



BOLALARDA SALOMATLIKNI MUSTAHKAMLASH HAMDA ZARARLI ODATLARGA TOBELIKNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Soatmo'minov Sunnat Xabibulla o'g'li

Jizzax viloyati Sharof Rashidov tumani 45-maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Sog'lom turmush tarzi keng ma'noli tushuncha bo'lib, u unumli mehnat, faol dam olish, badantarbiya va sport bilan shug'ullanish, organizmni chiniqtirish, shahsiy gigienaga rioya qilish, oqilona ovqatlanish, zararli odatlardan o'zini tiyish, har yili shifokor ko'rigidan o'tib turish va shu kabi boshqa ko'plab tarkibiy qismlardan iboratdir. Ulardan biri turmush tarzi xisoblanib, u tarixiy taraqqiyot jarayonida shakllangan insonlar xatti-harakatining, faoliyatining majmuiy ko'rinishi tushuniladi.

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, sog'liqni saqlash, sog'liqni saqlash sohasi, sog'liqni saqlash, ta'lim muassasalari, ruhiy rivojlanish, psixik jarayonlar, idrok, qobiliyat*

KIRISH

Aniq tarixiy taraqqiyot jarayoniga asoslangan urf-odatlar vaqt mobaynida takrorlanib turadi. Ular, o'z navbatida, ehtiyoj bo'lib qolgan harakatlarni, odatlarni, turmush xarakterini yuzaga keltiradi. Sog'lom turmush tarzining yana tarkibiy qismlardan biri salomatlikni mustahkamlash - insonga o'z salomatligini yaxshilash va nazorat qilishga imkon yaratuvchi jarayondir. Ular sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda muxim rol uynaydi.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib etishning muhim yo'nalishlariga quyidagilar kiradi:

- shaxsiy gigiena;





- dam olish gigienasi;
- optimal harakat rejimi;
- jismoniy tarbiya va sport;
- stresslar, zo'riqishlar bilan oqilona kurashish;
- organizmni chiniqtirish; psixogigiena;
- tibbiy-ijtimoiy faollik; atrof-muhit gigienasi; - salomatlikka

zarar yetkazuvchi xavf omillari

salomatlikni saqlashni ta'minlovchi omillarni targ'ib etish; mehnat gigienasi; ratsional ovqatlanish;

Sog'lom turmush tarzi tarafdorlarining fikricha, odamlarning sog'-salomat bo'lishining, faol mehnat qilishning, uzoq umr ko'rishning hamda baxtli va saodatli yashashning quyidagi shartlari bor.

Birinchi shart: Ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish.

Ikkinchi shart: Jismoniy faollik, hayot – harakatdadir.

Uchinchi shart: Kun va ishini biologik rejimlar asosida tashkil qilish.

To'rtinchi shart: Ruhiy osoyishtalik yoki asabiy muvozanatni ta'minlash.

Beshinchi shart: Ichkilikbozlik, kashandalik va giyohvandlik kabi odatlardan o'zini tiyish.

Oltinchi shart: Ozoda-orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga bo'lgan munosabat masalasi.

To'g'ri, ratsional ovqatlanish va energetik balansni saqlash ko'pgina noinfeksion kasalliklarning profilaktikasi uchun poydevor hisoblanadi. Ratsional ovqatlanish deganda, insonning jinsi, yoshi, ish xarakteri va boshqa omillarni hisobga olgan holda, faol uzoq umr ko'rish, yuqori jismoniy va aqliy ish qobiliyati, tashqi muhit zararli omillariga qarshilikni oshiruvchi va sog'liqni saqlashga yordam beruvchi fiziologik to'la qiymatli ovqatlanish tushuniladi.





Sog'lom ovqatlanish - urf-odat, an'anani hisobga olib turli aholi guruhlarining ratsional ovqatlanishida ilmiy asoslangan, ehtiyojni qondirishni ta'minlaydigan, kasalliklar profilaktikasi va sog'liqni mustahkamlashga yordam beradigan, turli ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishga asoslangan ovqatlanish. Ortiqcha ovqatlanish - ovqat mahsulotlarini sistematik ravishda haddan tashqari iste'mol qilish (masalan, tuz, yog', qandlar va boshq.) yoki ovqat ratsioni energetik sig'imining jismoniy talabga to'g'ri kelmasligi. Yetishmaydigan ovqatlanish — miqdor jihatidan kam, sifati past ovqat moddalari yoki alohida komponentlarni qabul qilish, ovqat ratsioni kaloriyasining fiziologik ehtiyojni qondirmasligi.

Jismoniy faollik, hayot – harakatdadir. Inson kundalik hayotida jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan ko'proq shug'ullansa, uning tanasidagi fiziologik, biologik jarayonlar tezlashadi va oqibatda kayfiyati ko'tariladi, ishchanligi ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. XX asrning 2-yarmiga kelib kam harakatli hayot tarzi ommaviy tus oldi. Hozirgi vaqtda iqtisodiy rivojlangan davlatlarda jismoniy kuch talab qiladigan ish kam qolgan. Urbanizatsiya, avtomatizatsiyaning rivojlanishi odam hayot tarzini kam harakatli qilib qo'ydi, vaholanki, million yillar oldin evolyutsiya jarayonida insonning asosiy mashg'uloti ovchilik, o'simlik va mevalar yig'ishdan iborat bo'lgan. Jismoniy faollik sog'lom turmush tarzining kalitli shartlaridan biri hisoblanadi. U insonni nafaqat jismoniy kelishgan, balki uning sog'lig'ini ham ahamiyatli darajada yaxshilaydi, hayot davomiyligi ayniqsa uning faol qismiga ijobiy ta'sir qiladi.

