

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У МОЛОДЕЖИ.

Мардонова Саодат Музаффаровна
Факультет естественных наук БухГУ

Абстрактный : Покупка здоровья за все материальные блага и деньги не будет. Человек может жить счастливо только тогда, когда у него хорошее здоровье возможный. Поэтому здоровье – важнейшая из всех существующих ценностей должно быть оценено как высшее. Каждый силен в этом глубокие знания пути к здоровью, секреты здоровья и что единственный путь к идеальному здоровью – это здоровый образ жизни должен понять. В этой статье профилактика вредных привычек у молодежи: повреждение компьютер социальные сети ,курение, употребление спиртных напитков, пьянство информация о стрессовой ситуации, физической активности.

Ключевые слова: Молодежь, зависимость, здоровье, употребление алкоголя, повреждение сотового телефона, курение.

Гигиенической основой здоровья человека является физическое здоровье человека имея сильную позицию в защите от различных опасных заболеваний. Прежде всего, все строго соблюдают правила личной гигиены. если это определяется проживанием, с другой стороны, местом жительства человека обеспечение гигиенических условий проживания, необходимых для даже если владелец проживает в соответствии с требованиями общественной гигиены неразрывно связаны. «Физическое воспитание является неотъемлемой частью образования». Абу Али ибн Сина сказал. Наш народ всегда был физически здоров, на психически здоровых людей он смотрел с большим вниманием, уважением и завистью. Там один из таких людей – исконный сын хорезмийского народа, чья лопата никогда не касалась земли борец Пахлавон Махмуд был признан национальным героем. Сегодня спорт нашей независимой страны демонстрируется миру наших соотечественников также увеличивается с каждым

днем. Развитие спорта Указы и постановления в целях физического воспитания и спорта в нашей стране развивать свою работу, в то же время формируя здоровое поколение проложили отличную почву. Физкультминутка любого возраста Прежде чем выбрать тип, в первую очередь определитесь с уровнем вашего здоровья оценка на экзамене, каким видом спорта заниматься возможно, в зависимости от возраста, сезона, текущего состояния организма и Корректировать вид физической активности путем оценки таких характеристик должен выбрать. Прививать любовь к физическому воспитанию и спорту каждому все начинается с семьи.

Человек – продукт той социальной среды, в которой он родился поскольку, прежде всего, оно было заранее сформировано в этой социальной среде а здоровое и в то же время нездоровое передавалось от предков к поколениям также изучает социальные нормы. В результате ребенок уникален формируется поведение, характер, мировоззрение. Обычно мы признаем, что многие вещи должны быть такими мы привыкаем к этому, иногда приспособляемся к этой ситуации или привычке. На самом деле, что неправильно, только страдая какой-то болезнью, только после того, как мы определим и поймем его причины, мы будем уверены, мы сожалеем. У человека заболевание не появляется само по себе, внезапно. Десяток, чтобы оно появилось в организме и сформировалось в виде болезни нужны причины. Одна из таких причин – вредные привычки. ну давай же Давайте познакомимся с некоторыми из этих вредных привычек. Это очень вредная привычка, она вызывает различные заболевания. мы все знаем, что это может произойти. Знаем, но все равно курим. Некоторые говорят: «Моя плохая привычка принадлежит мне, какое влияние она оказывает на других?» они думают Обычно курильщикам задают вопрос: «Почему вы курите?» На самом деле, кажется, уже слишком поздно задавать этот вопрос. Как курить вопрос. Если вы узнали, что заставило вас начать курить, каждый. Если этот процесс изучать и анализировать отдельно у курильщика – это заболевание мы могли бы разработать превентивные меры.

