

SOG'LOM TANDA SOG' AQLMI YOKI SOG' AQLDA SOG'LOM TAN?

Abdullayeva M.I.

Xasanova Z.I

TMC instituti v.b. dotsenti, TMC instituti 3-bosqich talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14307400>

Annotatsiya. *Salomatlik-inson organizmining biologik, ruhiy va jismoniy faoliyatining muvozanatlashtirilgan birligidir. Sog'lom tana va sog'lom aql o'rtasida murakkab, lekin mustahkam bog'lanish mavjud. Muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, to'g'ri va sifatli ovqatlanish, o'z vaqtida dam olish tana salomatligi, balki ruhiy salomatlikni yaxshilashni ta'minlaydi.*

Kalit so'zlar: *salomatlik, fiziologik, biologik, jismoniy, ruhiy, stress, ijtimoiy.*

IS A HEALTHY BODY A HEALTHY MIND OR A HEALTHY BODY IN A HEALTHY MIND?

Abstract. *Health is a balanced unity of biological, mental and physical activity of the human body. There is a complex but strong connection between a healthy body and a healthy mind. Doing regular physical exercises, proper and high-quality nutrition, and timely rest ensure improvement of physical health, as well as mental health.*

Key words: *health, physiological, biological, physical, mental, stress, social.*

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО — ЗДОРОВЫЙ РАЗУМ ИЛИ ЗДОРОВОЕ ТЕЛО В ЗДОРОВОМ РАЗУМЕ?

Аннотация. *Здоровье – это сбалансированное единство биологической, психической и физической активности организма человека. Существует сложная, но прочная связь между здоровым телом и здоровым духом. Регулярные физические упражнения, правильное и качественное питание, своевременный отдых обеспечивают улучшение как физического, так и психического здоровья.*

Ключевые слова: *здоровье, физиологическое, биологическое, физическое, психическое, стрессовое, социальное.*

Insonlarda uzoq umr ko'rishning asosiy omillaridan biri - sog'lom fikr yuritish va tana salomatligidir. Hozirgi kunga kelib, insonlar tomonidan jismoniy salomatlik va ruhiy faravonlikka alohida e'tibor qaratmoqda, biroq bu ikki jihat bir – biriga uzviy bog'liq bo'lib, ularning o'zaro aloqasi baxtli hayot kechirishimizning asosi bo'la oladi.

Sog'lom tana inson a'zolarining jismoniy va fiziologik jihatdan me'yoriy ishlashini ta'minlanganligini bildiradi. Bu esa organizmning tashqi ta'sirlardan keladigan xavflarga qarshi kurashishga tayyorligini, organlar sistemasining o'zaro muvozanatlashgan holda ishlashini ta'minlaydi. Tana salomatligini saqlashda quyidagi omillar ahamiyatli:

-tanani sog'lom yashashi uchun tayanch- harakat tizimi va ichki a'zolar ya'ni, ovqat hazm qilish, nafas olish, qon aylanish hamda ayirish tizimlarini parvarish qilish, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish muhim. Bundan tashqari to'g'ri ovqatlanish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish lozim;

-to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish tananing energiya darajasini qo'llab-quvvatlaydi, immun tizimini oshiradi va turli kasalliklarning oldini oladi.

Shu bilan birga oziq-ovqat tarkibi organizm uchun zarur bo'lgan sifatli ozuqaviy moddalarga boy bo'lishi, omega-3 yog' kislotalari, makro va mikro elementlar, vitaminlarning organizmga kirib turishi tananing va miya hujayralarining yaxshi ishlashi uchun xizmat qiladi.

Buning uchun baliq, tovuq va o'simliklar tarkibida saqlagan sifatli oqsillarni, o'simlik moylarini istemol qilish kerak bo'ladi. Bunday mahsulotlarni istemol qilish ham kognitiv funksiyalarni yaxshilab, depressiya xavfini kamaytiradi. Hidrogenlangan yog' ya'ni, margarinning barcha turlari, hayvon yog'lari, shakar va nitrit tuzlariga boy mahsulotlarni keragidan ortiq istemol qilish tanada fiziologik jarayonlarning buzilishi, turli kasalliklarning rivojlanishi hamda aqliy salomatlikning yomonlashuviga olib keladi;

- tana va ruh salomatligini saqlashda nafaqat to'g'ri ovqatlanish balki, uyquning ahamiyati juda katta, chunki uyqu tufayli organizmning quvvati va immuniteti qayta tiklanadi.

O'z vaqtida dam olish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish gormonlar faoliyatiga, ayniqsa "baxt gormonlari"ni ishlab chiqarilishiga ham ijobiy ta'sir etib, yosh organizmning o'sishi va rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Uzoq davomli uyqusizlik esa qon aylanish tizimidagi kasalliklar, qandli diabet va ruhiy xastaliklarga, surunkali kasalliklarning avj olishi va xatto o'lim xavfining oshishiga olib keladi.

Aqliy mashqlar bilan doimiy ravishda mashg'ul bo'lish ham miya salomatligini mustahkamlashga yordam beradi va uning funktsiyalarini yaxshilaydi. Masalan, Kitob o'qish, onlayn kurslarga qatnashish, krassvord yechish va boshqa aqliy mashqlar bajarish. Ruhiy salomatlik esa ijtimoiy munosabatlar, kundalik muammolarni hal qilishda, o'qish va ishdagi samaradorlikni oshirishda katta ahamiyatga ega. Ruhiy salomatlikni saqlash uchun stressni boshqarish zarur.

