

TALABALAR SALOMATLIGINI SAQLASHDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINING ROLI

Muxammedova F.R.

*GulDU Tibbiyot fakulteti katta o‘qituvchisi
farogatmuhammedova@gmail.com*

Annotatsiya: Mazkur maqolada talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlashda sog‘lom turmush tarzining o‘rni va ahamiyati yoritib berilgan. Unda sog‘lom turmush tarzi tushunchasi, talabalar salomatligiga ta’sir etuvchi asosiy omillar, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, ruhiy barqarorlik va zararli odatlarning oldini olish masalalari ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Shuningdek, sog‘lom hayot tarziga amal qilishning talabalarning o‘quv faoliyati va kelajakdagi kasbiy salohiyatiga ijobiy ta’siri asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, talabalar salomatligi, jismoniy faollik, to‘g‘ri ovqatlanish, ruhiy salomatlik, zararli odatlar, ta’lim samaradorligi.

KIRISH

Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari tez rivojlanayotgan davrda yoshlar, ayniqsa talabalar hayotida jismoniy va ruhiy zo‘riqishlar tobora ortib bormoqda. Oliy ta’lim jarayonida katta hajmdagi axborotni o‘zlashtirish, mustaqil ta’lim, imtihonlar va ijtimoiy faollik talabalardan kuchli iroda va sog‘lom organizmni talab qiladi. Shu bois talabalar salomatligini saqlash jamiyatning muhim ijtimoiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu jarayonda sog‘lom turmush tarziga amal qilish yetakchi omil sifatida namoyon bo‘ladi.

Sog‘lom turmush tarzi — bu inson salomatligini mustahkamlashga qaratilgan ijtimoiy, ruhiy va jismoniy faoliyatlar majmui bo‘lib, u kundalik hayot tarzida namoyon bo‘ladi. Unga quyidagilar kiradi:

- jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish;
- to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish;
- mehnat va dam olish rejimiga rioya qilish;
- shaxsiy va jamoat gigiyenasiga amal qilish;
- zararli odatlardan voz kechish;
- ruhiy salomatlikni saqlash.

Talabalar uchun sog‘lom turmush tarzi nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki o‘qish samaradorligini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega.

Talabalik davrida sog‘liqqa salbiy ta’sir ko‘rsatuvchi bir qator omillar mavjud. Jumladan:

- kamharakat turmush tarzi;
- noto‘g‘ri va vaqtida ovqatlanmaslik;
- uyqu rejimining buzilishi;
- psixologik stress va zo‘riqishlar;
- zararli odatlarga moyillik.

Ushbu omillar organizmning umumiy holatini zaiflashtirib, tez charchash, diqqatning pasayishi va turli kasalliklarning paydo bo‘lishiga olib keladi.

Jismoniy faollik sogʻlom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Sport bilan muntazam shugʻullanish yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi, mushaklar faoliyatini yaxshilaydi va immunitetni oshiradi. Shuningdek, jismoniy mashqlar stressni kamaytirib, ruhiy holatni barqarorlashtiradi. Talabalar uchun yugurish, suzish, futbol, voleybol, fitnes kabi sport turlari ayniqsa foydalidir. Oliy taʼlim muassasalarida sport infratuzilmasini rivojlantirish talaba yoshlarning sogʻlom boʻlib ulgʻayishiga xizmat qiladi.

Talabalarning sogʻligʻini saqlashda toʻgʻri ovqatlanish muhim rol oʻynaydi. Ratsionda oqsil, yogʻ, uglevod, vitamin va minerallar yetarli miqdorda boʻlishi zarur. Tez tayyor boʻladigan ovqatlar va gazli ichimliklarni meʼyoridan ortiq isteʼmol qilish sogʻliq uchun zararli hisoblanadi. Bundan tashqari, yetarli uyqu va dam olish asab tizimini tiklaydi, xotira va tafakkurni yaxshilaydi. Kuniga kamida 7–8 soat uyqu talabaning jismoniy va aqliy faolligini taʼminlaydi.

Chekish, spirtli ichimliklar va boshqa zararli odatlar yoshlar salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Bu odatlar nafaqat jismoniy holatni, balki ijtimoiy faollik va maʼnaviy rivojlanishni ham susaytiradi. Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish orqali talabalarda zararli odatlarga qarshi mustahkam immunitet shakllantirish mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, talabalar salomatligini saqlashda sogʻlom turmush tarzining oʻrni beqiyosdir. Sogʻlom hayot tarziga amal qilgan talaba jismonan baquvvat, ruhiy jihatdan barqaror va bilim olishga layoqatli boʻladi. Bu esa kelajakda jamiyat uchun yetuk, raqobatbardosh mutaxassislar tayyorlashga xizmat qiladi. Shu sababli sogʻlom turmush tarzini talaba yoshlar orasida keng targʻib etish va uni kundalik hayot meʼyoriga aylantirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. Mirziyoyev, Sh. M. (2020). Yoshlar tarbiyasi va sogʻlom turmush tarzi masalalari. Toshkent: Oʻzbekiston.
2. World Health Organization. (2020). Healthy lifestyle and well-being. Geneva: WHO.
3. World Health Organization. (2019). Physical activity and young people. Geneva: WHO.
4. Karimov, I. A. (2019). Sogʻlom avlod — yurt kelajagi. Toshkent: Oʻzbekiston.
5. Rahmonov, A. A. (2021). Talabalar salomatligini mustahkamlashda jismoniy tarbiyaning oʻrni. Pedagogika va sport, 4(2), 45–49.
6. Saidov, B. M. (2020). Sogʻlom turmush tarzi va yoshlar salomatligi. Taʼlim va tarbiya, 3(1), 22–26.
7. Xudoyberdiyev, J. T. (2018). Jismoniy tarbiya va sogʻlom hayot asoslari. Toshkent: Fan.
8. Abdurahmonov, A. R. (2019). Talaba yoshlarning sogʻligʻini mustahkamlash omillari. Sogʻlom avlod, 2(3), 33–37.
9. Ismoilova, D. A. (2021). Oliy taʼlim muassasalarida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish masalalari. Innovatsion taʼlim, 1(4), 58–62.

10. Yo‘ldoshev, M. S. (2020). Yoshlar orasida zararli odatlarning oldini olishning pedagogik asoslari. *Pedagogik tadqiqotlar*, 5(1), 41–46.
11. Nazarov, E. Q. (2018). *Salomatlik va sog‘lom turmush tarzi*. Samarqand: Zarafshon.
12. Tolipov, O‘. Q., & Usmonov, S. A. (2019). *Pedagogik texnologiyalar va sog‘lom muhit*. Toshkent: Innovatsiya.
13. Мухаммедова, Ф. Р. (2015). Роль активных методов в обучении иностранному языку. *Наука, техника и образование*, (5 (11)), 148-150.
14. Мухаммедова, Ф. Р. (2016). Художественный перевод как искусство. *Наука, техника и образование*, (2 (20)), 136-137.
15. Аюпова, Д. И., & Мухаммедова, Ф. Р. (2013). Гёте: идеи натурфилософии. *Молодой ученый*, (7), 472-474.
16. Мухаммедова, Ф. Р. (2014). О методах, применяемых для активизации самостоятельной работы студентов. *Молодой ученый*, (10), 406-408.
17. Мухаммедова, Ф. Р. (2020). Некоторые вопросы обучения немецкому языку как второму иностранному языку. *Проблемы педагогики*, (2 (47)), 104-105.
18. Мухаммедова, Ф. Р. (2018). Стратификации немецкого языка. *Достижения науки и образования*, 1(8 (30)), 67-68.