

O‘QUVCHILARDA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH

Abdulazizova Nilufar Abduraxmonovna

Farg‘ona davlat universiteti katta o‘qituvchisi

Abdumuxtorova Mushtariybonu Farxod qizi...

Farg‘ona davlat universiteti jismoniy madaniyat yo‘nalishi 2-kurs talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalari yoritilgan bo‘lib, kun tartibini tuzish, jismoniy mashg‘ulotlar, to‘g‘ri ovqatlanish, zararli odatlardan saqlanish jismoniy salomatlikni mustaxkamlash keltirib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: *sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, jismoniy salomatlik, kasalliklarning oldini olish, to‘g‘ri ovqatlanish odatlarini shakllantirish.*

ABSTRACT

This article discusses the issues of forming a healthy lifestyle in students, including creating a daily routine, physical activity, proper nutrition, avoiding harmful habits, and strengthening physical health.

Keywords: *forming a healthy lifestyle, physical health, disease prevention, forming healthy eating habits*

АННОТАЦИЯ

В данной статье освещены вопросы формирования здорового образа жизни студентов, а также упомянуто укрепление физического здоровья путем составления режима дня, физических тренировок, правильного питания, отказа от вредных привычек.

Ключевые слова: *формирование здорового образа жизни, физическое здоровье, профилактика заболеваний, формирование правильных привычек питания.*

KIRISH

Bugungi kunda o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish deganda har bir o‘quvchining kundalik hayotda salomatlik uchun foydali bo‘lgan odatlarga o‘rgatish, zararli odatlardan tiyilishiga erishish, foydali va xavfsiz turmush kechirish uchun zarur bilimlar bilan ta‘minlash, oxir-oqibatda o‘quvchilarning o‘zlashtirgan bunday bilimlarini uning kundalik odatiga aylantirishga erishishni tushunmoq kerak,

Har bir o‘quvchi tomonidan sog‘lom turmush tarzining turli xil elementlarini shoshilmasdan, bosqichma-bosqich o‘zi kundalik hayotiga kirita borishi, ularning

sonini kun sayin oshirib borishi, turli-tuman va ko'p sonli sog'lom yashash odatlaridan o'zi uchun eng qulay, salomatligiga mos shakllarini tanlay bilishi sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosini tashkil qiladi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish keng qamrovli tushuncha bo'lganligi sababli so'z faqat jismoniy salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olish bilan chegaralanib qolmasdan, ayni paytda o'quvchining shaxsiy sifatlarini oshirishga, o'z salomatligi uchun qayg'urishiga, irodali bo'lishga salomatligini oliy qadriyat sifatida qadrlay bilish hissini uyg'otishga ham qaratilishi lozim.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish o'quvchi-yoshlarda turli xil kasalliklarning kelib chiqishi va avj olishiga sabab bo'ladigan xavfli omillarni chetlab o'tish va yengishga qaratilgan ijtimoiy va shaxsiy faolligi, amaliy harakat shakli, usuli va turlari majmuasidan iborat bir qator chora-tadbirlar tizimidan iborat bo'lib, uning tub maqsadi aholining o'rtacha umr ko'rish muddatini uzaytirishga, o'quvchilarning mamlakat ishlab chiqarish jarayonida faol va samarali ishtirokini, yagona ezgu maqsad - yurtimizning gullab-yashnashi, xalq farovonligi, uning milliy daromadini o'stirishga hissa qo'shishini ta'minlashga qaratilgandir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Mamlakatimizda sog'lom turmush tarzi - inson salomatligining qonuniyatlari majmui emas, balki inson salomatligini mustahkamlashga bo'lgan qarashlar tizimidan tashkil topgan. O'quvchi yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini mafkurasi, R.U.Arziqulovning fikricha, turmush tarzining falsafasini, davlatning sog'lom turmush tarzini shakllanishi bo'yicha yuritayotgan siyosatini, sog'lom turmush tarzining huquqiy, ahloqiy asoslarini, sog'lom turmush tarzining pedagogikasi, psixologiyasi, sotsiologik madaniyati, etikasi va hechinasligi o'zida mujjasamlashtirgan bo'lishi lozim

