiya va taʼlim samaradorligini oshiradi
- D) Oʻyin vaqtini koʻpaytirish.
7. Maktabning jamiyatdagi roli nimadan iborat?
- A) Bolalarni nazorat qilish.
- B) Jamiyat uchun maʼnaviy va bilimli avlodni etishtirish
- C) Faqat imtihon oʻtkazish.
- D) Sinovdan oʻtkazish.
8. Tarbiya muassasalari bolalarning qaysi salohiyatini rivojlantiradi?
- A) Faqat aqliy.
- B) Jismoniy, maʼnaviy va ijtimoiy
- C) Moddiy.
- D) Tanqidiy.
9. Tarbiya muassasalarining oila bilan hamkorligi nima uchun muhim?
- A) Chunki bolalar ota-onasiga quloq solmaydi.
- B) Tarbiya samaradorligini taʼminlash uchun
- C) Maktabdagi baxslar uchun.
- D) Kitoblarni berkitish uchun.
10. Qaysi munosabat maktabda yaxshi muhitni yaratadi?

- A) Qo‘pollik va qattiqqo‘llik.
 B) Shaxsga hurmat va o‘zaro hamjihatlik
 C) Faqat javob talab qilish.
 D) Jazolash.

Vaziyatli masala: Maktab va tarbiya muassasasida bo‘lgan munosabat.

 Vaziyat:

Jasur 12 yoshda, u 6-sinfda o‘qiydi. Uning ota-onasi har kuni ish bilan band bo‘lgani sababli, farzandlari bilan etarlicha shug‘ullanishmaydi. Maktabda esa Jasurning diqqati bo‘lingan, darslarga kechikib keladi, uy vazifalarini bajarmaydi va o‘rtoqlari bilan chiqishmaydi. Uning muallimlari bu holatdan tashvishda va ota-onasi bilan bog‘lanishga harakat qilishgan, ammo javob olmaganlar.

Jasur mahalladagi bolalar markaziga ham bormaydi, jismoniy mashg‘ulotlarda ishtirok etmaydi. Vaqtining ko‘p qismini telefonda o‘yin o‘ylash bilan o‘tkazadi. Asta-sekin u yolg‘izlanib, o‘ziga ishonchi kamayib boryapti. Tarbiya muassasalari (maktab, mahalla markazi, o‘quv to‘garaklari) uning hayotida faol ishtirok etmayotgani ma’lum bo‘lmoqda.

? Savollar:

Jasur qanday muammolarga duch kelmoqda?

Ushbu muammolarning sabablari nimalarda?

Maktab va tarbiya muassasalari Jasurning holatini yaxshilash uchun nima qilishi mumkin?

Ota-ona bu vaziyatda qanday o‘rin tutishi kerak?

Muammo tahlili:

 Muammolar:

Jasurda ta’limga bo‘lgan qiziqish susaygan

O‘z-o‘zini ifodalash va ijtimoiy aloqalar zaif

Faoliyatsizlik va yolg‘izlik

 Sabablar:

Oilaning bee’tiborligi

Maktab va tarbiya muassasalari bilan hamkorlik etishmasligi
Jamiyatning bolalarni faol tarbiya jarayoniga jalb qilmasligi

Yechim yo'llari:

 Maktab:

Jasurning ichki holati va qiziqishlarini aniqlash maqsadida pedagogik psixolog yordamida suhbat o'tkazish

Uning faolligini oshirish uchun ijodiy va jismoniy to'garaklarga jalb etish

Sinfda motivatsiya va e'tibor berishni kuchaytirish

 Oila:

Farzand bilan vaqt o'tkazish, suhbatlar qilish va uni tinglash.

Maktab bilan doimiy aloqa o'rnatish.

Uyda ta'lim va tarbiyaga yordam beradigan muhit yaratish.

 Jamiyat va tarbiya muassasalari:

Bolalar markazlari va mahalla klublari tomonidan bolalarni qiziqtiruvchi tadbirlar tashkil qilish.

Volontyorlar yoki psixologlar orqali bolalarga rivojlanish uchun qo'llab-quvvatlash berish.

Sport va ijodiy faoliyatni ommalashtirish.

Xulosa:

Jasurning holati maktab, oila va tarbiya muassasalari o'rtasidagi hamkorlikning etishmasligi natijasida yuzaga kelgan. Agar barcha manba - maktab, oila va jamiyat birgalikda ish olib borsa, bola yanada faol, ishonchli va sog'lom shaxs sifatida shakllanadi.

4-BOB. MILLIY AN'ANALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI

Sog'lom turmush tarzi — bu faqat tibbiy, jismoniy salomatlik emas, balki ruhiy, ma'naviy, ijtimoiy muvozanatga erishish yo'lidir. O'zbek xalqi asrlar davomida sog'lom hayot kechirishga oid boy milliy va diniy an'analarni shakllantirgan. Islom dini esa har bir mo'min musulmonni toza, faol, halol va barakali hayotga chorlaydi.

Sog'lom turmush tarkibi	Milliy an'analar
Tozalik / Gigiena	Nonushtadan oldin qo'l yuvish, toza kiyinish
Ovqatlanish	Me'yorida eyish, tabiiy mahsulotlar, qatiq, meva
Jismoniy faollik	Mehnat qilish (bog', dehqonchilik), o'yinlar
Ruhiy sog'lomlik	Do'stlik, sabr, maslahat, tinchlik
Ijtimoiy muhit	Mahalla, qariyalarni hurmat qilish
Bemorni parvarish	Xalq tabobati
Ma'naviy tarbiya	Keksalardan pand-nasihat, xalq ertaklari

O'zbek xalq urf-odatlarida sog'lom hayot tarzi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son «Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» farmoniga asosan quyidagilar Sog'lom



turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilangan:

Xar bir oila, mahalla va tuman (shahar)da, maktabgacha, umumiy o'rta, o'rta maxsus, professional va

oliy ta'lim muassasalarida hamda boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan shug'ullanishga shart-sharoitlar yaratish;

Ommaviy sportni rivojlantirish bo'yicha oilalar, sinflar, mehnat jamoalari va hududlar o'rtasida sport musobaqalarini muntazam ravishda o'tkazish;

Aholi turli guruhlarining sog'lom ovqatlanishga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishni ta'minlaydigan shart-sharoitlar yaratish, tarkibida tuz, qand va yog' miqdori ko'p bo'lgan hamda xamirli taom va shirinliklarni, non mahsulotlarini iste'mol qilishni qisqartirish, zararli odatlardan, xususan, alkogol va tamaki mahsulotlarini iste'mol qilishdan voz kechish yo'li bilan kasallikka chalinish, ortiqcha vazn holatlari (semizlik) va bevaqt vafot etishni kamaytirish;

Aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, shu jumladan, tartibsiz va kechki uyqu oldidan ovqatlanish odatlaridan voz kechish;

Sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya etilishini oilalar, mahallalar, maktabgacha ta'lim va umumta'lim muassasalari darajasida sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida targ'ib qilish;

Maktabgacha ta'lim, umumta'lim, o'rta maxsus, professional va oliy ta'lim muassasalarida, korxona, tashkilot va boshqa turdagi barcha muassasalarda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish uchun zamonaviy moddiy-texnika bazasini shakllantirish.

