

SALOMATLIK MADANIYATI TUSHUNCHASINING MOHIYATI

Annotatsiya: Ushbu maqolada salomatlik madaniyati tushunchasining mazmuni va uning jamiyat hamda shaxs hayotidagi ahamiyati yoritilgan. Muallif salomatlik madaniyatini insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashga qaratilgan ongli xulq-atvor, bilim va ko'nikmalar majmui sifatida talqin qiladi. Maqolada sog'lom turmush tarzining tarkibiy qismlari, gigiyena qoidalariga rioya qilish, zararli odatlardan xoli bo'lish, to'g'ri ovqatlanish va muntazam jismoniy faollikning o'rni tahlil qilinadi. Shuningdek, yoshlar o'rtasida salomatlik madaniyatini shakllantirishning samarali usullari, ta'lim muassasalari va oilaning roli ko'rsatib o'tilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, salomatlik madaniyati jamiyat rivoji, mehnat unumdorligi va hayot sifati oshishiga bevosita ta'sir ko'rsatishi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: salomatlik madaniyati, sog'lom turmush tarzi, jismoniy rivojlanish, ruhiy salomatlik, gigiyena, profilaktika, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlar, ijtimoiy salomatlik, hayot sifati, sog'lom muhit, salomatlikni saqlash.

СУТЬ ПОНЯТИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: В данной статье рассматривается содержание понятия «культура здоровья» и его значение в обществе и жизни отдельного человека. Культура здоровья трактуется автором как совокупность осознанного поведения, знаний и навыков, направленных на обеспечение физического, психического и социального благополучия человека. В статье анализируются составляющие здорового образа жизни, роль гигиены, свободы от вредных привычек, правильного питания и регулярной физической активности. Показаны эффективные методы формирования культуры здоровья у молодёжи, роль образовательных учреждений и семьи. По результатам исследования подчёркивается, что культура здоровья оказывает непосредственное влияние на развитие общества, производительность труда и повышение качества жизни.

Ключевые слова: культура здоровья, здоровый образ жизни, физическое развитие, психическое здоровье, гигиена, профилактика, здоровое питание, физическая активность, вредные привычки, социальное здоровье, качество жизни, здоровая окружающая среда, сохранение здоровья.

THE ESSENCE OF THE CONCEPT OF HEALTH CULTURE

Annotation: This article discusses the content of the concept of health culture and its importance in society and the life of the individual. The author interprets health culture as a set of conscious behavior, knowledge and skills aimed at ensuring the physical, mental and social well-being of a person. The article analyzes the components of a healthy lifestyle, the role of hygiene, freedom from harmful habits, proper nutrition and regular physical activity. It also shows effective methods for forming a health culture among young people, the role of educational institutions and the family. According to the results of the study, it is emphasized that health culture has a direct impact on the development of society, labor productivity and an increase in the quality of life.

Keywords: health culture, healthy lifestyle, physical development, mental health, hygiene, prevention, healthy nutrition, physical activity, harmful habits, social health, quality of life, healthy environment, health maintenance.

Bugungi globallashuv va jadal rivojlanish davrida inson salomatligini asrash hamda mustahkamlash masalasi jamiyat taraqqiyotining muhim omillaridan biri sifatida qaralmoqda. Sog'lom avlodni tarbiyalash, aholining hayot sifati va mehnat unumdorligini oshirish, kasalliklarning oldini olish kabi vazifalar salomatlik madaniyatini har bir shaxs hayotida ustuvor yo'nalish sifatida shakllantirishni taqozo etadi. Salomatlik madaniyati — bu nafaqat jismoniy sog'liq, balki ruhiy barqarorlik, ijtimoiy faollik, to'g'ri ovqatlanish, gigiyenaga amal qilish va zararli odatlardan tiyilishga asoslangan ongli turmush tarzidir. Mazkur tushuncha insonning kundalik faoliyatida sog'lom odatlarni shakllantirish, salomatlikka mas'uliyatli munosabatda bo'lish hamda jamiyatda sog'lom muhit yaratishning nazariy va amaliy asoslarini o'z ichiga oladi. Ushbu maqolada salomatlik madaniyati tushunchasining mohiyati, uning tarkibiy jihatlari va yoshlar o'rtasida salomatlik madaniyatini shakllantirishning samarali yo'llari tahlil qilinadi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning ijtimoiy-pedagogik ahamiyati yoritiladi.

