

Sog'lom turmush tarsi

Ergashev Otabek Murodjon o'g'li

Rishton Abu Ali ibn Sino nomdagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Bo'ronova Dilorom Zokirovna

Rishton Abu Ali ibn Sino nomdagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Mamadaliyev Xoshimjon Mo'minovich

Rishton Abu Ali ibn Sino nomdagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Rishton Abu Ali ibn Sino nomdagi jamoat salomatligi texnikumi

Annotation: A healthy lifestyle is a multifaceted concept, but it is important to help strengthen the body and to prevent pathological development. To do this, you have a healthy eating, strictly follow the sleeplessness and recreation regimes, learn bad habits, learn to control your thoughts and feelings. The ecological situation is also important to the same level, but not always the opportunity to change it.

Key words: sports, pedestria, correct hassitation, agenda, positive mood, fresh air, personal hygiene.

Sog'lom turmush tarziga rioya etish ko'plab muammolarning oldini olish demakdir. Bugun ushbu mavzuga juda ko'p duch kelayapmiz. Bir qaraganda qiyin ko'rinuvchi, anchagina kuch, sabr va iroda, vaqt va sharoit talab etuvchi sog'lom turmush tarzining asosiy qoidalari nimalardan iborat» O'zgalarga maslahat berishdan oson ish yo'q bo'lib turgan bugungi kunda qanday kilib sog'lom turmush tarziga rioya etish mumkin Quyidagi sog'lom turmush tarzining eng muxim 7 qoidasi sizni bizga avvaldan ma'lum bo'lgan, biroq xayotning mayda-chuyda tashvishlari bilan yodimizdan ko'tarilgan va amalga oshira olmay qolgan tartiblarni yodga solsa ne ajab.

Sport — umrimiz oxiriga qadar sog'lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan. U yosh xam, joy xam, hattoki shart-sharoit ham tanlamaydi. Uning ko'rinishlari, shakllari, usullari ko'p. Yoga, pilates, piyoda yurish, yugurish, turnikka tortilish, otjimaniya, raks, rafting, bodibilding, gimnastika, futbol va hokazo turlari bor. Istaganingizni tanlang, jismonan faol bo'lsangiz kifoya. Har kuni emas, kunora 30-60 daqiqa sport bilan shug'ullansangiz, sog'lom bo'lishingiz uchun yetarli. Kamroq o'tirish va ko'proq harakatlanish kerak. Agarda kasbingiz o'tirib ishlashni taqozo

etsa, har soatda kamida 5 daqiqa tanaffuz qiling va bu vaqtda turli yengil mashqlarni bajarib, yelka, bel va oyoqlar chigilini yozing.

To'g'ri ovqatlanish.

Ovqatlanish ratsioningizga tabiiy mahsulotlar — meva va sabzavotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovkatlarni ko'proq kiriting.

Ovqatlanish ratsionining 65 foizini meva va sabzavotlar, non va turli bo'tqalar tashkil etishi, 30 foizi go'sht va sut maxsulotlari, 5Foizi shirinlik va yog'larga ajratilishi lozim. Ozuqalar imkon qadar yangi, mavsumga mos bo'lishi lozim. Bahor va yozda o'simliklar, qishda oqsil va yog'ga boy mahsulotlarga ko'proq o'rin ajratilishi lozim. Har kuni 2 litr atrofida suv iching. Fastfud, gazli ichimliklar, yarim tayyor mahsulotlar, chips va kirieshkilar, boshqa ko'plab sun'iy ta'm, rang va shakl berilgan ozuqalardan voz keching. Ovqatlanishda xilma-xil taomlarni aralashtirib yubormaslik lozim. Mevalar ovqatdan yarim soat avval, choy va ichimliklar 1-2 soat keyin iste'mol qilinishi zarur. Kechki 19:00 dan keyin faqatgina bir oz olma tanovul qilishga ijozat beriladi.

Zararli odatlar.

Organizmimizning asosiy dushmanlaridan bo'lmish tamaki va alkogol mahsulotlari, turli zararli odatlar (ularni o'zingiz yaxshi bilasiz)dan voz kechish orqali sog'lom turmush tarziga keng yo'l oching. Har bir chekilmagan sigaret, ichilmagan har bir stakan aroq sizning sog'lom hayot kechirish sari tashlagan muxim kadamingizdir.

Kun tartibi.