O'zbekistonda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish maqsadida bir qator milliy tashabbuslar amalga oshirilmoqda. Masalan, respublikamizda sog'lom turmush tarzi va fitnes milliy assotsiatsiyasi tashkil etilmoqda. Ushbu assotsiatsiya aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini mustahkamlash, to'g'ri ovqatlanish tamoyillarini targ'ib qilish va fitnesni ommalashtirish orqali jismoniy qobiliyat va harakat faolligini oshirishga qaratilgan.

Shuningdek, "To'g'ri ovqatlanish va sog'lom turmush tarzi" umummilliy harakati ham yo'lga qo'yilgan. Ushbu harakat aholiga smartfon va mobil ilovalar yordamida o'z sog'lig'i va ovqatlanishini nazorat qilishni o'rgatish, to'g'ri ovqatlanish bo'yicha mobil ilova yaratish, bolalarga mo'ljallangan nosog'lom oziq-ovqat mahsulotlari va ichimliklar reklamasiga talablarni kuchaytirish kabi tadbirlarni o'z ichiga oladi

Diniy qadriyatlar ham sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Qur'on va hadislardagi tarbiyaga oid ibratli namunalar, hikoyatlar asrlar davomida tarkib topgan milliy urf-odatlar, an'ana va qadriyatlar mazmunida o'z ifodasiga ega bo'lgan. Sharq mutafakkirlari, masalan, Imom Ismoil al-Buxoriy, Ahmad Yassaviy, Bahoviddin Naqshband kabi allomalarning tarbiya haqidagi qarashlari bugungi kunda ham o'z ifodasini yo'qotmagan.

Yo‘nalish	Qadriyatlar va prinsiplar	Amaliy tavsiyalar
Milliy qadriyatlar	Tenglik va adolat: Har bir insonning sog‘lig‘iga teng e‘tibor. Uyg‘unlik va muvozanat: Tana va ongning muvozanati. Mehr-muhabbat va oilaviy qadriyatlar: Oila a‘zolarining sog‘lig‘iga e‘tibor.	Mehnat va dam olish o‘rtasida muvozanatni saqlash. Oila a‘zolari bilan birgalikda jismoniy faoliyatlarni amalga oshirish (masalan, oilaviy yurishlar). O‘z salomatligini muhofaza qilishga mas‘uliyat bilan yondashish.
Diniy qadriyatlar	Tozalik va poklik: Hadislarda tozalik imonning yarmi deb ta’kidlangan. To‘g‘ri ovqatlanish: Halol va tozalikka ega oziq-ovqatlarni iste’mol qilish. Zararli odatlardan saqlanish: Chekish, spirtli ichimliklar va boshqa zararli odatlardan uzoqlashish.	Hadislarga muvofiq, ovqatni o‘ng qo‘l bilan eyish. To‘yib ovqatlanmaslik, ovqatni kam chaynash. Chekish va spirtli ichimliklardan saqlanish. Uyqu va ovqatlanish rejimiga rioya qilish.
Mamlakatdagi tashabbuslar	“To‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzi” umummilliy harakati: Aholini sog‘lom turmush tarziga jalb qilish. Mobil ilovalar orqali sog‘liqni nazorat qilish: “Sog‘lom turmush tarzi” mobil ilovasini joriy etish.	Mobil ilovalar orqali qadamlar sonini kuzatish. - Tashkilotlarda sog‘lom turmush tarziga oid reyting tizimlarini joriy etish. Bolalar va yoshlar uchun sog‘lom ovqatlanish va jismoniy faollikni targ‘ib qilish.

O'zbek xalqi o'zining boy tarixiy merosi, madaniyati va urf-odatlar bilan jahonga mashhur. O'zbek xalqining an'anaviy urf-odatlarini sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda, inson salomatligini saqlashda va turmush madaniyatini shakllantirishda muhim o'rin tutadi. Aholining ijtimoiy, ma'naviy va jismoniy barqarorligini ta'minlash uchun xalq urf-odatlar, an'analar va qadriyatlar katta ahamiyatga ega.

Ma'lumki, har bir insonning hayotda yashashdan maqsadi o'zidan zurriyot qoldirish va uni o'z hayotining davomchisi etib tarbiyalash uning uchun asosiy masala bo'lib, u o'zi uchun jufti halol topishga xarakat qiladi. Qonunlashtirish uchun nikoxdan o'tadi. Bu har bir millatga hos urf-odat tusiga kirgan. Qoida bo'yicha aksariyat nikox ikki xil shaklda amalga oshiriladi, ya'ni biri konstitutsiyasiga muvofiq bo'lib, ikkinchisi milliy diniy shakli hisoblanadi. Musulmon olamida esa u o'zining «Shariat qonuni» ga aylangan. Aytish lozimki, Xaqiqiy-abadiy nikox va unga to'liq amal qilishlik yangi avlodni sog'lom turmush tarzi uchun asosiy «o'q ildiz» hisoblanadi. Ayniqsa, musulmon olamida. Endi buning isboti uchun misollar va faktlar (omillarga) ga murojat qilamiz. Masalan, tarixiy va milliy an'analarga ko'ra, hayotimiz-turmushimizda ko'pincha «Chilla» so'zini ishlatamiz. U «qirq kunlik vaqt» degan ma'noni bildiradi. Qishning eng og'ir, qattiq sovuq kunlari vaqtini «qish chillasi» deyilsa, yozning eng issiq kunlarini «Yoz chillasi» deyiladi. Yilning bunday fasllarida xalqimiz «Qish xarakatingni qil», «yoz yopichig'ingni qo'yima» degan iboralar va ayrim hayotiy e'xtiyot choralarini ko'rib qo'yish zaylida yashaydi. Sababi hammamizga ma'lum - ba'zi bir tasodifiy va hayotiy kamchiliklar, noxushliklar kelib chiqishi mumkin. Shuningdek, bemor kishilar uchun ham tabiiy xaroratning keskin pasayib yoki ko'tarilib ketishi ancha og'ir kechadi, qamda ayrim hollarda yomon oqibatlariga olib kelishi ma'lum. Ikkinchi misol ayollar uchun tug'ruqdan keyingi «Kichik chilla» va «Katta chilla» kunlari. Kichik chilla 20 kunlik bo'lib, bunda chaqaloqli ayollarga onalari va eng yaqinlari juda katta yordam berishadi. Hamma ishlardan ozod qilishdan tashqari, onasi tomonidan ovqatlar tayyorlash va xatgo chaqaloqni parvarishlash kabi ishlar bajariladi.

A circular collage of various health and lifestyle icons. In the center is a large red heart with a white ECG line. Surrounding it are numerous smaller icons: a smartphone, a glass of green juice with a straw, a red apple, a blue sneaker, a dumbbell, a bicycle, a first aid kit, a carrot, a green apple, a water bottle, a clock, a scale, a pill bottle, and a bicycle. The icons are arranged in a circular pattern around the central heart.

