

TALABALAR TURMUSH TARZI VA UNING SALOMATLIKKA TA'SIRI

Shodmonova Mexriniso Baxtiyor qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Davolash ishi yo'nalishi 2-kurs talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqola talabalar turmush tarzi va uning salomatlikka ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Hozirgi kunda oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlar orasida kun tartibining buzilishi, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning pastligi hamda psixo-emotsional zo'rqi kabi omillar keng tarqalgan. Ushbu holatlar esa ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatmoqda. Maqolada talabalar turmush tarzining asosiy jihatlari — ovqatlanish madaniyati, gigiyenik ko'nikmalar, uyqu rejimi va jismoniy faollik darajasi tahlil qilinadi. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhimligi va uning profilaktik ahamiyati yoritiladi. Tadqiqot davomida zamonaviy ilmiy manbalar va gigiyenik tavsiyalar asosida muammo keng qamrovda o'rganildi hamda talabalar salomatligini saqlashga qaratilgan yondashuvlar ko'rib chiqildi.

Kalit so'zlar: talabalar turmush tarzi, salomatlik, jismoniy faollik, to'g'ri ovqatlanish, uyqu rejimi, stress, gigiyena.

Аннотация: Данная статья посвящена изучению образа жизни студентов и его влияния на здоровье. В настоящее время среди молодых людей, обучающихся в высших учебных заведениях, широко распространены такие факторы, как нарушение распорядка дня, недоедание, низкая физическая активность и психоэмоциональный стресс. Эти условия существенно влияют на их физическое и психическое здоровье. В статье анализируются основные аспекты образа жизни студентов – культура питания, гигиенические навыки, режим сна и уровень физической активности. Также подчеркивается важность формирования здорового образа жизни и его профилактическое значение. В ходе исследования проблема была всесторонне изучена на основе современных научных источников и гигиенических рекомендаций, а также рассмотрены подходы, направленные на поддержание здоровья студентов.

Ключевые слова: образ жизни студентов, здоровье, физическая активность, правильное питание, режим сна, стресс, гигиена.

Abstract: This article is devoted to the study of students' lifestyle and its impact on health. Currently, such factors as disruption of the daily routine, malnutrition, low physical activity, and psycho-emotional stress are widespread among young people studying in higher educational institutions. These conditions significantly affect their physical and mental health. The article analyzes the main aspects of students' lifestyle - nutrition culture, hygiene

skills, sleep mode, and level of physical activity. It also highlights the importance of forming a healthy lifestyle and its preventive value. During the study, the problem was comprehensively studied based on modern scientific sources and hygienic recommendations, and approaches aimed at maintaining students' health were considered.

Keywords: *students' lifestyle, health, physical activity, proper nutrition, sleep mode, stress, hygiene.*

Hozirgi davrda talabalar turmush tarzi masalasi dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan yoshlar ko'pincha o'qish yuklamasi, vaqtni noto'g'ri taqsimlash va turli psixo-emotsional omillar ta'sirida sog'lom turmush tarziga yetarlicha amal qilmaydilar. Ayniqsa, noto'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollikning yetishmasligi, uyqu rejimining buzilishi hamda doimiy stress holatlari talabalar salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Talabalik davri inson hayotining muhim bosqichlaridan biri bo'lib, aynan shu davrda sog'lom turmush tarziga oid ko'nikmalar shakllanadi. Shu sababli bu davrda yuzaga keladigan salbiy omillar keyingi hayot faoliyatiga ham ta'sir qilishi mumkin. Sog'lom turmush tarziga amal qilmaslik turli kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Mazkur maqolaning maqsadi talabalar turmush tarzining asosiy jihatlarini o'rganish va uning salomatlikka ta'sirini tahlil qilishdan iborat. Shuningdek, sog'lom turmush tarzini shakllantirishning muhim jihatlarini yoritiladi.

Talabalar turmush tarzi bir nechta muhim tarkibiy qismlardan iborat bo'lib, ular bevosita salomatlik holatiga ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, kun tartibini to'g'ri tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Darslar, mustaqil ta'lim, dam olish va uyqu vaqtining muvozanatli taqsimlanishi organizmning normal faoliyat yuritishini ta'minlaydi.

Ovqatlanish odatlari ham talabalar salomatligining asosiy omillaridan biridir. Ko'pchilik talabalar tez tayyor ovqatlar, tartibsiz ovqatlanish va vitaminlarga boy mahsulotlarning yetishmasligi tufayli turli salomatlik muammolariga duch keladi. Shuning uchun muvozanatli va muntazam ovqatlanish muhim hisoblanadi.

Jismoniy faollik darajasi ham muhim komponentlardan biridir. Kamharakat turmush tarzi organizmda modda almashinuvining sekinlashishiga olib keladi. Shu bois muntazam sport bilan shug'ullanish yoki oddiy jismoniy mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

Uyqu rejimi ham katta rol o'ynaydi. Yetarli va sifatli uyqu organizmni tiklaydi hamda aqliy faoliyatni yaxshilaydi. Bundan tashqari, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish talabalar salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi.

Talabalar orasida noto'g'ri turmush tarzining keng tarqalishi ularning salomatligiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Eng avvalo, kun tartibining buzilishi va uyqu yetishmovchiligi

surunkali charchoqni keltirib chiqaradi. Bu holat esa diqqatning pasayishi, xotira susayishi va o'qish samaradorligining kamayishiga olib keladi.

