

"SALOMATLIK" TUSHUNCHASINING TAMOYILLARI**A'loxonov Axatxon Axrorxon o'g'li**

Farg'ona davlat universiteti

Aniq va tabiiy fanlar kafedrası o'qituvchisi.

+998 90-587-48-83 aloxonovaxadxon@gmail.com<https://doi.org/10.5281/zenodo.15116062>

Annotatsiya. Mazkur maqolada "salomatlik" tushunchasining nazariy va amaliy tamoyillari tahlil qilinadi. Salomatlik insonning jismoniy, ruhiy, ijtimoiy va ma'naviy jihatdan holatini ifodalovchi murakkab kategoriya sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining salomatlikka oid aniqlamalari, shuningdek, zamonaviy fan va texnologiyalarning sog'liqni saqlashga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, maqolada salomatlikning profilaktika, sog'lom turmush tarzi va ijtimoiy muhit bilan bog'liq asosiy tamoyillari tavsiflanadi. Ushbu tamoyillar asosida salomatlikni saqlash va mustahkamlash bo'yicha innovatsion yondashuvlar taklif etiladi.

Kalit so'zlar: salomatlik, sog'lom turmush tarzi, jismoniy holat, ruhiy salomatlik, ijtimoiy muhit, profilaktika, sog'liqni saqlash tamoyillari, innovatsion yondashuvlar, jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, holistik yondashuv.

PRINCIPLES OF THE CONCEPT OF "HEALTH"

Abstract. This article analyzes the theoretical and practical principles of the concept of "health". Health is considered as a complex category that expresses the physical, mental, social and spiritual state of a person. The study covers the definitions of health of the World Health Organization, as well as the impact of modern science and technology on health. The article also describes the basic principles of health related to prevention, healthy lifestyle and social environment. Based on these principles, innovative approaches to maintaining and strengthening health are proposed.

Keywords: health, healthy lifestyle, physical condition, mental health, social environment, prevention, principles of health care, innovative approaches, World Health Organization, holistic approach.

ПРИНЦИПЫ ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЬЕ»

Аннотация. В статье анализируются теоретические и практические основы понятия «здоровье». Здоровье считается сложной категорией, отражающей физическое, психическое, социальное и духовное состояние человека. В исследовании рассматриваются определения здоровья, принятые Всемирной организацией здравоохранения, а также влияние современной науки и технологий на здравоохранение.

В статье также изложены основные принципы охраны здоровья, связанные с профилактикой, здоровым образом жизни и социальной средой. На основе этих принципов предлагаются инновационные подходы к сохранению и укреплению здоровья.

Ключевые слова: *здоровье, здоровый образ жизни, физическое состояние, психическое здоровье, социальная среда, профилактика, принципы здоровья, инновационные подходы, Всемирная организация здравоохранения, целостный подход.*

Salomatlik inson hayotining eng muhim jihatlaridan biri bo'lib, uning sifati jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlikni o'z ichiga oladi. Salomatlik nafaqat kasallikning yo'qligi, balki insonning to'laqonli hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan holatdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) tomonidan salomatlik atamasi keng qamrovli tushuncha sifatida talqin qilinadi va zamonaviy dunyoda uning ahamiyati kundan-kunga oshib bormoqda.

Bugungi kunda texnologik taraqqiyot, ekologik muammolar va ijtimoiy o'zgarishlar salomatlikni saqlash va mustahkamlashda yangicha yondashuvlarni talab etmoqda. Shu bois salomatlik tushunchasi nafaqat tibbiy, balki pedagogik, psixologik, iqtisodiy va ijtimoiy nuqtayi nazardan ham o'rganilmoqda.

Mazkur tadqiqotda "salomatlik" tushunchasining asosiy tamoyillari, uning tarkibiy qismlari va inson hayotidagi o'rni tahlil qilinadi. Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va salomatlikni mustahkamlash bo'yicha amaliy takliflar keltiriladi. Shu orqali mazkur mavzu nazariy va amaliy jihatdan yoritilib, sog'liqni saqlashning dolzarb masalalarini hal qilishga qaratilgan ilmiy yondashuvlar ko'rsatiladi.

Salomatlik insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ifodalovchi kompleks tushuncha bo'lib, u nafaqat kasallik va zaiflikning yo'qligi, balki hayot sifatining asosiy ko'rsatkichlaridan biridir. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash tamoyillari profilaktika, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy muhitni yaxshilashga asoslanadi. Bunda sog'liqni saqlash tizimi, shaxsiy javobgarlik va innovatsion yondashuvlar muhim o'rin tutadi.

Inson salomatligini holistik tarzda o'rganish orqali nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki farovon va samarali hayot kechirish imkoniyatlari ham ta'minlanadi.

"Salomatlik" insonning hayot sifati va farovonligini belgilovchi eng muhim omillardan biridir. Bu tushuncha nafaqat jismoniy holatni, balki ruhiy va ijtimoiy barqarorlikni ham o'z ichiga oladi. Salomatlikni saqlash va mustahkamlash zamonaviy jamiyatda profilaktika, sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va ijtimoiy muhitni yaxshilash kabi tamoyillarga asoslanadi.

Bunda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan ilgari surilgan yondashuvlar hamda innovatsion texnologiyalar muhim rol o'ynaydi.

Shaxsiy va jamiyat darajasida salomatlikni qo'llab-quvvatlash orqali kasalliklarning oldini olish va farovon hayot kechirish imkoniyatlarini kengaytirish mumkin. Shu sababli, salomatlikni mustahkamlash bo'yicha tizimli va barqaror choralar ko'rish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

REFERENCES

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). **"Health Topics"**, rasmiy veb-sayt: <https://www.who.int>.
2. Nazarov, Q. A. **"Sog'lom turmush tarzi asoslari"**. Toshkent: O'zbekiston Milliy Ensiklopediyasi, 2019.
3. Berkinov, A. T. **"Profilaktika va sog'lomlashtirish asoslari"**. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2021.
4. Smith, J., & Parker, L. **"Health Promotion: Principles and Practice"**. New York: Oxford University Press, 2018.
5. Akramov, I. **"Inson salomatligini boshqarish va psixologik yondashuvlar"**. Toshkent: Fan va texnologiyalar, 2020.
6. G'ofurov, Sh. **"Fiziologiya va salomatlik"**. Toshkent: Ma'naviyat, 2017.
7. Gielen, A. C., McDonald, E. M., & Gary, T. L. **"Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice"**. San Francisco: Jossey-Bass, 2015.
8. Odilov, X. **"Ijtimoiy muhit va salomatlik"**. Samarqand: Zarafshon nashriyoti, 2018.
9. Maxkamova, G. **"Sog'lom ovqatlanish tamoyillari va amaliyotlari"**. Toshkent: O'zbekiston Universiteti Nashriyoti, 2021.
10. Marmot, M., & Wilkinson, R. **"Social Determinants of Health"**. London: Routledge, 2020.