O'zbek xalqining ovqatlanish madaniyati sog'lom turmush tarziga asos soluvchi muhim omillardan biridir. Urf-odatlar va an'analarga ko'ra, ovqatlanishda tabiiy va turli xil ovqatlar ishlatishga katta e'tibor berilgan. O'zbek xalqining an'anaviy taomlari, masalan, palov, kabob va boshqalar, ularning boy va har xil miqdori, vitaminlar va minerallarga boyligi bilan tanilgan. To'g'ri ovqatlanish,

meva-sabzavotlardan foydalanish va suvini o'z vaqtida ichish o'zbek xalqining salomatlikka bo'lgane'tiborining bir ko'rsatkichi hisoblanadi.

Jismoniy faollik ham o'zbek xalqining sog'lom turmush tarzida muhim ahamiyatga ega. Urf-odatlariga ko'ra, oilaviy yig'ilishlarda, xususan, to'ylar, bayramlarda jismoniy harakatlar, tanlovlar va musobaqalar tashkil etiladi. Yoshlar va kattalar orasida cho'milish, arqon tortish, kechki yurish va boshqa ko'plab harakatlarning targ'iboti maktablar va mahalla jamoatlarida amalga oshiriladi. Bu ularning sog'lom rivojlanishini, jismoniy sog'liqni saqlashni maqsad qiladi. Jismoniy faollik nima?

Jismoniy faollik - bu tananing mushaklari harakatga kelib, energiya sarflanishiga sabab bo'ladigan har qanday harakat turidir. Bu nafaqat sport, balki yurish, bog'ishlarini qilish, uy yumushlari kabi faoliyatlarni ham o'z ichiga oladi.

JISMONIY FAOLLIKNING FOYDALARI

Soha	Foydasi
☐ Yurak-qon tomir	Qon aylanishini yaxshilaydi, yurakni mustahkamlaydi
 Mushak va suyak	Kuchaytiradi, osteoporozning oldini oladi
☐ Ruhiy salomatlik	Stressni kamaytiradi, depressiyadan saqlaydi
 Vazn nazorati	Ortiqcha vazn va semizlikka qarshi samarali
 Uyqu sifati	Yaxshilanadi, uyqusizlik kamayadi

Kuniga qancha jismoniy faollik kerak? (JSS tavsiyasi)

Bolalar (5–17 yosh): Kamida 60 daqiqa o'rtacha yoki yuqori darajadagi jismoniy faollik.

Kattalar (18–64 yosh): Haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha tezlikda jismoniy faollik (yoki 75 daqiqa yuqori tezlikda).

Qariyalar (65+ yosh): Muvozanat va mushaklarni saqlashga qaratilgan jismoniy mashqlar.

Ruhiy va ma'naviy sog'lomlikni shakllantirish ham o'zbek xalqining urf-odatlarida katta ahamiyatga ega. Masalan, oilaviy tadbirlar, mehmonga borish, shaxsiy munosabatlarda hurmat va sadoqat, bolalarda ijobiy qadriyatlar va jamiyatga foydali insonlar sifatida rivojlanishga yordam beradi. Shuningdek, dinimizga asosan, ruhiy xosiyatlar, mehr-shafqat, qardoshlik va hamjihatlik nafaqat jamiyat uchun, balki shaxsning o'z hayoti uchun ham zarur deb hisoblanadi.

Soha	Ahamiyati
♀ Shaxsiy hayot	O'zini qadrlash, baxtli va mazmunli hayot kechirish
👨👩👦 Oila va jamiyat	Sog'lom munosabatlar, sabr, bag'rikenglik, tinch-totuv muhit
🎓 Ta'lim va ish	Konsentratsiya, ijodkorlik va ruhiy barqarorlik
🌐 Umumiy salomatlik	Ruhiy muvozanat jismoniy sog'liqqa bevosita ta'sir qiladi

Ruhiy sog'lomlik (psixologik salomatlik) - insonning:

Hissiy barqarorligi.

O'zini boshqara olishi.

Stress va muammolarga moslashuvchan bo'lishi.

Hayotdan ma'no topa olishi.

O'zini qadrlashi va ijtimoiy munosabatlarga ochiqqligi.

Ma'naviy sog'lomlikni ta'minlashda xalq an'analaridan biri - bu mehmondustlik, qo'shnilar bilan aloqa, birga ovqatlanish va muloqot qilishdir. Bunda jamiyatdagi munosabatlar bolalarga madaniyatni, boshqa huquqlarni qadrlashga yordam beradi.

Ruhiy va ma'naviy sog'lomlikni saqlash yo'llari:

1. Ruhiy sog'liq uchun:

Stressni boshqarish: nafas mashqlari, meditatsiya.

O'z his-tuyg'ularini tushunish va ifoda qilish.

Yordam so'rash: do'stlar, oila, psixolog.

Sog'lom turmush tarzi (uyqu, sport, ovqatlanish).

2. Ma'naviy sog'liq uchun:

O‘z ustida ishlash: kitob o‘qish, tafakkur qilish.

Axloqiy qarorlar qabul qilish.

Yaxshilik qilish: boshqalarga foyda keltirish.

Diniy va milliy qadriyatlarga hurmat.

Ruhiy va ma’naviy sog‘lomlik – insonning ichki baxti, jamiyatdagi tinchlik va taraqqiyot garovidir. Ruhiy sog‘liq - ongni, ma’naviy sog‘liq - qalbni tarbiyalaydi. Ularni birgalikda rivojlantirish har bir insonning hayotida muhim o‘rin tutadi.

Mehnat va intizomga bo‘lgan urf-odatlar ham yoshlarning sog‘lom turmush tarziga intilishini shakllantiradi. Ushbu qadriyatlar, asosan, bolalarga mehnat qilishning ahamiyatini, farzandlik burchlarini bajarish, va o‘z vaqtida ishlashni o‘rgatishda muhim o‘rin tutadi. O‘zbek xalqining qadimiy maqol-maqallari mehnat va intizomning ahamiyatini yoritib beradi.



«Mehnatsiz turmush - tuzsiz osh». «Gap bilan osh pishmas». «Bir qo‘llab eksang, ikkala qo‘llab o‘rasan». «Tirishqoqning teri chiqquncha, ishyoqmasning joni chiqar»

Bu maqollar insonlarni mehnat qilishga, intizomli bo‘lishga va o‘z maqsadlariga erishishga undaydi. Har bir oila va jamiyatdagi sog‘lom hayot tarziga e’tibor berish, jismoniy faollikni, to‘g‘ri ovqatlanishni va ma’naviy yordam berishni rag‘batlantirish - bu barcha xalq urf-odatlarida alohida ahamiyatga ega. Har bir urf-odat va an’analar milliy sog‘lom hayot tarziga bo‘lgan e’tiborni shakllantirishda muhim o‘rin tutadi.

