

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF THE TERMEZ BRANCH OF THE TASHKENT MEDICAL ACADEMY)

M.O.Abduraxmonova., O.F.Raimqulova

Students of Termez branch of Tashkent Medical Academy

Abstract: Pursuant to the Decree of the President of the Republic of Uzbekistan dated October 30, 2020 No. PF-6099 "On measures for the widespread introduction of a healthy lifestyle and further development of mass sports" The Healthy Lifestyle Platform was established to promote daily walking and running, and the Healthy Lifestyle Platform was established in addition to the Cabinet of Ministers Resolution No. 253 of April 28, 2021. The regulations on the procedure were adopted.

TALABALAR O'RTASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH (Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali misolida)

M.O.Abduraxmonova., O.F.Raimqulova

Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali talabalari

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son Farmoni ijrosi yuzasidan Vazirlar Mahkamasining 28.04.2021 yil 253-sonli qabul qilingan qarorida aholini kunlik yurish va yugurishga targ'ib qilish maqsadida "Sog'lom turmush tarzi" platformasi tashkil qilindi va Vazirlar Mahkamasining 2021-yil 28-apreldagi 253-son qaroriga ilova tarzda "Sog'lom turmush tarzi" platformasi faoliyatini tashkil etish tartibi to'g'risida nizom abul qilindi.

Nizomga ko'ra, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida ming qadam yurgan fuqarolarga pul mablag'lari berish joriy qilindi va hozirgi vaqtda muntazzam berib borilmoqda. Xususan Toshkent tibbiyot akademiyasi Termiz filiali talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish maqsadida institut raxbari va professor-o'qituvchilar tomonidan sport o'yinlari tashkil qilib kelinmoqda. Sovrinli o'rinlar olgan talabalar rag'batlantirilmoqda.

Talabalar turar joyida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, sog'lom ovqatlanishni tashkil etish bilan bir qatorda, jismoniy rivojlanishni yaxshilash va ortirilgan nogironlikni oldini olishga tadqiqotimizni qaratdik.

Talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllanishda birinchi navbatda sog'lig'ini mustahkamlash, hayot shaklini o'zgartirish, gigiyenik bilimlarini oshirish, zararli odatlar bilan kurashish, sog'om ovqatlanishni shakllantirish, gipodinamiya va xayot situatsiyalarini noqulay jihatlari bilan kurashishni o'rgatishdan iborat. Sog'lom turmush tarzi deganda, insonning har kungi tipik hayot shakli tushuniladi. Sog'lom turmush tarzi organizmni mustahkamlaydi, takomillashtiradi, o'zini ijtimoiy va kasbiy funksiyalarini yaxshilaydi.

Sog'lom turmush tarzining mazmuni mehnat qilish va dam olish, uyqu gigiyenasi, ovqatlanish gigiyenasi, jismoniy mashqlar, o'zini hurmat qilish, odamlar bilan munosabatda o'zini tuta bilish va boshqalardan iborat.

Qat'iy tartib asosida ritmlilik mehnat qilish va dam olish ishchanlik qobiliyatining yuqori bo'lishini ta'minlaydi. Bunda hayot sharoiti va alohida kategoriyadagi odamlar mehnati e'tiborga olinadi. Inson organizmida aniq tartib saqlanganda ma'lum biologik ritm ishlaydi, shuningdek, shartli reflekslar tartib bilan ketma-ket kelib-qaytarilib dinamik stereotip hosil bo'ladi. Masalan, agarda talabalar har kuni belgilangan vaqtda aqliy, jismoniy ish bilan shug'ullansalar, ishchanlik qobiliyati yuqori bo'ladi hamda darslarni o'zlashtirishlari yaxshilanadi. Organizmning ritmlari mustaqil bo'lmaydi, balki u tashqi muhitning o'zgarishi, kecha-kunduzning almashishi, oy va fasllarning o'zgarishi bilan bog'liq bo'ladi. Mashhur olimlar Klod Bernar, Uolter, Kennonlar ichki muhitning birday saqlanishi nazariyasini ishlab chiqqanlar.

I.M.Sechenov, I.P.Pavlov va boshqalar esa organizm holati o'zgarishining tashqi muhit xodisalari ritmik o'zgarishiga bog'liqligini bir necha marta ta'kidlaganlar. Mashhur olimlar nazaryalari va hozirgi tadqiqotlarimiz shuni ko'rsatdiki tunda almashinuv jarayonlari, yurak-tomir ishi, nafas tizimi, tana harorati pasayadi hamda bosh miyaga informatsiyani kamroq qabul qilib, kunduzigi harakat faolligi hamda nerv tizimining funktsiyalari ortib boradi. Talabalarning ishchanlik va aqliy qobiliyati soat 09⁰⁰-11⁰⁰ larga qarab ortib boradi. Soat 13⁰⁰ dan keyin ishchanlik qobiliyat kamayib borib, soat 16⁰⁰-17⁰⁰ larga borib ishchanlik qobiliyati yana kamayib boradi. Funktsional imkoniyatlar talabalarda soat 21³⁰ dan keyin kamayadi.

