

**Bayrbekov Abdulla Kadirkulovich
GulDU**

SOG'LOM TURMUSH TARZINI TA'MINLASH VA BARCHA YOSHDAGI KISHILARNING FAROVONLIGIGA KO'MAKLASHISH USTUVOR VAZIFALAR

Annotasiya: Sog'lom turmush tarzini ta'minlash va har qanday yoshdagi odamlarning farovonligini oshirish samarali, baxtli va gullab-yashnayotgan jamiyatni tarbiyalashning hal qiluvchi jihati hisoblanadi. Sog'lom turmush tarziga intilish-bu sadoqat, fidoyilik va har tomonlama yondashuvni talab qiladigan ko'p qirrali harakatdir. Ushbu maqolada biz sog'lom turmush tarzini ta'minlash va umr bo'yi odamlarning farovonligini oshirish uchun zarur bo'lgan ustuvor vazifalarni o'rganamiz.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, jismoniy harakatlar, sport, ijtimoiy farovonlik, tarbiya, yoshlar ta'limi.

Kirish: Yosh o'smirlardan qariyalargacha bo'lgan barcha yosh guruhlarida farovonlikni oshirish juda muhim sanaladi. Har bir yosh guruhi sog'lom turmush tarzini saqlashda alohida qiyinchiliklar va imkoniyatlarga duch keladi. Masalan, bolalar sog'lom ovqatlanish odatlari va jismoniy faoliyatning ahamiyati bo'yicha ko'rsatmalarni talab qilishi mumkin, qariyalar esa yoshiga bog'liq xolda sog'liq muammolarini oldini olish va mustaqilligini saqlab qolish strategiyalaridan foydalanishlari mumkin. Har bir yosh guruhining o'ziga xos ehtiyojlarini tushunib, biz sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va hayotning har bir bosqichida shaxslarning farovonligini oshirish uchun maqsadli yondashuvlarni ishlab chiqishimiz mumkin. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish barcha yoshdagi shaxslarning farovonligini ta'minlash uchun juda muhimdir. Bu jismoniy, aqliy va hissiy salomatlikka hissa qo'shadigan odatlar va xatti-harakatlarni tarbiyalashni o'z ichiga oladi. Sog'lom turmush tarzi muntazam jismoniy mashqlar, tartibli ovqatlanish, yetarli uyqu va stressni boshqarish kabi turli jihatlarni o'z ichiga oladi. Sog'lom turmush tarzini qabul qilish orqali odamlar surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishi, umumiy hayot sifatini yaxshilashi va uzoq umr ko'rishlari mumkin.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda uzoq muddatda saqlanishi mumkin bo'lgan barqaror odatlarni qabul qilish muhimligini ta'kidlash juda muhimdir. Bu aniq maqsadlarni belgilash, sog'liqni saqlash mutaxassislaridan yordam so'rash va individual sharoitlarga mos keladigan bosqichma-bosqich o'zgarishlarni o'z ichiga olishi mumkin. Oxir oqibat, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda, odamlarga o'z sog'lig'i va farovonligini nazorat qilish imkoniyatini berish va kichik, izchil harakatlar umumiy hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilashga olib kelishi mumkinligini tan olishdir. Sog'lom turmush tarzi ta'rifini tushunish va targ'ib qilish orqali biz har qanday yoshdagi shaxslar to'laqonli va sog'lom hayot kechirish imkoniyatiga ega bo'lgan jamiyatni yaratishga harakat qilishimiz mumkin.

Sog'lom turmush tarzini jismoniy va ruhiy jihatdan umumiy farovonligini saqlash va oshirishga imkon beradigan turmush tarzi deb ta'riflashimiz mumkin. Bunga muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish, tartibli va to'g'ri ovqatlanish, zararli illatlardan tamaki va spirtli ichimliklardan saqlanish tushuniladi. Sog'lom turmush tarzi ijobiy ijtimoiy aloqalarni, inson o'z faoliyati bilan shug'ullanishida, hayotga ijobiy qarashni o'z ichiga qamrab oladi. Shuni ta'kidlash kerakki, sog'lom turmush tarzi hammaga mos keladigan yondashuv emas, chunki individual ehtiyojlar va imtiyozlar bilan farq qilishi mumkin. Biroq, sog'lom turmush tarzi insonning jismoniy va hissiy salomatligini qo'llab-quvvatlaydigan va tarbiyalaydigan ongli tanlovlarni amalga oshirishdan iborat.

