

SOG‘LOM TURMUSH TARZI MADANIYATINI SHAKILLANTIRISHNI GENDER XUSUSIYATLARI

Sirojiddinova Soxiba Mamasidiqovna

Andijon Davlat Chet tillari Insituti ijtimoiy gumanitar
fanlar, pedagogika va psixologiya kafedrası o‘qituvchisi

Sodiqova Feruza Abdulazizovna

Andijon shaxar 14-umumtalim maktabi

ANNOTATSIYA

Sog‘lom turmush tarzi ko‘p qirrali tushunchadir, ammo uning tanani mustahkamlash va patologiyalarning rivojlanishining oldini olishga qaratilganligini tushunish muhimdir. Buning uchun siz sog‘lom ovqatlanishni, mo‘tadil jismoniy faoliyatni birinchi o‘ringa qo‘yish, uyqusizlik va dam olish rejimlariga qat‘iy rioya qilish, yomon odatlarni tashlab, fikr va his-tuyg‘ularingizni nazorat qilishni o‘rganish lozim.

***Kalit so‘zlar:** Sog‘lom turmush, to‘g‘ri ovqatlanish, zaxarlanish, gender tenglik, qon bosimi, nevroz, oshqozon yarasi, o‘sma, qandli diabet.*

ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

АННОТАЦИЯ

Здоровый образ жизни – понятие многогранное, но важно понимать, что он направлен на укрепление организма и предотвращение развития патологий. Для этого нужно сделать приоритетом здоровое питание, умеренную физическую активность, строго соблюдать режим сна и отдыха, отказаться от вредных привычек, научиться контролировать свои мысли и эмоции.

***Ключевые слова:** Здоровый образ жизни, правильное питание, отравление, гендерное равенство, артериальное давление, неvroz, язва желудка, опухоль, сахарный диабет.*

GENDER SPECIFICS OF THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE CULTURE

ABSTRACT

A healthy lifestyle is a multifaceted concept, but it is important to understand that it is aimed at strengthening the body and preventing the development of pathologies. To do this, you need to make a healthy diet, moderate physical activity a priority, strictly observe the sleep and rest regimen, give up bad habits, and learn to control your thoughts and emotions.

Keywords: *Healthy image of the body, proper diet, poisoning, gender bias, arterial pressure, neurosis, heartburn, tumor, diabetes.*

Sogʻlom turmush tarzi koʻp qirrali tushunchadir, ammo uning tanani mustahkamlash va patologiyalarning rivojlanishining oldini olishga qaratilganligini tushunish muhimdir. Buning uchun siz sogʻlom ovqatlanishni, moʻʼtadil jismoniy faoliyatni birinchi oʻringa qoʻying, uyqusizlik va dam olish rejimlariga qatʼiy rioya qiling, yomon odatlarni tashlab, fikr va his-tuygʻularingizni nazorat qilishni oʻrganing. Ekologik vaziyat ham bir xil darajada muhim, biroq har doim uni oʻzgartirish imkoniyati yoʻq.

Sogʻlom va sogʻlom turmush tarzi odamga barcha faoliyat sohalarida va uning harakatlarida yordam beradi. Tanaga nisbatan bunday yondashuv tufayli inson oʻzi bilan muammolarga duch kelmaydi va buning oʻrniga yuqori intellektual qobiliyat va yaxshi kayfiyatni oladi. Sogʻlom turmush tarzining foydali maʼnosi - ravshan va qiziqarli boʻladi. Shubhasiz, ularning sogʻligʻi uchun qoʻrquvning kamayishi shubhasizdir.

Rivojlangan jamiyatda aholining sogʻligʻini saqlash har bir mamlakatda ustuvor vazifa boʻlishi kerak. Bu ijtimoiy-iqtisodiy va ilmiy-texnik sohalarda davlatning rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Sogʻliqni saqlash madaniyatini shakllantirish, zamonaviy olimlarga juda koʻp vaqt va energiya beriladi. Ular xalqning salomatligi nafaqat sogʻlom turmush tarziga bogʻliqligiga ishonadilar. Atrof muhit xavfsizligi, mehnat sharoitlari va sogʻliqni saqlash tizimini rivojlantirish muhim rol oʻynaydi.

Mamlakatimizda yosh, sogʻlom avlodni tarbiyalashda va oʻgʻil qizlarni turmush tarzini yaxshilash uchun yetarlicha shart sharoitlar yaratilgan. Xatto bu Davlatimiz qonunlarida xam oʻz tasdigʻini topadi. Yani oʻgʻil va qiz bolalar uchun sogʻlom muxit, sharoit va kelajak yaratish uchun bir qancha qarorlar yani gender tenglikka aloxida etibor qaratilgan. Gender tengligiga erishish masalasi Oʻzbekiston uchun ustuvor siyosat yoʻnalishi hisoblanadi. 2020-2030 yillarda Gender tenglikka erishish strategiyasining ijrosi nafaqat erkaklar, balki ayollar ham bu boradagi rolini oshirish orqali bajarilishi kerak. Shuningdek, gender tengligi tushunchasini taʼlim jarayonida

yosh avlodga tushuntirib borish jamiyatda bu masalaga nisbatan yangicha qarashning paydo bo'lishiga zamin yaratadi.

