

SOG'LOM TURMUSH TARZI: TALABA - YOSHLAR QARASHLARI

Lutpullayev Bunyod Ismatilayevich

Jizzax davlat pedagogika universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya:

Salomatlik – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, shaxsning hech kim dahl qila olmaydigan huquqi, o'z-o'zini rivojlantirish, shaxsiy va jamiyat hayotida faol ishtirok etishi garovidir. Ma'lumki, jamiyatimizda inson salomatligi, jismoniy barkamolligi, sog'lom turmush tarzi madaniyatiga egaligi o'ta muhim ijtimoiy qadriyat hisoblanadi. Millat salomatligini ta'minlash, xalq genofondini bekamu-ko'st saqlash sog'lom turmush tarzi tufayligina yetarlicha ijobiy tarzda hal etiladi. Bu esa, jamiyatning barcha ijtimoiy institutlari; oila, o'quv-tarbiya maskanlari, mahalla hamda mustaqil ta'lim oldiga jamiyatimiz fuqarolariga sog'lom turmush tarzi mazmuni va mohiyatini anglatish, yoshlarni sergak va bilimdon, barkamol shaxs qilib tarbiyalash masalasini ko'ndalang qilib qo'yadi.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, talaba yoshlar, kun tartibi, gigiena.

Salomatlik – inson kamolotining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, shaxsning hech kim dahl qila olmaydigan huquqi, o'z-o'zini rivojlantirish, shaxsiy va jamiyat hayotida faol ishtirok etish garovidir. Mamlakatimizda yuqumli bo'lmagan kasalliklar hamda ularning xavf omillarining oldini olish, davolash va nazorat qilish, aholining barvaqt o'lim hamda kasallanishini kamaytirish bo'yicha izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda.

Turmush tarzi tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan insonlar hatti harakatining, faoliyatining majmuiy ko'rinishidir. Aniq tarixiy taraqqiyot jarayoniga asoslangan urf odatlar vaqt mobaynida takrorlanib turadi. Ular o'z navbatida, ehtiyoj bo'lib qolgan harakatlarni odatlarni turmush xarakterini yuzaga keltiradi. Sog'lom turmush tarzi - o'z ichiga insonning hayotga intilishlarini, sog'ligini mustahkamlash va uning buzilishini oldini olishga qaratilgan hatti - harakatlarning yig'indisini qamrab oladi. Demak, sog'lom turmush tarzi - bu odamlarni o'z salomatliklarini saqlash va yaxshilashga qaratilgan faoliyatidir.

Sog'liqni saqlash tizimidagi islohatlarga qaramasdan, tibbiyot xodimlari va pedagoglarning asosiy vazifalaridan biri bo'lib sog'lom turmush tarziga rioya etmaslik oqibatida yuzaga keladigan kasallanishni oldini olish bo'lib hisoblandi.

Sog'lom turmush tarzining o'quv ko'nikmalarini shakllantirish va oliy o'quv yurti sharoitida kasbiy tayyorgarlik bosqichlarida talaba yoshlarni sog'liqni saqlash hulqi ko'nikmalari hamda tassavvurlar tizimini o'rganish.

Talaba-mediklarning turmush tarzini o'rganish va ularning sog'lom turmush tarzi haqida tushunchalarini aniqlash uchun anketa-so'rovnoma ishlab chiqildi. So'rovnoma 25 ta ochiq savoldan iborat bo'lib, savolnomani o'tkazishdan oldin talabalar bilan yo'riqnoma o'tkazildi, so'rovnomada ixtiyoriy ravishda 400 ta Toshkent tibbiyot akademiyasining bakalavriat, magistratura talabalari, xususan davolash, tibbiy - pedagogika fakultetlari, 1-kurs barcha yo'nalish magistr-talabalari qatnashdi. Ulardan 41,5%i (166 ta) qiz bola (ayol)lar, 58,5%i (234 ta) o'g'il bola (erkak)larni tashkil etdi.

Aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonini baholashda har bir shaxsda uning kundalik hayot faoliyatini taxlil qilish uchun zarur bo'lgan uchta asosiy elementning mavjudligiga

e'tiborni qaratish lozim. Jumladan har bir shaxsda:

sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlarning mavjudligi;

sog'lom turmush tarzida yashashning insonni sog'lom qilishga va umrini uzaytirishi mumkinligiga qat'iy ishonchning bo'lishi;

sog'lom turmush tarzida yashash uchun astoydil harakatning mavjud bo'lishi kabilar kiradi [3,4,7].

Talabalar, sizningcha, sog'lom turmush tarzi nima savoliga sog'lom ovqatlanish qoidalariga rioya qilish 4,5%, jismoniy faoliyat 0,5%, ish va dam olish tartibi 2%, zararli odatlarning yo'qligi 6,5%, keltirilgan barcha variantlarga 86,5% deb javob berilgan.

Jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzi asoslariga rioya qilish tufayli o'zimga bo'lgan ishonchim va tanamdagi jismoniy holatim yaxshilanadi savoli to'liq qushilaman 66,5%, men qisman roziman 26%, javob berishga qiynalaman 3%, qisman rozi emasman 3%, umuman rozi emasman 1,5% ni tashkil etdi.

Sog'lom turmush tarzi inson organizmidagi turli kasalliklarning shakllanishiga to'siq bo'luvchi asosiy sabablardan biridir. Adabiyotlarda keltirilishicha, inson salomaligi 50-60%i turmush tarziga bog'liq. Har qanday zararli odatlar organizmdagi turli surunkali kasalliklar paydo bo'lishiga va rivojlanishiga olib keladi. Respublikamizda tamaki chekish va spirtli ichimliklarni ichishga qarshi turli targ'ibot ishlari olib borilayotganligiga qaramasdan, yoshlar o'rtasida zararli odatlar mavjudligi ko'rinadi [1,2,5]. Jumladan, talabalar Sizda qanday zararli odatlar mavjud? savoliga 9% - talabalar, 1% - alkogolli ichimliklar ichish, 34,5% - yog'li ovqatlar va tez tayyorlanadigan mahsulotlar iste'mol qilish va 41,0 talabalar javob berishga qaynalaman deb takidlagan.

Sog'lom turmush tarzi to'g'ri ovqatlanish bilan chambarchas bog'liq. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, jismoniy faollik hamda ovqatlanish me'yor va qoidalariga amal qilmaslik, tarkibida tuz, qand, yog' miqdori ko'p bo'lgan taom va shirinliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish, shuningdek, yetarli darajada vitamin va minerallar iste'mol qilmaslik oqibatida yoshlarda rasional o'sish va aqliy rivojlanishda ortda qolish, kattalarda esa yurak qon-tomir, endokrin, xavfli o'sma kabi insonning erta o'limiga olib keluvchi qator kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi [3,4,6]. To'g'ri ovqatlanish qoidalariga rioya qilasizmi? degan savolga atigi 23% talabalar ha deb javob berishgan bo'lsa, 60% ba'zan, 17% talabalar esa "yo'q" deb javob berishgan.

Respublikamizda sog'liqni saqlash hamda jismoniy tarbiya va sport sohalarini isloh qilish yuzasidan qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlarda ushbu tizimlarni takomillashtirish barobarida aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga mazkur sohada davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda. Jumladan, 2025 yilga qadar O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, 2022 yilga qadar yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish konsepsiyalari hamda sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tasdiqlandi va ijroga qaratildi [1,3,4]. Talaba -yoshlar o'rtasida jismoniy faollikni oshirish muhim masalalardan biridir.

Siz turli xil sport klublarida, sport zallarida, suzish havzalariga muntazam qatnashasizmi? degan savolga 14% talabalar - "muntazam tashrif buyuraman", 27% - "qila olmayman, chunki xohish bor, pul yetarli emas", 44% - qila olmayman, chunki vaqt va xohish yo'q, 15% javob bera olmayman deb takidlashgan.

Sog'lom turmush tarziga shaxsiy munosabatingiz savoliga 77,5% bu inson salomatligi uchun

muhim va unga rioya qilishga harakat qilaman, 6,5% usiz ham yashashingiz mumkin, 16% ba'zida rioya qilinishi kerak deb javob berishgan.

