

## YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH.

**Sidiqov Botir Valixanovich**

**Ikromov Xabibullo Boqievich**

*O'zbekiston Respublikasi IIV Namangan akademik*

*litsey jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi*

**Anatatsiya:** *Salomatlikni hech qachon moddiy boylik va mablag' evaziga sotib olib bo'lmaydi. Inson sog'lom yurgandagina baxtli yashashi mumkin. Har bir kishi kundalik hayot me'yorini saqlay bilishi kerak. O'qiganda, uxlaganda, yurganda, chopganda, ovqatlanganda, dam olganda, kulganda, yo'talganda ham shunday bir chegara, me'yor borki, shu me'yorning buzilishi, albatta, salomatlikka zarar etkazadi. Salomatlikni mustahkamlash sirlarini chuqur bilish va salomatlikni asrashning yagona yo'li - sog'lom turmush tarzi ekanligini chuqur anglab etishimiz lozim.*

**Kalit so'z:** *Sog'liq, jismoniy, gigiena, ozogalik, kungalik, mehnat, a'qil, ruhiy holat, ekologik madaniyat, kelajak avlod.*

## FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN YOUNG PEOPLE.

**Sidikov Botir Valikhanovich**

**Ikramov Khabibullo Bokievich**

*Namangan academician of the Ministry of Internal Affairs of the Republic of*

*Uzbekistan*

*lyceum physical education teacher*

**Annotation:** *Health can never be bought with material wealth and money. A person can live happily only when he is healthy. Everyone should be able to maintain the standard of daily life. When reading, sleeping, walking, running, eating, resting, laughing, coughing, there is a limit, a norm, and violation of this norm will definitely harm health. We need to deeply understand the secrets of health promotion and deeply understand that the only way to preserve health is a healthy lifestyle.*

**Key word:** *Health, physical, hygiene, tidiness, everyday life, work, mind, mental state, ecological culture, future generation.*

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ.

**Сидиков Ботир Валиханович**

**Икрамов Хабибулло Бокиевич**

*Наманганский академик Министерства внутренних дел Республики Узбекистан*

*учитель физкультуры лицея*

**Аннотация:** *Здоровье никогда нельзя купить за материальные блага и деньги. Человек может жить счастливо только тогда, когда он здоров. Каждый должен быть в состоянии поддерживать уровень повседневной жизни. Когда вы читаете, спите, гуляете, бегаєте, едите, отдыхаете, смеетесь, кашляете, есть предел, норма, и нарушение этой нормы определенно нанесет вред здоровью. Нам нужно глубоко постичь секреты укрепления здоровья и глубоко осознать, что единственный способ сохранить здоровье - это здоровый образ жизни.*

**Ключевое слово:** *Здоровье, физическое, гигиена, опрятность, повседневная жизнь, работа, разум, психическое состояние, экологическая культура, будущее поколение.*

Turmush tarzi - bu kundalik hayot tartibidir. Uni belgilovchi bosh omil insonning o'zidir. Sog'lom turmush tarzi - bu insonning hayoti salomatligi xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiluvchi ko'nikmalarga ega bo'lish asosida hayot faoliyatini yo'lga qo'yilishidan iborat. Bu shunday yashash tarziki, unda odamlar salomatligiga ta'sir ko'rsatuvchi zararli omillar bo'lmasligi kerak.

Sog'lom turmush tarzining asosiy yo'nalishlari quyidagilar:

- Shaxsiy va jamoa gigienasi qoidalariga amal qilish;
- Jismoniy faollik;
- Kun tartibiga rioya qilish;
- Zararli odatlardan tiyilish;
- Sog'lom ovqatlanish;
- Mehnat qilish va dam olish;
- Muomala madaniyati;
- Ruhiy xotirjamlik;
- Tibbiy madaniyatlik;
- Jinsiy tarbiya.

"Sog'lom turmush tarzi – bu kundalik hayotda salomatlikni saqlash hamda mustahkamlashga qaratilgan tadbirlardan iborat bo'lgan turmush tarzidir. Ma'lumki, salomatlik yo'lidagi harakat birinchi galda sog'liqni asrash hamda sog'lom turmush tarzini tashkil etish hisoblanadi.

Har bir kishi sog'lom turmush tarzini shakllantirishning juda oddiy uslubini bilib olishi lozim. U quyidagilardan iboratdir:

- eng avvalo, inson o'zidagi zararli odatlardan qutulishga harakat qilishi, buning uchun ularning zarari va oqibatlarini har doim anglashi, tasavvur qilishi hamda tanqidiy baholab borishi, nojo'ya odatlardan qutulish uslublarini qo'llashi;

- ovqatlanishda me'yorni bilishi, xilma-xillikka odat qilishi, tana og'irligi me'yorida bo'lishiga erishishi, ortiqcha va rejimsiz, pala-partish ovqatlanishga chek qo'yishi, eguliklar va ularning tarkibiy qismlari haqida tushunchaga ega bo'lishi, ularga rioya etishga intilishi;