Noto'g'ri va tartibsiz ovqatlanish ovqat hazm qilish tizimida turli muammolarni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, tez tayyor ovqatlar va foydali moddalarga kambag'al ratsion gastrit, oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi kabi kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, vitamin va minerallar yetishmasligi immun tizimining zaiflashishiga olib keladi.

Jismoniy faollikning yetarli emasligi esa ortiqcha vazn yig'ilishi yoki aksincha, umumiy holsizlikka sabab bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, uzoq vaqt gadgetlardan foydalanish ko'z zo'riqishi va asab tizimi bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqaradi.

Doimiy stress va psixo-emotsional zo'riqish esa ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatib, depressiv holatlar va asabiylikni kuchaytiradi.

Talabalar turmush tarzidagi kamchiliklar natijasida ular orasida turli xil salomatlik muammolari keng tarqalgan. Eng ko'p uchraydigan muammolardan biri bu ovqat hazm qilish tizimi bilan bog'liq kasalliklardir. Tartibsiz ovqatlanish, tez tayyor ovqatlarni ko'p iste'mol qilish gastrit, kolit kabi kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Bundan tashqari, talabalar orasida psixo-emotsional muammolar ham keng uchraydi. O'qish yuklamasi, imtihonlar va ijtimoiy bosim natijasida stress, xavotir va depressiya holatlari yuzaga keladi. Bu esa umumiy sog'liq holatiga salbiy ta'sir qiladi.

Zamonaviy texnologiyalardan ortiqcha foydalanish ham alohida muammo hisoblanadi. Uzoq vaqt telefon va kompyuter qarshisida o'tirish ko'z zo'riqishi, ko'rish qobiliyatining pasayishi hamda umurtqa pog'onasi bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqaradi.

Shuningdek, uyqu rejimining buzilishi ham talabalar orasida keng tarqalgan bo'lib, bu holat organizmning tiklanish jarayonlarini sekinlashtiradi va umumiy holsizlikka olib keladi.

Sog'lom turmush tarzi talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. U nafaqat kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi, balki organizmning umumiy funksional holatini yaxshilaydi. To'g'ri tashkil etilgan kun tartibi, muvozanatli ovqatlanish va muntazam jismoniy faollik orqali talabalar o'z sog'lig'ini samarali nazorat qila oladilar.

Sog'lom turmush tarziga amal qilish immun tizimini mustahkamlaydi, organizmning tashqi omillarga chidamliligini oshiradi va kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini kuchaytiradi. Ayniqsa, muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi hamda umumiy ish qobiliyatini oshiradi.

Bundan tashqari, sog'lom turmush tarzi ruhiy salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Stressni kamaytirish, yetarli uyqu va dam olish aqliy faoliyatni yaxshilab, o'qish jarayonidagi samaradorlikni oshiradi.

Shu bois sog‘lom turmush tarzini shakllantirish talabalar hayotining ajralmas qismi bo‘lishi zarur.

Talabalar orasida sog‘lom turmush tarzini shakllantirish uchun bir qator muhim choralarni amalga oshirish zarur. Avvalo, to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish tizimini yo‘lga qo‘yish kerak. Ratsionda oqsil, yog‘, uglevodlar, vitamin va minerallarning yetarli bo‘lishi organizmning normal faoliyatini ta‘minlaydi. Ovqatni o‘z vaqtida iste‘mol qilish ham muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, muntazam jismoniy faollikni yo‘lga qo‘yish talab etiladi. Har kuni kamida 30 daqiqa jismoniy mashqlar bajarish yoki sport bilan shug‘ullanish sog‘liqni mustahkamlashga yordam beradi. Bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatni ham yaxshilaydi.

Talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun bir qator ilmiy tavsiyalar mavjud. Ulardan eng muhimlari: to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, uyqu rejimini tartibga solish, stressni boshqarish va shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish. Oliy ta‘lim muassasalarida sog‘lom muhit yaratish, profilaktik dasturlarni joriy etish ham talabalar turmush tarzini yaxshilashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, talabalar turmush tarzi nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Sog‘lom turmush tarziga amal qilish kasalliklarning oldini olish, immunitetni mustahkamlash va o‘quv jarayonidagi samaradorlikni oshirishga yordam beradi. Shu bois, talabalar orasida to‘g‘ri odatlarni shakllantirish va ularni amaliyotga tadbiq etish katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev, S. – Talabalar turmush tarzi va salomatlik. Toshkent: Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim nashriyoti, [2018](#).
2. Ergashev, R. – Gigiyena va profilaktika asoslari. Toshkent: “Fan va texnologiya”, [2020](#).
3. Karimova, N. – Talabalar hayot tarzi va sog‘liqni muhofaza qilish. Toshkent: Universitet nashriyoti, [2019](#).
4. Qodirov, D. – Jismoniy faollik va yoshlar salomatligi. Samarqand: “Sog‘lom avlod”, [2021](#).
5. To‘xtayev, A. – Oliy ta‘lim muassasalarida talabalar salomatligi. Toshkent: “Ilm-fan”, [2017](#).
6. Yunusova, M. – Psixo-emotsional holat va talabalar turmush tarzi. Toshkent: “Akademiya”, [2022](#).