Barcha yosh guruhlarida farovonlikni oshirishning ahamiyati

Voyaga yetganida, odamlar turli mas'uliyat bilan shug'ullanishlari va ortib borayotgan stress omillariga duch kelishlari bilan bir xil ahamiyatga ega bo'ladi. Bu umumiy salomatlik, mahsuldorlik va hayot sifatini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Odamlar katta yoshga kirganda, farovonlikni targ'ib qilish ularning qadr-qimmati, mustaqilligi va ijtimoiy integratsiyasini ta'minlashda muhim tarkibiy qismga aylanadi. Barcha yosh guruhlarida farovonlikni himoya qilish orqali biz odamlar sayohatining har bir bosqichida to'laqonli hayot kechirishlari mumkin bo'lgan jamiyatni yaratishimiz mumkin. Ushbu yaxlit yondashuv nafaqat shaxslarga foyda keltiradi, balki umuman jamiyatning umumiy farovonligiga hissa qo'shadi. Shuning uchun sog'lom va gullab-yashnayotgan jamiyatni yaratish uchun barcha yosh guruhlarida farovonlikni birinchi o'ringa qo'yish va targ'ib qilish juda muhimdir.

Barcha yosh guruhlarida farovonlikni targ'ib qilish sog'lom va gullab-yashnayotgan jamiyatni ta'minlash uchun juda muhimdir. Yoshidan qat'i nazar, har bir inson to'laqonli va muvozanatli hayot kechirishga loyiqdir va bunga faqat ularning farovonligini birinchi o'ringa qo'yish orqali erishish mumkin. Bolalar va o'smirlar uchun farovonlikni oshirish ularning jismoniy, aqliy va hissiy rivojlanishi uchun juda muhimdir. Bu sog'lom voyaga yetish uchun asos yaratadi va ularni hayotdagi qiyinchiliklarni boshqarish uchun zarur bo'lgan chidamlilik va yengish qobiliyatlari bilan jihozlaydi.

Muvozanatli ovqatlanishni birinchi o'ringa qo'yish umumiy salomatlik va farovonlikni saqlash uchun juda muhimdir. To'liq ovqatlar, mevalar, sabzavotlar, to'liq donalar va yog'siz oqsillarga boy parhez tanani optimal ishlashi uchun zarur oziq moddalar va energiya bilan ta'minlaydi. Aksincha, qayta ishlangan ovqatlar, shakar va to'yingan yog'larga boy parhez ko'plab sog'liq muammolariga, jumladan semirish, diabet va yurak-qon tomir kasalliklariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun har qanday yoshdagi odamlarni sog'lom ovqatlanish odatlarining ahamiyati to'g'risida o'rgatish va ularga ozuqaviy moddalarga boy oziq-ovqatlardan foydalanish imkoniyatini berish juda muhimdir. Muntazam jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining yana bir muhim jihati hisoblanadi. Kuniga kamida 30 daqiqa davomida o'rtacha va kuchli jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishga, ruhiy salomatlikni yaxshilashga va energiya darajasini oshirishga yordam beradi. Sport, jismoniy mashqlar mashg'ulotlari yoki shunchaki tez yurish orqali bo'ladimi, odamlarni jismoniy faoliyatni kundalik ishlariga qo'shishga undash juda muhimdir. Bundan tashqari, maktablarda, ish joylarida va jamoalarda jismoniy faollikni targ'ib qilish jismoniy faoliyatni qadrlaydigan va qo'llab-quvvatlaydigan madaniyatni yaratishga yordam beradi.

Balansli ovqatlanish va muntazam jismoniy faoliyatdan tashqari, yetarli uyqu va stressni boshqarish sog'lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismidir. Surunkali uyqusizlik va stress ko'plab sog'liq muammolariga, jumladan tashvish, depressiya va yurak-qon tomir kasalliklariga olib kelishi mumkin. Shu sababli, uyqu rejimini izchil saqlash, tinchlantiruvchi uyqu muhitini yaratish va yotishdan oldin stimulyatorlardan qochish kabi sog'lom uyqu gigienasi amaliyotini targ'ib qilish juda muhimdir. Meditatsiya, yoga va chuqur nafas olish mashqlari kabi stressni boshqarishning samarali usullarini o'rgatish odamlarga zamonaviy hayot talablarini yengishga yordam beradi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning yana bir muhim jihati ruhiy salomatlik va farovonlikka ustuvor ahamiyat berishdir. Depressiya va tashvish kabi ruhiy salomatlik kasalliklari keng tarqalgan bo'lib, shaxslar, oilalar va jamoalarga halokatli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ruhiy salomatlik bilan bog'liq stigmani kamaytirish, ruhiy salomatlik muammolari to'g'risida xabardorlikni oshirish va ruhiy salomatlik xizmatlari va resurslaridan foydalanishni ta'minlash juda muhimdir. Ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish va oila, do'stlar va jamiyat a'zolari bilan

