

**AHOLI ORASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISHNING
ZAMONAVIY YO'NALISHLARI****Yuldasheva Zilola Shiyxnazar qizi**

Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatlogi texnikumi "Umumkasbiy fanlar"
kafedrası katta o'qituvchisi

Allaberganova Sevinchoy Ruslanovna

Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi "Hamshiralik ishi" kafedrası
yetakchi o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15592587>

Annotatsiya. Mazkur maqolada sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning zamonaviy yo'nalishlari yoritilgan. Raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar, ta'lim muassasalari va ish joylarida sog'lom turmush tarzini shakllantirish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, ommaviy sport tadbirlari va profilaktik sog'liqni saqlash choralari orqali aholi salomatligini mustahkamlash imkoniyatlari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, raqamli texnologiyalar, jismoniy faollik, profilaktika, sog'liqni saqlash

Аннотация. В данной статье рассматриваются современные направления пропаганды здорового образа жизни среди населения. Проанализированы методы внедрения ЗОЖ с использованием цифровых технологий, социальных сетей, в образовательных учреждениях и на рабочих местах. Также изучены возможности укрепления здоровья населения посредством массовых спортивных мероприятий и профилактических мер.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, цифровые технологии, физическая активность, профилактика, здравоохранение

Abstract. This article discusses modern approaches to promoting a healthy lifestyle among the population. It analyzes the use of digital technologies, social media, educational institutions, and workplaces to encourage healthy habits. The paper also explores opportunities for improving public health through mass sports events and preventive healthcare strategies

Keywords: Healthy lifestyle, digital technologies, physical activity, prevention, healthcare.

Kirish

Bugungi globallashuv va texnologik taraqqiyot davrida inson salomatligi masalasi yanada dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Sog'lom turmush tarzi har bir insonning uzoq umr ko'rishi, mehnatga layoqatli bo'lishi va hayotdan mamnun yashashining asosi hisoblanadi. Bugungi kunga kelib odamlar hayoti keskin o'zgarib, jismoniy harakatsizlik, noto'g'ri ovqatlanish, stress kabi omillar salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli sog'lom turmush tarzini aholiga keng targ'ib qilish zamonaviy sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylangan

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni ommalashtirish nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy, madaniy va iqtisodiy jihatdan ham muhim masala hisoblanadi. Chunki sog'lom jamiyat sog'lom iqtisodiyot va barqaror taraqqiyot kafolatidir. Shu sababli, aholining turli qatlamlari orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning zamonaviy va samarali yo'nalishlarini ishlab chiqish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Asosiy qism

Sog'lom turmush tarzi bu - insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonligini ta'minlaydigan hayot tarzidir. U quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Me'yoriy ovqatlanish;
- Muntazam jismoniy faollik;
- Zararli odatlardan (chekish, spirtli ichimliklar iste'moli, giyohvandlik) voz kechish;
- Ruhiy barqarorlik va stresslarga qarshi immunitet;
- Profilaktik tibbiy ko'riklarda qatnashish.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishning zamonaviy yo'nalishlari.**Raqamli texnologiyalar orqali sog'lom turmush targ'iboti**

Bugungi kunda sog'liqni saqlash sohasida raqamli texnologiyalar muhim rol o'ynamoqda. Mobil ilovalar, veb-saytlar, ijtimoiy tarmoqlar orqali sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni kamaytirish kabi mavzularni ommaga yetkazish imkoniyati kengaymoqda. Masalan, sog'lom turmush tarzini yuritish bo'yicha mobil dasturlar (masalan, "Pedometr", "MyFitnessPal") foydalanuvchilarning harakatlarini monitoring qilish, ratsionni nazorat qilish, kunlik suv ichish miqdorini eslatish kabi funksiyalarni bajarmoqda.

Sog'lom hayot bo'yicha o'quv dasturlari va seminarlar

Ta'lim muassasalari, korxona va tashkilotlarda muntazam ravishda sog'lom turmush tarziga oid treninglar, seminarlar tashkil etilmoqda. Bunday tadbirlar nafaqat nazariy bilim, balki amaliy ko'nikmalarni ham shakllantiradi. Ayniqsa, yoshlar orasida sog'lom hayot tarzi bo'yicha o'tkaziladigan motivatsion mashg'ulotlar ularning ongida barvaqt sog'lom odatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Jismoniy faollikni rag'batlantirish dasturlari

Sport va jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Davlat miqyosida aholining jismoniy faolligini oshirish maqsadida bepul sport maydonchalari, yugurish yo'lakchalari, ommaviy sport tadbirlari tashkil etilmoqda. Bundan tashqari, ish joylarida "sog'lom tanaffus" (aktiv tanaffus) madaniyatini joriy etish orqali ofis xodimlari orasida harakatchanlikni ta'minlash mumkin.

Psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlash

Zamonaviy sog'liqni saqlash konsepsiyalarida faqatgina jismoniy emas, balki ruhiy salomatlik ham muhim o'rin tutadi. Stress, depressiya va xavotir kabi omillar turmush sifatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, ruhiy salomatlikni targ'ib qilish, psixologik yordam markazlari faoliyatini kengaytirish, onlayn konsultatsiyalarni yo'lga qo'yish dolzarb yo'nalishlardan hisoblanadi.

Sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish

Fast-food va shakarli ichimliklar ko'plab muammolar - semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklariga olib kelmoqda. Shu sababli, sog'lom ovqatlanish madaniyatini targ'ib qilish - zamonaviy davrning asosiy vazifalaridan biridir. Ijtimoiy reklama, maktab va bog'chalarda ratsionni to'g'ri tashkil etish, supermarketlarda foydali mahsulotlar uchun alohida belgilar joriy etilishi bunga misoldir.

Xulosa

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish - sog'lom jamiyat asosidir. Zamonaviy yo'nalishlar yordamida aholining turli qatlamlariga individual yondashuv orqali kerakli ma'lumotlar yetkazilmoqda. Eng muhimi, bu borada doimiy ravishda yangiliklar kiritilib, innovatsion yechimlar asosida salomatlikni mustahkamlash ishlari olib borilmoqda. Sog'lom turmush tarzini

targ'ib qilishda davlat idoralari, ta'lim muassasalari, tibbiyot xodimlari va jamiyatning o'zi ham faol ishtirok etishi muhimdir.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "2023–2025 yillarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish konsepsiyasi." Toshkent, 2023.
2. World Health Organization (WHO). *Promoting health through the life course*. Geneva: WHO, 2022.
3. Ruzieva, G. Sh., & Karimova, Z. B. "Sog'lom turmush tarzining aholi salomatligiga ta'siri." *Tibbiyot va innovatsiyalar*, 2021, №3.
4. Ministry of Health of the Republic of Uzbekistan. *National Strategy on Prevention of Non-communicable Diseases*, 2022.
5. Ткаченко, Н. В. "Цифровые технологии в формировании ЗОЖ." *Здоровье и общество*, 2020, №2