

### **3- MA'RUZA. SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI TUSHUNCHALARINI SHAKLLANTIRISH.**

#### **Reja**

1. Sog'lom turmush tarzi haqida tushuncha
2. Shaxs xayoti va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar
3. Sog'lom turmush tarzi komponentlari

**Tayanch so'zlar:** Sog'lom turmush tarzi, turmush tarzi, chiniqtirish, faol-harakat, to'la va sifatli ovqatlanish, ekologik madaniyat, milliy qadriyat, psixogigiena.

Sog'lom turmush tarzi turmush tarzi – inson turmush sharoitlarini faol o'zlashtirish usuli bo'lib, kun tartibiga rioya qilish, faol xarakat asosida organizmni chiniqtirish, sport bilan shug'ullanish, to'la va sifatli ovqatlanish, ovqatlanishning gigienik qoidalariga rioya qilish, muloqot va ekologik madaniyatga erishish, umuminsoniy va milliy qadriyatlar asosida ma'naviy tarbiya olish, zararli odatlardan o'zini tuta bilish demakdir.

1.1 Sog'lom turmush tarzini shakllantirish predmetining maqsadi va vazifalari:

- shaxs xayoti va salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarni bartaraf etish borasidagi nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni o'zlashtirishga erishish;
- kun tartibiga qat'iy amal qilish;
- muntazam ravishda chiniqib borish, faol jismoniy xarakatni tashkil etish xamda sport bilan doimiy shug'ullanishga erishish;
- to'g'ri ovqatlanish qoidalarining moxiyati va ahamiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni puxta o'zlashtirish va ulardan amaliy faoliyatda foydalanish;
- shaxsiy salomatlikni saqlashga nisbatan ma'suliyatni qaror toptirish;
- atrof-muxitni muxofaza qilish, ekologik madaniyat qoidalariga ega bo'lish;
- turli xildagi jaroxatlanish va baxtsiz xodisalarnig oldini olish layoqatiga ega bo'lish;
- salbiy odatlarni o'zlashtirish (tamaki maxsulotlarini chekish, narkotik moddalar va spirtli ichimliklarni iste'mol qilish)ning rag'bat yuzaga kelmasligini ta'minlash;
- jins sifatida to'g'ri tarbiyalanish, shaxsiy gigiena qoidalaridan xabardor bo'lish va ularga og'ishmay amal qilish;

- o'zida yuksak axloqiy sifatlar, kuchli va mustaxkam irodani xosil qilishga erishish, shuningdek, psixogigiena talablariga amal qilish;

- xayotning umumiy falsafasi – turmush muammolariga qarshi kurasha olish, milliy istiqloq g'oyasi va mafkura tamoyillariga zid bo'lgan aqidalarga qarshi immunitetni xosil qilish yo'lida nazariy va amaliy faoliyatni tashkil etish va xokazolar (A.Isimova, 2004) dan iboratdir.

Respublikamiz birinchi Prezidenti I.A. Karimov alohida e'tibor berib ta'kidlaganidek: "Xalq sog'lig'ini mustaxkamlash muxim vazifalardan biridir, yosh avlodning sog'lig'i xaqida qayg'urish xam davlat siyosati darajasiga ko'tarilgan. Bularning, yosh avlodning sog'lig'iga ta'sir qiluvchi asosiy omillarni bilishni, o'quvchilarda sog'lom turmush tarzining shakllantirishning metodologik, psixologik, pedagogik, tibbiy va gigienik asoslarini yaratishni taqozo etadi" Faol xarakat bilan bog'liq xayot kechirish. chiniqish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish - sog'lom turmush tarzining muxim omillari. Insonning sog'lom turmush kechirishida faol harakat, ya'ni chiniqish asosiy o'rinni egallaydi.