Stress — bu jismoniy va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir qiladigan ruhiy holat bo'lib, u tana salomatligiga ham salbiy ta'sir etadi. Turli jismoniy mashqlar, nafas mashqlari, tabiatga sayr, musiqa, rasm chizish bilan mashg'ul bo'lish ham stressni oldini olishning samarali usullaridan hisoblanadi. Kishi qalbini to'lqinlantiruvchi muloyim musiqa, nafis san'at va adabiyot, xushchaqchaqlik inson ruhida ijobiy xislatlarni uyg'otuvchi sir asrorlardan hisoblanadi.

Demak ijobiy fikrlash va o'z-o'zini qo'llab-quvvatlash stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Salbiy fikrlar bilan kurashish va har bir vaziyatda ijobiy tomonlarni ko'rishga harakat qilish ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. Ijobiy fikrlash insonga motivatsiya beradi va hayotga bo'lgan umidini oshiradi.

Sog'lik - eng katta ijtimoiy boylikdir. Ijtimoiy aloqalar va qo'llab-quvvatlash ruhiy salomatlikni yaxshilashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Do'stlar, hamkasblar, oila davrasida bo'lish va ular bilan muloqat qilish, atrofdagilarni qadrlash, ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi hamda inson o'zini yaxshi his qilishi va stressni kamayishiga olib keladi. Insonlarning psixofiziologik sog'ligini saqlash, stressni kamaytirish va emotsional barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan ongli va ijobiy kognitiv faoliyat sog'lom tafakkurning asosiy mezon sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqotlarga ko'ra kamida bir kunda 30 daqiqa o'rtacha jismoniy mashq bilan shug'ullanish, umrni 3-5 yilga uzaytiradi. Bu o'z navbatida yurak xastaliklari, qandli diabet va xatto ba'zi saraton turlarining oldini olishga imkon beradi.

Ko'pgina olimlarning fikriga ko'ra inson organizmining funksional imkoniyatlari va tashqi muhitning noxush omillariga barqarorligi butun hayoti davomida o'zgarib turadi. Inson salomatligi biologik, ruhiy, jismoniy va mehnat faoliyatning muvozanatlashgan birligidir.

Organizmining shaxsiy va umumiy gigiyena qoidalariga mas'uliyatli yondashuvi, tibbiy ma'lumotga, muomala madaniyatiga ega bo'lishlari, to'g'ri, sifatli ovqatlanishga odatlanishi, psixogigiyena talablariga qat'iy amal qilishi sog'lom turmush tarzi ko'nikmalariga ega bo'lishi va sog'lom turmush kechirishida muhim ahamiyatga ega.

Gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilish ko'pgina yuqumli kasalliklarni oldini oladi va ichak parazitlaridan organizmni himoya qiladi. Bu esa tana salomatligini saqlashning muhim omili bo'lib xizmat qiladi.

JSST hisobotiga ko'ra hozirgi kunda aholisi jismoniy faollikda ko'proq ishtirok etadigan davlatlarga Yaponiya, Shvetsariya, Finlandiya, AQSh kabi mamlakatlar kiradi. Bu davlatlarda jismoniy mashq bilan shug'ullanish va aqliy salomatlikka katta e'tibor beriladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda yoshlar quyidagi fazilatlarga ega bo'ladi:

- jismoniy salomatlik;
- ruhiy salomatlik;
- tibbiy bilim va madaniyatga ega bo'lish;
- psixogigiyena talablariga amal qilish;
- ratsional ovqatlanish madaniyatiga ega bo'lish;
- shaxsiy va umumiy gigiyena talablariga amal qilish;
- zararli odatlarga qarshi immunitetni shakllantirish;
- kiyinish madaniyatiga ega bo'lish;
- ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish;
- uyquni tartibga solish.

Sog'lom tana va sog'lom aql o'rtasida murakkab, lekin mustahkam bog'lanish mavjud bo'lib, insonlar hayotining farovonligini oshiradi. Sog'lom tana va sog'lom aqlni saqlashda nafaqat individual sa'y-harakatlar, balki davlatlarning sog'liqni saqlash siyosati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi ham muhimdir.

Davlatimiz tomonidan ham aholining reproduktiv va ruhiy salomatligini muhofaza qilishga, sifatli yordam ko'rsatishni tashkil etish hamda ruhiy holatining buzilishini oldini olishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi "2022-2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi PF-60 -son. <https://lex.uz/docc/5841063>.
2. Abdullayeva.M.I. Sog'lom tafakkurning rivojlanish komponentlari // "Pedagogika" ilmiy nazariy ma metodik jurnal. Toshkent- 03/2023y. 209-213b
3. Abdullayeva. M.I. Sog'lom turmush tarzi – salomatlikni bosh omili // British international scientificonline conference. "Theoretical aspekts in the formation of pedagogical sciences" 12. 2022. 347-352b

4. Орлов Ю.М. Оздоровливающее (саногенное) мышление// составитель А.В. Ребёнок. Серия: Управление поведением, кн.1. – Издание 2-е изд., исправленное. – М.: Слайдинг, 2006. – С
5. M.I.Abdullayeva Sog'lom turmush tarzi asoslari. Jismoniy tarbiya va sport №11. 2014y. – В. 12-13.