

- O'ZBEKISTON DAVLAT SAN'AT VA
MADANIYAT INSTITUTI

**Salomatlikni umumiy profilaktikasi.
Uzoq umr ko'rish asosi.**

**VALEOLOGIYA
fanidan**



Bajardi: Shodiyeva M.
Tekshirdi: Pulatova G.

Nazariy savollar

1. Valeologiya fani haqida nimalarni bilasiz?
2. Sog'lom turmush tarzi nima uchun o'rganiladi?
3. Sog'lom turmush tarziga ta'sir etuvchi qanday zararli omillar mavjud?
4. Turmush tarzining o'zi nima?
5. Shaxsiy gigiyena deganda nimani tushunasiz?
6. Kun tartibiga kiritilgan omillar?
7. Salomatlik faniga hissa qo'shgan olimlar kimlarni bilasiz?
8. Uzoq umr ko'rish uchun nimalarga ahamiyat berish kerak?
9. Salomatlikning ta'lim tarbiyada tutgan o'rni?
10. Valeologiya faning ijtimoiy hayotga targ'ib qilinishining sababi nima?

Tayanch iboralar

- Valeologiya – sog'lom bo'lish
- Biologiya – “bio” - hayot “logos” – fan
- Organ – a'zo
- Gigiyena – tozalik va sog'likni taminlovchi kundalik yumushlar
- Ekologik omil – tabiat omili
- Psixologiya – ruhiyat
- Sanitariya- tozalikni saqlash

Adabiyotlar

“Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishning
ilmiy-nazariy asoslari”

Oʻzbekiston Respublikasi Vazirlar
mahkamasining qarori “Sogʻlom avlod”
davlat dasturi

Xudoyqulov G, Atoyev B, Saidov B
“Ovqatlanish va salomatlik”

www.ziyonet.uz

www.edu.uz

www.google.ru

KIRISH.

- Valeologiya – salomatlik va sog'lom hayot tarzi haqidagi ta'limot.
- Sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda faol harakat.
- Inson salomatligiga havf soluvchi zararli odatlar.
- Uzoq umr ko'rishning asosiy omillari.

Valeologiyaning asosiy vazifalari

Inson salomatligi va
sog'liq rezervlarini
tadqiq etish va son
jihatdan baholash

Inson salomatligi va
sog'liq rezervlarini
sog'lom hayot tarziga
yo'naltirish orqali
saqlash va
mustahkamlash

Sog'lom hayot
tarziga yo'naltirish

“**Valeologiya**” lotincha soʻz boʻlib, valeo-
“salomatlik”, “sogʻlom boʻlish” maʼnosini
anglatadi. Bu atamani birinchi boʻlib
K.I.Brexman (1987) yilda kiritdi.

Valeologiya — salomatlik yoki qanday qilib
sogʻlom boʻlish mumkinligi haqidagi fan
boʻlib, tibbiyot fanidan tubdan farq qiladi.

Valeologiya – inson salomatligi, uni
mustaxkamlash yoʻllari, aniq sharoitlarda
inson xayotiy faoliyatini shakllantirish va
saqlash haqidagi bilimlarning fanlararo
yoʻnalishidir.



Sog'lom turmush tarzi – bu insonning hayoti va salomatligini ta'minlashda xizmat qiluvchi xayotiy faoliyatini yo'lga qo'yish va salomatlikni yuqori darajada bo'lishni ta'minlovchi ijtimoiy xodisadir.



Sog'lom turmush tarzida faol harakatlar:

- Jismoniy tarbiya, chiniqish, sport bilan shug'ullanish
- Kun tartibini oqilona rejalashtirish
- To'g'ri va sifatli ovqatlanish
- Shaxsiy va umumiy gigiena talablariga rioya qilish
- Atrof- muhitni muhofaza qilish
- Yuqumli kasalliklarni oldini olish
- To'g'ri jinsiy tarbiya olish.



“Badantarbiya – sog’liqni saqlashda ulug’vor usuldir”.

Abu Ali ibn Sino

Badantarbiya, ochiq havoda sayr qilish, sport o’yinlari kabi chiniqtiruvchi mashg’ulotlar bilan shug’ullanish – uzoq umr va salomatlikni ta’minlovchi omillardandir.



Salomatlikka ta'sir qiluvchi zararli odatlar

**Noto'g'ri
ovqatlanish**

**Alkogolni
me'yordan
ortiq iste'mol
qilish**

Stress

**Atrof-
muhitning
iflosligi**

**Tamaki
chekish**

**Ko'p
o'tirish**

Insonning uzoq umr ko'rishining asosi – jismoniy harakat sanaladi. Tinch va uzoq hayot kechirish maqsadida sog'lom va baquvvat bo'lishi, o'z yoshligi, husni hamda ishchanlik qobiliyatini saqlashga harakat qiladi.



X U L O S A

Хулоса шуки, инсон камолотининг ривожланиши ва юксалиши кишиларнинг бунёдкорлик фаолияти, уларнинг ақл-заковати, фидокорона меҳнати билан бевосита боғлиқдир. Бошқача қилиб айтганда, кишиларнинг маънавий қиёфаси ўзларининг қўлидадир.



E'tiboringiz uchun
RAHMAT