

## Sog'lom turmush tarzi asoslari va tamoyillari

Salomatlik tuman boylik ekanini bilganimiz holda, o'z hayotimizga, turmushimizga befarq qolamiz ba'zan. Sog'lomlik hayotimizga, ongu shuurimizga, tafakkur olamimiz hamda ruhiyatimizga ko'chsa, turmush go'zallashib boraveradi. 26 aprel kuni 2 - TTJda "Sog'lom turmush tarzi asoslari va tamoyillari mavzusida" ma'naviyat soati bo'lib o'tdi. Mavzuni tibbiyot fanlari nomzodi Ismoilov Kenjaboy Jangiboyevich keng yoritib berdilar. "Salomatlik bu nafaqat insonda biron-bir kasallik yoki jismoniy nuqsonning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy, ijtimoiy xotirjamlik holatidir. Sog'lom turmush tarzi yo'nalishlari: Tibbiy madaniylik, jismoniy harakat, shaxsiy gigiyena, to'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga rioya qilish zararli odatlardan voz kechish, ekologik tarbiya, ruhiy salomatlikni asrash.



Chekish va uning inson salomatligiga zararlari haqida gapirib o'tildi. Talabalar o'zlari qiziqtirgan savollarga javoblarni olishdi. "GIM", "GTS" fakultetlari talabalari faol qatnashishdi. Ma'naviyat soati "Gim" fakulteti ma'naviy - ma'rifiy ishlar bo'yicha dekan o'rinbosari Ro'ziboyev Ortiq Ro'ziboyevich, TTJ hokimi Yuliyev Zokirjon, tarbiyachi-pedagog Sagdullayeva Dilorom Muxiddinovnalardan tomonidan tashkillashtirildi.

**2- TTJ tarbiyachi - pedagog, psixolog Sagdullayeva Dilorom axboroti**

**Institut matbuot kotibi Rahimboy Jumaniyozov.**