

ИНСОН САЛОМАТЛИГИНИ САҚЛАШДА СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИНГ АҲАМИЯТИ

Қосимова Ирода, EMU UNIVERSITY, 2- босқич талабаси

Аннотация.

Маълумки, турмуш тарзи соғлом ва носоғлом бўлиши мумкин. Соғлом турмуш тарзида яшаган инсонлар кундалик ҳаёт меъёрини тўғри ташкил қиладилар. Бу ҳолатни кўп ёшлар англашмайди, унга риоя қилишмайди. Бутун Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилотининг маълумотига қараганда, соғлиғимизнинг: - 50-55 % турмуш тарзимизга; - 18 % ирсий касалликлар; - 17 % экология; - 8-10 % тиббиёт ходимларининг тез, сифатли, малакали ёрдам кўрсатишларига боғлиқ экан. Қуйидаги мақолада ҳам ҳар бир инсонни мустаҳкам саломатликка эриштирувчи ва тўлақонли саломатликни сақлашни ягона йўли ҳисобланмиш соғлом турмуш тарзи ҳақида сўз боради.

Калит сўзлар.

Соғлом турмуш тарзи, соғлом турмуш кўникмакси, физиологик ва маънавий соғломлик, рационал ва таркиб жиҳатдан тенглаштирилган овқатланиш, ортиқча вазндан қутилиш, ҳайвон ёғлари, қанд ва ширинликларни истеъмол қилишини чегаралаш, зўравонлик, индивидуализм, худбинлик

"Келажакнинг шифокори дорилар эмас, балки овқатланиш ва соғлом турмуш тарзини ўргатади", деган эди Томас Эдисон. Дарҳақиқат, соғлом турмуш тарзи - шахснинг жисмоний, маънавий ва ахлоқий жиҳатдан тўғри ва талаба даражасида шаклланиш мезони бўлиб, унинг асосини соғлом ҳаёт кечириш ғояси ташкил қилади.

Соғлом ҳаёт кечиришга интилиш, унинг тамойилларига амал қилиш буюк олимлар томонидан ҳам эътироф этилган. Жумладан, Пифагор: “ Агар мустақил бўлишни хоҳласанг - мустақил ва соғлом ҳаёт кечир”, деган эди. Мустақил ҳаёт кечириш - инсоннинг маънавий, ахлоқий ва дунёқараши жиҳатдан умум меъёрларга амал қилиб яшашидир. Соғлом ҳаёт кечириш инсоннинг ўз умрини соғлом, мазмунли ва бахтли яшаб ўтишидир. Соғлом ҳаёт кечиришга қадам соғлом турмуш тарзидан бошланар экан, бугунги кунда соғлом турмуш тарзига тайёрлаш борасидаги ишларни умумий ўрта таълим мактабларидан бошлаш ва албатта Олий таълим муассасаларида давом этириш керак.

Узлуксиз таълимнинг муҳим босқичларидан саналган олий таълимнинг асосий вазифаси талабаларни ҳам маънан, ҳам жисмонан бақувват қилиб қилиб тарбиялашдир. Бу ўз навбатида, талабаларни соғлом турмуш тарзига тайёрлаш ва кўникма ҳосил қилиш ишларини янада жонлантиришни, бу борадаги тадбирларнинг самарадорлигини янада оширишни назарда тутати.

Соғлом турмуш кўникмасини шакллантиришда жисмоний, физиологик ва маънавий соғломликнинг уйғунлигига эришиш муҳим. Чунки бу тушунчалар ўзаро боғлиқлик ва уйғунликка эга бўлиб, улар бир - бирини тўлдиради, ўзаро таъсир этади. Жамиятнинг глобаллашув шароитида гиёҳвандлик, ОИТС каби турли касалликлар ва мутаассиблик сингари маънавий иллатлар, аввало ёшлар ҳаётига хавф солмоқда. Шунингдек кашандалик, ичкиликбозлик ва “оммавий маданият” ниқоби остида зўравонлик, индивидуализм, худбинлик каби иллатлар ўзининг салбий оқибатларини кўрсатмоқда. Соғлом турмуш миллий турмуш тарзи ва маданиятининг таркибий қисми бўлиб, у таълим тизими, жамоатчилик ва маданий - маърифий тадбирлар воситасида шакллантирилади.