Har bir yosh avlod o'z tana a'zolarining zahiraviy imkoniyatlarini oshirish uchun, ularni muntazam ravishda chiniqtirib borishi lozim. Salomatlik zahiralarini shakllantirish uchun sog'lom turmush tarzining quyidagi mezonlariga amal qilish tavsiya qilinadi:

- muntazam ravishda jismoniy tarbiya va jismoniy mehnat bilan shug'ullanish.
- me'yoriy aqliy va jismoniy yuklama bilan ishlash, kuchli aqliy mehnatdan so'ng faol dam olish.
- zararli odatlardan yuz o'girishi
- organizmni chiniqtirish;
- toza havoda kamida 2-3 soat yurish;
- kun tartibiga qat'iy amal qilish, bir kunda kamida 8 soat uxlash;
- ehtiyoj tug'ilganda turmush tarzini va ishini o'zgartirish

O'quvchilar o'rtasida sog'lom turmush tarzi o'z hayotida ro'y beradigan aniq voqea-hodisa hamda turli o'zgarishlar ta'sirida shakllanadi. Jamiyatning rivojlanishi, axborot oqimining yuqorilab borish, tezkor hayot tarziga talabning ortishi natijasida o'zaro aloqa va munosabatning birmuncha qiyin tus olayotganligi o'quvchilar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Ota-onalar ko'pincha kun bo'yi ishda bo'lib, farzandlarining kompyuterda o'tkazgan vaqtini va bolalari o'ynaydigan o'yinlarni nazorat qila olmaydi. Ko'pgina maktab o'quvchilari kompyuterda juda ko'p vaqt o'tkazishni boshladilar, ular atrofida hech narsani sezmaydilar. Biroq, kompyuterning insonga keltiradigan ko'plab afzalliklaridan tashqari, uning sog'lig'iga ta'siri haqida unutmazlik kerak. Shuning uchun, mening fikrimcha, bu mavzu dolzarbdir.

Kompyuterning inson salomatligiga ta'siri

Yoshlik davrida inson tanasi jismoniy, hissiy, intellektual va ma'naviy faol rivojlanish bosqichida bo'ladi. Shunday qilib, kompyuter va Internetga cheksiz kirish bolani bu jihatlarda buzishi mumkin

Fiziologik nuqtai nazardan, ikkita xavf mavjud:

Jismoniy harakatsizlik va umurtqa pog'onasining egriligi. Sport bilan shug'ullanish, toza havoda faol o'yinlar o'ynash o'rniga: futbol, badminton, do'stlar bilan voleybol yoki skeytbord yoki velosipedda o'ynash o'rniga, bola monitor ekrani oldida bir necha soat ketma-ket o'tiradi, ba'zan bir holatda harakatsiz muzlab qoladi.

Natija: rivojlanmagan mushaklar, egilgan holat (eng yaxshi holatda), past jismoniy faollik, charchoqning kuchayishi, asabiylashish.

Kompyuterlarning salomatlikka ta'sirini ko'rib chiqayotganda, asosan, bir nechta xavf omillari mavjud:

- elektromagnit nurlanish bilan bog'liq muammolar;
- ko'rish muammolari;
- mushaklar va bo'g'inlar bilan bog'liq muammolar;
- uyqusizlik, stress, asab kasalliklari bilan bog'liq muammolar;
- ovqatlanish muammolari.

Shunday qilib, ushbu holatlarning har birida xavf darajasi kompyuterda va uning yonida o'tkaziladigan vaqtga to'g'ridan-to'g'ri proportsionaldir. Bundan tashqari, harakatsiz turmush tarzi ko'pincha semirishga olib keladi.

Sog'lom avlodni shakllantirish jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshiriladi. Buning uchun esa jamiyatning har bir a'zosi sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi, salomatlikni madaniyatlilikning bir ko'rinishi sifatida qabul qilish lozim. Yoshlar hayotida, yurish-turishida ham mana shunday yangicha

tafakurning shakllantirilishi bu boradagi barcha muammolarga yechim bo‘lib xizmat qiladi.

