



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO‘NALISHLARI” nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-1, 2026**

Healthy Lifestyle and Its Importance for Human Health

Dumayeva Zuxra Nasirdinovna

Associate Professor, Kokand University Andijan Branch

Baxromjonova Munisa Sardorbek qizi

Student, Andijan State University

Abstract

This article analyzes the key components of a healthy lifestyle, its impact on human health, and the formation of healthy living skills in modern society. The importance of physical activity, proper nutrition, and psychological stability is also scientifically substantiated.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, nutrition, health, prevention, stress

SOG‘LOM TURMUSH TARSII VA UNING INSON SALOMATLIGIDAGI AHAMIYATI

Dumayeva Zuxra Nasirdinovna

Qo‘qon universiteti Andijon filiali dotsenti

Baxromjonova Munisa Sardorbek qizi

Andijon davlat universiteti talabasi

Annotatsiya

Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzining asosiy komponentlari, uning inson salomatligiga ta‘siri hamda zamonaviy jamiyatda sog‘lom yashash ko‘nikmalarini shakllantirish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish va psixologik barqarorlikning ahamiyati ilmiy asosda yoritilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, jismoniy faollik, ovqatlanish, salomatlik, profilaktika, stress



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO‘NALISHLARI” nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-1, 2026**

Аннотация

В данной статье анализируются основные компоненты здорового образа жизни, его влияние на здоровье человека, а также вопросы формирования навыков здорового образа жизни в современном обществе. Также на научной основе освещена важность физической активности, правильного питания и психологической устойчивости.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, питание, здоровье, профилактика, стресс

Kirish. Bugungi kunda global miqyosda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzi kasalliklarning oldini olishda muhim omil bo‘lib, hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi [1]. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, inson salomatligining 50–60% i uning turmush tarziga bog‘liq [2].

Sog‘lom turmush tarzining asosiy komponentlari

Sog‘lom turmush tarzi quyidagi asosiy tarkibiy qismlardan iborat:

- To‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish
- Doimiy jismoniy faollik
- Yetarli uyqu va dam olish
- Zararli odatlardan voz kechish
- Ruhiy salomatlikni saqlash

To‘g‘ri ovqatlanish organizmni zarur oziq moddalar bilan ta‘minlaydi va metabolizmni normallashtiradi [3]. Ayniqsa, sabzavot va mevalarga boy ratsion yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi [4].

Jismoniy faollikning ahamiyati



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO‘NALISHLARI” nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-1, 2026**

Jismoniy faollik sog‘lom turmush tarzining eng muhim elementlaridan biridir. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti haftasiga kamida 150 daqiqa o‘rtacha jismoniy faollikni tavsiya etadi [1].

Jismoniy mashqlar:

- yurak faoliyatini yaxshilaydi
- ortiqcha vazni kamaytiradi
- stressni pasaytiradi
- immunitetni mustahkamlaydi

Sedentar (harakatsiz) turmush tarzi esa ko‘plab surunkali kasalliklar rivojlanishiga olib keladi [5].

Psixologik salomatlik va stress boshqaruvi

Ruhiy salomatlik ham sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Doimiy stress organizmda gormonal muvozanatni buzadi va turli kasalliklarni keltirib chiqaradi [6].

Stressni kamaytirish uchun: meditatsiya, sport, ijtimoiy faoliyat va dam olish rejimi muhim ahamiyatga ega.

Zararli odatlarning salomatlikka ta’siri

Chekish, spirtli ichimliklar iste’moli va boshqa zararli odatlar inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Masalan, chekish o‘pka saratoni va yurak kasalliklarining asosiy sabablaridan biridir [7]. Shu sababli sog‘lom turmush tarzida bunday odatlardan voz kechish muhim hisoblanadi.

Xulosa. Sog‘lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash va umr davomiyligini oshirishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. To‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik va ruhiy barqarorlikni ta’minlash orqali ko‘plab kasalliklarning oldini olish mumkin. Zamonaviy jamiyatda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va unga amal qilish muhim vazifalardan biridir.



**“ZAMONAVIY ILMIY YONDASHUVLAR VA TEXNOLOGIK
TARAQQIYOTNING USTUVOR YO‘NALISHLARI” nomli Respublika
ilmiy-amaliy masofaviy konferensiyasi
VOLUME-1, ISSUE-1, 2026**

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Healthy diet. Geneva, 2020.
2. McGinnis J.M., Williams-Russo P., Knickman J.R. The case for more active policy attention to health promotion. Health Affairs, 2002.
3. Willett W., Rockström J., Loken B. et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission. The Lancet, 2019.
4. Afshin A., Sur P.J., Fay K.A. et al. Health effects of dietary risks. The Lancet, 2019.
5. Booth F.W., Roberts C.K., Laye M.J. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. Comprehensive Physiology, 2012.
6. Sapolsky R.M. Why Zebras Don’t Get Ulcers. Holt Paperbacks, 2004.
7. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Smoking and health, 2022.