2030 yilgacha gender tenglikka erishish strategiyasi 9ta maqsadni qamrab oladi: barcha erkak va ayollar uchun ijtimoiy himoya, sog'lom turmush tarzini ta'minlash, barcha uchun xavfsiz ekologik muhitni ta'minlash masalalariga xotin-qizlarni jalb qilishni o'z ichiga oladi

Har bir kishi sog'lom turmush tarzini shakllantirishning juda oddiy uslubini bilib olishi lozim. U tubandagilardan iboratdir. Eng avvalo, o'zingizdagi zararli odatlardan qutulishga harakat qiling. Buning uchun ularning zarari va oqibatini har doim tasavvur qiling hamda tanqidiy baholab boring, nojo'ya odatlardan qutulish uslublarini qo'llash lozim

Ovqatlanishda me'yoriylik xilma-xillik Tana og'irligi me'yorida bo'lishiga erishing. Ortiqcha va rejimsiz, pala-partish ovqatlanishga chek qo'ying, yeguliklar va ularning tarkibiy qismlari haqida tushuncha hosil qilib, ularga rioya etishga intilish lozim.

To'g'ri ovqatlanish oqsillar – «gavda g'ishtchalari» xayvonot oqsillari go'sht, baliq sut maxsulotlari (sir, tvorog) o'simlik oqsillari, yong'ok dukkaklilar (soya, no'xat, loviya, mosh) kattalar uchun ovkat ratsionida bir sutkada – 100-120 gr

To'g'ri ovqatlanish yog'lar yog'lar – quvvat baxsh etuvchilar. Fast food!!! Ogox bo'ling sifatli o'simlik moylaridan foydalaning kattalar uchun ovkat ratsionida bir sutkada – 100-120 gr uglevodlar

To'g'ri ovqatlanish uglevodlar uglevodlar – energiyaning asosiy manbai. Qora non, loviya, no'xat, makaronlar, yormalar, kartoshka, sabzi, qizil lavlagi, xurmo, uzum, anor, o'rik kattalar uchun ovkat ratsionida bir sutkada 350-450 gr

To'g'ri ovqatlanish vitaminlar - xayot zarrachalari biologik faol moddalar bo'lib, moddalar almashinuvi jarayonlarida ishtirok etadi mineral tuzlar mineral tuzlar qonning o'zgarish tarkibini va osmotik bosimni saqlab turish kabi muxim vazifani bajaradi. Suyaklarni mustaxkam qilish, bosh miya funksiyasi uchun zarurdir. Jismoniy faollik jismoniy faollik salomatlik mezonidir. U insonni intizomli, kuchli, chaqqon, irodali xamda sog'lom qiladi. Muntazam ravishda jismoniy mashqlarni bajaring.

Jismoniy faol bo'lish. Buning uchun birinchi galda bo'g'imlarni harakatga keltiruvchi mashqlar majmuini belgilash lozim. Uni uy sharoitida bajariladigan mashqlardan boshlash mumkin. Ertalab turib sayr qilish, yurish, yugurishga odatlaning. Kundalik harakat dastingiz oz bo'lsa ham doimiy bajariladigan mashg'ulotlardan iborat bo'lsin.

Kelajakda sog'lom farzandlar tug'ilishini ta'minlash uchun oilaviy turmush qurishga shaylanayotgan yigit va qizlar tibbiy nuqtai nazardan kishi organizmining

yetilish davri, nikoh gigienasi va jinsiy hayot hamda sog'lom turmush tarzi haqidagi bilimlardan xabardor bo'lishlari lozim. Salbiy ruhiy holatlar ko'pincha xastaliklarni, jumladan, qon bosimi, nevroz, oshqozon yarasi, o'sma, qandli diabet singari kasalliklarni keltirib chiqaradi. Olimlarning fikricha, inson ortiqcha his-hayajonga berilmasligi, aksincha, aql bilan ish tutib, o'z oldiga katta maqsadlar qo'yib yashashi va shunga yarasha mehnat qilishi lozim.

Inson yuqoridagi talablarni turmushingizga kiritgandan so'ng, sog'lom turmush tarzining har bir yo'nalishini takomillashtirishga harakat qilib borish kerak. Buning uchun oilada sog'lom turmush tarzi va sihat - salomatlikni saqlash, jismonan barkamollikka erishish to'g'risidagi qo'llanmalarni o'qish, teledasturdagi salomatlik va jismoniy barkamollik mavzusidagi ko'rsatuvlarni muntazam ko'rish, shu sohaga aloqador bilimlar doirasini kengaytirish va tibbiy savodxonlikni oshirib borish lozim bo'ladi. Sog'lom turmush tarziga kamida 2 - 3 oyda ko'nikmalar shakllanib, 5 - 6 oyda ular mustahkamlanib, 1 yildan keyin esa bunday turmush tarzi Siz uchun kundalik odatga aylanadi.