Kun tartibiga qat'iy rioya eting. Birinchi navbatda — 8 soatlik uyqu: Ikkinchidan, kunning bir vaktida uxlash va muayyan vaktida uyg'onishga odatlanish; Uyhuning buzilishi asta-sekinlik bilan inson ruhiyati, xissiyotlariga ziyon yetkazadi, ishchanlik kayfiyatini yo'kotadi, keyinchalik turli surunkali, jiddiy xastaliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumin.

Ijobiy kayfiyat.

Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi — yorqin va ijobiy kayfiyat Hayotdan ko'proq zavq oling, muvaffakiyatsizlik, omadsizliklarga ko'p e'tibor qaratmang, doimo olg'a intilish uchun kuch topa biling va odamlarga nisbatan g'araz, gina-kudurat, yomon tumonlar saqlab yurmang, kechirimli, bag'rikeng bo'ling. Nodonlar bilan aslo tenglasha ko'rmani

Toza xavo.

Uyingiz, xona va ish kabinetingizni doimo toza tuting, xar kuni uni artib-tozalang, derazalarni ochib, toza havo kirishini ta'minlang.

Normal jismoniy holatda bo'lish uchun albatta chuqur va to'g'ri nafas olishni bilish lozim. Tabiat qo'ynida sayr qilish, oynalarni ma'lum muddat ochib qo'yish, tomorqa yoki ochiq havoda jismoniy mexnat qilishga yetadigani yo'q.

Shaxsiy gigiena.

Ovkatlanishdan avval va keyin albatta ko'llarni yuvish, uyqudan oldin va ovqatlanigandan keyin tishlarni tozalash, toza kiyim, umuman, tozalikka qat'iy rioya etish sog'lom turmush tarzining asosiy shartlaridan xisoblanadi.

Unugmani Sog'lom turmush tarzi, bu — xar qanday kasalliklar profilaktikasi va salomatlik, kuch-quvvat garovidir. U insonning turli qirralarini rivojlantirish, muvaffaqiyatga erishish garovidir. Sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya etgan odam oilasi, mehnat jamoasi, umuman, jamiyatda o'z o'rniga ega bo'ladi, turli murakkab vaziyatlarni yengib o'tish, xayot qiyinchiliklari oldida o'zini yo'qotmaslikka o'rganadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish yomon odatlardan xalos bo'lishga qaratilgan. Spirtli ichimliklar ichish va ichish eng keng tarqalgan. Ular nafaqat giyohvandlikka uchragan kishiga, balki uning hamkorlariga ham zarar etkazishadi. Ayniqsa, tamaki chekish xavflidir, chunki passiv sigaret chekuvchilar vujudi yomon odatlarda faol "mahbus" bilan zaharlanadi.

Tamaki tutunidan zararlanish:

- tirnoqlarning, sochlarning, terining rangi yomonlashadi;
- tishning emallari o'lchanadi va sarg'ayadi;
- kemalar egiluvchanligini yo'qotadi;
- barcha ichki organlarga zararli ta'sir ko'rsatadi.

Spirtli ichimliklar organizmga ta'siri:

- immun tizimi zaiflashadi;
- jigar, oshqozon-ichak traktining, yurak-qon tomir va asab tizimining yomonlashishi, miya faoliyati buzilgan;
- homiladorlik davrida - homilaning turli patologiyalariga olib keladi.

Sog'lom turmush tarzi insonning optimal aqliy, jismoniy, hissiy holatiga erishishga qaratilgan bir qator tadbirlarni amalga oshirishni o'z ichiga oladi. Yomon odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy mashqlar, tabiat bilan muloqot qilish - zamonaviy inson uchun yoshlik va faoliyatni uzaytirishning asosiy komponentlari.

Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish har xil yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Bu, bir tomondan, yoshlar va kattalarga sog'lom turmushga oid ma'lum bir tibbiy va gigienik bilimlarni berishga, ularga sog'lom turmush tarzini organizm rivojiga qanday ta'sir etish haqidagi tasavvurlarning uyg'onishiga qaratilgan bo'lsa, ikkinchi

tomondan, ta'lim – tarbiyada gigienik qoidalariga amal qilish, o'zini va yon atrofida qilarni sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini shakllantirishga bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'uxati

1. Абдупҳалимов Б.А. Тибб қонунлари. - Тошкент, 2019
2. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Профессор Г.И.Шайхова таҳрири остида. - Тошкент, 2011
3. Овқатланиш гигиенаси. Профессор Г.И.Шайхова таҳрири остида. Тошкент, 2011
4. X.I.Shukurova, S.Qanoatov "Jamoada xamshiralik ishi" Toshkent, 2010 yil.
5. www.med.uz 6.www.lex.uz 7.www.wikipedia.uz