

SOG'LOM TURMUSH TARZI – SALOMATLIK GAROVI

Lutfillayeva Jamila

Chortoq Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat

Salomatligi Texnikumi Hamshiralik ishi

kafedrası Yetakchi o'qituvchisi

Annotatsiya : Ushbu maqolada Sog'lom turmush tarzi tamoyillari xaqida,sog'lom ovqatlanish bo'yicha ,inson organizmdagi o'zgarishlar xaqida keng yoritilgan

Kalit so'zlar : Salomatlik,ovqatlanish.sog'lom turmush tarzi,ozodalik,kasallik, uzoq umr ko'rish siri,asab tizimi ,dam olish .

Salomatlik – tuman boylik. Salomatlik – insoniyat hayotda uzoq umr ko'rishning asosiy omili hisoblanadi. Odatda insonlar o'z hayoti davomida salomatligini saqlash maqsadida sog'lom turmush tarziga amal qilgan holda yashamog'i kerak. Afsuski, so'nggi yillarda ko'plab yuqumli kasalliklar pandemiya darajasiga yetib, insoniyat sinovli kunlarni boshidan o'tkazmoqda. Turli ko'rinishdagi kasalliklarni oldini olish uchun inson organizmida immunitet tizimi baland bo'lishi talab etiladi. Organizmda immunitet tizimini ko'tarish uchun quyidagilarga amal qilish tavsiya etiladi: Sog'lom turmush tarzini targ'ib etish orqali yoshlar sog'ligini mustahkamlash faol vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.Sog'lik bu- insonning birinchi muhim extiyoji bo'lib, uning ishga yaroqliligini, shahsning har tomonlama rivojlanishini taminlaydi. Sog'lom va ma'naviy rivojlangan kishi baxtlidir. U o'zini yaxshi his etadi, o'z ishidan qoniqadi, yoshlikning so'nmas hissiyoti va ichki go'zalligi ila ilm olishga intiladi.



Sogʻlom turmush tarzi — insonning kun tartibiga rioya etishi, faol harakat asosida organizmini chiniqtirishi, sport bilan shugʻullanishi, toʻla va sifatli ovqatlanishi, gigiyenik qoidalarga amal qilishi, zararli odatlardan oʻzni tuta bilishidir, — deydi u. — Serharakatlilik organizmni tabiiy ravishda ragʻbatlantirib turadi. Shuning uchun sergʻayrat, tinib-tinchimaydigan odamlar doimo tetik, bardam, keksayganlarida ham baquvvat va shijoatli boʻlishadi.

Sogʻlom turmush tarzi qoidalari inson sogʻligini taʼminlashda xizmat qiladi, kasalliklarning boshlangʻich profilaktikasi, sogʻlikning muxim omili sifatida tan olinadi. Sogʻlom turmush tarzining eng ustivor yoʻnalishi – bu xarakatlar tartibidir. Uning asosini toʻgʻri ovqatlanish xamda tizimli jismoniy mashqlar, sport bilan shugʻullanishni tashkil etadi.

Nosogʻlom turmush tarzi qanday salbiy oqibatlarga olib keladi?

Nosogʻlom turmush tarzi va jismoniy nafaollik yurak-tomir tizimi kasalliklari, insult, xavfli oʻsmalar, nafas olish aʼzolarining surunkali yalligʻlanishi, qandli diabet kabi yuqumli boʻlmagan xastaliklarni keltirib chiqargani bois butun dunyo boʻyicha nogironlik va barvaqt oʻlimlarning yetakchi sabablaridan hisoblanadi.

Rus olimi I. Pavlov jismoniy harakatning inson salomatligiga taʼsirini organizm tashqi muhit bilan chambarchas bogʻlanganligini anglatuvchi koʻrinish, deb taʼriflaydi. Bunday bogʻlanish va biologik aʼzolar faoliyatini markaziy asab tizimi boshqarib turadi.