Таҳлиллар шуни кўрсатадики, соғлом турмуш тарзи тушунчасининг педагогик мезони қуйидагилардан иборат:

1. Соғлом ривожланиш
2. Соғлом ҳаёт кечириш
3. Соғлом тарбия олиш

Буларнинг барчаси соғлом ҳаёт кечириш орқали соғлом турмуш тарзининг шаклланишига олиб келади.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда эса олий таълим муассасаларида талабалар орасида уларни соғлом турмуш тарзига тайёрлаш борасидаги ишларни янада кучайтириш лозим. Бунинг учун эса қуйидаги вазифаларни амалга ошириш керак, деб ҳисоблаймиз:

1. Талабаларни соғлом турмуш кўникмасига одатлантириш, яъни уларни имкон қадар кун тартиби, тозалик ва саломатлик қоидаларига қатъий амал қилишга чорлаш.
2. Талабаларда ўқув фанларини бирдек ўзлаштиришга нисбатан қизиқиш ва иштиёқини ошириш.
3. Таълимни тарбия билан узвий алоқадорликда, изчил ва мазмунли олиб бориш.
4. Талабаларни жисмоний соғломлаштириш, чиниктириш машғулотларини нафақат жисмоний тарбия дарслари мобайнида, балки олийгохлардан ташқари тадбирлар кесимида фаол ташкил қилиш, талабалар ўртасида ҳаракатли ўйинларни ўтказиш.
5. Маънавий ва жисмоний соғломлик, баркамоллик юзасидан уларга нафақат амалий, балки назарий билимлар бериш.
6. “Рационал ва таркиб жиҳатдан тенглаштирилган овқатланиш, ортиқча вазндан қутилиш, ҳайвон ёғлари, қанд ва ширинликларни истеъмол қилишини чегаралаш; зарарли одатлардан юз ўгириш” каби мавзуларда мунтазам давра суҳбатлари уюштириш.

Маълумки биз наслимизнинг келажаги — соғлом авлод учун курашар эканмиз ўз мақсадимизга эришиш учун миллатни соғлом турмуш тарзида яшашга ўргатишимиз керак бўлади. Соғлом авлод деганда, биз фақат жисмонан бақувват фарзандларни эмас, балки маънавий жиҳатдан ҳам бой ва соғлом авлодни назарда тутишимиз лозим. Зеро, маънавий соғлом бўлмасдан туриб, жисмонан соғлом

бўлиш мумкин эмас. Ҳар иккала тушунча бир бирига мос ва бири иккинчисидан тақозо қилади. Ҳам жисмонан, ҳам маънавий соғлом авлодга эга бўлган халқни эса синдириб бўлмайди. Биз жисмонан соғлом, юксак маънавиятли ва ягона миллий ғоя асосида жипслашган миллатни шакллантиришни бош мақсад қилиб қўяр эканмиз уни соғлом турмуш тарзида яшашга ўргатишимиз лозим.

Бундан англашиладики, олий таълимда соғломлаштириш ишлари ана шундай тамойиллар асосида йўлга қўйилиши мақсадга мувофиқ. Ўз - ўзидан жисмоний, маънавий, ахлоқий соғломликка эришиб бўлмайди, албатта. Бунинг учун нафақат устозлар, балки таълим даргоҳида хизмат қилаётган ҳар бир ходим, шу билан бирга, ота - она, маҳалла аҳли - барча бирдек маъсул ҳисобланади.

Соғлом турмуш тарзига амал қилишнинг бугунги кунда бир қанча жиҳатлари бор бўлиб, уларни қуйидагича умумлаштириш мумкин:

1. Организмни чиниқтириш

Сувда чўмилиш, ҳавода сайр қилиш, мунтазам совуқ сув билан ювиниш ёки душ қабул қилиш иммунитетни мустаҳкамлашда муҳим.

2. Тўғри нафас олиш техникаси

Нафас олиш машқлари (масалан, йога нафас олиш усуллари) танага кислороднинг етарли даражада киришини таъминлайди ва стрессни камайтиради.

