

**TALABALAR UCHUN AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN
FOYDALANIB SOG'LOM TURMUSH TARZI YURITISH**

*Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti "Biotibbiyot muhandisligi ,
Biofizika va axborot texnologiyalari " kafedrasasi assistenti
Мелибаева Фароғат Мадаминовна*

*Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Biotibbiyot muhandisligi
yo'nalishi 1224 guruh talabasi
Qurbonboyeva Aziza Muzaffar qizi.*

Аннотация: Jismoniy faollikni oshirish, sport ilovalaridan foydalanish, psixologik yordam olish, onlayn ta'lim va sog'lom ovqatlanishni rejalashtirish kabi mavzular yoritilgan. Shuningdek, uyquni yaxshilash, stressni kamaytirish va motivatsiyani oshirish uchun texnologiyalarni qanday samarali qo'llash mumkinligi haqida ma'lumotlar berilgan. Axborot texnologiyalari, talabalarga nafaqat sog'lom hayot tarzini saqlash, balki ta'lim olish jarayonini yanada samarali qilishda ham yordam beradi. Maqola, texnologiyalarni oqilona ishlatish orqali talabalar salomatlik va umumiy hayot sifatini yaxshilash imkoniyatlariga ega ekanligini ko'rsatadi.

Калит so'zlar: Axborot texnologiyalari Jismoniy faollik, Sport ilovalari ,Psixologik yordam, Onlayn ta'lim Sog'lom ovqatlanish Uyquni yaxshilash, Stressni kamaytirish, Fitnes ilovalar Meditatsiya va stress boshqaruvi Sog'lom hayot tarsi, Motivatsiya Ijtimoiy tarmoqlar Ruhiy salomatlik Kundalik hayot Kaloriya hisoblash, Sog'liqni saqlash ilovalari Onlayn jamoalar.

Sog'lom turmush tarzi — bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy va ijtimoiy salomatlikni ham ta'minlovchi holatdir. Bugungi kunda axborot texnologiyalarining tez rivojlanishi va internetning keng tarqalishi, talabalar uchun

sog'lom turmush tarzini yuritishda katta imkoniyatlar yaratdi. Ushbu maqolada, talabalar uchun axborot texnologiyalaridan qanday foydalanish orqali sog'lom turmush tarzini saqlash va yaxshilash mumkinligini ko'rib chiqamiz.

Axborot texnologiyalari, ayniqsa, mobil ilovalar va onlayn platformalar, talabalar uchun jismoniy faollikni oshirishda muhim vosita bo'lib xizmat qilmoqda. Misol uchun, smartfonlardagi turli sport va fitnes ilovalar (masalan, Nike Training Club, MyFitnessPal, yoki Strava) yordamida talabalar o'zlarining jismoniy holatini kuzatib borishlari, mashqlarni rejalashtirishlari va maqsadlariga erishishlari mumkin. Ushbu ilovalar, shuningdek, sog'lom ovqatlanish bo'yicha maslahatlar, yengil va samarali mashqlarni tavsiya qilish, hamda jismoniy faoliyatni monitoring qilish imkoniyatlarini taqdim etadi.

Axborot texnologiyalari nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni saqlashda ham foydalidir. Ko'plab onlayn platformalar, masalan, BetterHelp yoki Talkspace, talabalarga maslahatchilar bilan onlayn suhbatlashish imkonini beradi. Psixologik yordamga tezkor kirishish, talabalar orasida stressni kamaytirish, tashvishlarni yengish va umumiy ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, onlayn meditasiya va stressni boshqarish bo'yicha ilovalar, masalan, Headspace yoki Calm, talabalar uchun kundalik hayotda salomatlikni qo'llab-quvvatlashda foydali vositalardir.