Ushbu iboralarni har bir inson doimo yoddan eslab yurishlari kerak, chunki bunda juda katta ma’no bor. Ma’lumki, inson xayoti, turmush tarzi doimo bir xil, tekis yuldan bormaydi. Bu yo‘lning o‘nqir-cho‘nqir, notekis tomonlari, murakkabliklari bisyor. Unga aql ato etilgan, odamning hayvondan farqi ham shunda. Qanday yashashlik, hayot kechirishlikni o‘z ixtiyoriga berib quyilgan. Shuning uchun har

bir inson o'z taqdirini, o'zi yaxshi tomonga burishi kerak. Bunga misollar juda ham ko'p.

Ba'zilar o'z xayotini azobu-uqubatlar ila kechiradi. Chunki, bunga o'zlari sababchi bo'ladilar. Uz qilmishlariga ko'ra turmush qiyinchiliklari, turli xil etishmovchiliklar, har qanday xarakat qilsa ham ishi yurishmaslik, iqtisodiy tanqislik va eng yomoni, ana shular sababli, sog'lig'i joyida bo'lmagan holda kun kechiradilar. Bunday ahvolni ular o'zlaridan ko'rmaydilar. Qanday kamchiliklari borligi haqida o'ylamaydilar ham. Ikkinchi guruh kishilar esa yuqoridagilarni aksi. To'y-tomosha, to'kin-sochinlik (ayrimlari halol mehnat evaziga, boshqalari-birovlar hisobiga), isrofgarchiliklar ila hayot kechiradilar.

Agarda o'z hayotingizni yuqoridagilarga solishtirib ko'rsangiz, hayotingiz o'zingizga nisbatan etarli darajada o'rtacha balki undan yuqoriligini ko'rasiz. Salomatligingiz yaxshi, hayotingiz tinch, xotirjamsiz, borgan sari yaxshilikka, poklikka, odamiylikka asta-sekinlik bilan yuqoriga intilayapsiz. Demak, Siz to'g'ri yo'ldan ketayotibsiz.

Xulosa shuki, birni ko'rib shukur qilib, kopni ko'rib fikr qilib, sabr qilib, yaxshi niyatlar bilan xarakatda bo'lib yashashlikni maqsad qilib qo'ygan inson o'zi uchun, oilasi uchun ikki dunyo saodatiga zamin yasaydi.

Uzoq umr ko'rish va huzur-halovat manbai haqida.

Ma'lumki, harqanday odam-inson baxtli yashash va uzoq umr ko'rish maqsadida, oldinga, yaxshilikka intiladi. Buning uchun, avvalo u o'zi hamda oila a'zolarining salomatligi haqida qayg'urishi kerak. Shunday ekan quydigalarga rioya qilishi lozim.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi an'anaviy o'yinlar.

O'yin nomi	Maqsadi	Sog'liq foydasi
1.Chillak	Harakatlilik, tezlik va diqqatni oshiradi	Yurak, mushaklar faoliyatini oshiradi
2.Aylana o'yinlari (Ashula bilan)	Jamoaviylik, ritm va harakat orqali sog'lomlik	Tanani qizdiradi, quvnoqlik beradi

3.Sekin yur – engil yugur		Tezlik, nafas olishni nazorat qilish	Kardio mashq
4.Topishmoq harakatli javob	+	Aqliy va jismoniy mashg‘ulot uyg‘unligi	Ong va tanani bir paytda rivojlantirish
O‘yin nomi		Maqsadi	Sog‘liq foydasi
1.Chillak		Harakatlilik, tezlik va diqqatni oshiradi	Yurak, mushaklar faoliyatini oshiradi
2.Aylana o‘yinlari (Ashula bilan)		Jamoaviylik, ritm va harakat orqali sog‘lomlik	Tanani qizdiradi, quvnoqlik beradi
3.Sekin yur – engil yugur		Tezlik, nafas olishni nazorat qilish	Kardio mashq
4.Topishmoq harakatli javob	+	Aqliy va jismoniy mashg‘ulot uyg‘unligi	Ong va tanani bir paytda rivojlantirish

Salomatlikni saqlashning asosiy qoidalar:

1. Har qanday me'yorsizlikdan qochish.
2. Sof havodan foydalan.
3. Badaningni ko‘proq harakat qildir.
4. Mehnat qil va mashq qil, yana ko‘proq piyoda yur.
5. Yeyish-ichishing me'yorida bo‘lsin, oddiygina ovqatlan va bir xil suvdan ich.
6. Badan tarbiya va sport bilan zo‘r berib

va muntazam ravishda shug‘ullanish uzoq davom etadigan yoshlikdir, hayotbaxsh optimizm bilan to‘lib toshgan kasalliksiz qarilikdir, to‘xtovsiz mehnat ko‘tarinkiligi va ilhom bilan to‘lgan uzoq umrdir va nihoyat, bu sog‘lik, xuzurhalovatning buyuk manbaidir.





7. Sogʻlom boʻlgan kishi issiq va sovuqqa ham bardosh bera oladi. Ruhny sogʻlom kishi qahrgʻazabni ham, gʻam-kulfatni ham, shodlikni ham, boshqa xis-tuygʻularni ham boshdan kechirish qobiliyatiga egadir.

8. Shveysariya kardiologiya fondiga tegishli chop etilgan broshyurada «Kuniga 10 minut gimnastika qilsangiz...», - deb murojaat qiladi: Agarda inson kuniga bor-yoʻgʻi oʻn minut gimnastika mashgʻulotlari bilan shugʻullansa, u minutiga yuragining 10 marta urishini «tejab» qolar ekai. Shu yoʻsinda bir yil mobaynida yurakning 500000 marta urishini qisqartirish mumkin boʻlar ekan, ana shu oddiy usul bilan koʻplab yurak-qon tomir kasalliklaridan holi boʻlish, yurakni sogʻlom qilish, infarktdan «qochish» mumkin. Oʻz imkoniyatingizga qarab yurish va sakrash bu yurakning eng yaxshi dori-darmonidir.

3.3. Milliy va diniy anʼanalarda sogʻlom turmush tarzi

1. Milliy anʼanalarda sogʻlom turmush tarzini targʻib qiluvchi odat qaysi?

- A). Ortiqcha emish.
- B). Harom va halol tushunchalarga amal qilish
- C). Kech uxlash.
- D). Har kuni dam olish.

2. Islom dinida sogʻlom turmush tarzi qanday targʻib etiladi?

- A). Ruhiy faollikni cheklash.
- B). Poklikka, parhezga va toza hayotga chaqirish
- C). Eshitishni man qilish.
- D). Faqat ovqat tanlashga asoslanadi.

3. "Tozalik — iymonning yarmi" degan ibora nimaga ishora qiladi?

