

Tojiboyeva Zulfiya Abudhalilovna

Pop Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi

Jamoada hamshiraik ishi fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Sog'lom turmush tarzi, shaxsiy gigiyena, badantarbiya va sport bilan shug'ullanish, zararli odatlardan o'zini tiyish, unumli mehnat va dam olish, uzoq umr ko'rish, bronxlarning surunkali yallig'lanishi.

Kalit so'zlar: shaxsiy gigiyena, kasallanish, nosog'lom turmush, giyohvand moddalar, tamaki, spirtli ichimliklar, ichki sekretiya, jinsiy bezlar.

Sog'lom turmush tarzi bu - inson hayoti va salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bolish asosida hayotiy faoliyatni yolga qo'yish hamda salomatlikning yuqori darajada bolishiga erishishni ta'minlovchi ijtimoiy hodisadir.

Sog'lom turmush tarzi – unumli mehnat, faol dam olish, badantarbiya va sport bilan shug'ullanish, organizmni chiniqtirish, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, tartibli ovqatlanish, zararli odatlardan o'zini tiyish, ruhiy va ma'naviy oziqlanish, muntazam shifokor ko'rigidan o'tib turish kabi tushunchalarni o'z ichiga oladi.

O'z salomatligini mustahkamlashni bosqichma–bosqich rivojlantirib borish;

O'z organizmining jismoniy holatini ahlo darajada saqlab turishiga erishish;

Har kuni o'z salomatligini bir mehyorda bo'lishi uchun ruhan tetik bo'lish choralari ko'rish.

Yashash tarzini shakllantirishdagi birinchi va eng kuchli omil bu oila. Oilaviy muhit, oilaviy tartiblar, oilaning yashash uslubi hisoblanadi.

Axoli o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish tadbirlari orasida barcha aholi qatlamlarini ommaviy ravishda gigiyenik bilimlar bilan qurolantirish va gigiyenik ko'nikmalarni o'zlashtirish uchun o'qitish muxim o'rin egalaydi.

Axoli salomatligini saqlash, tibbiy xizmat sifatini oshirish borasida yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish, tibbiy madaniyatni rivojlantirish maqsadida o'tkazilayotgan qator ma'daniy-maorifiy tadbirlar alohida ahamiyat kasb etadi. (1-rasm)



Shaxsiy gigiyena

Shaxsiy gigiyena - shaxsiy hayot va mehnat faoliyatida amal qilinishi zarur bo'lgan gigiyenik rejim yo'li bilan odam sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash masalalarini ishlab chiqadi. Shaxsiy gigiyena har bir kishining o'ziga va yoshiga

bog‘liq bo‘lib aqliy va jismoniy mehnatni yo‘lga qo‘yish, jismoniy tarbiya bilan shug‘ullanish vaqtida ovqatlanish, miriqib uxlash, mehnat va dam olishni to‘g‘ri uyushtirishdan iborat. Tor ma‘noda badan (teri, soch, tirnoq, tishlar), kiyim-kechak, poyabzal, ko‘rpa-to‘shak, turar joy, ovqat tayyorlash tozalik va b. ham Shaxsiy gigiyenaga kiradi. Birinchi navbatda, badanni ozoda saqlashga e‘tibor berish zarur. Ayniqsa, badanning ochiq joylari, shuningdek, tirnoq osti tez kirlanadi, shuning uchun qo‘lni bot-bot sovunlab yuvib turish, tirnoqlarni to‘g‘ri ‘arvarish qilishga odatlanish kerak. Uyda ovqat tayyorlaganda ham qo‘lning tozaligiga e‘tibor berish lozim. Shaxsiy gigiyena qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur.

