

Date: 27th June-2026

**AHOLI ORASIDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI TARG‘IB QILISH
USULLARI**

Avezova Muhabbat Shuhratovna

Buxoro Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi “Hamshiralik
ishi” kafedrası bosh o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada aholi salomatligini mustahkamlashda sog‘lom turmush tarzining ahamiyati, uni aholining turli qatlamlari orasida targ‘ib qilishning zamonaviy usullari hamda tibbiyot xodimlarining bu boradagi o‘rni yoritilgan. Sog‘lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va profilaktik tadbirlarni keng joriy etishning aholi salomatligini yaxshilashdagi ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, salomatlik, profilaktika, tibbiy madaniyat, jismoniy faollik, sog‘lom ovqatlanish, aholi salomatligi.

Bugungi kunda dunyo miqyosida yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik va boshqa surunkali kasalliklarning ko‘payishi sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalasini dolzarb vazifalardan biriga aylantirmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, ko‘plab kasalliklarning rivojlanishi noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, chekish va alkogol iste‘moli kabi xavf omillari bilan bog‘liq.

Aholi orasida sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki insonning mehnat qobiliyati, turmush sifati va umr davomiyligini oshirishga xizmat qiladi.

Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari

- ✓ Sog‘lom turmush tarzi quyidagi asosiy yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:
- ✓ to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish;
- ✓ muntazam jismoniy faollik;
- ✓ shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish;
- ✓ mehnat va dam olish rejimini to‘g‘ri tashkil etish;
- ✓ zararli odatlardan voz kechish;
- ✓ ruhiy salomatlikni saqlash;
- ✓ profilaktik tibbiy ko‘riklardan muntazam o‘tib borish.

Sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish usullari

1. Ma‘rifiy-targ‘ibot ishlari

Aholi o‘rtasida sog‘lom hayot tamoyillari bo‘yicha ma‘ruzalar, seminarlar, treninglar va davra suhbatlarini tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Ta‘lim muassasalari, mahalla va korxonalarda muntazam ravishda sog‘lom turmush tarziga bag‘ishlangan tadbirlar o‘tkazilishi aholining tibbiy savodxonligini oshiradi.

2. Ommaviy axborot vositalaridan foydalanish



Date: 27th June-2026

Televizion ko'rsatuvlar, radio eshittirishlar, internet saytlari va ijtimoiy tarmoqlar orqali sog'lom turmush tarzi bo'yicha ma'lumotlarni keng targ'ib qilish samarali usullardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri yuqori bo'lib, ulardan maqsadli foydalanish muhimdir.

3. Jismoniy faollikni rag'batlantirish

Sport musobaqalari, marafonlar, sog'lomlashtirish aksiyalari va ommaviy badantarbiya mashg'ulotlarini tashkil etish aholining jismoniy faolligini oshirishga xizmat qiladi. Muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir va endokrin kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

4. Sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish

To'g'ri ovqatlanish qoidalarini tushuntirish, meva-sabzavotlarni ko'proq iste'mol qilish, tuz va shakarni me'yorida qo'llash bo'yicha tavsiyalar berish sog'lom turmush tarzining muhim yo'nalishlaridan biridir.

5. Zararli odatlarning oldini olish

Chekish, alkogol va giyohvandlikning salbiy oqibatlari haqida tushuntirish ishlari olib borish, yoshlar bilan profilaktik suhbatlar tashkil etish va sog'lom hayot qadriyatlarini shakllantirish katta ahamiyatga ega.

6. Profilaktik tibbiy ko'riklarni tashkil etish

Aholining muntazam tibbiy ko'riklardan o'tishi, skrining tekshiruvlari va emlash tadbirlariga jalb etilishi ko'plab kasalliklarni erta aniqlash va oldini olish imkonini beradi.

7. Oila va mahalla institutining roli

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda oila va mahalla muhim ijtimoiy institutlar hisoblanadi. Mahallalarda "Sog'lom oila", "Sog'lom avlod", "Sog'lom mahalla" kabi loyihalarni amalga oshirish aholi salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Tibbiyot xodimlarining o'rni

Birlamchi tibbiy-sanitariya yordami muassasalari shifokorlari va hamshiralari sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning asosiy ijrochilaridan hisoblanadi. Patronaj hamshiralar tomonidan uy-uy tashriflar davomida aholiga sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, reproduktiv salomatlik va surunkali kasalliklarning oldini olish bo'yicha maslahatlar berilishi muhim profilaktik ahamiyatga ega.

Xulosa

Aholi orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biridir. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish va profilaktik tibbiy ko'riklarni keng joriy etish orqali ko'plab surunkali kasalliklarning oldini olish mumkin. Ushbu jarayonda tibbiyot xodimlari, ta'lim muassasalari, oila va mahalla institutlarining o'zaro hamkorligi aholi salomatligini mustahkamlashning muhim omili hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Healthy Lifestyle Recommendations.



INTRODUCTION OF NEW INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN EDUCATION OF PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY.

International online conference.

Date: 27th June-2026

2. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligining sog‘lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha me‘yoriy hujjatlari.
3. Abdukarimov H. Jamoat salomatligi va sog‘lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent, 2023.
4. Axmedov M. Profilaktik tibbiyot va salomatlikni mustahkamlash. – Toshkent, 2022.
5. Sodiqov B. Aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash asoslari. – Toshkent, 2021.



International Conferences
Open Access | Scientific Online | Conference Proceedings