- A). Ovqat tanlashga.
- B). Jismoniy va maʼnaviy poklikka

- C). Kitob o‘qishga.
- D). Sport bilan shug‘ullanmaslikka.
4. Qadimgi milliy an‘analarda sog‘lom hayot tarzi qanday ifodalangan?
- A). Mehnat va poklik orqali
- B). Uyda yotish orqali.
- C). Boshqalarga bog‘liqlik orqali.
- D). To‘kin ovqat orqali.
5. Ramazon oyida ro‘za tutish sog‘lom turmush tarziga qanday ta’sir qiladi?
- A). Tanani zaiflashtiradi.
- B). Jismoniy va ruhiy tozalikni ta’minlaydi
- C). Faqat diniy odatdir.
- D). Talabsiz ovqatlanishni rag‘batlantiradi.
6. Milliy urf-odatlarida qaysi odat salomatlikni ta’minlashga xizmat qiladi?
- A). Changda o‘ynash.
- B). Mehmonga toza kiyimda chiqish
- C). Qo‘l yuvmaslik.
- D). Ovqatni yotib eyish.
7. Diniy ta’limotlarda qaysi narsa insonni zararli odatlardan asraydi?
- A). Sabr va boshqa taomillarga rioya qilish
- B). Moddiy boylik.
- C). Televizor ko‘p ko‘rish.
- D). Sovg‘alar berish.
8. Milliy bayramlardagi sog‘lomlikka oid an‘ana qaysi?
- A). Qurbonlik qilish va undan ehtiyojmandlarga tarqatish
- B). Qo‘shiq aytish.
- C). Sayrga chiqmaslik.
- D). Faqat tantana qilish.
9. Diniy va milliy an‘analarda sog‘lom ovqatlanish qay tarzda aks etgan?
- A). Halol mahsulot tanlash va isrof qilmaslik
- B). Ovqatni ko‘p eyish.

C). Chiqindidan foydalanish.

D). Tanlovsiz eyish.

10. Mehmonga toza dasturxon tuzash qaysi jihatni aks ettiradi?

A). Mehmonni sinovdan o'tkazish.

B). Sog'lom muhit yaratish va hurmat ko'rsatish

C). Pul ko'pligini namoyon qilish.

D). Rasmiyatchilikni bajarish.

Vaziyatli masala: Urf-odatlardagi sog'lom hayotga da'vat

Dilnoza 14 yoshda. U oilasi bilan birgalikda qadriyatlarga boy, diniy urf-odatlarga amal qiluvchi muhitda yashaydi. Uning buvisi har doim farzandlar va nabiralari qo'l yuvish, pok kiyinish, ovqatlanishda halol-haramga e'tibor berish haqida gapiradi. Ular har juma kuni xonadonda umumiy tozalik qilishadi, halol ovqat tayyorlashadi va dasturxonga oldin qo'l yuvmasdan o'tirmaslikni talab qilishadi.

Bir kuni maktabdagi sinfdoshlari Dilnozaga:

- "Nima keragi bor bu qadar qattiqqo'llikning? Qo'l yuvish, ovqatni tanaffusga qadar kutmay eymaslik, parhez qilish... Bu hammasi urf-odatlar, hozirgi zamonga mos emas", — deyishdi. Dilnoza ularga qanday javob berishini bilmadi. Bir tomondan u o'z oilasining qadriyatlariga hurmat qiladi, ikkinchi tomondan esa tengdoshlarining so'zlari uni ikkilantirdi.

? Muhokama uchun savollar:

Dilnoza qanday muammoga duch keldi?

Uning oilasidagi urf-odatlar sog'lom turmush tarzi uchun qanday ahamiyatga ega?

Sinfdoshlarining fikri qay darajada to'g'ri? Ularni qanday yo'l bilan xabardor qilish mumkin?

Agar siz Dilnozaning o'rnida bo'lganingizda, qanday javob qaytargan bo'lar eding?

Milliy va diniy qadriyatlarni saqlash sog'lom hayotga qanday hissa qo'shadi?

Muammo tahlili:

Muammo: Dilnoza o'z qadriyatlari va zamonaviy tengdoshlar bosimi o'rtasida ikkilanmoqda.

Ahamiyat: Uning oilasidagi diniy va milliy odatlar - tozalik, parhez, vaqtda ovqatlanish, halol-haramni farqlash - sog'lom hayot tarziga mos keladi.

Yechim: Dilnoza tengdoshlariga o'z qadriyatlarini izzat bilan tushuntirishi, bu odatlar jismoniy va ma'naviy sog'lomlikka xizmat qilishini misollar bilan ko'rsatishi mumkin.

XULOSA

Sogʻlom turmush tarzi — bu insonning jismoniy, maʼnaviy va ruhiy sogʻligini saqlashga yordam beradigan, yaxshi odatlar, tartibli hayot va ijobiy munosabatlardan iborat boʻlgan hayot yoʻlidir. Bunga ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiena, emotsional barqarorlik va ijtimoiy munosabatlar kabi omillar kirishi mumkin. Sogʻlom turmush tarzini hayotga joriy etish, shubhasiz, jamiyatning taraqqiyoti va insonlarining farovonligi uchun katta ahamiyatga ega. Sogʻlom turmush tarzini hayotga joriy etishning birinchi va eng muhim ahamiyati insonning jismoniy sogʻligʻiga bevosita taʼsir qiladi. Toʻgʻri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va adolatli uyqu insonning barqaror salomatligini saqlashga yordam beradi. Jismoniy faollik, sport va atletika insonni faqat jismoniy sogʻlom qilish bilan birga, unga ishqibozlik, sabr-toqat va oʻzini tanqid qilish kabi psixologik xususiyatlarni ham rivojlantiradi. Sogʻlom turmush tarzi, shuningdek, insonning ruhiy va maʼnaviy holatini ham mustahkamlaydi. Agar inson oʻzini sogʻlom, mehr-sharofatli va muhabbatga toʻla his qilsa, uning emotsional barqarorligi oshadi.

Sogʻlom turmush tarzi ruhiy salomatlikka ham ijobiy taʼsir oʻtkazadi, stress, depressiya va boshqa psixik xastaliklarning oldini olishda muhim omil boʻladi. Mehr-muhabbat va ijtimoiy munosabatlarning yaxshilanishi insonda omonatlik va ijobiy fikrlarni shakllantiradi. Sogʻlom turmush tarzi faqat shaxsiy sogʻliqni mustahkamlash bilan cheklanmaydi, balki jamiyatning umumiy taraqqiyotiga ham taʼsir qiladi. Agar jamiyatda har bir shaxs sogʻlom turmush tarzini amalga oshirsa, bu jamiyatning salomatlik koʻrsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Sogʻlom jism va ruh har tomonlama faol va ijobiy ishlashga yordam beradi.

Sogʻlom shaxslar koʻproq ijobiy muomala qilib, oʻz ishini samarali va maqsadga yoʻnaltirilgan holda bajarishadi. Bu esa oʻz navbatida, iqtisodiy taraqqiyot va jamiyatdagi umumiy farovonlikka ijobiy taʼsir koʻrsatadi. Sogʻlom turmush tarzini hayotga joriy etish yosh avlodni sogʻlom va masʼuliyatli insonlar sifatida tarbiyalashga yordam beradi. Yoshlar orasida sogʻlom turmush tarzining ahamiyatini tushuntirish, ularda ruhiy, jismoniy va maʼnaviy barqarorlikni

shakllantirishning ahamiyati katta. Maktablar, oila va jamiyat bilan birgalikda yoshlarga sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik va gigiena boʻyicha targʻibot ishi olib borilsa, kelajakda sogʻlom, aqlli va ijobiy oʻylagan avlodni rivojlantirishga xizmat qiladi. Sogʻlom turmush tarzini joriy etish ekologik masalalarga ham eʼtibor qaratishni talab qiladi. Toza havo, toza suv va atrof-muhitning saqlanishi inson salomatligiga juda katta taʼsir koʻrsatadi. Agar insonlar sogʻlom turmush tarzini hayotga joriy qilsa, ular tabiatga boʻlgan hurmatni oshirishga ham oʻz hissalarini qoʻshadilar.