Jismoniy mashg'ulot u yoki bu muskullar guruhiga ta'sir qilmay, bir butun mexanizm hisoblangan organizmga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ayniqsa, doimiy uzluksiz ravishda bajariladigan jismoniy harakat kishi sog'lig'iga yaxshi ta'sir etadi. Xususan, modda almashinuvi yaxshilanadi, organizm to'qimalari oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, parchalangan moddalar esa organizmdan tezroq chiqarib tashlanadi. Yurak chiniqadi va yana-da chidamli bo'ladi. Shu sababli faol jismoniy harakat qiluvchi kishilar doim tetik, ruhan yengil, kuvvatga to'lgan, kayfiyati yuqori, dili ravshan bo'ladi.

Bundan tashqari, bizning issiq iqlim sharoitimizda an'anaviy usullar bilan birga noan'anaviy usullar orqali ham organizmni chiniqtirish mumkin. Masalan, har xil oyoq vannalari qabul qilish, tuzli hamda toshli yo'lakchalarda yurish, shuningdek, uyqudan oldin va keyin ochiq havoda sayr qilish organizmning immun tizimini kuchaytiradi. Agar har kuni kamida 25-30 daqiqa yugurib, turli mashqlarni bajarsak, o'zimizdagi ijobiy o'zgarishlarni tezda payqaymiz. Jumladan, yurak-qon-tomir funksiyasi faollashgani, nafas olishimiz yaxshilangani, suyaklarimiz mustahkamlanib, muskullarimiz yana-da kuchli bo'lgani yaqqol seziladi. Shuningdek, bo'g'inlarimiz harakatchanligi ortib, ovqatning yaxshi hazm bo'layotgani, asab tizimimiz xotirjamligi bizni xursand qiladi. Aytish joizki, kun tartibiga amal qilish sog'lom turmush tarzi asosidir. Kun tartibi insonning dunyoga kelgan kunidan boshlab amalda bo'luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyatlarni — mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish va hokazolarni muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarishidir. Tabiiyki, kun tartibi hamma uchun bir xil bo'la olmaydi va u shaxsning yoshi, sog'lig'i, ish qobiliyati va maishiy turmush sharoitiga muvofiq tuziladi. Uning umumiy talablariga amaliy mehnat bilan jismoniy mehnatning to'g'ri taqsimlanishi, o'z vaqtida dam olish, har kuni muayyan vaqt va me'yorda ovqatlanish, ma'lum vaqtda uyquga yotish va barvaqt uyg'onishga odatlanish, ochiq havoda sayr etish kabilar kiradi. Insonning sog'lom yoki nosog'lom turmush tarzi ham kun tartibining to'g'ri yoki noto'g'ri uyushtirilganiga bog'liq. To'g'ri tuzilgan kun tartibi organizmning har tomonlama to'g'ri rivojlanishi, irodaning mustahkamlanishi, mehnat unumdorligi yuqori bo'lib, ishlash qobiliyatining uzoq vaqt yaxshi saqlanishi, kasallanishining oldini olishda muhim o'rin tutadi.

