

SALOMATLIKGA MUNOSABAT TUSHUNCHASI VA UNING MAZMUN MOHIYATI

Fozilova Yulduzxon Erkinboy qiz

Farg'ona viloyati Quvasoy pedagogika kolleji o'qituvchisi

Salomatlik tushunchasi bu tushunchaga beriladigan ta'riflar juda ko'p bo'lib, ularning mazmuni mualliflarning kasbiy nuqtai nazari bilan belgilanadi. Eng falsafiy, har tomonlama qamrab oluvchi va eng qisqa ta'rif Butunittifoq salomatlik jamiyati tomonidan 1948 yilda qabul qilingan: "Salomatlik-bu faqatgina kasallik va jismoniy nuqsonlardan holi bo'lish emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanganlikdir". Quyidagi ta'riflar fiziologik nuqtai nazaridan aniqlovchi hisoblanadi: "Insonning individual sog'ligi-organizmning patologik siljishlarsiz, muhit bilan optimal bog'lanishda, barcha funktsiyalar bir-biriga moslashgan tabiiy holati". (G.Z. Demchinkova, N.L.Polonskiy). "Salomatlik-bu inson hayotiy faoliyatining ruhiy, xis-tuyg'u, psixik, jismoniy sohalarning oddiy holati bo'lib, bu holat inson shaxsining, qobiliyat va layoqatining gullab-yashnashi, atrof-olam bilan uzluksiz bog'liqligini, uning uchun ma'sulligini anglashi uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi". Sog'lom turmush tarzini birinchi o'rinda sog'liqni saqlash va yaxshilashga qaratilgan, faoliyati deb xarakterlash mumkin. Bunda shuni tushunish kerakki, odamning turmush tarzi sharoitga qarab o'z-o'zidan doimo maqsad sari intilish jarayonida shakllanadi. STT ni shakllanishi aholini sog'lig'ini mustahkamlash, hayot shaklini o'zgartirish, gigienik bilimlar, zararli odatlar bilan kurashish, gipodinamiya va hayot situatsiyalarini noqulay jihatlari bilan kurashishdan iborat. Taqdim etilayotgan "Sog'liq kodeksi" – valeologiya (sog'liqni saqlash) va davolash ta'sirlaridan iborat tizim bo'lib, u sog'liqqa nisbatan valeologik yondashuv asosiy vazifasini o'tashi mumkin. "Sog'liq kodeksi" bandlarga ko'ra bayon etilib, ushbu bandning valeologiya jihatlari qisqa izohlab o'tilgan.

1. Organizmingizni o'rganing. Hech bo'lmaganda uning qanday ishlashi, inson organizmi uchun nima foydali va nimalar zarar ekanligini, nimalar umringizni uzaytirishi mumkinligini, qarilik va zaiflikdan "qochish" yo'llarini umumiy tarzda bo'lsa ham bilib oling. Bu sizga sog'lig'ingizni saqlash va farzandlaringizni bu yo'nalishda to'g'ri tarbiyalash imkonini beradi.

2. Tabiat bilan hamohang umr kechiring. Bu shunchaki shior emas. Tabiatga yaqinroq bo'ling, boqqa, o'rmonga, daryoga, toqqa, dengizga chiqish bilan bog'liq har qanday imkoniyatdan foydalaning. Ko'proq yalangoyoq yuring, engilroq kiyining: tanangizga ko'proq nur, suv va havo tegsin. Nisbatan aniqroq qilib aytganda quyidagi takliflar kiritiladi:

1. Bir yilda kamida ikki marta to'qqiz kundan tabiat qo'ynida o'tkazing.

2. Har kuni 10-25 daqiqadan maysa, qum, tuproq yoki toshloq erda, qishda esa – shunchaki xonada yalangoyoq yuring.

3. Har kuni, xonadan chiqq turib, atrofdagi daraxtlar, maysa, qor, osmonga nazar tashlang va atrof go'zalligiga chin dildan quvonishga, doimo Tabiatdan zavqlanishga intiling.

