# *MAVZU:* YOSHLAR ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISH

**Maxmayeva Jumagul** -***Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti talabasi .Email:*** ***maxmayevaj@gmail.com***

**Meliqulova Sevinch**-***Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti talabasi .Email:*** ***msevinch674@gmail.com***

***Annotatsiya***

Mazkur maqolada yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishning dolzarbligi, uning jamiyat taraqqiyoti va sog‘lom avlodni shakllantirishdagi o‘rni keng yoritilgan. Yoshlar har qanday davlatning eng muhim ijtimoiy qatlamlaridan biri bo‘lib, ularning jismoniy, ruhiy va ma’naviy jihatdan sog‘lom voyaga yetishi mamlakatning kelajakdagi taraqqiyotini belgilovchi asosiy omillardan hisoblanadi. Shu sababli yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, ularni zararli odatlardan himoya qilish, to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik bilan shug‘ullanish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish va ruhiy salomatlikni mustahkamlash bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Maqolada sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari, jumladan ratsional ovqatlanish, jismoniy tarbiya va sport, sifatli uyqu, kun tartibiga rioya qilish, shaxsiy gigiyena, zararli odatlardan voz kechish, ekologik madaniyat hamda psixologik barqarorlikning yoshlar salomatligiga ta’siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, sog‘lom turmush tarzining yosh organizmning normal o‘sishi va rivojlanishi, immunitetning mustahkamlanishi, aqliy faoliyatning oshishi, o‘quv va mehnat unumdorligining yaxshilanishi hamda surunkali kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyati keng yoritilgan. Maqolada yoshlar orasida uchraydigan zararli odatlar, jumladan tamaki mahsulotlari, alkogol ichimliklar, giyohvand moddalar, elektron sigaretalar va energetik ichimliklarning salbiy oqibatlari

haqida batafsil ma’lumot berilgan. Ushbu odatlarning yurak-qon tomir, nafas olish, asab va reproduktiv tizimlarga salbiy ta’siri hamda ruhiy salomatlikka zararli oqibatlari ilmiy dalillar asosida bayon etilgan. Bundan tashqari, internet va ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish, kamharakat turmush tarzi va noto‘g‘ri ovqatlanish natijasida yuzaga keladigan sog‘liq muammolari ham tahlil qilingan. Maqolada sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishda oila, ta’lim muassasalari, sog‘liqni saqlash tizimi, ommaviy axborot vositalari, sport tashkilotlari va davlat dasturlarining o‘rni alohida yoritilgan. Yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish, profilaktik tadbirlar o‘tkazish, sport musobaqalari tashkil etish, sog‘lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish hamda tibbiy ko‘riklarni muntazam tashkil etish orqali sog‘lom avlodni shakllantirish mumkinligi ta’kidlangan. Shuningdek, maqolada sog‘lom turmush tarzining yoshlarning ijtimoiy faolligi, intellektual salohiyati, ma’naviy kamoloti va kelajakdagi kasbiy muvaffaqiyatlariga ijobiy ta’siri haqida ham batafsil ma’lumot berilgan. Sog‘lom turmush tarziga amal qiluvchi yoshlarning stressga chidamliligi yuqori bo‘lishi, jamoada ishlash ko‘nikmalarining rivojlanishi, mas’uliyat hissining ortishi hamda hayot sifatining yaxshilanishi ilmiy asoslangan holda yoritilgan. Mazkur maqola yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va targ‘ib qilishning nazariy hamda amaliy asoslarini yoritib, sog‘lom avlodni tarbiyalash, kasalliklarning oldini olish va jamiyat salomatligini mustahkamlashga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalarni o‘z ichiga oladi. Ushbu material tibbiyot, pedagogika, jamoat salomatligi, valeologiya, psixologiya va sport yo‘nalishlarida tahsil olayotgan talabalar, o‘qituvchilar, shifokorlar hamda keng kitobxonlar uchun foydali manba hisoblanadi.