Sogʻlom turmush tarzi omillaridan yana biri — ozodalikdir. Unga rioya qiladigan odam salomat boʻladi. Ozodalik terini toza tutishning birinchi qoidasidir. Zero, teri organizmni tashqi zararli taʼsirlardan: sovuq qotish, qizib ketish, namlik, mexanik va kimyoviy shikastlanishlardan himoya qiladi, modda almashinuvida faol ishtirok etadi. Shu bois har bir kishi, avvalo, oʻz badanini ozoda tutishga eʼtibor berishi zarur. Organizm meʼyorida faoliyat koʻrsatishi uchun 600 dan ortiq ozuqalar kerak. Bunga faqat ratsional ovqatlanish orqaligina erishish mumkin. Lekin koʻpchilik “ratsional ovqatlanish” deganda, mazali, toʻyimli, yuqori kaloriyalı taomlarni isteʼmol qilishni tushunadi. Biroq isteʼmol qilinadigan taomlar organizm tiklanishini taʼminlasa, yoʻqotilgan energiyaga boʻlgan talabni qondirsa, tarkibida zarur darajada oqsillar, yogʻlar, uglevodlar, vitaminlar, mikro-makroelementlar, oʻsimlik tolalari saqlasa hamda oziq-ovqatlar va ularning tarkibi, miqdori oshqozon-ichak tizimi fermentlari faolligi bilan mos kelsa, buni ratsional ovqatlanish sifatida qabul qilish mumkin. Odamning kunlik quvvat sarfini aniqlash uchun asosiy almashinuv, ovqatning spetsifik dinamik taʼsiri va har xil faoliyat turlari qoʻshib chiqiladi. Fiziologiya nuqtayi nazaridan barcha sarflanadigan quvvatning 40 foizi asosiy jismoniy faollik hissasiga toʻgʻri kelishi kerak. Kunlik quvvat sarfi aniqlangandan keyin qabul qilinayotgan va sarflanayotgan energiya miqdoriga qarab ovqat ratsionini tuzish mumkin. Ovqatni kunning qaysi qismida isteʼmol qilish ham muhim omildir. Taomlanishda vaqtni hisobga olish shartli reflekslar hosil boʻlishiga olib keladi va oʻz navbatida, organizmni ovqat qabul qilishga tayyorlaydi. Ovqatlanish orasidagi vaqt kun tartibining qandayligidan qatʼi nazar maʼlum tanaffuslardan iborat boʻlishi kerak, jumladan, nonushta va tushlik, tushlik hamda kechki ovqat oraligʻidagi vaqt 5-6 soatni, uyqudan oldingi ovqatlanish 1,5-2 soatni tashkil qilishi lozim. Kuniga toʻrt mahal ovqatlanish tavsiya qilinadi. Har bir ovqatlanishda yegulikning tarkibiy qismiga eʼtibor berish lozim. Chunki oqsilga boy ovqat asab tizimi qoʻzgʻaluvchanligini oshiradi. Shuning uchun uni kunning birinchi yarmida — organizm faollik koʻrsatuvchi qismida isteʼmol qilgan maʼqul. Uyqudan oldin asab tizimini qoʻzgʻatish yaramaydi, bu chuqur uyqu holatini yuzaga keltirishi mumkin. Kechki ovqatning koʻp isteʼmol qilinishi yogʻlar oksidlanishi toʻliq boʻlmasligiga olib keladi va semirishga moyillikni keltirib chiqaradi.

Kechki ovqat kam miqdorda, yengil, sabzavotlar va sut mahsulotlaridan iborat bo'lishi zarur.

Sog'lom ovqatlanish tamoyillariga amal qiling!

1. Kun davomida oz-ozdan 4-5 marotaba ovqatlanish, kamida 400 gr. Meva va sabzavotlar, ko'katlar iste'mol qiling.
2. Tarkibida yog', qand va tuz miqdori ko'p bo'lgan mahsulotlarni cheklang.
3. Kechki ovqatni soat 19:00 dan kechiktirmang.
4. Jismoniy faollikni oshiring!
5. 10-15 daqiqalik ertalabki badantarbiya mashqlarini bajaring.
6. Kun davomida kamida 30 daqiqalik jismoniy mashq qiling.
7. Kechki sayrga chiqing.
8. Imkon qadar sportning biror turi bilan shug'ullaning.
9. Tamaki chekish va spirtli ichimliklar iste'mol qilishdan yiroq bo'ling!
10. Zararli odatlar salomatlikka putur yetkazadi va umrni qisqartiradi.

Foydaniladigan adabiyotlar :

- 1. H.I. SHukurov- Jamoada hamshiralik ishi**
- 2. Q.S. Inamov- Hamshiralik ishi asoslari**
- 3. WWW.- Internet saytlari**