4. Har qanday ob-havoni seving: Tabiat ba'zan qahrli bo'lishiga qaramay, biroq doimo do'st; shamol, yomg'ir, bo'rondan qo'rqmang; shamollashdan qo'rqmang.

Tabiat organizm zararli omillar bilan birga yashaydigan, ularga qarshi kurashadigan va sog'lig'ini saqlaydigan son-sanoqsiz usullarni ishlab chiqargan. O'z-o'ziga o'ta qulay, issiqxona sharoitlari yaratib, inson o'zini Tabiatdan, shu bilan birga uning sog'lomlashtiruvchi hodisalaridan ham mahrum etib qo'ydi. Biz tabiatning bir qismimiz va shu tufayli uning qonunlari bo'yicha yashashimiz kerak. Atrof-muhitga qo'pol tarzda aralashib, Tabiat qonunlarini buzgan shaxs o'z biologik mohiyatiga ham putur etkazib, sog'lig'idan ayriladi va kasallikka chalinadi.

3. Ezgulik va rahmdillilik. Bu ikkisi boshqalari kabi sog'lom hayotning eng zarur shartlaridan biri. Bir tarafdin – ezgulik organizmning to'laqonli fiziologik ishlab turishi sharti bo'lsa, ikkinchidan – birinchi navbatda u ijobiy neyro – gumoral maqom. Yana bir tomondan, jamiyat – bizning bevosita atrofimizni o'rab turgan muhitimiz bo'lib, jamiyat bilan uyg'un hayot kechirish ham tabiat bilan hamohang yashash kabi muhimdir. Bunday uyg'unlikka faqat altruizm asosida erishish mumkin. Barchaning, birinchi navbatda yaqinlaringiz mehrini qozonishga intiling. "Odamlar o'zingizga qanday munosabatda bo'lishini istasangiz, ularga ham xuddi shunday munosabatda bo'ling" ko'pdan beri ma'lum va mashhur haqiqat.

4. Doimo o'zingizda sog'lom ekanligingiz to'g'risida ishonch ruhini paydo qilib boring va atrofdagi barcha odamlarga sog'liq tilang. Amaliy ravishda bu o'z tanasi yoki a'zosini tasavvur qilish bilan bajariladi (agar u Sizni bezovta qilmayotgan bo'lsa) va ushbu tasavvur sog'lom tana yoki a'zo to'g'risidagi tasavvur bo'lishi lozim. Ko'pchilik buni o'z-o'zini ishontirish elementi deb qabul qilishi mumkin. Bugun "o'z-o'zini ishontirish" – markaziy asab tizimida ko'plab muhofaza va regeneratsiya mexanizmlarini ishga tushirish bilan ongsiz darajada amalga oshira boshlaydigan sog'lom organizm modelini shakllantirib, "neyron qopqon"larida doimiy ravishda qo'zg'alish holatini saqlab turishdan iborat.

