

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
НИЗОМИЙ НОМИДАГИ
ТОШКЕНТ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ

Қ. СОДИҚОВ

**СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШ**

(ўқув қўлланма)

ТОШКЕНТ/2007

АННОТАЦИЯ: Ўқув қўлланмада турмуш тарзи, соғлиқни сақлаш ва соғлом турмуш тарзининг мазмуни, касаллик, ногиронлик, соғлом муносабат-саломатлик гарови, ҳис туйғулар ва саломатлик баён этилган. Цивилизация касалликлар гипертония артеросклероз, юрак ишемияси ҳақида маълумот берилган. Ўқув қўлланмада шунингдек эркак ва аёл ўртасидаги муносабатлар, оила ва соғлом турмуш тарзи, таносил касалликлар ҳақида батафсил маълумот берилган. СПИД ва унинг профилактикаси, гиёҳвандлик ва унинг зарари аниқ далиллар асосида ёзилган.

Ўқув қўлланма педагогика олийгоҳларининг талабалари учун тавсия этилди. Бу ўқув қўлланмада академ-лицей, касб-хунар коллежлари ўқитувчилари, ота-оналарни ҳам қизиқтирадиган маълумотлар келтирилган. Ўқув қўлланма биринчи марта ёзилгани учун айрим камчиликлардан холи эмас.

Тузувчи: проф.Қ.Содиқов

Тақризчилар: ЎзФА Физиология ва биофизика институти овқат ҳазм қилиш физиологияси лабораторияси мудирини б.ф.д. Б.А.Содиқов.

Низомий номидаги Тошкент Давлат Педагогика Университети «Зоология, анатомия ва физиология» кафедраси профессори С.Туйчиев.

КИРИШ.

Хозирги даврда энг мухим масала аҳоли соғлиғини муҳофаза қилиш ва мустаҳкамлашдир. Мустақил Ўзбекистон Республикаси бу масalani кенг миқёсда социал нуктаи назарда кўриб чиқиб, бунда мухим ўринни соғлом турмушни ташкил этишга қаратилмоқда. Ўтиш даврининг мураккаблиги, иқтисодий муаммолар, атроф муҳитни мусоффолиғини сақлаш, эпидемиялар, турли воқеа ва ҳодисалар демографик қарама-қаршиликлар ва бошқалар инсон саломатлиғини ёмонлашувига сабаб бўлмоқда.

Фақатгина соғлом, ўзини яхши хис этадиган, оптимист, психик жиҳатдан чидамли ақлий ва жисмоний иш қобилиятига эга, фаол яшайдиган одам касбий ва турмуш қийинчиликларини енга олади. Соғлом турмуш тарзини ташкил этиш фақатгина иқтисодий таъминланиш жиҳатидан эмас, балки соғлиқни сақлаш инсонларни маънавий, маърифий маданий савиясини оширишни ҳам тақозо этади.

Олимларнинг таъкидлашича “донолик, қомиллик ва жамиятнинг тараққиёти кўп ҳолларда интеллектуал ва ахлоқий потенциал билан белгиланади”.

Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг соғлиғини сақлаш, мустаҳкамлаш, соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил этиш масалалари юзасидан жуда кўп чора ва тадбирлар амалга оширилмоқда. Президентимиз И.А.Каримов 1999 йилни “Оналар ва болалар” йили, 2000 йилни “Соғлом авлод” йили, 2005 йилни “Қариялар йили”, 2006 йилни “Ҳомийлар ва шифокорлар” йили деб эълон қилиши аҳоли соғлиғини сақлашга қаратилган чора-тадбирлардан ҳисобланади. Президент қарорлари асосида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамаси давлат дастурини ишлаб чиқди. Дастурларда аҳолига тиббий хизмат сифатини яхшилаш, аҳолини ижтимоий муҳофаза қилиш, соғлом турмуш тарзини тўғри ташкил этиш, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш, йигит-қизларни бўлажак оила ҳаётига тайёрлаш, аҳолига тиббий билимлар бериш ва бошқа масалалар баён этилган. “Соғлом авлодни тарбиялаш буюк давлат пойдеворини, фаровон ҳаёт асосини қуришдир” дейди. Президентимиз И.А.Каримов, инсон танасининг ҳақиқий гўзаллиги бу унинг жисмоний етуклиги, интелекти ва соғлиғидир, айтган эди.