Salomatlik madaniyati — bu shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlashga qaratilgan bilim, ko'nikma, malaka hamda odatlar majmuidir. U insonning o'z organizmi imkoniyatlarini bilishi, salomatligini asrashga mas'uliyat bilan yondashishi va sog'lom turmush tarziga amal qilishi bilan belgilanadi. Mazkur tushuncha sog'liqni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish hamda hayot sifatini yaxshilashga xizmat qiladigan turli amaliy faoliyatlarni o'z ichiga oladi.

Salomatlik madaniyati faqat kasallikdan holi bo'lish emas, balki sog'lom fikrlash, ma'naviy barkamollik, ijtimoiy faol hayot tarzini tanlash, ongli ravishda xavfsiz muhit yaratish va psixologik barqarorlikni saqlash kabi jihatlarni ham qamrab oladi.

Salomatlik madaniyatining asosiy tarkibiy qismlari.

Jismoniy salomatlik — sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, gigiyena qoidalariga rioya qilish va zararli odatlardan voz kechishga asoslanadi. Muntazam harakat faoliyati yurak-qon tomir tizimi, mushaklar, suyaklar va ichki organlar faoliyatini yaxshilaydi. To'g'ri ovqatlanish esa organizmning energiya balansini ta'minlaydi.

Ruhiy salomatlik — shaxsning emotsional barqarorligi, stressni boshqarish ko'nikmalari, optimistik dunyoqarashi va ijobiy muhit yaratish qobiliyati bilan belgilanadi. Psixologik barqarorlikning yuqori bo'lishi insonning muloqot madaniyati, ijtimoiy moslashuvchanligi va qaror qabul qilish jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy salomatlik — jamoadagi o'zaro hurmat, ijobiy munosabatlar, sog'lom muhit va barqaror ijtimoiy aloqalar bilan bog'liq. Shaxsning jamiyatdagi faolligi, mehnat faoliyati, oila muhitidagi totuvlik ham salomatlik madaniyatining muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanadi.

Salomatlik madaniyati zamonaviy ilmiy adabiyotlarda shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikni ta'minlashga qaratilgan ongli faoliyati, bilim va ko'nikmalar tizimi sifatida talqin qilinadi. Ushbu fenomenning nazariy mohiyati biosotsial yondashuvga asoslanib, inson organizmining biologik ehtiyojlari bilan uning ijtimoiy faoliyati o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aks ettiradi. Salomatlik madaniyati tushunchasi sog'liqni saqlash psixologiyasi, gigiyena, pedagogika, sotsiologiya va valeologiya fanlarining kesishgan nuqtasida shakllanib, shaxsning o'z salomatligiga bo'lgan mas'uliyatini oshirishga qaratilgan nazariy konsepsiyalar bilan boyitilgan. Nazariy manbalarda salomatlik madaniyati shaxsning sog'lom turmush tarzini ongli ravishda tanlashi, xavf omillarini minimallashtirishi, o'z-o'zini nazorat qilish va psixologik barqarorlikni ta'minlash qobiliyatini ifodalaydi. Bu esa salomatlikni nafaqat fiziologik jarayon, balki ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida o'rganish zarurligini ko'rsatadi.

