

SOG'LOM TURMUSH TARZINI TO'G'RI TASHKIL QILISH

TOYIROV BAHODIR HAYITOVICH

*Afshona Abu Ali Abn Sino nomidagi Jamoat
Salomatligi Texnikumi o'quv metodik bo'lim boshlig'i*

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzining inson hayotidagi ahamiyati, uning asosiy tamoyillari va sog'lom hayot kechirish uchun zarur bo'lgan omillar tahlil qilinadi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning ilmiy asoslari va unga erishish yo'llari yoritiladi.

Kalit so'zlar: To'g'ri ovqatlanish, Sog'lom turmush tarsi.

Kirish. Zamonaviy jamiyatda sog'lom turmush tarzi inson hayoti sifati va uzoq umr ko'rishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Oziqlanish tartibi, jismoniy faollik, ruhiy holat va ekologik omillar inson salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillardir. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni saqlash bo'yicha ilmiy tadqiqotlar ushbu sohaning dolzarb ekanligini tasdiqlaydi.

Sog'lom turmush tarzining asosiy tamoyillari

1. **To'g'ri ovqatlanish** – inson organizmi uchun zarur bo'lgan oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitamin va minerallar muvozanatini ta'minlash.
2. **Jismoniy faollik** – muntazam mashqlar bajarish, yurish va sport bilan shug'ullanish orqali organizmning umumiy holatini yaxshilash.
3. **Ruhiy salomatlikni saqlash** – stress va depressiyadan qochish, psixologik barqarorlikka erishish.
4. **To'g'ri dam olish va uyqu rejimi** – yetarlicha uyqu olish va dam olish orqali organizmning tiklanishini ta'minlash.
5. **Zararli odatlardan voz kechish** – chekish, spirtli ichimlik va boshqa zararli moddalarni iste'mol qilishdan saqlanish.
6. **Shaxsiy gigiyena va sanitariya qoidalariga rioya qilish** – kasalliklarning oldini olish va umumiy salomatlikni yaxshilash.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish yo'llari Sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun quyidagi chora-tadbirlar muhim ahamiyat kasb etadi:

- Oziqlanish bo'yicha tavsiyalar va individual ratsion tuzish.
- Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini kundalik hayotga joriy etish.
- Stressni boshqarish texnikalaridan foydalanish.
- Uyqu sifatini oshirish uchun maxsus tavsiyalarga amal qilish.
- Sog'lom muhit yaratish va ekologik muammolarga e'tibor qaratish.

Xulosa Sog'lom turmush tarzi – inson salomatligi va hayot sifatining kafolatidir. Uni shakllantirish va unga rioya qilish har bir insonning o'z qo'lida. Ilmiy tadqiqotlar

va sogʻliqni saqlash mutaxassislarining tavsiyalari asosida sogʻlom turmush tarzini yuritish nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Oʻzbekiston Respublikasi Sogʻliqni saqlash vazirligi. "Sogʻlom turmush tarzi va uning ahamiyati". Toshkent, 2022.
2. World Health Organization (WHO). "Healthy lifestyle: Key factors and strategies". Geneva, 2021.
3. Назаров, Ш.Х. "Соғлом турмуш тарзи ва тиббий маданият". Тошкент, 2020.
4. Harvard School of Public Health. "Nutrition and Physical Activity for a Healthy Life". Cambridge, 2019.
5. John R. "The Science of Healthy Living". New York, 2018.
6. Oʻzbekiston Milliy Universiteti. "Sogʻlom turmush tarzi boʻyicha ilmiy tadqiqotlar". Toshkent, 2023.