3. Фойдали одатларни шакллантириш

Эрта ухлаш ва эрта уйғониш, ҳар куни ҳаракат қилиш, тўғри овқатланиш каби одатлар ҳаёт тарзини яхшилайдди.

4. Инсон биоритмларига риоя қилиш

Инсон организми табиий биоритмларга эга. Масалан, тонгда фаоллик юқори бўлади, кечкурун эса уйқуга тайёргарлик жараёни бошланади. Ушбу ритмларга риоя қилиш организмга ортиқча юкломани олдини олади.

5. Кофеин ва шакар истеъмолини чеклаш

Чой, қаҳва, энергетик ичимликлар ёки шакарли маҳсулотларни ортиқча истеъмол қилишдан қочиш зарур. Бу саломатликка салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

6. Антиоксидантларга бой озиқ-овқат истеъмоли

Сабзавотлар, мевалар ва ёнғоқлардаги антиоксидантлар эркин радикалларни нейтраллаштиришга ёрдам беради ва қаришни секинлаштиради.

7. Тартибли овқатланиш

Ҳар куни бир хил вақтда овқатланиш организмнинг метаболизм тизимини меъёрлаштиради ва ошқозон-ичак саломатлигини яхшилайдди.

8. Зарарли моддаларни камайтириш

Консервантлар, ёғли ва қовурилган овқатларни камайтириш, табиий ва органик маҳсулотларни афзал қўриш муҳим.

9. Ҳаётга ижобий қараш

Оптимизм, шукроналик ҳиссини шакллантириш ва ҳаётнинг ижобий жиҳатларини қадрлаш руҳий ва жисмоний саломатликни яхшилайдди.

10. Ақлни машқ қилдириш

Кроссвордлар, шахмат, китоб ўқиш ёки янги билимлар ўрганиш каби ақлни ривожлантирувчи машқлар ақлий соғлиқ учун муҳим.

11. Тўғри кийиниш

Ҳаво-райига мос, қулай ва табиий материаллардан тикилган кийимлар тананинг қўшимча стрессга дучор бўлишининг олдини олади.

12. Ўзини-ўзи назорат қилиш

Саломатликнинг ҳар куни назорати учун кундалик ёзиш: қанча сув ичилгани, қанча ҳаракат қилингани, уйқу соати ва овқатланиш.

13. Ҳар куни янги нарса ўрганиш

Интеллектуал ривожланиш (яқинда қизиқиш уйғониш, янги хунарлар ёки билимларни ўрганиш) руҳий фаолликни сақлашга ёрдам беради.

Шуни ҳам таъқдлаб ўтиш керакки, инсон саломатлигини сақлашда олий таълим, хусусан, университетлар муҳим роль ўйнайди. Улар нафақат ёшларни таълим орқали ривожлантириш, балки жамиятнинг умумий соғлом ҳаёт тарзини шакллантиришда ҳам катта аҳамиятга эга. Қуйида университетларнинг бу борадаги асосий ролларини келтириб ўтамиз:

1. Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш

Университетларда соғлом турмуш тарзи, жисмоний тарбия ва спорт бўйича тренинглар, маърузалар, конференциялар ташкил қилиш.

Талабаларга тўғри овқатланиш, стрессни бошқариш ва зарарли одатлардан воз кечиш бўйича маслаҳатлар бериш.

2. Жисмоний фаолликни рағбатлантириш

Университет ҳудудида спорт майдонлари, фитнес заллари ва югуриш майдончалари каби инфратузилмалар яратиш.

Спорт тўғрисида ва мусобақалар ташкил қилиб, талабаларнинг жисмоний фаоллигига шарт-шароит яратиш.

3. Овқатланиш маданиятига таъсир кўрсатиш

Университет ошхоналарида соғлом ва тўғри овқатланиш учун зарур маҳсулотларни тақдим этиш.

Талабаларга рационини мувозанатлаштириш бўйича маслаҳат бериш.

4. Талабаларнинг руҳий саломатлиги

Психологик ёрдам марказлари ташкил қилиш. Талабаларнинг стресс ва руҳий саломатлик муаммоларини ҳал қилишга ёрдам бериш.