Atrof-muhitga nisbatan ehtiyotkorlik, shuningdek, jismoniy sogʻliqni saqlashning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Sogʻlom turmush tarzini hayotga joriy qilish uzoq umr koʻrishga va baxtli hayotga erishishga yordam beradi. Toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik va ruhiy barqarorlik har qanday insonga sogʻlom va uzoq umr taqdim etadi. Shuningdek, sogʻlom turmush tarzi insonni yoshlikdan boshlab xastaliklarga qarshi kuchli himoya qiladi va ularning kelajakdagi hayotiga barqarorlik va samaradorlik olib keladi. Sogʻlom turmush tarzini hayotga joriy etishning ahamiyati ayni vaqtda jamiyat va shaxs uchun beqiyosdir. Bu hayotning barcha sohalariga ijobiy taʼsir koʻrsatadi, insonning jismoniy va ruhiy sogʻligʻini saqlashga, ekologik vaziyatni yaxshilashga, yosh avlodni sogʻlom va masʼuliyatli tarbiyalashga yordam beradi. Shuningdek, sogʻlom turmush tarzi hayot sifati va umumiy farovonlikni oshirishda muhim omildir.

Ushbu uslubiy qollanma shunchaki emas, yaxshilab sinchiklab, obʼektiv holda, oʻz aql zakovatingiz bilan tahlil qilib oʻqib chiqishingizni tavsiya qilamiz. Valeologiyani integrativ fan sifatida va fiziologiya hamda boshqa fanlar (biologiya, gistalogiya, embriologiya, fizika, kimyo va b.) hayotiy tushunchani anglash mumkin. Maʼlumki, odam organizmi nihoyatda murakkab tuzilgan boʻlib, u bir qator tizimlar (nerv-asab, yurak-qon tomirlar, endokrin, immun, ovqat hazm qilish va b.) dan tashkil topgan, yaʼni avvalo: hujayra, toʻqima, boglamlar, aʼzo (organ)lar, soʻngra tizimlardan iborat boʻlib, bir-birlari bilan chambar-chas boglangan holda birgalikda faoliyat koʻrsatadilar. Ularning normal ishlashi valeologik holatni belgilaydi.

Suyak tizimi (“skelet”ni tashkil qilgan holda) va muskullar tizimi bir-biriga yopishgan holda odam tanasini-gavdasini asosi hisoblanib, xarakat vazifalarini bajaradi. Ularning baquvvat, kuchli bo‘lishligi yurak-qon tomirlar va boshqa tizimlarning faoliyatini yaxshilashga asos bo‘ladi. Ovqat hazm qilish tizimi butun organizmni kerakli oqsillar, yog‘lar, karbonsuvlar, vitaminlar, mikroelementlar, suv va boshqalar bilan ta‘minlab, organizm uchun zarur bo‘lgan energiyaning manbai hisoblanib, hayoning davom etishiga asos hisoblanadi. Shuning uchun sifatli, tartibli, madaniyatli, o‘z vaktida ovqatlanish salomatlikning garovidir. Yurak-qon tomirlar tizimining ahamiyati o‘zingizga ma‘lum. Nerv-asab tizimi, endokrin tizim va immun tizimlar butun tanani, organizmni birgalikda boshqaruvchi tizim Gipofiz bezi esa barcha endokrin bezlar faoliyatini boshqarib turuvchi “dirijer” hisoblanadi va o‘zi “gipolamus”ga bo‘ysunadi. Bosh miya yarimsharlarining “Po‘stloq qismi” nihoyatda murakkab tuzilgan bo‘lib, o‘zida pastdagi “barcha markaz” larning (soyasi - qaytarilishi) hisoblanadi. Unda 14 milliarddan ko‘p bo‘lgan xujayralar sekund (soniya)ning juda ham kichik vaqti ichida olahida-alohida holda o‘n to‘rt milliard ish bajaradi. Xujayralar tuzilish jixatdan bir-biri bilan boglangan, bunday holatda esa birgalikda “cheksiz-xisobsiz” vazifalarni bajarish imkoniyatiga ega. Umuman, bosh miya yarimsharlari “po‘stloq qismi”ning asosiy vazifasi butun organizmni boshqarish va eng muhimi aql-zakovat, har bir periferiyadan kelgan xabarlarini tahlil qiluvchi, ruhiyat vazifasini bajaruvchi hisoblanib, sog‘lom bo‘lishlik va uzoq umr ko‘rishlikni taminlovchidir. Odamzotning paydo bo‘lishidagi davrlardan ma‘lumki, ona qornida “embrion”ni so‘ngra “xomilani paydo bo‘lishi va taraqqiy etishi, qiz yoki o‘g‘il bola bo‘lishligining asoslari” xaqidagi ma‘lumotlarni bilishlikning ahamiyati ham juda katta. Chunki, yangi avlodning sog‘lom bo‘lishligining boshlang‘ichi hisoblanadi. Eng avvalo “tuxum” va “urug‘” (spermatazoid)ning sog‘ va baquvvat bo‘lishligi “Valeologiya”ning negizi-asosi - o‘q ildizi hisoblanadi. «Gigiena va Ekologiya» fanlarining vazifalari hamda ularning ahamiyati ham o‘zingizga ayon. Jismoniy tarbiya va sportning sihat salomatlikning garovi bo‘lgani uchun ham xalqimizda “Sog‘ tanda - sog‘lom aql” deb bekorga aytilmagan. Mendeleev davriy sistemasida

120 dan ortiq turli xil elementlar tabiiy-kimyoviy xususiyatlariga ko'ra ma'lum tartibda joylashtirilgan. Shularning ichida noyob, kam va oz miqdorda uchraydiganlari mavjud. Ularni mikroelementlar deyiladi va ayrimlari odam organizmi uchun muhim hisoblanib, juda kichik miqdorda-dozada (1 grammning mingdan, milliondan birida) ta'sir etuvchi xususiyatlari bor. Agarda ular organizmda etishmasa tegishli kasalliklar kelib chiqadi. Organizmda yod tanqisligi bo'lsa "Miksedema" va "Tireotoksikoz" (Bazedov kasalligi) kelib chiqadi. Bolalarda esa o'sish-rivojlanish susayadi hamda aqli zaiflik kelib chiqishi kuzatiladi. Xozirgi kunda er yuzining 1 500 000 dan ortiq aholisi yod etishmasligi xavfi ostida yashamoqda. Organizmda temir etishmasligi kuzatilsa, kamqonlik "Anemiya" kasalligi paydo bo'ladi va inson soglig'iga putur etadi. Masalan hozirgi kunda dunyo bo'yicha 1 800 000 kishi temir etishmasligi hastaligiga chalingani yaqqol misoldir. Narkomaniya-giyohvandlik kasalligi dunyoning deyarli barcha mamlakatlarida tarqalgan bo'lib, bu yo'lga kirgan, ruju qilgan shaxs oxir oqibat ham jismonan, ham ruhan butunlay izdan chiqadi. Sababi, uida "Tolerantlilik" (organizm sezgirligining o'zgarishi) va "Abssinent sindrom" (xumorilik belgisi) paydo bo'lib, har qanday davolash va chora-tadbirlar (ba'zan vaqtincha foyda bersa ham) bu darddan butunlay holi qila olmaydi. Aytish lozimki faqat bir yo'li, endi boshlangan davrdagina katta kuch bilan qaytarish mumkin. Giyohvandlik, bangilik, nashavandlik va karaxtilik so'zlari narkomaniya so'zining mazmunini to'liq ochib beraolmaydi. Narkomaniya so'zi "narko" - narkoz hamda "maniya" - odam so'zlaridan tashkil topgan bo'lib, "narkoz" (karaxt) holatidagi odam, degan ma'noni anglatadi.