Sog'lom turmush tarzi salomatlik madaniyatining amaliy asosini tashkil etadi. Ilmiy adabiyotlarda sog'lom turmush tarzining asosiy indikatorlari sifatida jismoniy faollik, balanslashtirilgan ovqatlanish, ekologik xavfsiz muhit, kun tartibi, mehnat va dam olish rejimining optimalligi, zararli odatlardan voz kechish kabi omillar qayd etiladi. Sog'lom turmush tarziga doir xulq-atvorning shakllanishi motivatsion, kognitiv va faoliyat komponentlarining integratsiyasi orqali amalga oshadi. Bunda shaxsning bilim darajasi, ijtimoiy muhit, oila madaniyati va ta'lim tizimi muhim rol o'ynaydi. Shu bois, salomatlik madaniyatini rivojlantirish jarayoni biopsixosotsial yondashuv asosida olib borilishi lozim. Yosh avlod salomatlik madaniyatining

manbai sifatida pedagogik jarayonning asosiy subyekti hisoblanadi. Ilmiy-pedagogik tadqiqotlarda yosh davriga xos xususiyatlar — yuqori faollik, psixologik o'zgaruvchanlik, ijtimoiy ta'sirlarga sezgirlik — salomatlik madaniyatini shakllantirishda alohida e'tibor talab etishi qayd etiladi. O'quv muassasalarida salomatlikni saqlash kompetensiyalarini rivojlantirish, gigiyenik tarbiya, jismoniy tarbiya darslarining modernizatsiyasi, psixologik xizmat faoliyatining takomillashtirilishi yoshlarning salomatlikka nisbatan ongli munosabatini kuchaytiradi. Shuningdek, oilaning tarbiyaviy resurslari, ota-onalarning sog'lom turmush tarziga bo'lgan munosabati yoshlar salomatlik madaniyatini shakllanishida hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi.

Yuqorida olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, salomatlik madaniyatini jamiyatning barqaror rivojlanishi, shaxsning biosotsial uyg'unligi va uning hayot sifati bilan uzviy bog'liq bo'lgan kompleks tushunchadir. Salomatlik madaniyatini shaxsning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy salomatlikni ta'minlashga qaratilgan ongli faoliyatini aks ettiruvchi tizimli fenomen bo'lib, u sog'lom turmush tarziga asoslangan barqaror xulq-atvor shakllanishini talab etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, salomatlik madaniyatini shakllantirish jarayoni ko'p omilli va integrativ xarakterga ega. Bunda oila, ta'lim muassasalari, jamoatchilik, sog'liqni saqlash tizimi va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining ta'siri bir-biri bilan uzviy bog'liq. Jismoniy faollik, psixologik barqarorlik, zarur gigiyena ko'nikmalari, zararli odatlardan voz kechish va sog'lom muhitni yaratish kabi komponentlar salomatlik madaniyatining poydevorini shakllantiradi. Yoshlar o'rtasida salomatlik madaniyatini rivojlantirishning pedagogik, psixologik va ijtimoiy mexanizmlarini takomillashtirish, profilaktik tadbirlar samaradorligini oshirish va innovatsion yondashuvlarni keng joriy etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Ayniqsa, raqamli texnologiyalardan foydalanish, sog'liq monitoringi tizimlarini kengaytirish va xavfsiz ijtimoiy muhit yaratish salomatlik madaniyatini mustahkamlashda strategik ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, salomatlik madaniyatining yuqori darajada shakllanishi nafaqat shaxs salomatligini mustahkamlaydi, balki jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishiga ham sezilarli hissa qo'shadi. Shu bois, salomatlik madaniyatini bo'yicha ilmiy tadqiqotlarni chuqurlashtirish, ta'lim-tarbiya jarayoniga innovatsion yondashuvlarni integratsiya qilish va salomatlikni muhofaza qilish madaniyatini keng targ'ib etish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa bo'lib qolmoqda.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Davronov N.I. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida salomatlik madaniyatini ko'nikmasini rivojlantirishning nazariy metodologik asoslari. // *Inter education & global study*. 2024. №9(1). B.180– 188.
2. Махмудова М.М. Талаба-ёшларнинг соғлом турмуш тарзини ташкил этиш масалалари. // «Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг илмий услубий асослари» тўпламда. – Т.: Фалсафа ва ҳуқуқ институти нашриёти, 2007 й., стр. 70
3. Davronov N.I. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida salomatlik madaniyatini rivojlantirish mazmuni. // *Pedagogik akmeologiya*. 2024. №8(16). B.77– 79.