Соғлом инсон бу ҳаммадан аввал унинг психик ва физиологик сифатлари оптимал иш қобилияти социал фаолиятини сақлашдан иборат. Соғлом турмуш тарзи дастурини ошириш болалар ва ўсмирларни ўз соғлигини маъсулият ҳиссида тарбиялашга қаратишдан бошлаш керак.

Яратилган бу ўқув қўлланма дастлабки уриниш бўлиб академик лицей ва касб ҳунар коллежи, Олий ўқув юртлари талабаларига соғлом турмуш тарзини ташкил этишга оид билим ва малакаларни қамраб олган. Ўқув қўлланмани илмий кенгаш тасдиқлаган. Қўлингиздаги ўқув қўлланмадан соғлиқ, туғилиш, жинсий етилиш, соғлиқни сақлашда ташқи муҳит психологик социал жиҳатлари, меҳнат, дам олиш, оиладаги ўзаро муносабатлар,, касалликлар уларни олдини олиш, ҳаркат фаоллиги, ўзини-ўзи бошқара олиш, гиёҳвандликни зарари жинсий муносабатлар ҳақида маълумот оласиз.

СОҒЛИҚНИ МУСТАҲКАМЛОВЧИ ВА БЎШАШТИРУВЧИ ОМИЛЛАР.

Соғлиқ тушунчаси. Соғлиқ одамнинг жисмоний ақлий, рухий ва маънавий хусусиятлари йиғиндиси, узок умр кўриш ва ижодий режаларни амалга ошириш мустаҳкам аҳил оила яратиш болаларни соғлом туғилиши ва тарбиясини зарур шарти ҳисобланади. Соғлиқ инсон бахтининг энг муҳим қисмларидан бири ҳисобланиб, Инсониятни социал иқтисодий ривожланишининг муҳим компонентларидан ҳисобланади. Бемор одамдан сўранг. у ўз куч-қувватини нимадир яратиш учун бера оладими, болаларни боқишга қурби етадими, албатта у йўқ деб жавоб беради. Соғлиқ инсон ва жамият учун берилган буюк неъматдир. Соғлиқни сотиб олиб бўлмайди, уни саклаш. эҳтиёт қилиш керак. Соғлом бўлсангиз ҳаётда қийинчилик ва тўсиқларни осон енгиб ўтасиз. улкан ютуқларга эришасиз. Бизнинг атрофимизда касалликларни келтириб чиқарувчи ички ва ташқи омиллар жуда кўп. Валеология соғлиқ ҳақидаги фан. Валеология терминини фанга биринчи марта 1980 йилда И.И.Брехман киритган. Халқимизда шундай мақол бор: “соғлигинг-бойлигинг”, “соғлиқни йўқотсанг ҳаммасини йўқотасан” Академик Н.А.Амасов “агарда жамият соғ бўлса халқ ҳам соғ бўлади” дейди.

Соғлиқ одамнинг биологик имкониятлари, ижтимоий муҳит, иқлим шароит, агрофдаги биологик муҳитга боғлиқ. Юқоридаги омиллар соғлиқни мустаҳкамлаши ёки сусайтириши мумкин.

СОҒЛИҚҚА ТАЪСИР ЭТУВЧИ ОМИЛЛАР.

Ҳар бир одам маълум муҳит шароит. маълум одамлар орасида, маълум иқтисодий шароитда яшайди. Одам организми эволюция жараёнида мослашуви ва компенсатор имкониятлар билан яратилган. Одам бир неча генлар сони ва сифатидан ташкил топган, одамнинг биологик тизими бир неча миллион генлар ва оксиллардан ташкил топган. Одамнинг биологик системаси генларни тўлақонлигига боғлиқ, генлар токсик моддаларга жуда сезгир. Заҳарли моддалар генларни ўзгартириб юбориши мумкин. Бунинг оқибатида организм фаоллиги сусаяди, у касалланади, қаршилиқ кўрсаткич қобилятини йўқотади. патологик ўзгаришлар ҳосил қилинигача олиб бориши мумкин.