Kun va ishni biologik rejimlar asosida tashkil qilish. Koinotda tabiiy hodisalar ma'lum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kuni ma'lum vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi tabiatdagi barcha harakatlarning ma'lum bir tartibga bo'ysuntirilganligi misol bo'la oladi. Xuddi, shuningdek, tartibli harakatlar kishi badanida ham sodir bo'ladi. Masalan, yurakning har daqiqada 70–75 marotaba bir maromda urishi, nafas olishning bir daqiqada 16–20 marta takrorlanishi kishi tanasida ma'lum bir qonuniyat



borligidan darak beradi. Bunday tartibda solingan biologik hodisalar 100 dan ortiq. Odam tanasi to'qimalaridagi o'zgarishlar ham shu qonuniyatga bo'ysunadi. Demak, tabiatdagi va tanamizdagi hodisalar o'ziga xos qoidalarga amal qilar ekan, biz kundalik turmushimizni ma'lum bir tartib asosida tashkil etishimiz va bu tartib badanimizdagi o'zgarishlarga mos bo'lishi kerak. Masalan, inson paydo bo'lganidan beri uning tanasidagi faollik kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Bordinyu, biz shu tartibga bo'ysunmay faqat ovqat yeyish, ichkilikbozlik va turli nomaqbul ishlar bilan band bo'lsak, bunday holat sog'lig'imizga katta zarar yetkazadi. Shuningdek, ish kuni, dam olish vaqti to'g'ri rejalashtirilgan bo'lishi kerak. Ratsional hordiq qisqa vaqtlik, ya'ni kun davomida hamda har kunlik (kamida 1 soat, uyqudan tashqari), har haftalik (dam olish kunlari aqliy mehnatdan holi bo'lishi kerak) hamda har yillik (kamida 3-4 hafta tiklanish uchun aqliy mehnatdan butunlay holi bo'lishi kerak), bo'lishi kerak.

Ruhiy osoyishtalik yoki asabiy muvozanatni ta'minlash. Inson organizmining me'yoriy faoliyati uning ruhiyati qay darajadaligiga bog'liq. Odamning ruhan ezilishi va ko'ngliga og'ir zo'riqishlarga olib keladi. Ruhiy zo'riqishlar natijasida kishilarda gipertoniya, stenokardiya va miokard infarkti kabi holatlari kelib chiqadi. Ruhiy va emotsional salomatlik sog'liqning umumiy holatini yaxshilashda asosiy o'rinni tutadi. Insonlar o'zlarini yuqori baholay oladigan, yaxshi munosabatlarni rivojlantira oladigan, o'ziga ishongan shaxs sifatida yetishishiga ko'maklashuvchi sog'lom, xotirjam va faollikka yetaklovchi muhitda yashashga intilishlari darkor. Ichkilikbozlik, kashandalik va giyohvandlik kabi odatlardan o'zini tiyish. Bu illatlarning kishi tanasiga, sog'lig'iga, turmush tarziga ziyoni bisyorligi shubhasizdir. Bu odatlarning zararini bilmaydigan odamning o'zi yo'q. Ichkilikbozlikka, kashandalikka va boshqa zararli odatlarga ega bo'lgan shaxslarni hayotga befarq, tavakkaliga yashovchi va o'z sog'lig'ini o'ylamaydigan, faqatgina shu kunning rohati, bir fursatlik aldamchi ko'ngilxushlik uchun yashovchilar deyish mumkin.



Ozoda-orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga bo'lgan munosabat masalasi. Inson o'z faoliyati bilan tanasi va atrof-muhitga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Shaxsiy gigiena – bu keng tushuncha bo'lib, inson sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan qoidalarga rioya qilishni o'z ichiga qamrab oladi. Shaxsiy gigienaning keng kompleksli tarkibiga quyidagilar: tananing, og'iz bo'shlig'i va tishlarning gigienasi, jismoniy madaniyat va sport, badanni chiniqtirish, shaxsiy turar joy gigienasi, yomon odatlarni oldini olish, kiyim va poyabzal gigienasi, turmush va oila gigienasi, aqliy mehnat gigienasi, dam olish va uyqu gigienasi, psixogigiena va insonning har kunlik faoliyatidagi boshqa muhim elementlari kiradi.

XULOSA

Xulosa o'rnida aytishg mumkinki, shaxsiy gigienaga rioya qilmaslik atrof muhitdagilarning sog'lig'iga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin Bunda passiv chekish, yuqumli kasalliklar va gelmintozlarni tarqalishi, turar joy muhitining havo sifatini yomonlashishi kabi holatlar namoyon bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Arziqulov R.U. Sog'lom turmush tarzi asoslari. T.; I-IIjild. 2005.
2. Sog'lom turmush tarzi va asoslari. (Valeologiya)
3. 2Ibn Sino "Tib qonunlari"
4. Tojimatovna, N. D. (2023). Davolash jismoniy tarbiyasida massajning umumiy fiziologik asoslari. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(4), 1115-1119
5. Internet materiallari