- jismoniy faol bo'lish. Buning uchun birinchi galda bo'g'implarni harakatga keltiruvchi mashqlar majmuini belgilab, uni uy sharoitida bajariladigan mashqlardan boshlashi, ertalab turib sayr qilishi, yurishi va yugurishga odatlanishi;

- kun tartibini to'g'ri rejalashtirish. Har kuni erta uyquga yotib, erta turishni odatga aylantirishi, o'qishda tanaffuslarga rioya qilishi, tanaffuslar vaqtida ochiq havoga chiqishi;

- ozodalikni odat qilish. Tozalik masalalarida bilim va malakani mustahkamlab borishi, shaxsiy gigiena qoidalariga, qo'l tozaligi, og'iz bo'shlig'i gigienasi, soch gigienasi, teri gigienasi qoidalariga rioya qilishi sog'lom hayot kechirishning asosiy omili ekanligini unitmasligi;

- kelajakda sog'lom farzandlar tug'ilishini ta'minlash uchun oilaviy turmush qurishga shaylanayotgan yigit va qizlar tibbiy nuqtai nazardan kishi organizmining etilish davri, nikoh gigienasi va jinsiy hayot hamda sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlardan xabardor bo'lishi;

- shifokorlar huzurida bo'lib, yilda kamida 1 marotaba profilaktik tibbiy ko'riklardan o'tishi, chunki kasallikni davolashdan ko'ra, uni oldini olish osonroq va muhimroqdir;

- olimlarni fikrini inobatga olgan holda, salbiy ruhiy holatlar ko'pincha xastaliklarni, jumladan, qon bosimi, nevroz, oshqozon yarasi, o'sma, qandli diabet singari kasalliklarni keltirib chiqarishini xisobga olgan holda, ortiqcha his-hayajonga berilmasligi, aksincha, aql bilan ish tutib, o'z oldiga katta maqsadlar qo'yib yashashi va shunga yarasha mehnat qilishi.

Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti «Sog'liq – bu kishi organizmida kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yuqligigina bo'lib qolmasdan, balki uning to'la jismoniy, ruhiy hamda iqtisodiy sog'lom holati hamdir» deb ta'riflaydi.

Shuni ta'kidlash lozimki, hozirgi zamon kishisi o'z sog'lig'ini saqlash va mustahkamlash uchun juda ko'p imkoniyatlarga ega. Bu imkoniyatlar orqali inson organizmi holati va fiziologik qonuniyatlariga mos faol turmush tarzini tashkil qilishi mumkin. Shunday tashkil qilingan turmush – sog'lom turmush tarzi, deyiladi. Bu esa yana kishining o'ziga, uning hayotga munosabatiga, yashashga bo'lgan xohishiga bog'liq.

Yuqoridagi talablar sog'lom turmush tarzining asosi xisoblanadi. Sog'lom turmush tarziga kamida 2 - 3 oyda ko'nikmalar shakllanib, 5 - 6 oyda ular mustahkamlanib, 1 yildan keyin esa bunday turmush tarzi inson uchun kundalik odatga aylanadi va haqiqiy sog'liq nima ekanligini ana o'shanda tushuniladi.

Islom dini ta'limotlarini chuqurroq va teranroq o'rganadigan bo'lsak, unda inson hayotining bu qirrasiga ham e'tibor qaratilganini ko'rishimiz mumkin. Zero, Payg'ambarimiz Muhammad alayhissalom:

“Kuchli mo'min kishi Alloh huzurida kuchsiz mo'mindan yaxshiroq va mahbubroqdir”, – deganlar (Imom Muslim rivoyatlari)

Ushbu hadisi sharifdagi kuch-quvvatni Imom Navaviy va ayrim ulamolar taqvodagi, ibodatdagi kuch-qudrat degan bo'lsalar ham, boshqa ulamolar jism va tananing baquvvat bo'lishi deb sharhlashgan.

Musulmonning kiyimlari, badani va joylari doimo ozoda va pok bo'lishiga shariatimiz buyurgan. Qur'oni karimda Alloh taolo:

“Kiyimlaringni pokla” (Muddassir surasi 4-oyat) deb, marhamat qilgan bo'lsa, Payg'ambarimiz alayssalom o'zlarining bir hadisi shariflarida:

“Albatta Alloh – pokdir, poklikni yaxshi ko’radi; tozadir, tozalikni yaxshi ko’radi; oliyjanobdir, oliyjanoblikni yaxshi ko’radi; saxiydir, saxovatni yaxshi ko’radi. Bas, hovlilaringizni toza tutinglar!”, – dedilar (Imom Termiziy rivoyatlari).