O'qishda va shaxsiy hayotlarida talabalarning kunlik nagruzkalarining ortib ketishi natijasida surunkali stress holatiga olib keladigan sabablardan biri bo'lib, bu holatlar talabalarning himoya funktsiyalarini susaytirib, turli kasalliklarga chalilib boshlaydilar. O'qish va shaxsiy hayotdagi ishlarning me'yorida bajarishlari uchun ma'lum qolipga tushib olishlari, darslardan keyin qattiq ishlasalar orada dam olib turishlari kerak bo'ladi. Mehnat, dam olish va ovqatlanish ratsionini buzilishi sababli talabalarda kasalliklar kelib chiqadi. Masalan: Pankreatit, surunkali xoletsistit, semizlik, vazinsizlik, revmatizm, ich terlama, oshqazon yarasi, o't-tosh kasalliklari, meteorizm, gepatit kasalliklari va boshqa kasalliklarga chalinadilar.

Ishchanlik qobiliyatini yuqori saqlash va sog'lom turmush tarzini to'g'ri tashkil etishda quyidagilarni e'tiborga olish kerak:

- turli xil faoliyat turini belgilangan vaqtda bajarish;
- mehnat va dam olishni samarali almashtirish;
- tizimli ravishda ratsional ovqatlanish;
- zararli odatlardan voz kechish;
- shaxsiy gigiyenik qoidalarga rioya qilish;
- har kuni 1-1,5 soat sport bilan shug'ullanish;
- har kuni 2-3 soat sof havoda bo'lish;
- axborot texnologiya vositalaridan foydalanganlarida gigiyenik qoidalarga rioya qilish;
- uyqu gigiyenasiga qat'iy rioya qilish.

Bu qoidalar talabalarning sog'lom bo'lishlari, xayotga qiziqishlarini orttiradi va uzoq yillarga mehnat qobiliyatlarini saqlashga yordam beradi.

Sport — umrimiz oxiriga qadar sog'lom hayot kechirishning asosiy shartlaridan. U yosh ham, joy ham, hattoki shart-sharoit ham tanlamaydi. Uning ko'rinishlari, shakllari, usullari ko'p. Yoga, pilates, piyoda yurish, yugurish, turnikka tortilish, otjimoniya, raqs, 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.

Ovqatlanish ratsioningizga tabiiy mahsulotlar — meva va sabzavotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni ko'proq kiriting. Ovqatlanish ratsionining 65 foizini meva va sabzavotlar, non va turli bo'tqalar tashkil etishi, 30 foizi go'sht va sut mahsulotlari, 5 foizi 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. Fastfud, gazli ichimliklar, yarim tayyor mahsulotlar, chips va kirieshkilar, boshqa ko'plab sun'iy ta'm, rang va shakl berilgan ozuqalar iste'mol qilmaslik lozim.

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 tanovvul qilishga ijozat beriladi.

Ovqatlanishdan avval va keyin albatta qo'llarni yuvish, uyqudan oldin va ovqatlangandan keyin tishlarni tozalash, toza kiyim, umuman, tozalikka qat'iy rioya etish sog'lom turmush tarzining asosiy shartlaridan hisoblanadi.

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

Shuni unutmang! Sog'lom turmush tarzi qoidalari bir-birini qo'llab-quvvatlaydi, biri ikkinchisiz sodir bo'lishi amrimahol. Ularni ertaga qoldirmasdan, hoziroq amalga oshirishni boshlash bilan sog'lom va baxtli hayot sari ilk qadamlarimizni tashlagan bo'lamiz.

Literature

1. Жалилов Ж.Ж., Ибрагимов А.Ў. Аҳолиси саломатлигига Тожикистон алюминий заводи заҳарли газларининг таъсири (Сурхондарё вилоятининг шимолий туманлари мисолида) // Тошкент тиббиёт академияси ахборотномаси. Тошкент-2021 йил. 32-35 б.
2. Жалилов Ж.Ж., Тожиев З.Ғ. Талабалар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш // Тошкент тиббиёт академияси ахборотномаси. Тошкент-2021 йил. конф. 147-148 б.
3. Jalilov J. J. Improving the prevention, care and social assistance of children with disabilities // Monograph. Tashkent-2020.
4. Jalilov J.J. The role of medical workers and scringing centers in preventing the birth of children with disabilities in the Surkhandarya region; International scientific journal; New day in medicine - 2019 y.-28-32 p.
5. Jalilov J. J. Causes and indicators of child disability in Surkhandarya region in 2017-2020 // Polish Science Journal", Poland, 2020. P. 116-119.
6. Касимова Д.А., Жалилов Ж.Ж. Показатели и причины детской инвалидности в Сурхандарьинской области // Современная медицина: новые подходы и актуальные исследования Сборник статей по материалам VII междунар. науч.-практ. конф. 2018 Издательство: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука" (Москва). С. 120-124.
7. Jalilov J. J. Effects of poison gas of the aluminum plant of Tajikistan on the health of the population of the northern district of Surkhandarya region // Innovation in the modern education system., Part 1, USA, 2020. P. 81-85.
8. Жалилов Ж.Ж., Жалилов Н.Ж., Хамроев А.А. Проблемы и показатели детской инвалидности в Сурхандарьинской области // Общество с ограниченной ответственностью Интернаука 2019 г. С. 41-42.
9. Касимова Д.А., Жалилов Ж.Ж. Основные причины и показатели детской инвалидности в Сурхандарьинской области // International scientific review of the problems and prospects of modern science and education Boston, USA, 24–25 апреля 2018 г. С. 120-121.
10. Raxmatova M.U. Jalilov J.J. Uniform health of the Tajik aluminum lednigig plant on gaslaring influence (on the example of the northern districts of the Surkhandarya region) // International Journal of Development and Public Policy. Ispaniya-2021y. P. 136-138.