

THE RIGHT HEALTHY LIFESTYLE

Temirova Dilbakhor Umaraliyevna

Department of Social Hygiene and Health Care

Andijan State Medical Institute

Abstract: The article tells about the healthy lifestyle of a person in modern society, How it affects people and what it brings with it. The ways and values of a healthy life The main meaning of a healthy lifestyle is about the harmony of life and human harmony.

Keywords: Healthy lifestyle, healthy lifestyle values, harmony of life, human harmony, self-knowledge.

ПРАВИЛЬНЫЙ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Темирова Дильбахор Умаралиевна

Кафедра социальной гигиены и здравоохранения

Андижанский государственный медицинский институт

Аннотация: В статье рассказывается о здоровом образе человека в современном обществе. Как он влияет на людей и что он с собой несет. Пути и ценности здоровой жизни. Основной смысл здорового образа жизни: о гармонии жизни и гармонии человека.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, ценности ЗОЖ, гармония жизни, гармония человека, самопознание

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время необходимо создать все условия по всем направлениям учебной деятельности: взять под особый контроль высокие человеческие идеалы и ценности, пробудить интерес в собственных силах и решать их совместно. Одним из важнейших направлений в мировом сообществе в области образования стали воспитание и изучения культуры разных народов, воспитание молодежи в духе патриотизма, любви к труду и уважительного отношения к старшим.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Гармонично развитый человек – это прежде всего образованный, воспитанный, ведущий здоровый образ жизни, духовно богатый человек. В современном, цивилизованном обществе главная задача уделяется здоровому образу жизни. Предотвращение заболеваний подразумевает использование чистой воды и здоровой пищи, наличие очистительных систем, сокращение объектов, загрязняющих окружающую среду и наносящих экологический вред, аналогичные меры по снижению других факторов риска. Стимулирование же здорового образа жизни направлено на то, чтобы каждый из нас занимался физическими упражнениями, правильно питался, соблюдал меры гигиены и санитарии, исключая из употребления наркотики, сигареты, алкоголь и т.п. Наша стратегия по борьбе с болезнями и укреплению здоровья в условиях отсутствия достаточных средств начнется с подготовки наших граждан к ведению здорового образа жизни. Должна быть развернута наступательная информационная кампания в пользу здорового образа жизни и правильного питания, правил гигиены и санитарии» [7, с. 5].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

В народе говорят; «в здоровом теле – здоровый дух», «здоровье народа – здоровье нации», эти изречения помогают и наставляют молодежь быть здоровыми и телом и духом, воспитывать в себе все положительные качества, присущие человеку, и конечно же, быть трудолюбивыми. Каждый человек в будущем должен сделать что-то полезное для своей Родины, для этого с малых лет он должен знать как вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – помогает людям укрепить свое здоровье и быть всесторонне гармонично развитым человеком. Потому что, главная задача нашего социально-экономического развития состоит не только в том, чтобы поднять материальное богатство страны, но и повысить уровень жизни народа. Недаром в народе говорят: «главное богатство – это здоровье». Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций [3, с. 9], для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности [4]. 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 это:

1. **Правильно составлять распорядок дня.** Цель – достичь всего того, что ты запланировал в жизни. Человек ставит перед собой маленькие и большие цели. К маленьким целям относятся те мечты, которые должны осуществиться в ближайшие дни. Большие цели – это служение народу, найти свое место в жизни, и заняться самовоспитанием. Чтобы достичь целей нужно быть всесторонне развитой личностью. Быть хозяином своей жизни, строить свою дорогу жизни – это главная задача человека. Все это начинается правильного планирование распорядка дня.
2. **Правильное питание** – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний [2]. Между тем, еще отец медицины Гиппократ сказал, что все болезни приходят через рот. Под наилучшими нормами питания понимают такие нормы, которые у взрослого полностью покрывают все затраты организма, а у детей обеспечивают, кроме того, потребности роста и развития. Правильный режим питания способствует трудоспособности человека и является одним из важнейших условий нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта. Здоровое питание – ключ к здоровому образу жизни! Оно сохраняет свое значение в течение всей нашей жизни.
3. **Занятие спортом** это – необходимость, требование времени. Спорт воспитывает волю к победе, настойчивость и другие важные человеческие качества. Самая важная причина, по которой следует заниматься спортом, это необходимость укрепить здоровье, усилить сердце, контролировать повышенное кровяное давление, организм получает кислород, тонизируют мышцы, делают их сильными и выносливыми, благодаря спортивным упражнениям, можно контролировать аппетит, помогают противостоять хроническому утомлению, укрепляют веру в собственные силы, повышают самооценку. Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее восстановиться после перенесенных тяжелых заболеваний, а также человек чувствует себя отдохнувшей или повышается настроение. Движение – это жизнь.
4. **Заниматься физкультурой** – одна из основных составляющих здорового образа

жизни. Физические упражнения обладают рядом позитивных эффектов. Повышение физической активности улучшает работу мозга и общее состояние здоровья. Физические упражнения: повышают внимание, снижают стресс и беспокойство, повышают уровень самообладания, повышают самооценку, помогают придерживаться предложенной диеты. Физическая нагрузка в любой форме лучше, чем ее полное отсутствие.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В XXI веке общество должно состоять из людей, которые здоровые духом, чистой душой, познавательно активные, креативные и всесторонние. В планете земля будущее народов в данное время очень тесно связано со здоровьем молодежи. Потому что продолжительность человеческих родов в руках только здорового поколения. Здоровый образ жизни – путь правильной жизни. А жизнь это – забота родных, близких и друзей, радостные моменты, разумная мысль, доверие, сдерживание слов, познание человечности и главное верить в себя и сеять людям добро. Гармония жизни, гармония человека это и есть здоровый образ жизни.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранова Н. Здоровье. Система Иванова Детка // Дом солнца. – 2016. – С. 11-19.
2. Здоровое питание: план действий по разработке региональных программ в России. – Архангельск, 2020.
3. Изуткин Д.А. Формирование здорового образа жизни // Советское здравоохранение. – 2014. – № 11. – С. 8-11.
4. Мартыненко А.В., Валентик Ю.В., Полесский В.А. Формирование здорового образа жизни молодежи. – М.: Медицина, 2018.
5. Учение Порфирия Иванова «Детка». 2020