Mazkur va boshqa oyat karima hamda hadisi shariflardan ma’lum bo’ladiki, Islom dini inson salomatligining eng birinchi omillaridan bo’lgan poklikka juda katta e’tibor qaratgan. Shu o’rinda mazkur hadisi sharifdan olinayotgan yana bir ibratga diqqatlaringizni qaratmoqchimiz. U ham bo’lsa – Islomda tevarak-atrof pokizaligida boshqalarga o’rnak bo’lishga chaqirilganidir. Afsuski, bugungi kunimizda biz bu masalada namuna bo’la olmayotgandekmiz. Bizning dinimizda targ’ib qilingan poklik, tozalik, ozodalik, gigiena va boshqa jihatlarga boshqalar bizni chaqirayotgandek, ko’rinadi.

Kelajak avlodni har tomonlama barkamol va sog’lom qilib tarbiyalashning asosiy omillaridan biri – bu to’g’ri ovqatlanishdir.

Sog’lom turmush tarzining ajralmas tomonlaridan biri – bu jismoniy faollikdir. Boshqacha aytganda, tanani chiniqtiradigan jismoniy tarbiya va sport bilan shug’ullanishdir. Islom dinida bu ishga ham alohida e’tibor qaratilgan.

Hadis shariflardan xulosa qiladigan bo’lsak, Rasululloh alayhissalom nafaqat o’zlari jismoniy tarbiya bilan shug’ullanganlar, balki sportni o’z ahli oilalariga olib kirganlar. Sahobalari o’rtasida musobaqalar o’tkazganlar. Hatto musulmon kishi bilan musulmon kishi o’rtasida musobaqa o’tkazilganidek, musulmon kishining boshqa din vakili bilan ham sport musobaqasi o’tkazishi mumkin ekanligiga o’zlarining shaxsiyatlari bilan ishora qilganlar.

Islom dini ta’limotlarida inson salomatligiga sabab bo’luvchi narsalarga buyurilgan va o’z navbatida salomatlikka zarar etkazuvchi har qanday ishlardan qaytarilgandir. Xususan, mast qiluvchi ichimliklar ichish, giyohvand moddalar qabul qilish oyati karima bilan ochiqdan-ochiq harom qilingan. Zararli odatlar rivojlanishiga hech qanday eshik qoldirilmagan. Payg’ambarimiz alayhissalom va U Zotning sahobalari bu borada ummatga chiroyli o’rnak bo’lishgan.

Darhaqiqat, xalqimiz “Sog’lom tanda – sog’ aql” deb bejiz aytmagan. Albatta, insonning tani sog’lom bulsa, bor kuch-quvvatini, vaqtini va molini ilm o’rganishga va o’rgatishga sarf qiladi.

Farzandlarimizni yoshligidan sog’lom turmush tarziga o’rgatib, shunga muvofiq tarzda hayot kechirishga odatlantirish – biz ota-onalarning burchimizdir.

Hukumatimiz tomonidan ham bu sohaga jiddiy e’tibor qaratilayotganiga o’zingiz guvoh bo’lmoqdasiz. Xususan, 2021 yilni “Yoshlarni qo’llab-quvvatlash va aholi salomatligini mustahkamlash yili” deb e’lon qilingani fikrimiz dalilidir.

Bundan tashqari, Davlat rahbarining “Sog’lom turmush tarzini hayotga keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi Farmonida ham aholi salomatligini ta’minlash yo’nalishdagi mas’ullarga aniq vazifalar belgilab berildi.

Jumladan, Farmon asosida aholini, ayniqsa yoshlarni sog’lom turmush tarziga targ’ib etish, bir sutka davomida o’n ming va undan ortiq qadam yurgan fuqarolarga qo’shimcha ravishda haq to’lash, joylarda yoshlar kamoloti uchun sport to’garaklarini tashkil etish kabi xayrli ishlar amalga oshirilmoqda.



Sog'lom turmush asosi –ekologik madaniyatni shakllantirish, sog'lom va uzoq umr ko'rish insoniyatning azaliy orzusi bo'lganligi uchun har qanday jamiyatning oldida turgan asosiy vazifa insoniyatning ana shu orzusini ro'yobga chiqarishdir.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyaning roli yangi jamiyatning zamonaviy kontseptsiyasi inson shaxsini, ya'ni barkamol etuk, qo'yilgan maqsadga erkin va o'z kuchi bilan erisha oladigan yoshlarni shakllantirishga qaratilgandir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

1. O'zbekiston matbuot va axborot agentligining internet-OAV guvohnomasi №1155  
<https://fitrat.uz> 26-02 Otabek RAHIMOV,
2. Jamiyat Salomatligi va sog'liqni saqlashni tashkil etish ilmiy-tadqiqot instituti Namangan viloyat hududiy bo'linmasi Valeologiya va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'limi. [www.shifokorvahayot.uz](http://www.shifokorvahayot.uz). -2021  
<https://m.aniiq.uz> yangiliklar sog'lom-turmush-tarzi-va-uning-etti-qoidasi#
3. Dinimizda sog'lom turmush tarziga e'tibor Fevral 23, 2021 26.02.2021 y. O'zbekiston matbuot va axborot agentligining internet-OAV guvohnomasi №1155  
<https://fitrat.uz> 26-02-2021-j-dinimizda-so-lom-turmush-tarziga-etiborG'#::~te.