



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI
TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



SOG'LOM TURMUSH TARZI

XALQARO ILMIIY-AMALIY ANJUMAN

HEALTHY LIFESTYLE

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ



17 fevral 2023 yil,
Toshkent sh.

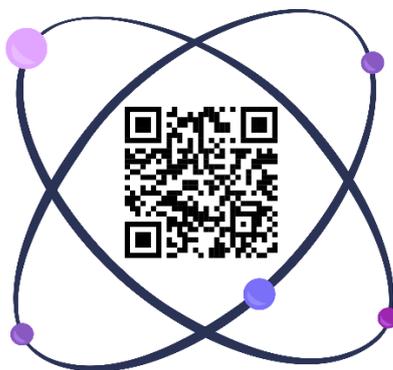


**O'ZBEKISTON
RESPUBLIKASI SOG'LIQNI
SAQLASH VAZIRLIGI**



**TOSHKENT TIBBIYOT
AKADEMIYASI**

**2023 yil 17 fevralda o'tkazilgan
«SOG'LOM TURMUSH TARZI»
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyada
chop etilgan tezislar
TO'PLAMI**



(Tezislarning originalligini tekshirish uchun QR kodni skaner qiling)

II – BO‘LIM. SOG‘LIQNI SAQLASHDA SOG‘LOM TURMUSH TARZI	38
Eshdavlatov B.M. Bolalarda sog'lom va to'g'ri turmush tarzi	38
Fayziyeva M.F., Eshdavlatov B.M., Mirsaidova X.M. Sog'lom turmush tarzi asoslari	39
Iskandarova G.T., Abdullaev M.A. Formation of a healthy lifestyle in persons with occupational allergy	40
Ma'rupova M.R. Ayollar gimnastikasi va sog'lom turmush tarzi	41
Ma'rupova M.R. Turmush tarzi va reproduktiv salomatlik	42
Otajonov I.O., O'rinov A.M. Jigar kasalliklari bo'lgan bemorlarning ijtimoiy-gigiyenik xavf omillarini tahlili	43
Yusupova O.B., Do'schanov B.A. Salomatlikni mustahkamlashda sog'lom turmush tarzining ahamiyati	44
Абдуллаев Р.Б., Якубова А.Б. Женщины курящие табак «нас» и язва желудка	45
Абдуллаева Д.Г. Здоровый образ жизни и профилактика пищевой аллергии	46
Абдуллаева Д.Г., Йулдошев А., Ибодуллаев С., Носиров Ж. Факторы риска ожирения у детей, подростков и взрослых	47
Абдуллаева Д.Г., Ишназаров Ш.П., Фаттахова Ф.А., Турсунов К.Н. Факторы риска ожирения у детей, подростков и взрослых	48
Абдуллаева Д.Г., Камилов Ж.Д. Современный взгляд на здоровый образ жизни	49
Абдуллаева Д.Г., Хакбердиев Х.Р., Рахимова Д.И., Норкулов С.Ж., Цой В.А. Роль здорового образа жизни при профилактике аллергических заболеваний	50
Абдуллаева Д.Т., Абдуллаева Д.Г., Сайфиддин Қ., Рахмиддинова Д. Семизлик ва метаболик касалликлар профилактикаси	51
Азимова М.К., Азимов А.М., Меликузиев А.А., Мирзакаримова С.Р., Сохибова Г.Ю. Абу Али Ибн Сино соғлом турмуш тарзи тўғрисида	52
Арипова В.Б. Основные формы национального здорового образа жизни	53
Атаниязова Р.А., Исакова Л.И., Усманова М.И. Санитарно-гигиенические условия для гигиены тела как основа здорового образа жизни	55
Атоева М.А., Хакимов Т.Б. Абу Али Ибн Сина – о здоровом образе жизни	56
Ахмедова Д.М., Тохтамуратова З.Ш. Результаты опроса приверженности к здоровому образу жизни женщин среднего и пожилого возраста	57
Джуманазарова А.Ж. Профилактика метаболического синдрома у детей и подростков	57

кексаларга хаммомда чўмилаётганда баданни дағал латта ёки кўл билан ишқалаш фойдали, деб маслаҳат беради. Агар куёш нуридан тўғри фойдаланилса, организмда ортиқча моддаларнинг тўпланиб қолишидан сақлайди, бош оғриғини йўқ қилади ва мияни мустаҳкамлайди, деб ўқтиради.

Демак, одамларнинг соғлом турмуш тарзини шакллантириш харқандай давлатдаги соғлиқни сақлаш тизимининг энг муҳим вазифаларидан бири хисобланади.