O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun quyidagi muhim jihatlarga e‘tibor qaratish lozim:

1. To‘g‘ri ovqatlanish odatlarini shakllantirish

Balanslangan va foydali ovqatlanishni o‘rgatish

Fastfud va shirinliklarni me‘yorida iste‘mol qilishga o‘rgatish

Ovqatlanish rejimini shakllantirish

2. Jismoniy faollikni oshirish

Har kuni jismoniy mashqlar bajarish

Sport to‘garaklari va o‘yinlariga qatnashishni targ‘ib qilish

Faol dam olish madaniyatini shakllantirish

3. Gigiyena qoidalariga rioya qilish

Shaxsiy gigiyena qoidalarini o‘rgatish (qo‘l yuvish, tish parvarishi, toza kiyim)

Uy va o‘quv muhitining tozaligiga rioya qilish

4. Sog‘lom psixologik muhit yaratish

Stressni boshqarish usullarini o‘rgatish

Oila va jamiyat bilan sog‘lom munosabatlarni shakllantirish

O‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirish

5. Zaruriy bilim va ko‘nikmalarni singdirish

Sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha darslar va seminarlar o‘tkazish

Ilmiy-ommabop kitoblar va videolar orqali bilim berish

Sog‘lom hayot kechiruvchi shaxslar bilan uchrashuvlar tashkil etish.

Maktablarda o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun turli xil chora-tadbirlar amalga oshiriladi.

1. Dars jarayonida sog‘lom turmush targ‘iboti

Jismoniy tarbiya darslari orqali sportga bo‘lgan qiziqishni oshirish.

Biologiya, hayot xavfsizligi asoslari (HXA) va boshqa fanlarda sog‘lom ovqatlanish, gigiyena qoidalari, jismoniy faollik haqida tushuncha berish.

2. Jismoniy faollikni oshirish

Har kuni ertalab badantarbiya mashg‘ulotlarini o‘tkazish.

Tanaffus paytida harakatli o‘yinlar tashkil qilish.

Maktabdan tashqari sport to‘garaklari, musobaqalar va sport festivallarini tashkil etish.

3. Sog‘lom ovqatlanishni yo‘lga qo‘yish

Maktab oshxonalarida foydali taomlar menyusini joriy qilish.

Nosog‘lom fast-fud va shirin gazlangan ichimliklarni kamaytirish bo‘yicha targ‘ibot o‘tkazish.

4. Sog‘liqni saqlash bo‘yicha targ‘ibot ishlari

Sog‘liqni saqlash mutaxassisleri, shifokorlar bilan uchrashuvlar uyushtirish.

Yomon odatlardan voz kechish (chekish, energetik ichimliklar iste‘moli va h.k.) bo‘yicha seminar va treninglar o‘tkazish.

5. Psixologik salomatlikni qo‘llab-quvvatlash

O‘quvchilar uchun stress va asabiy zo‘riqishning oldini olish bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazish.

Maktab psixologi tomonidan sog‘lom turmush tarzi va ruhiy salomatlik bo‘yicha maslahatlar berish.

6. Ota-onalar bilan hamkorlik

Uyda sog‘lom turmush tarziga amal qilish bo‘yicha ota-onalar uchun seminarlar o‘tkazish.

Sport tadbirlariga ota-onalarni ham jalb qilish.

Ushbu tadbirlar orqali bolalarning jismoniy va ruhiy sog‘lig‘i mustahkamlanib, ular kelajakda sog‘lom turmush tarzini davom ettirishi mumkin.

O‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun oilada quyidagi ishlarni amalga oshirish muhim:

1. Sog‘lom ovqatlanish odatini shakllantirish

Kunlik ratsionga sabzavot, meva, oqsilga boy taomlar va tabiiy ichimliklarni kiritish.

Fast-fud, gazlangan ichimliklar va shakar miqdori yuqori mahsulotlarni kamaytirish.

Oila bilan birga ovqatlanish va bolaga to‘g‘ri ovqatlanish odatini o‘rgatish.

2. Jismoniy faollikni oshirish

Oilaviy sport mashg‘ulotlari (ertalabki badantarbiya, sayr qilish, velosipedda yurish, suzish) tashkil qilish.