To‘g‘ri ovqatlanish

Insonning hayot faoliyati, mehyoriy o‘shishi va rivojlanishini tahminlaydigan, uning salomatligini mustahkamlaydigan hamda kasalliklarni oldini olishda yordam beradigan ovqatlanishdir. Inson salomatligi uning baxtli va farovon turmush kechirishi uchun asosiy zamin bo‘lib xizmat qilishini esdan chiqarmasligi kerak.(2-ram)



Sog‘lom va uzoq umr ko‘rish insoniyatning azaliy orzusi bo‘lgani tarixdan ma‘lum. Shu nuqtai nazardan har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu orzusini ro‘yobga chiqarishdan, yaxshi kishilar sog‘lig‘i va uzoq umr ko‘rishlari uchun sharoit yaratishdan iborat. Salomatlik har bir inson uchun bebaho bo‘ylik sifatida jamiyatning ijtimoiy – iqtisodiy rivojlanishning muhim shartlaridan biri bo‘lib kelmoqda.

Inson mustahkam salomatlikka ega bo‘lgandagina baxtli bo‘lib yashashi mumkin.

Kun tartibi.

Kun tartibiga amal qilish sog‘lom turmush tarzining asosidir. 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‘ullamsh va hokazolarning muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarilishidir. Tabiiyki, kun tartibi barcha uchun bir xil bo‘la olmaydi va u shaxsning yoshi, sog‘lig‘i, ish qobiliyati va maishiy turmush sharoitiga muvofiq tuziladi, bunda umumiy talablarga: kun tartibini ishlab chiqishda amaliy mehnat bilan jismoniy mehnatning to‘g‘ri taqsimlamshi, mehnatning dam olish bilan o‘z vaqtida almashtirishi, har kuni muayyan tarzda ovqatlanish, ma‘lum vaqtda uyquga yotish va barvaqt uyqudan uyg‘onishga odatlanish, ochiq havoda sayr etish kabilar kiradi. Insonning sog‘lom yohud nosog‘lom turmush tarzi ham kun tartibining to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri uyushtirilishiga bog‘liq.

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

-to‘g‘ri rivojlanishi;

-irodaning mustahkamlanishi;

-mehnat unumdorligi ancha yuqori bolib, ishlash qobihyatining

-uzoq vaqt yaxshi saqlanishi;

-kasallanishning oldini olishda muhim o'rin tutadi.

Zararli odatlar.

Tamaki, giyohvand moddalar va spirtli ichimliklar iste'mol qilish inson salomatligiga katta ziyon yetkazadi.

Zero, salomatlikdek bebaho boylikni asrab-avaylash xotirjam xayot kafolati ekanligini xar bir kishi chuqur anglab yetsagina, xastalik va u bilan bog'liq muammoli holatlar kelib chiqishining oldini olishga muvaffaq bo'lish mumkin.



Tamaki yurak– qon tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish, asab, ichki sekretiya, jinsiy bezlar kabi a'zolariga zaharli ta'sir qilib miokard infarkti, xafaqon kasalligi, bronxlarning surunkali yallig'lanishi, yara va saraton singari ko'pgina xavfli kasalliklarga sabab bo'ladi(3-rasm)

Tibbiy madaniyatlik

Salomatlik insonning eng katta boyligidir. Shu bois, xar bir kishi eng avvalo o'zi, oilasi va yaqinlarining salomatligi uchun mashul bo'lishi lozim. Bunda har qanday kasallikni davolashdan ko'ra uning oldini olish oson va samarali ekanini unutmaslik darkor.

Biz sog'lom turmush tarzi tarafdorimiz! Bizga hech qanday yomon illatlar g'ov bo'la olmaydi.

Adabiyotlar:

1. D.D.Sharipova,Q.Sodiqova, G.A.Sh. Mannapova "Valeologiya asoslari" o'quv qo'llanma Musiqa nashriyoti Toshkent 2010-y
2. H. I. Shukurov, S. Q. Qanoatov JAMOADA HAMSHIRALIK ISHI Tibbiyot kollejlari uchun darslik. Toshkent «Iqtisod-MoliyaA» 2016

Internet saytlari:

WWW.Google uz.

WWW.Arxiv .uz

Ziyo net .uz