**Kalit so‘zlar:**

Sog‘lom turmush tarzi, yoshlar salomatligi, sog‘lom avlod, jismoniy faollik, sport, ratsional ovqatlanish, sog‘lom ovqatlanish, shaxsiy gigiyena, ruhiy salomatlik, stressni boshqarish, profilaktika, immunitet, zararli odatlar, tamaki mahsulotlari, alkogol,

giyohvandlik, elektron sigaretalar, energetik ichimliklar, sog‘lom hayot madaniyati, ta’lim muassasalari, oila, jamoat salomatligi, ma’naviy tarbiya, sog‘lom rivojlanish, hayot sifati, yoshlar siyosati, kasalliklar profilaktikasi, sog‘lom jamiyat.

## Kirish

Yoshlar har qanday davlatning eng katta boyligi va jamiyat taraqqiyotining asosiy harakatlantiruvchi kuchi hisoblanadi. Mamlakatning kelajakdagi iqtisodiy, ilmiy, madaniy va ijtimoiy rivojlanishi bugungi yosh avlodning sog‘lig‘i, bilim darajasi va ma’naviy kamolotiga bevosita bog‘liq. Shu sababli yoshlar salomatligini mustahkamlash, ularda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish hamda sog‘lom hayot kechirish madaniyatini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan hayot tarzi bo‘lib, u to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, ruhiy salomatlikni saqlash, zararli odatlardan voz kechish, sifatli uyqu, mehnat va dam olishning to‘g‘ri tashkil etilishi kabi muhim omillarni o‘z ichiga oladi. Ushbu omillarga rioya qilish yosh organizmning normal rivojlanishini ta’minlaydi, immunitetni mustahkamlaydi, kasalliklarning oldini oladi hamda hayot sifatini yaxshilaydi. Bugungi kunda ilmiy-texnik taraqqiyot, raqamli texnologiyalar va internetning jadal rivojlanishi yoshlarning turmush tarziga katta ta’sir ko‘rsatmoqda. Bir tomondan, zamonaviy texnologiyalar ta’lim olish va axborot almashish imkoniyatlarini kengaytirayotgan bo‘lsa, ikkinchi tomondan kamharakat turmush tarzi, kompyuter va mobil qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish, noto‘g‘ri ovqatlanish, uyqu rejimining buzilishi va ruhiy zo‘riqish kabi muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Natijada semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, stress, depressiya va boshqa surunkali kasalliklar yoshlar orasida tobora ko‘proq uchramoqda. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish faqat tibbiyot xodimlarining vazifasi emas. Bu jarayonda oila, ta’lim muassasalari, mahalla, sog‘liqni saqlash tizimi, ommaviy axborot vositalari, sport tashkilotlari va davlat idoralari o‘zaro hamkorlikda faoliyat olib borishi zarur.

Ayniqsa, yoshlarda sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, sport bilan muntazam shug‘ullanishni rag‘batlantirish, zararli odatlarning salbiy oqibatlari haqida tushuntirish ishlarini olib borish hamda sog‘lom hayot tarzini ommalashtirish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini keng targ‘ib qilish orqali sog‘lom avlodni voyaga yetkazish, kasalliklarning oldini olish, mehnat unumdorligini oshirish, umr davomiyligini uzaytirish hamda jamiyatning barqaror rivojlanishiga erishish mumkin. Shu sababli sog‘lom turmush tarzining ilmiy asoslarini o‘rganish va uni amaliyotga tatbiq etish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

**Yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzining mazmuni va mohiyati**

Sog‘lom turmush tarzi insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatligini saqlashga qaratilgan hayot tarzidir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti salomatlikni faqat kasallikning yo‘qligi emas, balki insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan to‘liq farovonligi sifatida ta’riflaydi. Shu nuqtai nazardan sog‘lom turmush tarzi yoshlarning har tomonlama barkamol rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Yosh organizm rivojlanish davrida bo‘lganligi sababli u tashqi muhit omillariga juda sezgir bo‘ladi. To‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, sifatli uyqu va ruhiy osoyishtalik yoshlarning organizmini mustahkamlaydi. Aksincha, zararli odatlar, noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik va surunkali stress organizm rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Sog‘lom turmush tarzi yoshlarning bilim olish qobiliyatini ham oshiradi. Sog‘lom organizmda miya faoliyati yaxshilanadi, diqqat va xotira kuchayadi, yangi bilimlarni o‘zlashtirish osonlashadi. Shu sababli sog‘lom hayot tarziga amal qiladigan yoshlarning o‘qishdagi natijalari ham odatda yuqori bo‘ladi. Sog‘lom turmush tarzi faqat jismoniy sog‘liqni emas, balki ma’naviy va axloqiy kamolotni ham rivojlantiradi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish, mehnatsevarlik, intizom, mas’uliyat va sog‘lom odatlar inson xarakterining ijobiy shakllanishiga xizmat qiladi. Bu esa yoshlarning jamiyatda faol va foydali shaxs sifatida voyaga yetishiga yordam