5. Kuniga ikki martadan sovuq suv quyining. Yaxshisi bu ishni toza havoda, tuproq ustida, yalangoyoq bo'lib bajargan ma'qul. Imkon boricha toza tabiiy suv havzalarida tez-tez cho'milib turing. Sovuq suv bilan quyinish - shunchaki suv muolajasining o'zigina emas. Gap shundaki, sovuq suvning qisqa muddatli ta'siri organizmga u o'ziga xos bo'lmagan himoya mexanizmlarini tiklab olishi va stimulyatsiyalashi uchun zarur bo'lgan mo'tadil stress hisoblanadi. Stress ta'siri organizmda "stress-antistress" tizimini faollashtirib, uning uchun o'ziga xos mashg'ulot vazifasini o'taydi. SHu bilan birga, mo'tadil stressda zaif, shuningdek o'z vazifasini to'laligicha bajarmayotgan to'qimalar halok bo'ladi. SHunday qilib, stress ta'sirini organizm darajasidagi hayotiy elementlarni o'ziga xos saralash omili desa ham bo'ladi. Stress ta'siri sintezni faollashtirib, endogen morfinosimon moddalar ozod bo'lishiga olib keladi va buni og'riqqa qarshi tizimni chiniqtirish bilan qiyoslash mumkin. Bu erda Tabiatning ajib mahsuli, hali barcha sir-sinoatlari ochib ulgurilmagan modda – suvning o'ziga xos muayyan ta'siri to'g'risida aytmay bo'lmaydi. Suv – suyuqlik bo'lsa ham, ammo g'aroyib xususiyatlari uning kristallsimon tuzilmaga egaligidan dalolat beradi. Demak, u muayyan o'zida informatsiyani tashishi mumkin. Nihoyat, past haroratli suv termoregulyatsiya markazini chiniqtiradi va tana haroratini ko'taradigan moddalarni ishlab chiqishga ko'maklashadi. Sog'liqni saqlash qandaydir mavhum mehnatni emas, balki har bir muayyan insonning aqliy va yuksak professional mehnatini talab qiladi. Kimdir: "Bu nima uchun kerak? Ana, shifokorlar bor, ular ishlashsin" deb e'tiroz bildirishi mumkin. Afsuski, ish shifokorgacha borib etganida, so'z faqat sog'liqni tiklash to'g'risida borishi mumkin. Demak, ko'p narsa qaytarib bo'lmaydigan tarzda o'tkazib yuborilgan, inson bu yo'nalishda ter to'kishni istamagan yoki ishlash qo'lidan kelmagan. Afsuski, bugungi tibbiyotda sog'liqni saqlash emas, balki kasalliklarni davolash tamoyili ustuvor. Aynan ana shunday sharoitda ekstrasensorlik, afsungarlik va boshqa shu kabilar gullab-yashnamoqdalar: ular sizning o'rningizga sog'lig'ingiz to'g'risida qayg'urib, bu holda Sizdan hech qanday harakat talab qilinmaydi deb uqtiradilar. Tibbiyot mutaxassislari aytganidek, sog' paytingda sog'lig'ingni sezmayсан, faqat uni yo'qotganingdan so'ng keyingina nimaga ega bo'lganingni anglaysan. Ana shu sog'lom kishi o'z sog'lig'ini sezish va qadrlashi uchun o'rganish va ancha mehnat sarflashi kerak bo'ladi. Bu, ayniqsa, dastlabki vaqtda, oson kechmaydi, biroq, fikrimizcha, sog'liq va hayotning o'zi bunga arzisa kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- 1.Топволдиев К. А. ВОСТОЧНАЯ СТИЛИЗАЦИЯ //Составители. – 2021. – С. 66.
- 2.Топволдиев, К. А. "ВОСТОЧНАЯ СТИЛИЗАЦИЯ." Составители (2021): 66.
3. Топволдиев, К. А. (2021). ВОСТОЧНАЯ СТИЛИЗАЦИЯ. Составители, 66.
- 4.Топволдиев К. А. ОТРАЖЕНИЕ ОРИЕНТАЛИЗМА В ТЕКСТАХ ИА БУНИНА КАК СВОЕОБРАЗНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВОСТОКА //МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ИСКУССТВО СЛОВА. – 2021. – Т. 4. – №. 4.
- 5.Топволдиев, Казбек Ахмадалиевич. "ОТРАЖЕНИЕ ОРИЕНТАЛИЗМА В ТЕКСТАХ ИА БУНИНА КАК СВОЕОБРАЗНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВОСТОКА." МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ИСКУССТВО СЛОВА 4.4 (2021).
