

SOG‘LOM TURMUSH TARZINING YOSH ORGANIZM RIVOJLANISHIGA TA’SIRI: OVQATLANISH, JISMONIY FAOLLIK VA UYQU GIGIYENASI

Ilmiy rahbar: Yaqubova Farida Temurovna

Tibbiyot kafedrası dotsenti

Alfraganus universiteti 2-bosqich talabasi

Qurbonova Joziba Faxriddin qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzining yosh organizmga ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Xususan, ratsional ovqatlanish, jismoniy faollik va uyqu gigiyenasining bolalar va o‘smirlar salomatligi, jismoniy va aqliy rivojlanishiga ta’siri yoritiladi. Tadqiqotda sog‘lom hayot tarzini shakllantirishga qaratilgan profilaktik choralar, ota-ona va pedagoglarning o‘rni, shuningdek, zamonaviy ilmiy yondashuvlarga asoslangan tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu gigiyenasi, yosh organizm, rivojlanish.

Annotation: This article examines the scientific and theoretical effects of a healthy lifestyle on the development of the young organism. It focuses particularly on the impact of rational nutrition, physical activity, and sleep hygiene on children's and adolescents' health, physical and mental development. The study also presents preventive strategies, the role of parents and teachers, and modern evidence-based recommendations for fostering a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, nutrition, physical activity, sleep hygiene, young organism, development.

Аннотация: В статье рассматривается научно-теоретическое влияние здорового образа жизни на развитие молодого организма. Особое внимание уделяется роли рационального питания, физической активности и гигиены сна в поддержании здоровья детей и подростков, а также в их физическом и умственном развитии. Приведены профилактические меры, роль родителей и педагогов, а также современные научные рекомендации.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, питание, физическая активность, гигиена сна, молодой организм, развитие.

Inson salomatligi va sog‘lom hayot tarzi bugungi globallashuv sharoitida nafaqat individual farovonlikning, balki jamiyatning umumiy barqarorligi va taraqqiyotining muhim omillaridan biri sifatida e’tirof etilmoqda. Ayniqsa, yosh avlod vakillarining jismoniy, ruhiy va aqliy rivojlanishini to‘g‘ri yo‘lga qo‘yish, ularning sog‘lom turmush tarzini erta yoshdanoq shakllantirish zamonaviy sog‘liqni saqlash, pedagogika, psixologiya va sotsiologiya fanlari chorrahasida doimiy tadqiqotlar olib

borilayotgan dolzarb masalalardan biri sanaladi. Sogʻlom turmush tarzi bu – har bir shaxsning ovqatlanish madaniyati, jismoniy faolligi, uyqu tartibi, gigiyenaga rioya qilishi, zararli odatlardan voz kechishi va umumiy psixo-emotsional muvozanatining uygʻunligidan iborat murakkab tizimdir¹. Ayniqsa, bolalik va oʻsmirlik davrida bu tizimning asoslari shakllanadi, shuning uchun bu bosqichda berilgan ijobiy yoki salbiy taʼsirlar butun hayot davomida inson salomatligi va faoliyatiga taʼsir qilishi mumkin.

Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, yoshlar orasida ortiqcha vazn, gipodinamiya (kamharakatlik), uyqusizlik va notoʻgʻri ovqatlanish bilan bogʻliq sogʻliq muammolari global miqyosda keng tarqalmoqda². Bu esa nafaqat jismoniy kasalliklar, balki psixologik buzilishlar, oʻqishdagi qiyinchiliklar, ijtimoiy muammolar va kelgusida mehnat salohiyatining pasayishiga olib keladi.

Yosh organizm oʻzining fiziologik va psixologik oʻsishi jihatidan kattalarnikidan farq qiladi: bu davrda suyak, mushak, asab va gormonal tizimlar juda tez oʻsadi va oʻzgaradi. Shuning uchun ham bu davrda ovqatlanish, jismoniy faollik va uyqu rejimi sogʻlom boʻlishi zarur. Masalan, muvozanatli ovqatlanish bola va oʻsmir organizmiga zarur mikro- va makroelementlar bilan taʼminlaydi; jismoniy harakat esa ularning suyak-musak tizimini mustahkamlaydi hamda yurak-qon tomir tizimi faoliyatini ragʻbatlantiradi; sifatli uyqu esa organizmning yangilanishi, asab tizimi faoliyatining tiklanishi uchun muhim omildir³.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan ilgari surilayotgan “Yoshlar siyosati”, “Sogʻlom avlod uchun” kabi ijtimoiy strategiyalar doirasida ham maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarda sogʻlom turmush tarzini shakllantirish ustuvor yoʻnalishlardan biri sifatida belgilangan. Bu borada taʼlim tizimi, sogʻliqni saqlash muassasalari, oilalar va fuqarolik jamiyati institutlarining hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan, ushbu maqolada sogʻlom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari – ovqatlanish, jismoniy faollik va uyqu gigiyenasining yosh organizm rivojlanishiga taʼsiri kompleks tahlil qilinadi. Mavzuni oʻrganish orqali sogʻlom hayot tarzini shakllantirishga doir ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish imkoniyatlari ochib beriladi.