beradi. Bugungi globallashuv davrida yoshlar turli zararli axborotlar va salbiy odatlarga duch kelmoqda. Shu sababli ularda sog‘lom turmush tarziga nisbatan mustahkam bilim va ko‘nikmalarni shakllantirish dolzarb vazifa hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarziga amal qiluvchi yoshlar nafaqat o‘z salomatligini saqlaydi, balki jamiyat rivojiga ham munosib hissa qo‘shadi. Shunday qilib, sog‘lom turmush tarzi yoshlarning jismoniy, ruhiy, ma’naviy va ijtimoiy rivojlanishini ta’minlaydigan muhim omil bo‘lib, sog‘lom avlodni tarbiyalashning asosini tashkil etadi.

**Yoshlar salomatligini saqlashning asosiy omillari**

Yoshlar salomatligini saqlash va mustahkamlash har bir jamiyatning eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Yosh organizm o‘sish va rivojlanish bosqichida bo‘lganligi sababli uning barcha a’zolari va tizimlari tashqi muhit omillariga juda sezgir bo‘ladi. Shu bois sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, kasalliklarning oldini olish va organizmning himoya qobiliyatini oshirish yoshlarning barkamol voyaga yetishida muhim ahamiyat kasb etadi. Salomatlikni saqlash faqat kasalliklarni davolash bilan emas, balki ularning oldini olish, sog‘lom hayot tarzini shakllantirish va sog‘lom muhit yaratish bilan chambarchas bog‘liqdir. Yoshlar salomatligini saqlashning eng muhim omillaridan biri ratsional ovqatlanishdir. Organizmning normal rivojlanishi uchun oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suv yetarli miqdorda qabul qilinishi zarur. To‘g‘ri ovqatlanish organizmni energiya bilan ta’minlaydi, immunitetni mustahkamlaydi, moddalar almashinuvini me’yorga keltiradi va jismoniy hamda aqliy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlaydi. Yoshlar orasida fast-fud mahsulotlari, gazlangan ichimliklar va shakar miqdori yuqori bo‘lgan oziq-ovqatlarni ortiqcha iste’mol qilish semizlik, qandli diabet va yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini oshiradi. Shu sababli sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish muhim vazifalardan biridir. Jismoniy faollik ham yoshlar salomatligini saqlashning asosiy omillaridan hisoblanadi. Muntazam jismoniy mashqlar mushak va suyak tizimini mustahkamlaydi, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari

faoliyatini yaxshilaydi. Sport bilan shug‘ullanish ortiqcha tana vaznining oldini oladi, qon aylanishini yaxshilaydi va organizmning chidamliligini oshiradi. Bundan tashqari, jismoniy faollik stressni kamaytiradi, kayfiyatni ko‘taradi va ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Sifatli uyqu yosh organizmning normal rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Uyqu vaqtida organizm tiklanadi, asab tizimi dam oladi, gormonlar faoliyati me’yorga keladi va immun tizimi mustahkamlanadi. O‘smirlar va talabalar uchun kuniga o‘rtacha 8–10 soat uyqu tavsiya etiladi. Kechasi uzoq vaqt telefon yoki kompyuterdan foydalanish uyqu sifatini pasaytirib, diqqat va xotiraning susayishiga olib keladi. Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish ham salomatlikni saqlashning muhim shartidir. Qo‘llarni muntazam yuvish, og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasiga amal qilish, tana va kiyim-kechak tozaligini saqlash yuqumli kasalliklarning oldini olishda katta ahamiyatga ega. Gigiyena qoidalariga rioya qilish nafaqat shaxsiy salomatlikni, balki atrofdagilar salomatligini ham himoya qiladi. Ruhiy salomatlik yoshlar hayotining ajralmas qismidir. O‘qish, imtihonlar, oilaviy muammolar yoki ijtimoiy bosim natijasida yuzaga keladigan stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhimdir. Kitob mutolaa qilish, sport bilan shug‘ullanish, musiqa tinglash, tabiat qo‘ynida dam olish va yaqin insonlar bilan muloqot qilish ruhiy zo‘riqishni kamaytirishga yordam beradi. Zararli odatlardan voz kechish sog‘lom turmush tarzining asosiy talablaridan biridir. Tamaki mahsulotlari, alkogol ichimliklar, giyohvand moddalar, elektron sigaretalar va energetik ichimliklar yosh organizmga jiddiy zarar yetkazadi. Ular yurak, o‘pka, jigar, asab tizimi va reproduktiv salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatadi hamda ko‘plab surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Yoshlar salomatligini saqlashda muntazam profilaktik tibbiy ko‘riklardan o‘tish ham muhim ahamiyatga ega. Kasalliklarni erta aniqlash ularni samarali davolash imkonini beradi. Shuningdek, emlash tadbirlarida ishtirok etish ko‘plab yuqumli kasalliklarning oldini olishda muhim vosita hisoblanadi. Xulosa qilib aytganda, yoshlar salomatligini saqlash to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, sifatli uyqu, ruhiy salomatlikni mustahkamlash, gigiyena

qoidalariga rioya qilish va zararli odatlardan voz kechishga asoslanadi. Ushbu omillarga amal qilish sog‘lom, bilimli va barkamol avlodni tarbiyalashning eng muhim shartidir.

**Jismoniy faollik va sportning yoshlar hayotidagi o‘rni**

Jismoniy faollik sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi bo‘lib, yoshlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim o‘rin egallaydi. Muntazam sport bilan shug‘ullanish organizmning barcha tizimlari faoliyatini yaxshilaydi, kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi va insonning umumiy hayot sifatini yuksaltiradi. Ayniqsa, o‘sish va rivojlanish davrida jismoniy mashqlar organizmning to‘g‘ri shakllanishiga katta hissa qo‘shadi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Mashqlar davomida yurak mushaklari chiniqadi, qon aylanishi yaxshilanadi va organizm kislorod bilan samarali ta’minlanadi. Natijada yurak faoliyati yaxshilanadi, arterial qon bosimi me’yorlashadi va yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfi kamayadi. Jismoniy mashqlar nafas olish tizimiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. O‘pkaning hayotiy sig‘imi ortadi, nafas olish samaradorligi yaxshilanadi va organizmning kisloroddan foydalanish imkoniyati oshadi. Bu esa yoshlarning chidamliligini kuchaytiradi va jismoniy yuklamalarni osonroq bajarishga yordam beradi. Sport mushak va suyak tizimining rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Muntazam mashqlar suyak zichligini oshiradi, mushaklarni kuchaytiradi, qomatni to‘g‘ri shakllantiradi va bo‘g‘imlarning harakatchanligini yaxshilaydi. Ayniqsa, bolalik va o‘smirlik davrida jismoniy faollik kelajakda osteoporoz va boshqa tayanch-harakat tizimi kasalliklarining oldini olishga yordam beradi. Jismoniy faollik ruhiy salomatlik uchun ham foydalidir. Sport bilan shug‘ullanish vaqtida organizmda endorfin va serotonin kabi "baxt gormonlari" ajralib chiqadi. Ushbu moddalar kayfiyatni yaxshilaydi, stressni kamaytiradi, xavotir va depressiya belgilarini yengillashtiradi. Shu sababli sport nafaqat jismoniy, balki psixologik salomatlikni ham mustahkamlaydi. Sport yoshlarda intizom, mas’uliyat, sabr-toqat va maqsad sari intilish kabi ijobiy

