



ОЦЕНКА КОНКУРЕНТОСПОСОБНЫЙ ПОДХОД К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Искандарова Ш.Т., Расулова Н.Ф., Мирзоев О.М.

Ташкентский педиатрический медицинский институт
Бухарский государственный медицинский институт

✓ Резюме

Подростковый возраст может быть очень важен для последующего здоровья и болезни, поскольку есть некоторые свидетельства того, что привычки, приобретенные в этот период, могут привести к половой зрелости. Например, контроль потребления шпината, возможность масштабного потребления в подростковом возрасте и потребление пищи в подростковом возрасте связаны с половым созреванием. Это может быть связано с зарождением некоторых видов транспорта и бурным развитием подросткового возраста. Укрепление здоровья подростков, особенно в подростковом возрасте, пропаганда здорового поведения с раннего возраста. Охрана здоровья населения Республики Узбекистан является одним из основных направлений социальной политики государства и нацелена на улучшение демографической ситуации, увеличение продолжительности жизни и сокращение уровня смертности населения.

Ключевые слова: отношения, здоровья, физическая активность, образа жизнь, молодёжь, населения, образованность, защита, укрепления, заболеваемость, долголетия.

SOG'LOM TURMUSH TARZIGA RAQOBATBARDOSH YONDOSHUVNI BAHOLASH

Iskandarova Sh.T., Rasulova N.F., Mirzoev O.M.

Toshkent pediatriya tibbiyot instituti
Buxoro davlat tibbiyot institute

✓ Rezyume

O'smirlik keyingi salomatlik va kasallik uchun juda muhim bo'lishi mumkin, chunki bu davrda orttirgan odatlar balog'at yoshiga etib borishi mumkinligi haqida ba'zi dalillar mavjud. Masalan'spirinda nazoratni iste'mol qilish, balog'at yoshida katta iste'mol qilish imkoniyatini va o'smirlik oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish balog'atga etishishishishda. Buning uchun ba'zi transportning kelib chiqishi va o'smirlik tez rivojlanish mumkin. O'smir sog'lig'ini yaxshilash uchun, ayniqsa, o'smirlik davrida, erta yoshdanoq sog'lom xulq-atvorni targ'ib qilishdan iborat. O'zbekiston Respublikasi aholisi salomatligini muhofaza qilish davlat ijtimoiy siyosatining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, demografik vaziyatni yaxshilash, o'rtacha umr ko'rish va aholi o'limini kamaytirishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: munosabatlar, salomatlik, jismoniy faollik, turmush tarzi, yoshlar, aholi, ta'lim, himoya, mustahkamlash, kasallanish, uzoq umr ko'rish.

ASSESSMENT A COMPETITIVE APPROACH TO A HEALTHY LIFESTYLE

Iskandarova Sh.T., Rasulova N.F., Mirzoev O.M.

Tashkent Pediatric Medical Institute
Bukhara State Medical Institute



✓ *Resume*

Adolescence can be very important for later health and illness, as there is some evidence that habits acquired during this period can lead to puberty. For example, control of spinach intake, the possibility of large consumption during adolescence, and food intake during adolescence are associated with puberty. This may be due to the emergence of certain types of transport and the rapid development of adolescence. Strengthening the health of adolescents, especially in adolescence, promoting healthy behavior from an early age. Health protection of the population of the Republic of Uzbekistan is one of the main directions of the social policy of the state and is aimed at improving the demographic situation, increasing life expectancy and reducing the mortality rate of the population.

Key words: relationships, health, physical activity, lifestyle, youth, population, education, protection, strengthening, morbidity, longevity.