Klassifikatsiya (guruhlariga bo'lish) jihatidan narkomaniyani 4-guruhga bo'lish kerak (ular yuqorida ko'rsatilgan) ya'ni:

- A. Morfin va morfin guruhiga kiruvchi vositalarni qabul qilishlik holati.
- B. Toksikomaniya - zararli va zaharli moddalar iste'mol qilishlik tufayli kayf qilishlik.
- S. Ichkilikbozlik - alkogolizm spirtli (etil spirti - alkogol) ichimliklar iste'mol qilib, kayf qilishlik.

D. Chekish. Bunda ta'sir etuvchi modda "nikotin" (tamakida bo'ladi) va "Kannaboidlar" (nasha va kanop o'simligining ayrim turida bo'ladi) hisoblanadi. Ushbu guruhlardan chekish eng ko'p zarar keltirib chiqaruvchi, juda ko'p tarqalgan hamda oldini olishlik (profilaktika) og'ir bo'lgan turi hisoblanadi. OITS-orttirilgan immun tanqisligi sindromi, SPID-sindrom priobretnogo immunodefitsita, VICH-virus - bu kasal keltirib chiqaruvchi mikroorganizm, OITS bu kasallik klinik belgilarining yigindisi (sindromi). Lekin ular bir-biri bilan chambar-chas bog'liq. Virus yuqmasa kasallik paydo bo'lmaydi: OITV-odam immuntanqisligi virusi, VICH-virus immunodefitsit cheloveka degan ma'nolarni anglatadi. Hozirgi kunda OITS kasalligi va VICH - infeksiyaning kelib chikish sabablari (etiologiyasi) tarqalish yo'llari hamda ko'payishi, kasallikning rivojlanishi (patogenezi), oldini olishlik chora tadbirlari (profilaktikasi) fanda yaxshi o'rganilgan. Kasallikning va virus bor-yo'qligini, klinik belgilarini aniqlash (diagnostikasi) va davolash tibbiy yordam ko'rsatish uchun barcha qulayliklar mavjud. Buning uchun Respublikamizning barcha viloyatlarida biokimyoviy laboratoriyalar, markazlar tashkil qilingan. Ularda bemorga tegishli bepul yordam, oila a'zolariga konsultatsiya berishliklar yaxshi yo'lga qo'yilgan, ular yashirgan (anonim) holda olib boriladi. OITS kasali va VICH-infeksiyaning tarqalishida narkomanlar, seks, jinsiy a'zo kasalliklari (sifilis, gonorreya va b) asosiy sababchi bo'lgani uchun narkomaniya va VICH-infeksiya barcha miitaaqalarda parallel holda ko'paymoqda. Shuning uchun dunyo bo'yicha narkomaniya tufayli 200 mln. dan ortiq, SPID kasalligi va VICH infeksiya tufayli 14 mln. dan ortiq kishilarning yostig'i quridi va bu jarayon hamon shiddat bilan davom etmoqda. Hozircha SPID kasalligining davosi topilgan yo'q, natija o'lim bilan tugamoqda. Iqtisodiy jihatdan doimo har jabhada aql-farosat bilan tejamkorlikda yashashlik. "Pul topgandan ko'ra, aql topgin" degan shior bilan yashab, barcha erishgan yutuqlarini hisob-kitob orqali, foydasiz sarflardan holi bo'lgan holda, pul va va molmulklarini ko'paytira borib, har ehtimolga va kelgusi hayot uchun kerak bo'lgan jamgarmaga ega bo'lishlik. Ma'naviy jihatdan, avvalo "Olim bo'lma-odam bo'l" degan shior bilan yashashlik.

Uyda, oilada, ko'chada, transportda, jamoatchilik joylarida va barcha joylarda va holatlarda doimo madaniyatlilik va xushmuomalalik bilan yashashlik.

M'lumki, ko'pchilik-mehnatkash xalq umrining anchagina qismini ish joylarida ishlab chiqarish korxonalarida, bozorlar va jamoatchilik joylarida o'tkazadilar. Shunday ekan, kim bo'lishidan qat'iy nazar, ayniqsa rahbar xodimlar o'zaro hurmat, madaniyatli - xushmuomalalik bo'lishlari salomatlik va barakali umr ko'rishlikka asosiy zamin hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sport doimiy, muntazam, meyorida xarakatda bo'lishligi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Umumiy ekologik holatlarning yaxshiligi va borgan sari yaxshilana borishining ahamiyati ham hammamizga ma'lum. Shuning uchun suv, havo, tuproq, xalq xo'jaligining barcha turlarilarida atrof-muhitni sog'lomlashtirishlik barchaning burchi bo'lib qolmog'i darkor. Ma'lumki, hayotda insonning ruhiyati, ruhiy holati hamma narsadan ustun turadi. Shuning uchun har bir inson eng avvalo o'zligini yaxshi anglab olishi, o'z organizmini sog'lig'ini mustaxkamlash uchun, o'zi uchun kayg'urishi va uni amalda bajarishi kerak. Axir "holva" degan bilan og'iz chuchib qolmaydiku. Shunday ekan inson kasal bo'lmaslikka intilishi, sog'lom holatida o'z sog'lig'ini mustaxkamlash uchun xarakat qilishi, barcha ichki imkoniyatlarini doimo mustahkamlab borishi, sifatli, tartibli, meyorida ovqatlanishi, nerv-asab, endokrin va immun tizimlarni ko'zg'atuvchi, quvvatini oshiruvchi "adaptogen" xususiyatiga ega bo'lgan vositalardan - jenshen, eleuterokokk, mikroelementlar, immunostimulyatorlar, polivitaminlar va boshqalardan iste'mol qilishlik, hamda "Sog'lom turmush tarzi", "Sog'lom avlod orzusi" va yana eng muhimi "Sog'lom avlodni vujudga keltirish uchun qayg'urishlik" shiorlari bilan yashashligi, hamavaqt ota-onasining xurmatini o'z joyiga qo'yib, doimo ona tuprog'ini muqaddas bilib "Vatan tuyg'usi" hamda sabrtoqat bilan, doimo shukronalar qilib yashash kerak. Shundagina, hech shubha yo'qki, bularning hammasi sog'lom yashash va uzoq umr ko'rishning asosi - kafolati bo'lib qoladi. Milliy va diniy an'analar sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Ushbu qadriyatlarni o'yinlar orqali yosh avlodga etkazish – nafaqat bilim, balki ong va odat shakllantirishning samarali yo'lidir.