fazilatlarni shakllantiradi. Jamoaviy sport turlari esa o‘zaro hurmat, hamkorlik va jamoada ishlash ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Bu fazilatlar keyinchalik ta’lim va kasbiy faoliyatda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda texnologiyalarning rivojlanishi sababli ko‘plab yoshlar vaqtining katta qismini kompyuter va mobil qurilmalar qarshisida o‘tkazmoqda. Kamharakat turmush tarzi semizlik, qomat buzilishlari, ko‘rish qobiliyatining pasayishi va moddalar almashinuvining buzilishiga olib kelmoqda. Shu sababli har kuni kamida 60 daqiqa o‘rtacha yoki yuqori intensivlikdagi jismoniy faollik bilan shug‘ullanish tavsiya etiladi. Yoshlar o‘z qiziqishlariga qarab futbol, voleybol, basketbol, suzish, yengil atletika, kurash, tennis, velosport yoki fitnes kabi sport turlarini tanlashlari mumkin. Eng muhimi, jismoniy mashqlar muntazam va xavfsiz tarzda bajarilishi zarur. Shunday qilib, jismoniy faollik va sport yoshlarning sog‘lom o‘sishi, jismoniy chiniqishi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy faolligini ta’minlaydigan eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Sport bilan muntazam shug‘ullanish sog‘lom turmush tarzining asosini tashkil etadi va yosh avlodni barkamol inson sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

**Ratsional ovqatlanish va sog‘lom ovqatlanish madaniyati**

Ratsional ovqatlanish sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, yosh organizmining normal o‘sishi, rivojlanishi va barcha fiziologik jarayonlarning me’yorda kechishini ta’minlaydi. O‘sish davrida organizmning energiya va oziq moddalarga bo‘lgan ehtiyoji yuqori bo‘lganligi sababli yoshlarning ovqatlanishiga alohida e’tibor qaratish zarur. To‘g‘ri ovqatlanish nafaqat jismoniy salomatlikni, balki aqliy faoliyat, xotira, diqqat va mehnat qobiliyatini ham yaxshilaydi. Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyili organizmning energiya sarfiga mos ravishda ovqat iste’mol qilishdan iborat. Kundalik ovqat tarkibida oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar, oziq tolalari va suv yetarli miqdorda bo‘lishi kerak. Ushbu moddalar organizmning o‘sishi, hujayralarning yangilanishi, ferment va gormonlar sintezi hamda immun tizimining normal faoliyati uchun zarur hisoblanadi.

Oqsillar organizmning asosiy qurilish materiali bo‘lib, mushaklar, ichki a’zolar va immun tizimining shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Go‘sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, loviya, no‘xat va yong‘oqlar oqsilning asosiy manbalaridir. Yog‘lar organizmni energiya bilan ta’minlaydi va yog‘da eruvchi vitaminlarning o‘zlashtirilishiga yordam beradi. O‘simlik yog‘lari va baliq yog‘lari foydali yog‘ kislotalariga boy bo‘lib, yurak-qon tomir tizimini himoya qiladi. Uglevodlar esa organizmning asosiy energiya manbai hisoblanadi. Murakkab uglevodlarga boy don mahsulotlari, sabzavotlar va mevalar uzoq vaqt davomida energiya beradi. Vitaminlar va mineral moddalar yosh organizmning sog‘lom rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Kalsiy va fosfor suyaklarning mustahkamligini ta’minlaydi, temir kamqonlikning oldini oladi, yod qalqonsimon bez faoliyati uchun zarur, C vitamini immunitetni kuchaytiradi, D vitamini esa suyak to‘qimasining rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi. Shu sababli kundalik ratsionda yangi meva va sabzavotlar, ko‘katlar, sut mahsulotlari va baliq mahsulotlari bo‘lishi tavsiya etiladi. Yoshlar orasida fast-fud mahsulotlari, gazlangan ichimliklar, chipslar, shirinliklar va sun’iy qo‘shimchalarga boy oziq-ovqatlarni ortiqcha iste’mol qilish keng tarqalgan. Bunday mahsulotlar semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari rivojlanish xavfini oshiradi. Shu sababli tabiiy va yangi mahsulotlardan tayyorlangan ovqatlarga ustunlik berish zarur. Ovqatlanish madaniyati ham sog‘lom turmush tarzining muhim qismidir. Ovqatni bir vaqtda iste’mol qilish, uni yaxshilab chaynash, shoshilmasdan ovqatlanish va ortiqcha ovqat iste’mol qilmaslik ovqat hazm qilish tizimining normal faoliyat yuritishiga yordam beradi. Kun davomida to‘rt mahal ovqatlanish, nonushtani o‘tkazib yubormaslik va kechki ovqatni uxlashdan oldin juda kech iste’mol qilmaslik tavsiya etiladi. Shunday qilib, ratsional ovqatlanish yoshlarning sog‘lom o‘sishi, bilim olish qobiliyati, jismoniy rivojlanishi va kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish sog‘lom avlodni tarbiyalashning asosiy shartlaridan biridir.