Актуальность

Настоящая время, что важнейшим способом поддержания и укрепления здоровья человека, поддержки, трудной жизни является образ жизни. Президент Республики Узбекистан Ш. М. Мирзияева одним из главных вопросов для медицинских учреждений является надежная защита этого хорошего позитива, повышение эффективности медико-социалистических реформ. Одной из важных задач молодежных активистов является проведение профилактической работы по повышению медицинской грамотности населения. Вопросы, которые должны быть рассмотрены в Резолюции ПП-6010 от 12 ноября 2020 года «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержанию здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения», сегодня очень важны. Охрана здоровья населения Республики Узбекистан является одним из основных направлений социальной политики государства и нацелена на улучшение демографической ситуации, увеличение продолжительности жизни и сокращение уровня смертности населения. Для подготовки высококвалифицированных специалистов необходимо формирование и формирование здорового образа жизни, повышение работоспособности молодежи. Состояние здоровья человека отражает влияние на него факторов внешней среды, в том числе воспитания, образования, работы, условий образа жизни, и определяет качество его жизни, способность к самосознанию, социальную активность. Ответственное отношение к здоровью означает не только отношение к нему как к ценности, но и особую культуру питания, системы движения, культуру этических межличностных отношений, эстетическую культуру. В настоящее время одним из основных факторов сохранения здоровья, увеличения продолжительности жизни, профилактики различных заболеваний является здоровый образ жизни - оптимальная организация поведения человека в повседневной жизни, способствующая его физическому, психическому и социальному благополучию. максимум ваших умственных и физических качеств.

Цель исследования.

Оценить особенности здоровье сохраняющего поведения и их конкурентоспособный подход к здоровому образа жизни. Изучить и совершенствовать разные вопросы здорового образа жизни молодежи определяется особенностями данной социально-профессиональной, социально-демографической группы, особенностями ее формирования.

Материал и методы

Здоровый образ жизни - категория общего понятия "образ жизни", включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни. Здоровье как высшая социально-экономическая ценность – это не только отсутствие болезней, но и благополучие граждан в гармонии с окружающей их физической, социальной, экономической и культурной средой. Для формирования здорового образа жизни необходимо определить, что является причиной ведения нездорового образа жизни и что способствует здоровому образу жизни. Для выяснения причины этого во многих вузах проводится профилактическая работа по пропаганде здорового образа жизни, а также по определению физического, социального и психологического здоровья студентов. Диагностический анализ состояния физического,

социального и психического здоровья подтверждает, что у всех студентов разный образ жизни, здоровье, разные цели. Формирование здорового образа жизни должно формироваться по следующим направлениям: укрепление и формирование позитивного образа жизни; преодоление и снижение факторов риска. Изучение и формирование общественного мнения об оценке собственного здоровья является одной из самых сложных задач в формировании отношения к здоровому образу жизни. Наряду с органами здравоохранения важную роль в этом играют и средства массовой информации.

Результат и обсуждение

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Здоровый образ жизни является своеобразным списком правил и норм жизнедеятельности, проверенных временем и практикой, которые направлены на то, чтобы научить человека:

- Экономно и высокоэффективно трудиться, расходуя рационально свои силы, энергию и знания в процессе своей общественно-полезной и профессиональной деятельности;
- Овладевать знаниями, навыками и умениями по восстановлению и оздоровлению организма после напряженного труда;
- Постоянно углублять свои моральные и нравственные убеждения, обогащать свой духовный мир, развивать и совершенствовать свои физические возможности и качества;
- Поддерживать и укреплять самостоятельно своё здоровье. Составляющие здорового образа жизни: Плодотворный труд; Рациональный режим труда и отдыха; Оптимальный двигательный режим; Рациональное питание; Закаливание; Личная гигиена, режим дня, искоренение вредных привычек.

Комплекс мероприятий по формированию здорового образа жизни включает в себя меры по профилактике вредных привычек (злоупотребление алкогольной, табачной и наркотической продукцией); формирование навыков здорового питания; популяризация спорта; сохранение репродуктивного здоровья; информирование населения о пагубном воздействии вредных привычек, о мероприятиях программы по здоровому образу жизни на территории Республики, о формах и возможностях здорового времяпрепровождения, профилактическую работу по имеющимся заболеваниям. Основная цель мероприятий по формированию здорового образа жизни – предостеречь человека от болезней, пока он ещё здоров и в наибольшей степени способен к реализации своего физического и интеллектуального потенциала. Доминирующими факторами риска, влияющими на возникновение заболевания, являются гиподинамия, нерациональное питание, психического перенапряжение, стрессы, вредные привычки, избыточная масса тела. К собственным ценностям группы медицинских работников можно отнести профессиональные знания, умения, навыки, технологии, обеспечивающие обществу поддержание жизни и здоровья его членов. На современном этапе социальная группа медицинских работников включает в себя различные подгруппы: врачи, многочисленный младший и средний медицинский персонал, фармацевты, провизоры, администраторы, работники страховых компаний. В обществе присутствуют некоторые ожидания, что пациент поможет себе сам, что забота о здоровье человека лежит на нем самом. У пациента в современном обществе есть большая автономия в отношении образа жизни, в качестве и количестве медицинских услуг, которыми он пользуется. Статистически доказано, что уровень здоровья и качество жизни зависит на 70 % от особенностей образа жизни, наличия культуры здорового образа жизни. Поэтому проведение информационных акций среди групп населения позволит повысить качество жизни населения. Программа направлена на просвещение населения в вопросах ведения здорового образа жизни, формирования культуры использования лекарственных препаратов и медицинских методик, повышению доверия граждан к системе здравоохранения и общего уровня удовлетворенности системой, и, как результат - укреплению и развитию рынка медицинских услуг в целом. Также в программе осуществляется переход на профилактическую модель здравоохранения, в рамках которой усиливается роль и ответственность гражданина за собственное здоровье и трудоспособность, что неизбежно приведет к улучшению статистических данных по заболеваемости населения, снижению показателей временной нетрудоспособности и инвалидизации.