Руҳий фаолликни ошириш учун тадбирлар, семинарлар ва тренинглар ўтказиш.

5. Илмий тадқиқотлар ва инновациялар

Соғлиқни сақлаш соҳасидаги муаммоларни ҳал қилиш учун илмий тадқиқотларни йўлга қўйиш. Масалан, янги даволаш усуллари, инновацион тиббий ускуналар ёки саломатликни яхшилаш учун дастурлар яратиш.

Соғлиққа таъсир қилувчи хавфли омиллар бўйича тадқиқотлар ўтказиш ва уларнинг олдини олиш чораларини ишлаб чиқиш.

6. Саломатлик таълими ва кадрлар тайёрлаш

Соғлиқни сақлаш соҳасида етук мутахассислар (шифокорлар, диетологлар, физиотерапевтлар, психологлар) тайёрлаш.

Соғлом турмуш тарзи бўйича махсус курслар, тренинглар ва факультатив дарсларни жорий қилиш.

7. Атроф-муҳит ва экологияга эътибор бериш

Кам углеродли ва тоза университет концепциясини жорий қилиш. Табиат ва атроф-муҳит муҳофазаси бўйича тадбирларни амалга ошириш.

Университет ҳудудида кўплаб яшил зоналар яратиш ва экологик ҳаракатларни кўллаб-қувватлаш.

8. Талабалар ҳаёти учун қулай муҳит яратиш

Университетда дам олиш, маданий ва ижтимоий фаоллик учун қулай шароитлар яратиш.

Фаолиятга рағбатлантирувчи тадбирларни ташкил қилиш (волонтёрлик ҳаракатлари, ижтимоий ёрдам тадбирлари).

9. Талабаларнинг соғлиқни назорат қилиш

Университетгача даволаш пунктлари ва диспансеризацияни ташкил қилиш.

Талабаларнинг умумий саломатлигини назорат қилиш ва профилактика текширувларини ўтказиш.

10. Жамоатчилик билан ишлаш

Соғлиқни сақлаш бўйича университетлар орқали маҳаллий жамоаларга маслаҳатлар ва кўмак кўрсатиш.

Юқоридагилардан хулоса қилиш керакки, олий ўқув юртларида, аввало соғлом турмуш тарзи тамойилларига қатъий амал қилиш ва таълим - тарбия тизимини шу асосда ташкил этиш; таълим муассасаларида маънавий - маърифий тадбирлар мазмунини янада ошириш, уларда педагог ходимлар фаоллигини таъминлаш; таълим олувчиларда халқпарвалик, ватанпарварлик фазилатларини қарор топтириш каби вазифаларни шакллантириш зарур. Токи, соғлом турмуш тарзи йўлидаги ёшларнинг ҳаракати уларнинг оила аъзоларини, дўстларини, танишларини эргаштиришга хизмат қилсин. Соғлом турмуш тарзига камида 2, 3 ойда кўникма сифатида шаклланиб, 5 – 6 ойда мустаҳкамланади, 1 йилдан кейин эса бундай турмуш ёшлар учун кундалик одатга айланади. Ана шунда улар ҳақиқий соғлиқ нима эканлигини тушунадилар.

Зеро, жисмонан ва руҳан соғлом, баркамол авлодгина ўз юртининг юксалиши ва раванқ топишида хизмат қила олади.

Адабиётлар:

1. Тутельян В.А. Оптимальное питание. Законы // Нутрициология и клиническая диетология: национальное руководство / под ред. В.А. Тутельяна, Д.Б. Никитюка. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2020г

2. Жамшид Раҳматов. "Соғлом турмуш тарзи: асосий қоидалар ва тавсиялар". - Тошкент, 2020 й
3. Ўзбекистон Республикасининг "Таълим тўғрисида"ги Қонуни. // Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиёти пойдеворидир. / Асарлар тўпла. – Т. : Шарқ, 1997. – 20-30-б.
4. Kadirov R. X. Jismoniy tarbiya va sport faoliyatini ilmiy tadqiq qilish. – Buxoro.: Durdona nashriyoti. 2018. – 251 b