**Ruhiy salomatlik va stressni boshqarish**

Ruhiy salomatlik inson umumiy salomatligining ajralmas qismi bo‘lib, uning hissiy, aqliy va ijtimoiy farovonligini ifodalaydi. Yoshlar hayotida ta’lim, kasb tanlash, oilaviy munosabatlar, tengdoshlar bilan muloqot va kelajak rejalari bilan bog‘liq turli xil muammolar uchrab turadi. Ushbu omillar ba’zan stress, xavotir va ruhiy zo‘riqishlarga sabab bo‘ladi. Shu bois ruhiy salomatlikni mustahkamlash va stressni to‘g‘ri boshqarish sog‘lom turmush tarzining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Stress organizmning tashqi yoki ichki omillarga javob reaksiyasi bo‘lib, qisqa muddat davom etsa foydali bo‘lishi mumkin. Ammo uzoq davom etuvchi surunkali stress asab tizimi, yurak-qon tomir tizimi, immunitet va ovqat hazm qilish tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Surunkali stress natijasida uyqusizlik, bosh og‘rig‘i, diqqatning pasayishi, tez charchash, depressiya va boshqa ruhiy muammolar rivojlanishi mumkin. Ruhiy salomatlikni saqlashda sog‘lom kun tartibiga amal qilish muhim ahamiyatga ega. Yetarli uyqu, muntazam dam olish, jismoniy mashqlar va to‘g‘ri ovqatlanish asab tizimining normal faoliyatini ta’minlaydi. Kun davomida vaqtni to‘g‘ri rejalashtirish ham ortiqcha ruhiy zo‘riqishning oldini oladi. Jismoniy faollik stressni kamaytirishning eng samarali usullaridan biridir. Sport bilan shug‘ullanish natijasida organizmda endorfin va serotonin gormonlari ishlab chiqariladi. Ushbu moddalar kayfiyatni yaxshilaydi, ruhiy tushkunlikni kamaytiradi va insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Yoshlarning oilasi va do‘stlari bilan samimiy muloqot qilishi ham ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. O‘z muammolarini yaqin insonlar bilan baham ko‘rish stressni kamaytiradi va ruhiy yengillik beradi. Zarurat tug‘ilganda psixolog yoki mutaxassisga murojaat qilish ham ruhiy salomatlikni tiklashda muhim ahamiyatga ega. Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Virtual hayotga

haddan tashqari berilish uyqu rejimining buzilishi, ijtimoiy faollikning kamayishi va ruhiy zo‘riqishning ortishiga olib keladi. Shu sababli raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish va real hayotdagi muloqotga ko‘proq vaqt ajratish tavsiya etiladi. Meditatsiya, nafas mashqlari, kitob mutolaa qilish, musiqa tinglash, tabiat qo‘ynida sayr qilish va ijodiy mashg‘ulotlar ham stressni kamaytirishga yordam beradi. Ushbu usullar asab tizimini tinchlantiradi, diqqatni jamlaydi va ruhiy muvozanatni tiklaydi. Shunday qilib, ruhiy salomatlikni saqlash va stressni samarali boshqarish yoshlarning sog‘lom rivojlanishi, o‘qishdagi muvaffaqiyati va hayot sifatini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Ruhiy jihatdan sog‘lom yoshlar jamiyatning faol, mas’uliyatli va barkamol a’zolari bo‘lib voyaga yetadilar.

