

SOG'LOM TURMUSH TARZI VA TA'LIMDAGI AHAMIYATI, KELGUSI AVLODNING INTELLEKTUAL VA JISMONIY SALOMATLIGINI OSHIRISH YO'LLARI

Karimova Kamolaxon Akmaljon qizi

Andijon viloyati Kokand University Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo'nalishi

Electron pochta ma'lumoti : kamola25022006@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada “Sog’lom turmush tarzi va ta’limdagi ahamiyati, kelgusi avlodning intellektual va jismoniy salomatligini oshirish yo’llari” mavzusida sog’lom odatlari shakllantirishning ta’lim jarayonidagi o’rni va ahamiyatini tahlil qiladi. Maqolada sog’lom ovqatlanish, jismoniy faoliyat va ruhiy barqarorlikning kelajak avlodlarning salomatligi va akademik muvaffaqiyatiga ta’siri ko’rsatiladi. Sog’lom turmush tarzini rivojlantirish uchun strategiyalar taqdim etiladi.

Kalit so’zlar: Salomatlik, sog’lom turmush tarzi, ta’lim, muvaffaqiyat, barkamol avlod, akademik muvaffaqiyat, faoliyat, strategiya.

Sog’lom turmush tarzisiz yashashning yomon oqibatlari quyidagilar bo’lishi mumkin:

- ❖ Jismoniy kasalliklar: Notekis ovqatlanish va kam harakatlilik ortiqcha vazn, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet kabi kasalliklar xavfini oshiradi.
- ❖ Ruhiy muammolar: Sog’lom turmush tarzining yo’qligi stress, depressiya va asabiylashishga olib kelishi mumkin.
- ❖ Ish faoliyatining pasayishi: Energiya va diqqatni jamlashda muammolar paydo bo’lib, bu ish yoki o’qishdagi muvaffaqiyatga ta’sir qiladi.
- ❖ Immunitetning pasayishi: Yomon odatlar va sog’lom turmush tarziga rioya qilmaslik immunitet tizimining zaiflashishiga olib keladi, bu esa ko’proq kasallanishga sabab bo’ladi.
- ❖ Umr davomiyligining qisqarishi: Zararli odatlar va sog’liqni e’tiborsiz qoldirish umr davomiyligini sezilarli darajada qisqartirishi mumkin.

Sog’lom turmush tarzi insonning jismoniy va ruhiy holati uchun muhim ahamiyatga ega. Bu odatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega, chunki odatlar bizning kundalik hayotimizda avtomatik ravishda bajariladigan xatti-harakatlardir. Sog’lom odatlar insonning jismoniy, ruhiy va aqliy salomatligini saqlashga yordam beradi. Quyida sog’lom odatlarni shakllantirish jarayoni haqida ma’lumotlar berib otmochiman.

1. Kichik qadamlar bilan boshlash. Sog’lom odatlarni shakllantirishda darhol katta o’zgarishlarni kiritish qiyin bo’lishi mumkin. Shuning uchun, kichik va asta-sekin bosqichlarda yangi odatlarni hayotingizga qo’shish samaraliroq bo’ladi. Masalan: Agar jismoniy mashqlar qilishni istasangiz, dastlab kuniga 10-15 daqiga mashq qiling va vaqt o’tishi bilan uni ko’paytiring.

Sog’lom ovqatlanishni yo’lga qo’yishda avval shirinliklarni kamaytirish yoki har kuni bir dona meva yeyish kabi kichik qadamlarni qo’ying.

2. O’zingizga maqsad qo’yish va rejalashtirish Odatlarni shakllantirishning muhim bosqichi - aniq maqsadlar qo’yish. O’zingiz uchun o’lchovli, realistik va erishish mumkin bo’lgan maqsadlar tanlang. Masalan: "Men har kuni 30 daqiga piyoda yuraman" yoki "Har hafta kamida 5 kun sog’lom ovqat iste’mol qilaman". Maqsad qo’yish odatni amalga oshirishga yordam beradi va sizga rejalashtirilgan yo’lni ko’rsatadi.

3. Odatlarni bir-biriga bog’lash Yangi odatlarni shakllantirishda mavjud odatlar bilan bog’lash samarali usul hisoblanadi. Masalan: Har tongda tish tozalash odatingiz bor bolsa, unga

ILM FAN YANGILIKLARI KONFERENSIYASI

30-SENTABR

ANDIJON, 2024

qo'shimcha ravishda ertalab 5 daqiqa mashq qilishni boshlashingiz mumkin. Kechqurun telefonga qarashni cheklash orniga, uxlashdan oldin kitob o'g'ishni odatga aylantiring.

4. Barqarorlik va muntazamlik Odatlarni shakllantirishda asosiy tamoyil -bu muntazamlikdir. Bir odatni shakllantirish uchun uni kamida 21 kun davomida bajarib borish kerakligi aytiladi, ba'zi tadqiqotlarga ko'ra esa bu muddat 60 kungacha cho'zilishi mumkin. Shuning uchun yangi odatni muntazam ravishda amalga oshirish va har kuni unga e'tibor berish muhimdir.

