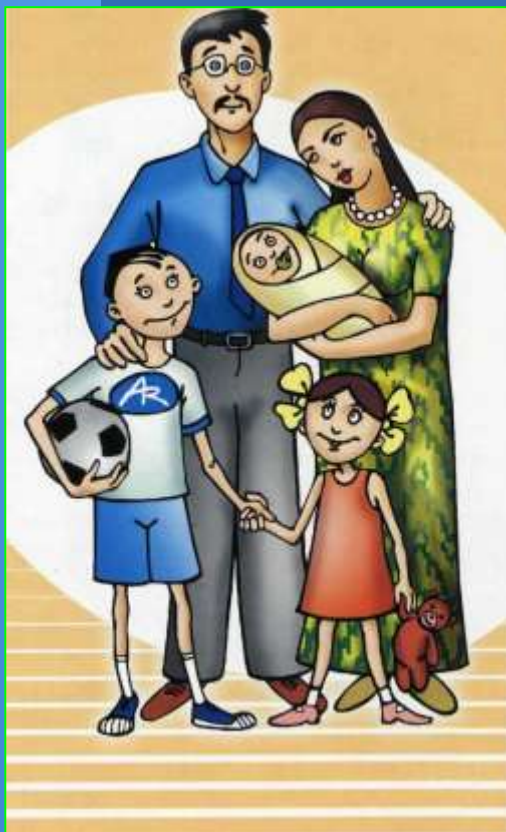


Халқаро Нордик университети

**ОИЛАДА СОҒЛОМ ТУРМУШ
МАДАНИЯТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ
МАСАЛАЛАРИ**



**Ахоли саломатлигини
мустахамлаш ва соғлом
турмуш тарзини
шакллантириш
давлатимизнинг асосий
вазифаси қилиб
белгиланди.**



Ўзбекистон аҳолиси саломатлиғини яхшилаш

Соғлиқни сақлаш тизимини
ривожлантиришнинг стратегик
учлиги

Профилактик
тиббиёт

СТТ
концепцияларини
киритиш

Тиббий хизмат
сифатини
ошириш

Ташкилотлараро ҳамкорлик





Саломатлик – нафақат касаллик
ёки жисмоний нуқсонларнинг
йўқлиги, балки тўлиқ жисмоний,
рухий, ижтимоий хотиржамлик
холатидир.

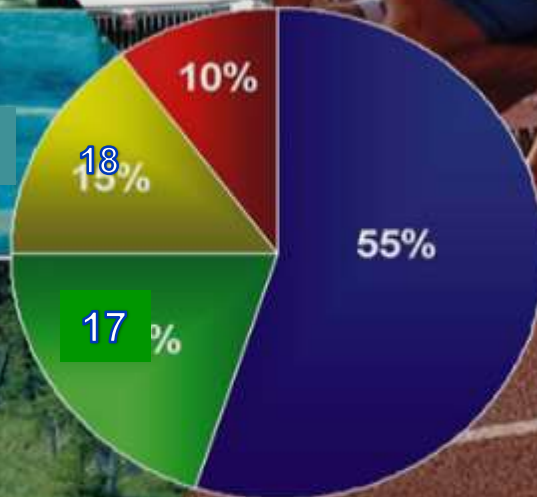


ЖССТ, 1958йил.

Инсон саломатлиги қуйидаги омилларга боғлиқ:

Тиббий
ёрдам

Ирсий (биологик, наслий)



Экология

Турмуш тарзи



Соғлом турмуш тарзи – инсон саломатлигини яхшилаш ва муҳофаза қилишга қаратилган фаол ҳаракатдир.



Психогигиена ва психопрофилактика

- ❖ Стресс ва салбий омиллар – барча касалликларнинг сабабчиси.
- ❖ Асабийлашиш ва рухий зўрикишдан ўзингизни эҳтиёт қилинг.



Соғлом тана – соғлом
ақлнинг махсулидир

Атроф мухит ва саломатлик

Атроф мухитнинг муҳофазаси, тоза экологик мухит – аҳоли саломатлигининг гарови.

Тоза хаво ва сув – бу инсон яшавчанлигини ошириш, узоқ умр кўришида озиқ-овқат каби катта аҳамиятга эга





ЭЪТИБОРИНГИЗ УЧУН РАХМАТ!

