



BOLALARDA PSIXOLOGIK SOG'LOM MUHITNI TA'MINLASHNING ASOSIY VAZIFALARI

Pirnazarova Charos Xudaynazar qizi

*Samarqand viloyati Kattaqo'rg'on tumani 5-umumiy o'rta ta'lim maktabi
psixologi*

Annotatsiya: Salomatlikni hech qachon moddiy boylik va mablag' evaziga sotib olib bo'lmaydi. Inson sog'lom bo'lsagina baxtli yashashi mumkin. Har bir kishi kundalik sog'lom hayot me'yorini saqlay bilishi kerak.

Kalit so'zlar: psixika, sog'lom muhit, sog'lom fikr, qobiliyat, ruhiy salomatlik

KIRISH

Inson o'qiganda, uxlaganda, yurganda, yugurganda, ovqatlanganda, dam olganda, kulganda va hatto yo'talganda ham shunday bir chegara, me'yor borki, shu me'yorning buzilishi, albatta, salomatlikka zarar yetkazadi. Biz sog'lom turmush sirilarini chuqur anglab, sog'lom bo'lishning yagona yo'li-sog'lom hayot kechirish ekanligini anglashimiz kerak. Turmush tarzi - bu kundalik hayot tartibidir. Uni belgilovchi asosiy omil-bu insonning o'zi. Sog'lom turmush tarzi-inson salomatligi va hayoti xavfsizligini ta'minlashga xizmat qiladigan ko'nikmalarni egallashga asoslangan hayotiy ko'nikmalar majmuidir.

Sog'lom bo'lganimizda, sog'lom fikrlaganimizda maqsadimizga erishamiz, shu sababli kelajagimiz qo'limizdadir! Bu inson salomatligiga ta'sir qiluvchi zararli omillardan holi bo'lgan turmush tarzidir. Biz sog'lom bo'lsak, sog'lig'imizni o'ylasak maqsadimizga erishamiz, shuning uchun kelajagimiz o'z qo'limizda. Sog'lom turmush tarzi nima? uning asosiy yo'nalishlariga nimalar kiradi? Keling suhbatimizni savollarga javob berishdan boshlaylik.

Sog'lom turmush tarzining (STT) ta'rifini quyidagicha keltirish mumkin. "Sog'lom turmush tarzi – salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadigan barcha shart-sharoitlardir".



Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy va ruhiy salomatlikni, balki ma'naviy salomatlikni ham mustahkamlashga qaratilgan faoliyatdir

Mazkur faoliyat hayotiy faoliyatning barcha asosiy shakllari asosida amalga oshiriladi: mehnat, ijtimoiy, oilaviy-maishiy, dam olish. Sog'lom turmush tarzi tushunchasiga insonlar hayotining barcha ijobiy tomonlarini o'z ichiga oladi. Bular: faol hayot tarzi, zararli odatlarning yo'qligi. kunning ikkinchi yarmidan keyingi davolash tadbirlari, yuksak tibbiy faollik, salomatlik uchun xavf omillarini bartaraf qilish va uning barqarorligi uchun sog'lom muhitni yaratish.

Demak, Sog'lom turmush tarzining asosiy yo'nalishlari quyidagilar:

- Shaxsiy va jamoa gigiyenasi qoidalariga amal qilish;
- Jismoniy faollik;
- Kun tartibiga rioya qilish;
- Zararli odatlardan voz kechish;
- Sog'lom ovqatlanish;
- Mehnat qilish va dam olish;
- Muomala madaniyati;
- Ruhiy xotirjamlik;
- Tibbiy madaniyatlilik.
- Demak, kelajakdagi buyuk maqsadlarimizga erishishimiz uchun

avvalambor sog'lom turmush tarziga rioya qilib, uni kundalik hayotimizga singdirishimiz zarur. Kelajak o'z qo'limizda uni boy bermaylik!!!.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning juda oddiy uslublarini bilib olishimiz lozim. Ular quyidagilardan iborat:

-Eng avvalo, o'zingizdagi zararli odatlardan qutulishga harakat qiling. Buning uchun ularning zarari va oqibatini har doim tasavvur qiling hamda tanqidiy baholab boring, nojo'ya odatlardan qutulish uslublarini qo'llang;

-Ovqatlanishda me'yoriylik, xilma-xillikka odat qiling. Ortiqcha va rejimsiz, pala-partish ovqatlanishga chek qo'ying. Yeguliklar va ularning tarkibiy



qismlari haqida tushuncha hosil qilib, ularga rioya etishga intiling. Tana og'irligingiz me'yorida bo'lishiga erishing;

-Jismoniy faol bo'ling. Buning uchun birinchi navbatda bo'g'imlarni harakatga keltiruvchi mashqlar majmuini belgilang. Uni uy sharoitida bajariladigan mashqlardan boshlash mumkin. Ertalab turib sayr qilish, yurish, yugurishga odatlaning. Kundalik harakat dasturingiz oz bo'lsa ham doimiy bajariladigan mashg'ulotlardan iborat bo'lsin;

-Kun tartibini to'g'ri rejalashtiring. Har kuni erta uyquga yotib, erta turishni odatga aylantiring. Tanaffuslarga rioya qiling. Tanaffuslar vaqtida ochiq havoga chiqing;

-O'zaro muomala va munosabatlarda izzat-hurmat, axloq, odob me'yorlariga, jamiyat qonunlariga rioya qiling.