Почему наша молодежь сегодня перенимает это зло? Статистика по данным, 1 наркоман убивает в среднем 3 человека в год во время преподавания темы наркозависимости. Интересно, сколько один курильщик в год курить человека, к сожалению, детей, еще не достигших полового созревания во время обучения? Спросите каждого курильщика: «Когда и почему вы научились курить?» если спросить, то становится ясно, что ни для одного из них нет серьезной причины. Обычно они «Я привыкла к юмору», «Мои друзья курят, я тоже курю», «Я научился в студенческие годы», «Я видел это от отца и братьев дома» они могут привести десятки оправданий типа «Я научился». Проанализируйте эти. Известно, что взрослые учат детей курить ясно, что он виновен. Во-первых, ребенок в семье если внимание к нравственно-волевому воспитанию слабое, во-вторых, следующий этап - серьезное внимание к этому в школах, колледжах и университетах не дано. Ребенок, который начинает курить, прежде всего, его родители, начинается с обмана своего учителя и близких, то есть во время курения, он уверяет меня, что не курит.

По выводам научных исследований, проведенных учеными 1 курильщик, стоящий на шоссе 16 часов. Это похоже на запах газа, выходящего из них. Табак такие вещества, как азот, кадмий и никель, вредны для иммунной системы поражает печень, мозг, кровь, вызывая рак тканей причины быть. По статистике, 95% дыхательных путей Больные с заболеваниями являются курильщиками. Желудок и двенадцать что 98% людей с диагнозом заболевания толстой кишки являются курильщиками подчеркивается. Осложнения от табачного дыма связаны не только с дыханием органов, но и появление во всех существующих системах организма возможный. Когда и как развивается алкоголизм? Если обратить внимание, любой праздник, счастливые дни, свадьба, встреча близких друзей, день рождения мы являемся свидетелями того, что дни не проходят без алкоголя. Алкоголик употребление алкоголя стало частью нашего образа жизни у нас нет другого выбора, кроме как признать, что это произошло. В наше время алкоголь мы привыкли не считать свое потребление пьянством. На свадьбах

наши братья и сестры пили до потери сознания мы не удивляемся этому, мы смотрим на это как обычно. Такая ситуация – подросток. Как это влияет на молодежь? Даже наша молодежь об этом не думает что алкоголизм в последнее время распространяется среди женщин мы будем удивлены, увидев! В нашем народе поговорка «Птица в гнезде делает то, что видит» бесполезна не упомянуто. Из-за пьянства в результате пренебрежения старших. Наши «удовольствия» — это наши растущие дети, их дети мировоззрение, мышление, особенно в области нравственного и добровольного воспитания, собственные навыки в области здравоохранения и общественного здравоохранения и проявляется в отношениях.

В результате научно-технического развития в нашей жизни появилось много нового приходят технические средства. Компактный, удобный и легкий в руке телефон далеко и близко, успокаивает, всех в курсе это инструмент. Однако серьезный ущерб образованию и здоровью молодежи. Есть и немало отрицательных особенностей этого микроволнового устройства. Прежде всего, свет, исходящий от телефона, опасен для клеток человеческого мозга воздействует на него и подвергает его различным заболеваниям. Мы знаем, что мозг у человека является главным руководящим органом. Пользоваться телефоном необходимо, только как и когда это необходимо. Но сегодня телефон – это наши подростки стал одним из важных инструментов в его жизни.

Использованная литература:

1. Электр токидан жароҳатланиш ва унинг инсон организмига таъсири СМ Мардонова PROBLEMS OF BIOLOGY AND MEDICINE БИОЛОГИЯ ВА ТИББИЁТ МУАММОЛАРИ 5, 2021

2. Mardonova, S. (2022). ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОЗДАНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ УЧЕБНЫХ КУРСОВ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu.Uz), 8(8). извлечено от https://journal.buxdu.uz/index.php/journals_buxdu/article/view/4431

3. Соғлом авлодни тарбиялашда оилада соғлом муҳитни яратиш СМ Мардонова Профессионал таълим муассасаларида дуал таълимни ташкил этишнинг замонавий муаммолари, 2021

4. Inson salomatligiga zararli omillarning ta'siri va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarziga qo'yiladigan talablardan keng foydalanish M.S.Muzaffarovna Ilmiy jurnali" Magistratura dasturining axborotnomasi 111, 2020 yil

5. Арзикулов Р.Ю. Основы здорового образа жизни. - Т.: 2005.

6. Абдуллаев И.К. Образ жизни и здоровье человека. - Т.: 2006.

7. Саидов У., Умаров Б., Эргашев Ф. Воспитание совершенного поколения.- Т.: «Академия», 2005.