Bolaning sport to‘garaklariga qatnashishini qo‘llab-quvvatlash.

O‘yin orqali jismoniy faollikni rag‘batlantirish (masalan, futbol, voleybol, yugurish).

3. Uyqu va kun tartibini yo‘lga qo‘yish

Bolaning kunlik rejimini tartibga solish (erta uxlash va erta turish).

Elektron qurilmalardan foydalanishni cheklash va kechqurun ekran oldida o‘tirishni kamaytirish.

Sifatli uyqu uchun xonani yaxshi shamollatish va qulay muhit yaratish.

4. Gigiyena va shaxsiy parvarish

Tish yuvish, qo‘l yuvish va boshqa gigiyena qoidalariga rioya qilishni nazorat qilish.

Toza va ozoda kiyinishga odatlantirish.

Immunitetni mustahkamlash uchun to‘g‘ri gigiyena qoidalariga amal qilish.

5. Stressni kamaytirish va ruhiy sog‘liqni qo‘llab-quvvatlash

Oila a‘zolari o‘rtasida iliq va mehribon munosabatlarni saqlash.

Bolaning hissiyotlarini tushunish va uni qo‘llab-quvvatlash.

Haddan tashqari bosim o‘tkazmaslik, muammolarni tinch muhokama qilish.

6. Namuna bo‘lish

Ota-onalar o‘zlari ham sog‘lom turmush tarziga rioya qilishi kerak.

Kitob o‘qish, sport bilan shug‘ullanish, to‘g‘ri ovqatlanish orqali bolaga ijobiy namuna ko‘rsatish.

7. Yomon odatlardan uzoq bo‘lish

Chekish, spirtli ichimlik iste‘moli va zararli mahsulotlardan voz kechish.

Bolaga bunday odatlarning zararini tushuntirish va sog‘lom muhit yaratish.

Oilada sog‘lom turmush tarzini shakllantirish orqali bolalar ongli ravishda to‘g‘ri odatlarni o‘zlashtiradi va bu ularning kelajakdagi hayotiga ijobiy ta‘sir qiladi.

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish ularning jismoniy, ruhiy va aqliy rivojlanishi uchun muhimdir. Sog‘lom odatlar – to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, gigiyena qoidalariga rioya qilish va zararli odatlardan voz kechish – bolalarning immunitetini mustahkamlab, kasalliklarning oldini oladi. Shuningdek, bu ularning diqqat-e‘tibori, o‘qishdagi yutuqlari va umumiy hayot sifati yaxshilanishiga yordam beradi.

Sog‘lom turmush tarzini erta yoshdan shakllantirish kelajakda jismoniy va ruhiy barqarorlikni ta‘minlaydi, shu bois bu jarayonga maktab va oila hamkorlikda e‘tibor qaratishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Г.Л. Билич, Л.В. Назарова / Основы валеологии / С.-Петербург МСМХС, 1998г.
2. И.А. Ермилова /Собираетесь в школу? Тренируйте глаза!/ И.А. Ермилова //Здоровье школьника – 2008 — №8, стр.56.
3. И.А. Ермилова /Ограничьте просмотр передач! – 2008 — №8, стр.22.
4. С.В. Попов / Валеология в школе и дома./ С.-Петербург «Союз», 1997г.
5. Гунн Г.Е. Компьютер: как сохранить здоровье : Рекомендации для детей и взрослых, СПб.: Нева; М. : Олма-Пресс, 2003

6. Беляев А.А. Частная неврология, СПб. : Лань, 2002

Информация о книге:

7. Баловсяк Н.И. /Компьютер и здоровье/ СПб.: «Питер» 2008

8. Ю. В.Микаелян «Влияние компьютера на здоровье школьника»-2022

Интернет ресурсы:

<http://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kompyutera-na-zdorovie-shkolnika>

http://sd-company.su/article/help_computers/computer-affects-human-health

<http://healthbps.ru/vliyanie-kompyutera-na-zdorove/>

<http://sport.uz>

<http://sport.salomatlik.sirlari>