9. Bolalarni tarbiyalashdagi asos ham shu bo'lsin, boshqalarga ham ayt. Xalqimizning «Toma toma ko'l bo'lur» degan maqolning mazmunini tushun.

10. Shifokor va yoshi ulug' inson sifatida aytmoqchimizki, odam bolasi dunyoga kelibdiki, bolalik davri, ayniqsa o'quvchilik davri, nihoyatda ajoyib va nozik bo'lib, uning asl ma'nosi va qadriga etishlik uchun sizlarda etarli darajada hayot maktabi tushunchasi hamon takomillashmagani aniq.

11. Bilingki, barcha ma'naviy, ma'rifiy, madaniy, iqtisodiy, ijtimoiy va siyosiy qiyinchiliklar xamda umrning qisqarishi - giyoxvandlik, spirtli (alkogolli) ichimliklar ichish, tamaki va boshqa kayf keltirib chiqaruvchi vositalarni chekish ana shu sababli kelib chiqadi.

12. Ma'lumki, 70 yillik umrimning ko'pchilik qismini dunyoni anglashga, ilm olishga bagishladim. islom ta'limoti, Vatan mehri muqaddas ekanligini chip qalbimdan, ongli ravishda hayotiy saboqlar ila anglashga harakat qildim.

QISQARTIRILGAN SO'ZLAR

BMT- Birlashgan millatlar tashkiloti.

HMT- Halqaro mehnat tashkiloti.

I/B- Ishlab chiqarish birlashmasi.

VMQ- Vaqtinchalik mehnatga qobilyatsizlik.

YuIK- Yurak ishemik kasalligi.

ITI- Ilmiy tadqiqod ishi.

GLOSSARIY.

Valeologiya – lotincha valeo – sog‘-salomat bo‘lish, yunoncha logus - ta’limot, fan degan ma’noni anglatadi. Bu inson salomatligini shakllantirish, saqlash va mustahkamlash mexanizmlari hamda qonuniyatlari haqidagi bilimlar sohasi.

Biologik omillar – tirik organizmlarning bir-biriga va yashash muhitiga ta’siri kiradi. Bularga mikroorganizmlar, o‘simliklar, hayvonlar va zamburug‘lar kiradi.

Antropogen omillar – inson faoliyatiga bog‘liq bo‘lgan omillar kiradi. Antropogenezni harakatlantiruvchi kuchlarga biologik va ijtimoiy omillar kiradi.

Immunitet – lotincha “immunitas” – so‘zidan olingan bo‘lib, biror narsadan xalos bo‘lish degan ma’noni anglatadi. Immunitet tizimi organlariga hujayra va oqsil zarralar hosil bo‘lishida ishtirok etuvchi, organizmning himoya reaksiyasini amalga oshiruvchi barcha organlar kiradi.

Atrofiya – organlar va to‘qimalar funksiyalarining pasayishi va hajmining kichrayishi.

Gipertrofiya – hujayralar soni yoki hajmining ortishi natijasida organning kattalashuvi.

Kun tartibi – insonning dunyoga kelgan kundan boshlab amalda bo‘luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyati – mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug‘ullanish va hokozolarning muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarilishidir.

Psixogigiena – sog‘lom turmush tarzining muhim omillaridan biri bo‘lib, insonning psixik jihatdan salomatligini asrash va saqlashga qaratilgan maxsus tadbirlar tizimidir.

Narkomaniya – narkotiklarni muntazam iste’mol qilish tufayli kelib chiqqan, ushbu moddalarga ruhiy yoki jismoniy bog‘lanib qolish orqali namoyon bo‘ladigan kasallik.

Reproduktiv salomatlik – reproduktiv tizim va uning faoliyatiga bog‘liq barcha masalalar borasida faqat kasallik va kamchiliklar yo‘qligi bo‘libgina qolmay, balki to‘liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy muvaffaqiyatlar holati hamdir.

Nikoh yoshi – respublikamizda yoshlarning turmush qurishi uchun “Oila kodeksi” ga asosan yigitlar uchun 19 yosh, qizlar uchun 18 yosh belgilangan.

Irsiyat – tirik organizmlarning o‘z belgi va xususiyatlarini kelgusi avlodlarga qoldirish, ya’ni nasldan-naslga berish xossasidir.

Gipo va avitaminoz – ratsionda vitaminlar etishmasligi, ularning organizmda, xususan hazm apparatida o‘zlashtirilishining buzilishi, organizmda ayrim vitamin komplekslari hosil bo‘lishida qatnashadigan jigarning patologik o‘zgarishi, organizmning keskin issiqlab ketishi yoki sovqotishi sababli jadal parchalanishi oqibatida vitamin etishmasligi.

Kamqonlik – ko‘p qon yo‘qotish, qizil suyak ko‘migi funksiyasining pasayishi, organizmga qon yaratish jarayonlari uchun zarur moddalar, xususan sianokobalamin yoki temir etarlicha tushmasligi, shuningdek suyak ko‘migiga infeksiya-toksinli ta’siri natijasida qondagi umumiy gemoglobin miqdorining pasayishi.

Adabiyotlar.

- 1. Sh.M. Mirziyoyev. Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi", Toshkent, 2022 yil, 434 bet.**
- 2. Sh.M. Mirziyoyev. "Bilimli avlod – buyuk kelajakning, tadbirkor xalq – farovon hayotning, do‘stona hamkorlik esa taraqqiyotning kafolatidir" Toshkent, «O‘zbekiston», 2019 yil, 64 bet.**
- 3. Sh.M. Mirziyoyev. "Hozirgi zamon va yangi O‘zbekiston" Toshkent, «O‘zbekiston», 2024 yil, 560 bet.**
- 4. D. Abdullaev «Sog‘lom turmush tarzi» 2017 yil, 20 bet**
5. J. Abdullaev «Sog‘lom turmush tarzi asoslari tushunchalarini shakllantirish» 2011 yil, 15 bet
6. Sulaymonov M. «Sog‘lom turmush tarzi» 2014 yil, 25 bet.
7. Mirsaydullaev M «Sog‘lom turmush tarzi» .2011 yil, 82 bet.
8. O‘zbekistonda sog‘lom turmush tarzi va uning zamonaviy etnomodeli: tajribalar, muammolar, echimlar» 2022 yil, 150 bet.
9. Sharipova D.D., Shaxmurova G.A, Ibragimxodjaev B.U., Mannapova N.Sh. Valeologiya asoslari. Mustaqil ta’lim mashg‘ulotlari uchun Metodik qo‘llanma.// Garnitura. 5 b.t. T. 2010.
10. Sharipova D., Sodiqov Q., Shaxmurova G., Arbuzova T, Mannopova N. Valeologiya asoslari. - T.: 2009. - 124 b.