Undan tashqari, talabalardan insonlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun nimalar qilish kerakligi haqida shaxsiy fikrlari yig'ildi. Ko'pchilik talabalar (60,0%) sog'lom turmush tarzi shakllanishida oilaning o'rni katta ahamiyatga ega deb takidlashgan bo'lsa, 30% talabalar sog'lom turmush tarzi uchun oilaning moliyaviy mablag'i ahamiyatga ega deb javob berishgan, 20% talabalar sog'lom turmush tarzi uchun talabalarda institut va yotoqxonalarda shart sharoitlar yetarli bo'lishi kerak deb takidlashgan.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Guloyim Sattarovna Avezova, Zarnigor Beshimova, Gulshod Sattarovna Avezova. Means and problems of forming a healthy lifestyle among the population. //The american journal of medical sciences and pharmaceutical research, (2021) 3(05), 73-77
2. Аvezова Г.С. Алкоголга қарамлик ва унинг профилактикасига тизимли ёндашув // Тиббиётда янги кун - Илмий рефератив, маънавий –маърифий журнал. – 2020, 4 (32)-69-72 б.
3. Маматқулов Б.М., Нодиров Т. Соғлом турмуш тарзи ва оила саломатлиги. Ўқув қўлланма. Қарши, 2018.
4. Маматқулов Б. “Жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни бошқариш” “Ilm Ziyο” нашриёт уйи, 2013й. 7-боб 82- 100. 8 боб 101- 116.
5. Белова Ю. Ю. К вопросу о профилактике употребления алкоголя студенческой молодежью : научное издание // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - М., 2014. - N5. - С. 46-48.
6. Будук-оол Л. К. Социально-гигиенические факторы образа жизни студентов : научное издание / Гигиена и Санитария. - М., 2015. - Том 94 N5УБЖ015. - С. 95-97.
7. Ермакова Н. А., Мельниченко П. И. и др. Образ жизни и здоровье студентов : научное издание // Гигиена и санитария. - М., 2016. - Том 95 N6Г5016. - С. 558-563.
8. Ахадова К. Bo 'lajak muhandislarni kompyuter modellashtirish ko'nikmalarini takomillashtirish tamoyillari //Цифровизация современного образования: проблема и решение. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 144-146.
9. Axadova, Komila. RAQAMLASHTIRISH JARAYONIDA MUHANDISLARNI KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASHNING PEDAGOGIK SHART-SHAROITLARI. 2023.
10. Axadova, K. (2023). BO'LAJAK MUHANDISLARNI KASBIY FAOLIYATGA TAYYORLASHDA QO'LLANILADIGAN ZAMONAVIY METODLAR. O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7807515>
11. Axadova, Komila. "TEXNIK OLIY TA'LIMDA MATEMATIKANING MUTAXASSISLIK FANLARI BILAN INTEGRATSIYASINI TA'MINLASH VOSITALARI." Science and innovation (2022).
12. Hamidov Jalil Abdurasulovich, Axadova Komila Said Qizi TEXNIK UNIVERSITETLARDA RAQAMLASHTIRISH SHAROITIDA BO'LAJAK MUHANDISLARNI TAYYORLASH // SAI. 2024. №Special Issue 18. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/texnik-universitetlarda-raqamlashtirish-sharoitida-bo-lajak-muhandislarni-tayyorlash> (дата обращения: 04.06.2024).

13. Akhadova K., Usanov M., Adilov B. Factors to improve computer modeling skills of future engineers in the context of digitalization //AIP Conference Proceedings. – AIP Publishing, 2024. – T. 3045. – №. 1.
14. Hamidov J., Akhadova K. Usage of modern information technologies in technical education //AIP Conference Proceedings. – AIP Publishing, 2024. – T. 3045. – №. 1.
15. Komila A. ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR IMPROVING COMPUTER MODELING SKILLS OF FUTURE ENGINEERS //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2024. – T. 12. – №. 3. – C. 604-608.
16. Abdurasulovich H. J. et al. KOMPYUTERLI MODELLASHTIRISHNI AMALGA OSHIRISHDA FOYDALANILADIGAN METODLAR TASNIFI. – 2024.