Yosh avlod uchun sog'lom turmush tarzini tarbiyalash jismoniy tarbiya. Bunday sinflarning maqsadi yoshlarni qiziqtirishi va ularni muntazam ravishda o'qitishga jalb qilishdir. Buning uchun barcha ta'lim muassasalarida sport turlari mavjud. Kattalar o'zlarini tashkil qilishlari va hayotning to'g'ri ritmiga moslashishlari kerak.

Sog'lom turmush tarzi uchun to'g'ri ovqatlanish to'g'ri ovqatlanish ajralmas tarkibiy qismlardan iborat. Ochlikning cho'kishi tirik organizmning eng muhim instinktlaridan biridir. Fanlar akademiyasining Oziqlantirish ilmiy-tadqiqot instituti turli xil kasalliklarga chalingan odamlar uchun menyular va turli yosh guruhlari uchun taxminiy kunlik ratsion bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqdi. Ovqatlanish dietasi odamning kuniga 1 kg vazniga kamida 1 g oqsillarga, jismoniy faolligi oshishi bilan - 1,5-2 g gacha, yog'lar - 0,8 dan 1,2 g gacha va miqdori zarurligiga asoslanadi. uglevodlar qoldiq printsipi bilan belgilanadi.

Tibbiyot fanlari akademiyasining rasmiy ratsioni biroz boshqacha tartibga asoslangan. Ularning mualliflari uglevodlar umumiy kaloriyalarning kamida 60% bo'lishi kerak, deb hisoblashadi. Shuning uchun kartoshka va donlarning bunday mo'lligi. Sababi ko'pchilik odamlarning moddiy yashash sharoitlari. Yuqori uglevod yuki maqbul emas, energiyaning yarmini don va mevalardan olish kifoya.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish yomon odatlardan xalos bo'lishga qaratilgan. Spirtli ichimliklar ichish va ichish eng keng tarqalgan. Ular nafaqat giyohvandlikka uchragan kishiga, balki uning hamkorlariga ham zarar etkazishadi. Ayniqsa, tamaki chekish xavflidir, chunki passiv sigaret chekuvchilar vujudi sekin asta yemirilib boradi va zaharlanadi.

Tamaki tutunidan zararlanish, tirnoqlarning, sochlarning, terining rangi yomonlashadi, tishning emallari o'lanadi va sarg'ayadi, barcha ichki organlarga zararli ta'sir ko'rsatadi.

Spirтли ichimliklar organizmga ta'siri, immun tizimi zaiflashadi, jigar, oshqozon-ichak traktining, yurak-qon tomir va asab tizimining yomonlashishi, miya faoliyati buzilgan, homiladorlik davrida - homilaning turli patologiyalariga olib keladi.

Sog'lom turmush tarzining gigienik asoslari HLS qoidalari sodda va yaxshi ishlaydi, lekin bir shart - sistematik. Vaqti-vaqti bilan ularni kuzatishga intilishda ijobiy natijalarga erishilmaydi. Sog'lik va sog'lom turmush tarzi inson gigienasini kuzatishni talab qiladi, Tana faoliyatiga (oddiy dush, hammom), Soch va bosh terisini parvarishlash, Og'iz bo'shlig'iga g'amxo'rlik (tishlar muntazam tozalanishi va kariesni oldini olish, Poyafzal va kiyimlarning gigienasi (toza va zararli bo'lmagan materiallarni tanlash).

Immunitetni mustahkamlash Bu erda kelishuv mavjud emas. Ba'zilar epidemiya paytida emlash, etarlicha uxlash, yaxshi ovqatlanish va S vitamini ichish etarli, boshqalari esa muzli teshikda suzishni va sovuq suv bilan yuvishni maslahat berishadi.

Hissiy va psixologik salomatlik Odamlar stress va salbiy his-tuyg'ularni boshqarishni o'rganishlari kerak. Eng oson yo'llar - dam olish uchun jismoniy mashqlar, ish jadvalini normallashtirish, meditatsiya. Doimiy ravishda stress holatida bo'lish hayot sifatini pasaytirishni anglatadi. Psixologik yordam muhim profilaktika chorasi bo'lib, "iliq vanna qiling va kuzgi o'rmonda sayr qiling" kabi maslahatlar ishlamay qolganda murojaat qilish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Alibekov. Tabiatni muhofaza qilish va tabiat resurslaridan oqilona foydalanish. T.1983-yil. 273-bet.
2. Abu Ali ibn Sino "Tib qonunlari" Tuzuvchilar Karimov I, Xikmatullayev X. T.1993-y. 304-b.
2. Afanasyev.Yu. Salomatlik alifbosi. T "Ibn Sino" n. 1995-y. 104
3. Bagdanov G. Школьникам здоровый образ жизни. М.1989-г.189
4. Nishonova S. Komil inson tarbiyasi. T.2003-y.185-b.
5. Oqilov O. Sog'lom turmush – uzoq umr poydevori. T.1980-y.56-b.
6. Solixojayev S. " Bolalarda shaxsiy gigiyena ko'nikmalarining shakllanishi". T. "Ibn Sino". 1993-y. 76-b.