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ НАЦИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Арипова В.Б.

Ташкентская медицинская академия, Ташкент, Узбекистан.

Жизнь и здоровье человека являются величайшим общественным богатством. Это ставит семью, школу и общество в авангарде здорового образа жизни. Здоровье нации, безусловно, определяется здоровым образом жизни.

Как отметил Президент Республики Ш.Мирзиёев: «Укрепление здоровья народа является одной из важных задач, и забота о здоровье подрастающего поколения поднялась на уровень государственной политики. Она требует знания основных факторов, влияющих на здоровье подрастающего поколения, создания методических, психолого-педагогических, природно-гигиенических основ формирования у студентов здорового образа жизни».

У каждого ученика есть понятие «здоровье»; факторы здоровья; защита организма в здравоохранении; иметь знания о валеологии, ее принципах и методах. Образ жизни есть приобретение условий, необходимых для существования человека. В зависимости от способа приобретения его можно разделить на здоровый образ жизни и нездоровый образ жизни, а также освоение здорового образа жизни, взаимосвязь с другими дисциплинами, овладение его целями и задачами.

Сущность понятий «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Конституция Республики Узбекистан, всеобщая декларация прав человека, Конвенция о правах ребенка, первый Президент Республики Узбекистан И.А. Каримова, выступления и выступления по вопросам формирования здорового образа жизни, Закон Республики Узбекистан «Об образовании», «Национальная программа подготовки кадров», «Физическая культура» и закон «О спорте» отражают взгляды ученых и мыслителей Востока и Европы по формированию здорового образа жизни.

Образ жизни каждого человека формируется событиями и изменениями, которые происходят каждый день. Изменение отношений влияет на моральный дух учащихся. В результате на них ложится больше ответственности за выбор умственного, эмоционального и волевого поведения, необходимого для их судьбы, семьи и сообщества.

Необходимо предотвратить возникающие неврологические заболевания. Для этого необходимы, прежде всего, организация здорового образа жизни в личностном и общественном масштабе, знание основных направлений и способов реализации здорового образа жизни.

Активный образ жизни, физические упражнения, физическая активность и спорт являются важными факторами здорового образа жизни. Активные занятия спортом, то есть занятия спортом, играют ключевую роль в здоровом образе жизни.

И.П. Павлов описывает влияние физической активности на здоровье человека как признак тесной связи организма с внешней средой. Эти связи и деятельность биологических органов контролируются центральной нервной системой.

Упражнения воздействуют не на конкретную группу мышц, а на весь организм в целом. В частности, регулярная физическая активность полезна для вашего здоровья.

Улучшается обмен веществ, ткани организма лучше усваивают питательные вещества, быстрее выводятся расщепленные вещества. Сердце затвердевает и становится более выносливым. В результате физически активные люди бдительны, умственно расслаблены, полны энергии, в приподнятом настроении и имеют ясный ум.

В результате физических упражнений хорошо развиваются защитные силы организма. Упражнения особенно полезны в детском и подростковом возрасте.

Необходимо воспитать в каждом привычку соблюдать строгий режим. Физические упражнения, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, долголетие и здоровье – все это факторы.

Каждый человек должен быть приучен к регулярному выполнению физических упражнений, соответствующих определенному уровню физических возможностей. Кроме того, в нашем жарком климате укреплять тело лучше нетрадиционными методами, чем традиционными.

То есть различные формы упражнений, такие как ванночки для ног, ходьба по соляным и каменистым дорожкам, а также прогулки на свежем воздухе до и после сна, укрепляют иммунную систему.

Воздействие физической активности на организм можно резюмировать следующим образом:

- активизирует сердечно-сосудистую функцию;
- улучшается дыхание;
- укрепляются кости, укрепляются мышцы, увеличивается подвижность суставов;
- хорошее переваривание пищи;
- будет улучшено функционирование некоторых органов;
- укрепляет нервную систему, что имеет большое значение в поддержании баланса возбудительных явлений в ЦНС;

- положительно влияет на психологию человека;
- способствует правильной осанке и др.

Роль образа жизни в сохранении и укреплении здоровья в учебном процессе;

- разделение жизни человека на периоды;
- определять закономерности роста и развития детей, их физическое состояние;
- Коррекция анатомо-физиологических дефектов детского возраста;
- Гигиенические основы правильной осанки; виды, причины и методы коррекции деформаций у детей и подростков;
- Гигиенические основы физической культуры;
- использование природных сил солнца, воздуха и воды для укрепления и укрепления организма;

- Значение физического воспитания в здоровом образе жизни, уделять особое внимание вопросам и формировать эти понятия у студентов.