Выводы

Поэтому тема мероприятия является актуальной. Программа по повышению медицинской культуры ориентирована на воспитание культуры здорового образа жизни у населения, работников медицинских, образовательных учреждений, предприятий, заинтересованных в сохранении и укреплении собственного здоровья, а также на аудиторию, нуждающуюся в лечении различных заболеваний. Включение физической культуры и спорта в это понятие свидетельствует о том, что подростки правильно понимают, что здоровый образ жизни – верный путь к сохранению здоровья. Включение физической культуры и спорта в это понятие свидетельствует о том, что подростки правильно понимают, что здоровый образ жизни – верный путь к сохранению здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

4. Adilson Marques, Nuno Loreirok, Bruno Avelar-Rosa Sog'lom o'spirin turmush tarzi, //J Pediatr (Rio J). 2019; 8-12 betlar [Adilson Marques, Nuno Loreirok, Bruno Avelar-Rosa Zdoroviy obraz jizni podroستkov //J Pediatr (Rio J). 2019; 8-12 str].
5. Ivanova S.Ju. Formirovanie Talabalarni sog'lom turmush tarziga ehtiyoji:. Kemerov Dav. un-t, 2018 .-- 24 bet. [Ivanova S.Ju. Formirovanie potrebnosti studentov vuza v zdravom obraze zhizni: Kemerovo: Kemerovskij gos. un-t, 2018. S– 24].
6. "O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari yig'ilishi" materiallari, 2019 yil 39-son, 477-bet. [Materiali «Sobraniya zakonadatelstvo Respubliki Uzbekistan» № 39 2019 г – S-477].
7. Kupchinov R.I. Yoshlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirish: Oliy o'quv yurtlari murabbiylari va o'qituvchilari uchun qo'llanma, Minsk: "IVTs Minifina" UP, 2017.-211s. [Kupchinov R.I. Formirovanie zdravogo obraza zhizni molodeji: Posobie dlya kuratorov i prepodavateley visshix uchebnix zavedeniy, UP" IVS Minifina", 2017. S-211].
8. Mulikova S.A., Kenjebayeva S.K., Abdakimova M.K. Yoshlar muhitida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, Xalqaro eksperimental ta'lim jurnali. - 2014. - №3 (2 qism) - S. 97-102. [Mulikova S.A., Kenjebayeva S.K., Abdakimova M.K. Prodvijenie zdravogo obraza zhizni v molodejnoj srede, //Mejdunarodniy jurnal eksperimentalnogo obrazovaniya. – 2014. – № 3 (chast 2) – S. 97-102].
9. Ismoilov M.B Yoshlarning sog'lom turmush tarziga munosabatini o'rganish, /Ilmiy ishi dissertasiyasi Toshkent, 2016 yil, 4-17 betlar [Ismoilov M.B Izuchenie sredi molodeji k zdravomu obrazu zhizni, /Dissertasiya nauchnaya rabota Tashkent, 2016. S – 4 - 17].
10. Расулова Н.Ф. Изучение отношения молодежи к здоровому образу жизни //Новый день в медицине 2(30)2020 194-196 <https://cutt.ly/FcQ0IsF> [Rasulova N.F., Studying the attitude of young people to a healthy lifestyle//New Day in Medicine 2(30)2020 194-196.]

Поступила 09.01.2022