

TALABA YOSHLARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH: MUAMMO VA YECHIMLAR

Mardiyev Nodirbek Orifjon o'g'li

Navoiy Davlat Universiteti Tabiiy fanlar fakulteti

Biologiya va qo'shimcha tabiiy fanlar yo'nalishi 4- kurs talabasi

Anotatsiya. Maqolada bugungi kundagi talaba yoshlar o'rtasidagi asosiy muammo sog'lom turmush tarzi shakllari, sog'lom turmush tarzining talabalarga ta'siri haqida so'z yuritiladi. Navoiy Davlat Universiteti talabalari o'rtasida so'rovnoma o'tkazilib, uning asosida empirik ma'lumotlar bazasi shakllantirildi.

Kalit so'zlar. Sog'lom turmush tarzi, asosiy sog'liq muammolari,

Sog'lom turmush tarzi – bu insonga sog'lig'iga ta'sir etuvchi xafli omillarni nazorat qilish orqali sog'liqni saqlashga qaratilgan hayot tarzidir. Bugungi kundagi asosiy masala sog'lom turmush tarzini shakllantirishdir. Yoshlar o'rtasida sog'lomlashtirish va rivojlanish uchun tendensiyalar amalga oshirilayotgan bo'lsada, kundalik hayotdagi mummolar, qiyinchiliklar va zamonaviy texnologiyalar ta'siri talaba yoshlar o'rtasida turli salomatlik muammolarini keltirib chiqarmoqda. Sog'lom turmush tarzi talaba yoshlar hayotida muhim o'rin tutadi. Sog'lom turmush tarzi talabalarining o'quv samaradorligiga, psixologik holatiga va umumiy hayot sifatiga ta'siri qiladi.

Sog'lom turmush tarzi nafaqat jismoniy balki psixologik, aqliy va intellektual rivojlanishni ham ta'minlaydigan asosiy kuchdir. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish va uni kunlik odatiy holga aylantirish orqali quyidagilarga erish mumkin:

- 1 • Ta'lim jarayonida natijaning yuksalishi
- 2 • Sog'lom fikrlash, pozetiv energiya
- 3 • Kuchli immunitet orqali stress va charchoqqa samarali kurashish
- 4 • Organizm chiniqishi
- 5 • Zararli odatlardan himoyalanih

Talabalar o'rtasidagi asosiy sog'liq muammolariga quyidagilarni sabab sifatida keltirish mumkin:

- Uyqusizlik: uyqu rejimining buzilishi, me'yoridan ortiq gajetlardan foydalanish, tolaqonli toliqmaganlik asoratidir.
- Stress va asabiylashish: ijtimoiy muhit va o'qish bosimi, atrof muhitga nisbatan agressivlashish va negativ fikrlar natijasida kelib chiqadi.
- Samarasiz ovqatlanish: oziq ovqatning sifatiga, tarkibiga va ovqat ratsioniga yetarli darajada e'tibor bermaslik
- Kam harakatlilik: zamonaviy texnologiyani hayot tarzi bilan uzviy bog'liqligi tufayli jismoniy faollikka vaqt ajratmaslik

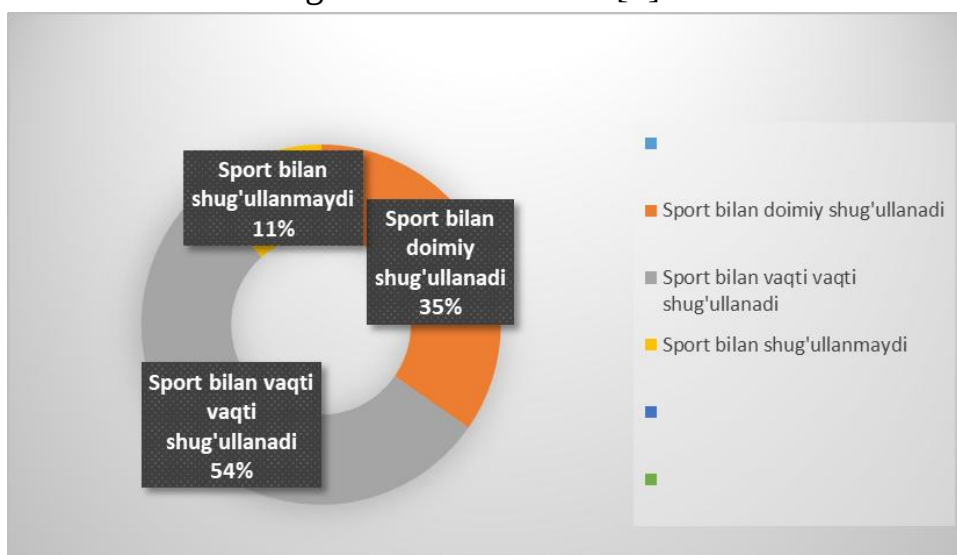
Talabalarni sog'lom turmush tarziga amal qilishini aniqlash maqsadida Navoiy davlat pedagogika instituti talabalari o'rtasida so'rovnoma olib borildi. So'rovnomadan maqsad:

- Talabalarining sog'lom turmush tarzi haqidagi tushunchasini o'rganish;
- Kundalik odatlarini tahlil qilish;
- Turmush tarzining hayot faoliyatiga ta'sirini aniqlash;

Olingan natijalar va ularning muhokamasi.