**Zararli odatlarning yoshlar salomatligiga ta’siri**

Zararli odatlar inson salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan va turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘ladigan xatti-harakatlar majmuasidir. Yoshlar orasida tamaki mahsulotlarini chekish, alkogol ichimliklar iste’mol qilish, giyohvand moddalarni qo‘llash, elektron sigaretalar va energetik ichimliklardan foydalanish eng ko‘p uchraydigan zararli odatlar hisoblanadi. Ushbu odatlar nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy salomatlikka ham jiddiy zarar yetkazadi. Tamaki mahsulotlari tarkibidagi nikotin va boshqa zaharli moddalar yurak-qon tomir tizimi, nafas olish a’zolari va asab tizimiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Chekish o‘pka saratoni, surunkali bronxit, yurak ishemik kasalligi va insult rivojlanish xavfini oshiradi. Yosh organizmda nikotin tezroq qaramlik hosil qiladi, natijada bu odatdan voz kechish qiyinlashadi. Alkogol ichimliklarni iste’mol qilish jigar, yurak, miya va ovqat hazm qilish tizimi faoliyatini izdan chiqaradi. Alkogol yoshlarning fikrlash qobiliyatini pasaytiradi, xotira va diqqatni susaytiradi, o‘qish va mehnat samaradorligiga salbiy ta’sir qiladi. Bundan tashqari, alkogol iste’moli baxtsiz hodisalar va huquqbuzarliklar xavfini ham oshiradi. Giyohvand moddalar inson organizmiga eng xavfli ta’sir ko‘rsatadigan omillardan biridir. Ular asab tizimini zararlaydi, kuchli ruhiy va jismoniy qaramlikni yuzaga

keltiradi, immunitetni pasaytiradi va ko‘plab og‘ir kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Giyohvandlik nafaqat shaxsning, balki uning oilasi va jamiyatning ham ijtimoiy-iqtisodiy hayotiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. So‘nggi yillarda elektron sigaretalar va energetik ichimliklar yoshlar orasida ommalashmoqda. Ko‘pchilik ularni xavfsiz deb hisoblaydi, ammo ularning tarkibidagi nikotin, kofein va boshqa kimyoviy moddalar yurak urishining tezlashishi, qon bosimining oshishi, uyqusizlik va asab tizimi faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin. Zararli odatlarning oldini olishda oila, ta’lim muassasalari, tibbiyot xodimlari va ommaviy axborot vositalarining hamkorligi muhim ahamiyatga ega. Yoshlar o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, sport va madaniy tadbirlarni keng tashkil etish, profilaktik suhbatlar o‘tkazish hamda zararli odatlarning oqibatlari haqida ilmiy asoslangan ma’lumotlar berish ularning oldini olishning samarali usullaridan hisoblanadi. Xulosa qilib aytganda, zararli odatlardan voz kechish sog‘lom turmush tarzining eng muhim talablaridan biridir. Yoshlarni bunday odatlardan himoya qilish orqali ularning salomatligini saqlash, sog‘lom avlodni tarbiyalash va jamiyat taraqqiyotiga munosib hissa qo‘shadigan barkamol shaxslarni voyaga yetkazish mumkin.

## Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish sog‘lom va barkamol avlodni voyaga yetkazishning eng muhim shartlaridan biridir. Yoshlarning jismoniy, ruhiy va ma’naviy salomatligi jamiyat taraqqiyoti, mamlakatning iqtisodiy rivojlanishi hamda kelajak avlodning farovon hayot kechirishi uchun mustahkam zamin yaratadi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirish har bir oila, ta’lim muassasasi, sog‘liqni saqlash tizimi va jamiyatning ustuvor vazifalaridan biri bo‘lishi zarur. Sog‘lom turmush tarzi to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, ruhiy salomatlikni mustahkamlash, sifatli dam olish, zararli odatlardan voz kechish hamda kun tartibiga amal qilish kabi muhim tarkibiy qismlardan iborat. Ushbu omillar inson organizmining normal

