

Соғлом турмуш тарзи асослари ва тамойиллари

Саломатлик туман бойлик эканини билганимиз ҳолда, ўз ҳаётимизга, турмушимизга бефарқ қоламиз баъзан. Соғломлик ҳаётимизга, онгу шууримизга, тафаккур оламимиз ҳамда руҳиятимизга кўчса, турмуш гўзаллашиб бораверади. 26 апрел куни 2 - ТТЖда "Соғлом турмуш тарзи асослари ва тамойиллари" мавзусида маънавият соати бўлиб ўтди. Мавзуни тиббиёт фанлари номзоди Исмоилов Кенжабой Жангибоевич кенг ёритиб берди. "Саломатлик бу нафақат инсонда бирон-бир касаллик ёки жисмоний нуқсоннинг йқлиги, балки тўлиқ жисмоний, руҳий, ижтимоий хотиржамлик ҳолатидир. Соғлом турмуш тарзи йўналишлари: Тиббий маданийлик, жисмоний ҳаракат, шахсий гигиена, тўғри овқатланиш, кун тартибига риоя қилиш зарарли одатлардан воз кечиш, экологик тарбия, руҳий саломатликни асраш .



Чекиш ва унинг инсон саломатлигига зарарлари ҳақида гапириб ўтилди. Талабалар ўзлари қизиқтирган саволларга жавобларни олишди. "ГИМ", "ГТС" факультетлари талабалари фаол қатнашишди. Маънавият соати "Гим" факультети маънавий - маърифий ишлар бўйича декан ўринбосари Рўзиев Ортиқ Рўзиевич, ТТЖ ҳоқими Юлиев Зокиржон, тарбиячи-педагог Сағдуллаева Дилором Мухиддиновналар томонидан ташкиллаштирилди.

2- ТТЖ тарбиячи - педагог, психолог Сағдуллаева Дилором ахбороти

Институт матбуот котиби Раҳимбой Жуманиёзов.