mustahkam munosabatlar o'rnatish tegishlilik va qo'llab-quvvatlash tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi va shu bilan ruhiy salomatlik va farovonlikni oshiradi. Shaxsiy sa'y-harakatlardan tashqari, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlaydigan va targ'ib qiladigan sog'lom muhit yaratish juda muhimdir. Bunga yashil maydonlar, bog'lar va dam olish maskanlarini o'z ichiga olgan jamoalarni loyihalash va qurish, toza havo va suvdan foydalanishni ta'minlash va barqaror transport imkoniyatlarini targ'ib qilish orqali erishish mumkin. Bundan tashqari, chekishni taqiqlash, shakarli ichimliklar solig'i va velosiped almashish tashabbuslari kabi sog'lom xatti-harakatlarni qo'llab-quvvatlovchi siyosat va dasturlarni amalga oshirish sog'lom turmush tarzini qadrlaydigan va qo'llab-quvvatlaydigan madaniyatni yaratishga yordam beradi.

Va nihoyat, sog'liqni saqlash savodxonligi va ta'limini rivojlantirish odamlarning sog'lig'i va farovonligini nazorat qilish huquqini berish uchun juda muhimdir. Bunga sog'liqni saqlash bo'yicha aniq va ishonchli ma'lumotlarga kirishni ta'minlash, sog'liqni saqlash bo'yicha ta'lim dasturlarini targ'ib qilish va sog'liqni saqlash bo'yicha ta'limni maktab o'quv dasturlariga kiritish orqali erishish mumkin. Bundan tashqari, sog'liqni saqlash xodimlarini rivojlantirish va o'qitishni rag'batlantirish sog'liqni saqlash sohasi mutaxassislarining hayot davomida shaxslarga yuqori sifatli yordam ko'rsatish uchun zarur ko'nikma va bilimlarga ega bo'lishiga yordam beradi.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, sog'lom turmush tarzini ta'minlash va har qanday yoshdagi odamlarning farovonligini oshirish sog'liqning jismoniy, aqliy va ijtimoiy determinantlariga qaratilgan ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Balansli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu va stressni boshqarish, ruhiy salomatlik va farovonlik, sog'lom muhit, sog'liqni saqlash savodxonligi va ta'limiga ustuvor ahamiyat berish orqali biz barcha shaxslarning salomatligi va farovonligini qadrlaydigan va qo'llab-quvvatlaydigan jamiyatni rivojlantirishimiz mumkin. Oxir oqibat, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish-bu har bir kishi gullab-yashnashi mumkin bo'lgan dunyoni yaratish uchun shaxslar, jamoalar, tashkilotlar va hukumatlarning sa'y-harakatlarini talab qiladigan jamoaviy mas'uliyatdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Daniels SR, Arnett DK, Eckel RH, Gidding SS, Hayman LL, Kumanyika S, et al. Overweight in children and adolescents: pathophysiology, consequences, prevention, and treatment. *Circulation*. 2005;111(15):1999–2012.
2. Kavey RW, Daniels SR, Lauer RM, Atkins DL, Hayman LL, Taubert K. American Heart Association guidelines for primary prevention of atherosclerotic cardiovascular disease beginning in childhood. *Circulation*. 2003;107(11):1562–1566.
3. Kimmons J, Gillespie C, Seymour J, Serdula M, Blanck HM; Fruit and vegetable intake among adolescents and adults in the United States: percentage meeting individualized recommendations. *Medscape J Med*. 2009 11(1):26. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2654704/?tool=pmcentrez>.
4. Eaton DK, Kann L, Kinchen S, Shanklin S, Flint KH, Hawkins J, et al. Youth risk behavior surveillance — United States, 2011. *MMWR Surveill Summ*. 2012;61(4):1–162.
5. American Psychological Association [Accessed July 21, 2011]; Stress in America. 2010 Available at: www.apa.org/news/press/releases/stress/national-report.pdf.
6. Gidding SS. Cardiovascular risk factors in adolescents. *Curr Treat Options Cardiovasc Med*. 2006;8(4):269–275.