Sog'lom turmush tarzini saqlash nafaqat jismoniy faollikni, balki bilim olishni ham o'z ichiga oladi. Talabalar uchun onlayn ta'lim platformalari, masalan, Coursera, edX, Udemy, yoki Khan Academy, turli sog'liq, fitness va parhez haqida kurslar taklif etadi. Bu platformalar yordamida talabalar sog'lom turmush tarziga oid bilimlarni olishlari, yangi ko'nikmalarni o'rganishlari mumkin. Sog'lom ovqatlanish, to'g'ri uyqu rejimi, stressni boshqarish va boshqa mavzularda kurslar orqali talabalar o'z bilimlarini kengaytirishlari mumkin. Axborot texnologiyalari yordamida talabalar sog'lom ovqatlanishni osonroq rejalashtirishlari mumkin. MyFitnessPal, Yazio, yoki Lifesum kabi ilovalar, ovqatlarni hisobga olish, kaloriyalarni kuzatish va sog'lom ovqatlanish uchun shaxsiy rejalar yaratishda

yordam beradi. Ushbu ilovalar orqali talabalar o'zlarining kundalik ovqatlanish tartibini tahlil qilishlari va sog'lom ovqatlar tanlashlari mumkin. Buning natijasida, ular ortiqcha vazn olishdan saqlanib, energiyalarini saqlab qoladilar va umumiy salomatliklarini yaxshilaydilar. Talabalarning ko'pchiligi uyqu yetishmovchiligi va stress bilan kurashishda qiynaladi. Axborot texnologiyalari yordamida uyquni yaxshilash va stressni kamaytirish uchun turli vositalardan foydalanish mumkin. Masalan, Sleep Cycle ilovasi uyqu tartibini kuzatib boradi, uyqu sifati haqida tahlil beradi va yaxshi uyqu olish uchun tavsiyalar beradi. Shuningdek, stressni kamaytirish uchun Calm yoki Insight Timer kabi meditasiya va nafas olish mashqlarini taqdim etuvchi ilovalar mavjud. Axborot texnologiyalari yordamida talabalar bir-birlari bilan muloqot qilish va o'zaro motivatsiya olish imkoniyatiga ega. Instagram, Twitter, yoki TikTok kabi ijtimoiy tarmoqlarda sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi sahifalar va jamoalar mavjud. Ushbu tarmoqlar orqali talabalar sog'lom turmush tarziga oid maslahatlar, muvaffaqiyat hikoyalari va motivatsion kontentlarni topishlari mumkin. Shuningdek, onlayn jamoalarda, masalan, sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlaydigan Facebook guruhlarini orqali o'zaro tajriba almashish va o'z maqsadlariga erishishda bir-birini qo'llab-quvvatlash imkoniyatlari mavjud.

ADABIYOTLAR:

1. Абдуллаева Б., Алиев Н. Педагогические способности в саморазвитии буд
ущего учителя начальных классов //Академические исследования в современной науке. - 2023. - Т. 2. – нет. 2. - С. 149-153
2. Алиев Н., Мухаммаджонов С. Мелибаева Ф. М. Роль математического образования в профессиональной подготовке медицинских работников. Значение математики для медицинского работника. Математические методы и статистика в медицине //вестник педагогов нового узбекистана. - 2023. - т. 1. – нет. 2. - с. 39-42.

4. Усманов Саиджон, сын Абдусубхана; Мелибаева Фарогат Мадаминовна; «РОЛЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССАХ». Международная научно-практическая конференция «Современное образование: проблемы и решения», 1,5,2022 г.,

5. Мелибаева Ф.М.; ЭЛЕКТРОННОЕ И ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ, ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ, 2,1,,2023,

6. <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=1790730295352729728&btnI=1&hl=ru>

7. TIBIBIY OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TALABALARNING MUSTAQIL ISHINI AXBOROT TEXNOLOGIYALARI ORQALI SAMARALI TASHKIL ETISH
<https://inlibrary.uz/index.php/science-research/article/view/59416>

8. OLIY TA'LIMDA TALABALAR MUSTAQIL ISHLARINI TASHKIL ETISH. Melibayeva Farog'at Madaminovna Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti "Biotibbiyot muhandisligi, biofizika va axborot texnologiyalari" kafedrası tibbiyotda axborot texnologiyalari fani o'qituvchisi. meliboevafarogathon@gmail.com

<http://webofjournals.com/index.php/5/article/view/3821>