5. Kuchli motivatsiya Sog'lom odatlarni shakllantirish uchun ichki motivatsiyaga ega bo'lish zarur. O'zgarishlar qilish sabablarini aniqlang: Masalan, "Men jismoniy faol bo'lishni xohlayman, chunki o'zimni yashi his qilaman va salomatligim yaxshilanadi" yoki "Sog'lom ovqatlanish orgali tanamga zararli moddalardan saqlanaman". Kuchli motivatsiya yangi odatlarni saqlab qolishda muhim rol o'ynaydi.

6. Kechirimli bo'lish . Odatlarni shakllantirishda barchamizga qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklar bo'lishi tabiiydir. Muayyan bir kun yangi odatni bajara olmasangiz, o'zingizni gattiq tanqid qilishdan saqlaning. Aksincha, xatolardan saboq olib, kelasi kuni qayta davom etishga tayyor bo'ling. Shakllanayotgan odatlaringizni asta-sekin o'zingizga mos ravishda to'g'rilang va unga vaqt bering.

7. Progressni kuzatish .Odatlarni shakllantirishda o'zgarishlarni kuzatish muhimdir. Kundalik daftar yoki ilovalar orgali yangi odatlarni qayd qilib boring. Bu sizga qaysi odatlarni shakllantiraolayotganingizni, qaysilarida esa ko'proq e'tibor talab qilinayotganini tushunishga yordam beradi.

8. Ijtimoiy yordam Yangi odatlarni shakllantirishda atrofdagilar yordamidan foydalanish ham motivatsiya beradi. Do'stlar, oilangiz yoki jamoangiz bilan birga sog'lom odatlar kiritish yoki ularni amalda bajarishga harakat qilish yanada muvaffaqiyatli bo'lishingizga yordam beradi. Masalan: Birga sport bilan shug'ullanish, jismoniy faoliyat yoki sog'lom ovqatlanish bo'yicha o'zaro maslahatlar almashish orqali siz qiyin kunlarda ham motivatsiyani saqlab qolasiz.

9. Mukofot tizimini qo'llash Yangi odatni shakllantirish jarayonida mukofot tizimidan foydalanish yashi natijalar beradi. Odatni muvaffaqiyatli bajarishingiz uchun o'zingizni kichik mukofotlar bilan rag'batlantiring. Masalan, haftalik rejalarangizni bajarganingiz uchun o'zingizga yoqadigan film tomosha qilish yoki biror dam olish kunini belgilash mumkin.

10. Zararli odatlardan xalos bo'lish Sog'lom odatlar shakllantirishning yana bir muhim jihati -zararli odatlardan xalos bo'lishdir. Zararli odatlarni yo'q qilish uchun avalo ularning sabablarini tahlil qiling va asta-sekin sog'lom odatlar bilan almashtirishni boshlang. Masalan: Chips va shirin ichimliklardan voz kechish uchun ularning o'rniga meva yoki suv ichishni odat qiling. Sog'lom odatlarni shakllantirish vaqt va kuch talab qiladigan jarayon, lekin asta-sekinlik va muntazamlik orgali bu odatlar hayot tarzingizning ajralmas qismiga aylanadi. Kichik qadamlar, kuchli motivatsiya va muntazam amal qilish bu jarayonni muvaffaqiyatli qiladi va sog'ligingizni yaxshilanishga katta yordam haradi

Xulosa: Sog'lom turmush tarzi nafaqat bolalarning jismoniy salomatligini yashilaydi, balki ularning intellektual rivojlanishi, akademik yutuqlari va umumiy kognitiv qobiliyatlarini oshiradi. Shu sababli, kelgusi avlodni barkamol tarbiyalashda sog'lom turmush tarzini qollab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Sog'lom odatlarni shakllantirish vaqt va kuch talab qiladigan jarayon, lekin asta-sekinlik va muntazamlik orgali bu odatlar hayot tarzingizning ajralmas qismiga aylanadi. Kichik qadamlar, kuchli motivatsiya va muntazam amal qilish bu jarayonni muvaffaqiyatli qiladi va sog'ligingizni yaxshilanishi katta yordam beradi.

REFERENCES:

1. FamilyDoctor.org – "Healthy Lifestyle Includes Mind and Body" maqolasi. Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faoliyat va ruhiy holatni yaxshilash bo'yicha tavsiyalar taqdim etilgan. [oai_citation:3,Health Guides: Healthy Lifestyle Includes Mind and Body - familydoctor.org](<https://familydoctor.org/health-guides-healthy-lifestyle/>).

ILM FAN YANGILIKLARI KONFERENSIYASI

30-SENTABR

ANDIJON, 2024

2. SUCCESS Magazine – "How to Maintain Balance and Success in Life" maqolasi. Hayotdagi muvozanat va muvaffaqiyatga erishish bo'yicha maslahatlar berilgan. [oai_citation:2,Elements of Well-Being: 5 Key Areas to Balance in Life | SUCCESS](<https://www.success.com/the-5-key-elements-of-happiness/>).
3. Psychology Today – "Habits for Well-Being" maqolasi. Ruhiy va jismoniy farovonlik uchun odatlar va strategiyalar haqida batafsil ma'lumot. [oai_citation:1,10 Powerful Habits For a Life of Well-Being And Joy | Psychology Today](<https://www.psychologytoday.com/us/blog/tools-innovative-living/201706/10-powerful-habits-life-well-being-and-joy>).