-Ruhiy salomatlikni asrang. Oilaviy munosabatlar ham o'zaro munosabatlarning davomi. Oilaviy juft tanlashda asosiy talabni chiroy, mavq'e, boylik kabi omillarga qarab emas, balki, tibbiy-biologik va ijtimoiy-psixologik omillar nuqtai-nazardan hal qilishga intiling;

-Ozodalikni odat qiling. Tozalik masalalarida bilim va malakangizni mustahkamlab boring, shaxsiy gigiyena qoidalariga-qo'l tozaligi, og'iz bo'shlig'i gigiyenasi, soch gigiyenasi, teri gigiyenasi qoidalariga rioya qilish sog'lom hayot kechirishning asosiy omilidir;

-Ehtiyotkorlik kundalik turmushingizning asosiy talabi bo'lsin. Har bir texnika va mexanizmlardan foydalanishda, biror bir ish, hatto biror gapni gapirishdan oldin uning oqibatlari haqida obdon o'ylab ko'ring;

-Salbiy ruhiy holatlar ko'pincha xastaliklarni, jumladan, qon bosimi, nevroz, oshqozon yarasi, o'sma, qandli diabet singari kasalliklarni keltirib chiqaradi. Olimlarning fikricha, inson ortiqcha his-hayajonga berilmasligi, aksincha, aql bilan ish tutib, o'z oldiga katta maqsadlar qo'yib yashashi va shunga yarasha mehnat qilishi lozim.



Siz yuqoridagi talablarni turmushingizga kiritgandan so'ng, sog'lom turmush tarzining har bir yo'nalishini takomillashtirishga harakat qilib boring. Buning uchun oilada sog'lom turmush tarzi va sihat - salomatlikni saqlash, jismonan barkamollikka erishish to'g'risidagi adabiyotlarni o'qish, teledasturdagi salomatlik va jismoniy barkamollik mavzusidagi ko'rsatuvlarni muntazam ko'rish, shu sohaga aloqador bilimlar doirasini kengaytirish va tibbiy savodxonlikni oshirib borish lozim bo'ladi. Sog'lom turmush tarziga kamida 2 - 3 oyda ko'nikmalar shakllanib, 5 - 6 oyda ular mustahkamlanib, 1 yildan keyin esa bunday turmush tarzi Siz uchun kundalik odatga aylanadi. To'g'ri ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, u o'zining fizik, kimyoviy hamda biologik xususiyatlari bilan inson tanasiga og'irlik qilmasin, aksincha, tez va oson hazm bo'lib, organizmni kerakli ozuqaviy moddalar bilan ta'minlasin.

Ikkinchi shart — doimo harakatda bo'lish. Kishi kundalik hayotda jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan ko'proq shug'ullansa, organizmdagi fiziologik, biologik jarayonlar faollashadi. Natijada, kayfiyat ko'tarilib, ishchanlik qobiliyati ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir.

Uchinchi shart — kun tartibi va ishni biologik rejim asosida tashkil qilish. Koinotda tabiiy hodisalar ma'lum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kun ma'lum vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi tabiatdagi barcha harakatlar ma'lum bir tartibga bo'ysunishidan dalolatdir. Va inson ham bundan mustasno emas.

Misol uchun, inson tanasidagi faollik kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Shu bois ham ish kuni, dam olish vaqti to'g'ri rejalashtirilgan bo'lishi kerak.

To'rtinchi shart — ruhiy osoyishtalikni ta'minlash. Ma'lumki, bizning tanamiz, ichki a'zolar faoliyati asab tizimiga bevosita daxldor. Ularning me'yoriy faoliyati ruhiy holatimiz, kayfiyatimizni belgilaydi. Shu ma'noda huda-behudaga jizzakilik qilmay, yaxshi narsalar haqida o'ylab, oqilona fikrlash, yomonliklardan



tiyilish, nafsga erk bermaslik, xushfe'l, xushmuomala bo'lish sog'liqni saqlash va mustahkamlashning garovidir.

Beshinchi shart - ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik singari zararli odatlardan voz kechish. Bu illatlarning sog'liq va turmushga ziyoni bisyorligini alohida ta'kidlab o'tirishga hojat yo'q. Zero, bunday kishilarning hayotga befarq, kun o'tsin uchun yashovchi, o'z sog'lig'i va kelajagini o'ylamaydigan zaif odamlarga aylanib qolishi hayotda ko'p kuzatilgan. Bu achinarlidir.

Oltinchi shart-ozodalik, orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga munosabat masalasi. Kundalik hayoti asnosida inson atrof-muhitga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi.

XULOSA

Hayotimiz uchun zarur bo'lgan oziq-ovqatlardan chiqindi hosil bo'lishi o'ta tabiiy hol. Bilasiz, chiqitlarni to'g'ri kelgan joyga tashlash tufayli atrof-muhit ifloslanadi: suv, tuproq va havoda salomatlikka salbiy ta'sir qiluvchi omillar vujudga keladi. Shuning uchun ham ozodalikka qat'iy amal qilish kundalik turmushimizda odatiy holga aylanishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.Djurayev R. Ta'lim menejmenti. T.: Voris-nashriyot. 2006 yil.
- 2.Safarova R. O'quvchilarda o'zaro do'stona munosabatlarga asoslanib hamkorlikda faoliyat ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirish jarayonini tashkil etish tamoyillari va parametrlari. T.: Fan-texnologiya. 2013.
- 3.Turg'unov S. O'qituvchilarning kasbiy mahorat va kompetentligini rivojlantirish. T.: Sano-standart. 2012.
- 4.Safarova R. O'quvchilarda o'zaro do'stona munosabatlarga asoslanib hamkorlikda faoliyat ko'rsatish ko'nikmalarini shakllantirishga oid nazariy-amaliy yondoshuvlar. T.: Fan-texnologiya. 2012.
5. G'oziyev, E. (2010). Umumiy psixologiya. Yangi asr avlodi.
- 6.Davletshin, M. (2002). Umumiy psixologiya. TDPU.