rivojlanishini ta’minlaydi, immunitetni kuchaytiradi, kasalliklarning oldini oladi va yoshlarning jismoniy hamda aqliy salohiyatini oshiradi. Ayniqsa, o‘sib kelayotgan avlod uchun sog‘lom hayot tarziga amal qilish kelgusidagi sog‘lom va sermazmun hayotning asosini yaratadi. Bugungi globallashuv va raqamli texnologiyalar rivojlangan davrda yoshlar turli salbiy omillar ta’siriga duch kelmoqda. Kamharakat turmush tarzi, noto‘g‘ri ovqatlanish, internet va ijtimoiy tarmoqlardan me’yoridan ortiq foydalanish, tamaki mahsulotlari, alkogol, elektron sigaretalar va boshqa zararli odatlar yoshlar salomatligiga jiddiy xavf tug‘diradi. Bunday omillarni kamaytirish uchun profilaktik tadbirlarni kuchaytirish, sog‘lom hayot tarzining afzalliklarini keng targ‘ib qilish va yoshlarni sport hamda foydali mashg‘ulotlarga jalb etish muhim ahamiyatga ega. Yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini rivojlantirishda oilaning o‘rni beqiyosdir. Ota-onalar farzandlariga shaxsiy namuna ko‘rsatishi, sog‘lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishi, sport bilan shug‘ullanishga rag‘batlantirishi va zararli odatlardan uzoq bo‘lishga o‘rgatishi zarur. Ta’lim muassasalari esa sog‘lom turmush tarziga oid bilimlarni o‘quv jarayoniga keng joriy etishi, sport musobaqalari, sog‘lomlashtirish tadbirlari va ma’rifiy uchrashuvlarni muntazam tashkil etishi lozim. Shuningdek, davlat tomonidan amalga oshirilayotgan sog‘lom turmush tarzini ommalashtirishga qaratilgan dasturlar, zamonaviy sport inshootlarini barpo etish, sog‘lom ovqatlanishni targ‘ib qilish va profilaktik tibbiy ko‘riklarni rivojlantirish yoshlar salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlardan sog‘lom hayot tarzini targ‘ib etishda samarali foydalanish ham yoshlarning sog‘lom dunyoqarashini shakllantirishga xizmat qiladi. Shunday qilib, yoshlar orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish nafaqat alohida shaxs salomatligini mustahkamlaydi, balki sog‘lom, bilimli, ma’naviy yetuk va raqobatbardosh avlodni shakllantirish orqali jamiyat va davlatning barqaror rivojlanishiga ham katta hissa qo‘shadi. Har bir yosh sog‘lom hayot tarzini o‘zining kundalik odatiga aylantirsa, kelajakda sog‘lom oila, sog‘lom jamiyat va sog‘lom davlat

barpo etish imkoniyati yanada ortadi. Shu bois sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va uni amaliy hayotga keng tatbiq etish bugungi kunning eng muhim ijtimoiy va tibbiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti. Yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirish hamda sog‘lom turmush tarzini keng joriy etish to‘g‘risidagi farmon va qarorlari. Toshkent, 2024.
3. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar. Toshkent, 2023.
4. O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. Talaba-yoshlar salomatligini mustahkamlash bo‘yicha metodik qo‘llanma. Toshkent, 2023.
5. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). *Health Promoting Schools: An Effective Approach for Early Action on NCD Risk Factors.* Geneva, 2021.
6. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). *Healthy Diet.* Geneva, 2023.
7. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva, 2020.
8. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). *World Health Statistics 2024.* Geneva, 2024.
9. Guyton A. C., Hall J. E. Textbook of Medical Physiology. 14th Edition. Elsevier, 2021.
10. Mahan L. K., Raymond J. Krause's Food and the Nutrition Care Process. 15th Edition. Elsevier, 2020.
11. Gropper S. S., Smith J. L. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 8th Edition. Cengage Learning, 2022.
12. Brown J. E. Nutrition Through the Life Cycle. 7th Edition. Cengage Learning, 2022.