- 6.Топволдиев, К. А. (2021). ОТРАЖЕНИЕ ОРИЕНТАЛИЗМА В ТЕКСТАХ ИА БУНИНА КАК СВОЕОБРАЗНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ВОСТОКА. МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЖУРНАЛ ИСКУССТВО СЛОВА, 4(4).
- 7.Topvoldiev K. USE OF ORIENTALISM IN LITERATURE AS RECEPTION OF IMITATION OF THE EASTERN WORLD //Конференции. – 2020.
- 8.Topvoldiev, Kazbek. "USE OF ORIENTALISM IN LITERATURE AS RECEPTION OF IMITATION OF THE EASTERN WORLD." Конференции. 2020.
- 9.Topvoldiev, K. (2020, December). USE OF ORIENTALISM IN LITERATURE AS RECEPTION OF IMITATION OF THE EASTERN WORLD. In Конференции.
- 10.TOPVOLDIEV K. Orientalism in Pushkin's cycle" Imitations of the Koran" //Scientific journal of the Fergana State University. – 2018. – Т. 1. – №. 4. – С. 62-65.
- 11.TOPVOLDIEV, K. "Orientalism in Pushkin's cycle" Imitations of the Koran". Scientific journal of the Fergana State University 1.4 (2018): 62-65.
- 12.TOPVOLDIEV, K. (2018). Orientalism in Pushkin's cycle" Imitations of the Koran". Scientific journal of the Fergana State University, 1(4), 62-65.
- 13.Джалолова М. А., Мамажоновна Ш. К. О'SMIRLAR XULQIDA NOMOYISHKORLIK G'AYRATLILIK XUSUSIYATLARI TADQIQ ETISH METODOLOGIYASI: Djalolova Mohinur Abdusattor qizi, Mamajonova Shohista Kamolovna, Farg'ona davlat universiteti psixologiya kafedrası o'qituvchilari //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2022. – №. 6. – С. 287-292.
- 14.Джалолова, Мохинур Абдусатторовна, and Шохиста Камоловна Мамажоновна. "О'SMIRLAR XULQIDA NOMOYISHKORLIK G'AYRATLILIK XUSUSIYATLARI TADQIQ ETISH METODOLOGIYASI: Djalolova Mohinur Abdusattor qizi, Mamajonova Shohista Kamolovna, Farg'ona davlat universiteti psixologiya kafedrası o'qituvchilari." Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал 6 (2022): 287-292.
- 15.Джалолова, М. А., & Мамажоновна, Ш. К. (2022). О'SMIRLAR XULQIDA NOMOYISHKORLIK G'AYRATLILIK XUSUSIYATLARI TADQIQ ETISH METODOLOGIYASI: Djalolova Mohinur Abdusattor qizi, Mamajonova Shohista Kamolovna, Farg'ona davlat universiteti psixologiya kafedrası o'qituvchilari. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (6), 287-292.
- 16.Джалолова, М. А., & Мамажоновна, Ш. К. (2022). О'SMIRLAR XULQIDA NOMOYISHKORLIK G'AYRATLILIK XUSUSIYATLARI TADQIQ ETISH METODOLOGIYASI: Djalolova Mohinur Abdusattor qizi, Mamajonova Shohista Kamolovna, Farg'ona davlat universiteti psixologiya kafedrası o'qituvchilari. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (6), 287-292.
- 17.Джалолова, М., and J. Karimov. "PSYCHOLOGICAL HEALTH AND ITS FUNDAMENTALS" //Conference Zone. – 2021. – С. 195-197.
- 18.Джалолова, М., and J. Karimov. "PSYCHOLOGICAL HEALTH AND ITS FUNDAMENTALS." Conference Zone. 2021.

20.Djalolova, M., & Karimov, J. (2021, December). PSYCHOLOGICAL HEALTH AND ITS FUNDAMENTALS. In Conference Zone (pp. 195-197).

21.Djalolova M., Nizomjon o'g'li Q. H. IJODIY QOBILIYAT MUAMMOSINING JAHON PSIXOLOGLARI TOMONIDAN O 'RGANILISHI //Conference Zone. – 2022. – C. 429-438.

22.Djalolova, Mohinur, and Qodirov Hasanboy Nizomjon o'g'li. "IJODIY QOBILIYAT MUAMMOSINING JAHON PSIXOLOGLARI TOMONIDAN O 'RGANILISHI." Conference Zone. 2022.

23.Djalolova, M., & Nizomjon o'g'li, Q. H. (2022, December). IJODIY QOBILIYAT MUAMMOSINING JAHON PSIXOLOGLARI TOMONIDAN O 'RGANILISHI. In Conference Zone (pp. 429-438).