So'rovnoma o'tkazishda Navoiy Davlat Universiteti tabiiy fanlar fakulteti, Biologiya va qo'shimcha tabiiy fanlar yo'nalishi talabalari ishtirok etdi. So'rovnomada qatnashishlari orqali mavjud muammolar aniqlandi. So'rovnomada jami 75 ta talaba qatnashdi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning o'rni alohida e'tiborga ega jarayondir. Organizm sport bilan shug'ullanishi fizologik jarayonlarning jadallashuvi, immunitetning mustahkamlanishiga sabab bo'ladi. Har bir shaxs muntazam ravishda, muayyan darajada jismoniy qobiliyatga mos keluvchi jismoniy harakatlarni bararishga odatlanishi lozim.[1]



1- RASM. SO'ROVNOMA ICHTIROKCHILARINING SPORT BILAN SHUG'ULLANGANLIK KO'RSATKICHI.

Ko'rinib turibdiki (1- rasm), qatnashchilarning asosiy qismi ya'ni 54 % sport bilan vaqti- vaqtida shug'ullanishadi. Sport bilan doimiy shug'ullanuvchilar 35 % ni tashkil qiladi. Qolgan 11 % esa sport bilan umuman shug'ullanmasliklarini bildirgan.

Ovqatlanish tartibiga rioya qilish sog'lom turmush garovidir. Ovqatlanish tartibiga rioya qilish SSTning asosiy elementidir. Bugungi kunda zamonaviy turmush tarzida oziq – ovqat mahsulotlarini tanlashda hayot uchun salbiy ta'siri haqidagi fikrlarga e'tibor berilmaydi. Yarim tayyor mahsulotlarning marketing sohasida rivojiga asosiy sabab mahsulotning keng tarqalganligi va arzonligidir.

To'g'ri ovqatlanish sog'lom turmush tarzini saqlashda asosiy vazifani bajaradi. Odatda yarim tayyor va tez tayyoir bo'luvchi mahsulotlarni iste'mol qilishning bir qancha zararli tomonlari mavjud:

- ❖ Sun'y yog'larga boyligi;
- ❖ Ortiqcha kaloriyaga egaligi;
- ❖ Muhim ozuqa moddalarining kamligi;

Yarim tayyor mahsulotlarga bir necha bor iste'mol qilish ular tarkibidagi konservatlar va lazzatga tabiiy ravishda odatlanishga sabab bo'ladi.

Zararli odatlar inson salomatligiga salbiy ta'sir qiluvchi omildir. Zararli odatlarga nos, tamaki chekish, sipirtli ichimliklarni iste'mol qilish kabi holatlarni o'z ichiga oladi. Tadqiqotimiz natijasida zararli odatlarga ruju qo'yish holatlari uchramadi.

Sog'lom turmush tarzi faol kunlik rejaga amal qilish, shaxsiy gigiyena, kunlik badantarbiya, sog'lom ovqatlanish kabi tarkibiy qismlardan tashkil topadi. Sog'lom turmush tarzi mehnat faoliyatining progressivlashishi sabab bo'ladi. Talaba yoshlar sog'lom turmush tarziga amal qilish faqat sog'lik uchun emas, balki o'qish jarayonida muvaffaqiyatga erishish, stressni kamaytirish va hayot sifatini yaxshilash uchun ham muhimdir. Shu sababli, talabalar o'z kun tartibiga soglom turmush odatlarini kiritishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – T.: Ma'naviyat, 2008. – 176 b.
2. Sog'lom turmush tarzi asoslari. O'quv qo'llanma. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti, 2020. – 215 b.
3. Rasulov M. va boshqalar. Gigiyena va ekologiya. – T.: "Iqtisod-Moliya", 2019. – 184 b.
4. World Health Organization. "Healthy living: what is a healthy lifestyle?" WHO, 2010.
5. Nazarov B., Xudoyberdiyev O. Sog'liqni saqlash psixologiyasi. – T.: TDPU, 2021.
6. Allport G.W. Personality and social environment. – New York: Holt, 2018.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining sog'lom turmush tarziga oid farmon va qarorlari (masalan, PQ–4707-sonli qaror, 2020-yil 30-oktabr).