I.P. Pavlov jismoniy xarakatning inson salomatligiga ta'sirini, organizm tashqi muhit bilan chambarchas bog'langanligini anglatuvchi ko'rinish, deb ta'riflaydi. Faol-harakatning organizmga ko'rsatadigan ta'sirini quyidagicha ifodalash mumkin:

- yurak-qon-tomir funktsiyasi faollashadi;
- nafas olish yaxshilanadi;
- suyaklar mustaxkamlanib, muskullar kuchli bo'ladi, bo'g'inlarning xarakatchanligi ortadi;
- ovqatning yaxshi hazm bo'lishi ta'minlanadi;
- ayirish organlarining faoliyati yaxshilanadi;
- asab tizimi mutahkamlanadi. Bular esa markaziy nerv tizimida bo'ladigan qo'zg'alish xodisalarining muvozanatini bir me'yorda saqlashda katta ahamiyatga ega;
- inson psixologiyasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi;
- qaddi-qomatning to'g'ri shakllanishiga yordam beradi va hokazolar.

Kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzining asosidir. Kun tartibi – insonning dunyoga kelgan kunidan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyati – mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarning muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarilishidir.

To'g'ri uyushtirilgan kun tartibi organizmning har tomonlama:

- to'g'ri rivojlanishi;
- irodaning mustaxkamlanishi;
- mehnat unumdorligi ancha yuqori bo'lib, ishlash qobiliyatining uzoq vaqt yaxshi saqlanishi;

- kasallanishning oldini olishda muhim o'rin tutadi.

Maktab o'quvchilarining sog'lig'ini saqlash maqsadida maktab faoliyatiga, uning o'quv-tarbiyaviy jarayoniga, ota-onalarga quyidagi fiziologik-gigienik tavsiyalarni joriy qilish maqsadga muvofiqdir:

- kundalik rejimga ya'ni, kun tartibiga rioya qilish, jumladan, maktab va uy sharoitida o'quv mashg'ulotlari yuklamasini tartibga solish;
- ochiq havoda sayr qilish bilan xordiq chiqarishni keng yo'lga qo'yish;

- etarli va o'z vaqtida ovqatlanishni yo'lga qo'yish;
- gigienik jihatdan to'liq, bir maromdagi uyqu;
- o'z vaqtida aqliy yuklamani jismoniy yuklamaga almashtirish;
- gigienik talablarga javob beradigan holda faoliyatlarni almashtirib turish;

- mustaqil faoliyat bilan shug'ullanish.

Sog'liqni saqlash vazirligi bilan kelishilgan holda, maxalliy xalq ta'limi boshqarmasi zimmasiga quyidagi nazorat vazifalar yuklatilishi ko'zda tutilishi lozim:

- darslarni gigienik jihatdan tashkil qilinishi va o'tkazilishi;
- dars va tanaffuslar davomiyligining talabga mosligi;
- o'quv yili davomida o'tkaziladigan ta'til muddatlari va vaqtining maqbulligi;

- kun va hafta davomida o'tkaziladigan dars miqdori me'yorida bo'lishi;

- o'quv xonalarini bolalar va o'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlarini o'lchash uchun lozim bo'lgan jihozlar bilan ta'minlanishini uyushtirish;

- ovqatlanish va oshxona bloklari, oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, ularning sifati hamda kalloriyasi ustidan joriy nazoratni tashkil etish;

- umumiy ta'lim maktablari, akademik litsey, kollejlarda sanitariya-epidemiologiya tartibiga rioya qilish va sanitariya-gigiena talablarini bajarish, xonalar yorug'ligini ta'minlash, vaqti-vaqti bilan shamollatib turish xamda maktab mebellarining to'g'ri tanlashni joriy etish.

Sog'lom turmush tarzining omillaridan biri – to'g'ri ovqatlanish hisoblanib, u inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Gigiena - sog'lom turmush tarzining asosi.

1. Badan terisi va og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish.
2. CHiniqtirish va jismoniy tarbiya.
3. Kundalik rejimning gigienik asoslari.
4. Kiyim-bosh gigienasi ham shaxsiy gigienaning asosiy mezonlari xisoblanadi.