Yosh organizm oʻziga xos fiziologik va biologik xususiyatlarga ega boʻlib, uning toʻlaqonli shakllanishi koʻplab tashqi va ichki omillarga bogʻliqdir. Aynan bolalik va oʻsmirlik davrlari inson salomatligining poydevori qoʻyiladigan davr hisoblanadi. Sogʻlom turmush tarzining uchta asosiy yoʻnalishi – ovqatlanish, jismoniy faollik va uyqu gigiyenasi – bu poydevorning eng muhim ustunlaridir. Ularning har biri organizmning rivojlanishiga bevosita va bilvosita taʼsir koʻrsatadi.

1. Ovqatlanish: organizm rivojlanishining biologik asosi

Ratsional va muvozanatli ovqatlanish yosh organizmning oʻsishi, energiya

¹ Karimov A. Sogʻlom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: Tibbiyot, 2020. – B. 8–9.

² World Health Organization. “Adolescent health and development.” WHO, 2023.

³ Gulomova M., Raximov A. Sogʻlom turmush tarzining psixologik asoslari. – Toshkent: Fan, 2021. – B. 21–25.

almashinuvi, immunitet tizimi va miya faoliyati uchun zarur bo'lgan barcha bioaktiv moddalarning manbayidir. O'sib kelayotgan organizmga oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalar muayyan proporsiyalarda va muntazam yetkazib berilishi lozim. Masalan, kalsiy va D vitamini suyaklarning to'g'ri shakllanishi uchun, temir – qon hosil bo'lishi va miya faoliyati uchun, omega-3 yog' kislotalari esa neyronlararo signal uzatishda muhim ahamiyatga ega⁴. JSST tavsiyalariga ko'ra, bolalar har kuni kamida 400 gramm meva va sabzavot, yetarli miqdorda suv, tabiiy yog'lar va donli mahsulotlar iste'mol qilishi kerak. Aksincha, fastfud, gazli ichimliklar, ortiqcha shakar va tuz iste'moli organizmga salbiy ta'sir ko'rsatib, ortiqcha vazn, insulinga chidamlilik va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi.

O'zbekiston sharoitida ham o'quvchilar orasida noto'g'ri ovqatlanish madaniyati, ayniqsa nonushtani o'tkazib yuborish, bir xil mahsulotlardan foydalanish, yarim tayyor ovqatlarga moyillik kuzatilmoqda. Bunday holatlar uzoq muddatda organizmning energiya yetishmovchiligi, konsentratsiya pasayishi, infeksiyalarga chidamlilikning kamayishi kabi muammolarga olib keladi⁵.

2. Jismoniy faollik: mushak va suyak tizimi rivojlanishida kalit omil

Jismoniy faollik – bu organizmning harakat faoliyati bo'lib, u yurak, o'pka, mushak va suyak tizimlarining faol rivojlanishini ta'minlaydi. Shu bilan birga, u moddalar almashinuvi, asab tizimi va hatto ruhiy holatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Muntazam jismoniy mashqlar – yugurish, suzish, raqs, sport o'yinlari yoki ertalabki badantariya – yoshlarning koordinatsiyasi, chidamliligi va jismoniy quvvatini oshiradi⁶.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti bolalar va o'smirlar uchun har kuni kamida 60 daqiqa o'rtacha va yuqori intensivlikdagi jismoniy harakatlarni tavsiya etadi⁵. Bu faollik yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, ortiqcha vazn va suyak kasalliklarining oldini olishda ishonchli profilaktik vositadir. Zamonaviy bolalar orasida harakatsiz turmush tarziga – kompyuter o'yinlari, televizor ko'rish, mobil qurilmalar bilan ko'p vaqt o'tkazishga moyillik ortib bormoqda. Bu esa yosh organizmda gipodinamiyaga olib kelib, umurtqa, ko'z va yurak faoliyatida muammolar yuzaga chiqaradi. Shu bois maktablarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari sifatini oshirish, oila va jamiyatda sportni ommalashtirish dolzarb vazifadir.

3. Uyqu gigiyenasi: psixofiziologik tiklanish mexanizmi

Uyqu – bu faqat dam olish emas, balki organizmning fiziologik jihatdan tiklanish, axborotni qayta ishlash va o'sish gormonlarini ishlab chiqarish jarayonidir. Ayniqsa, o'smirlik davrida uyqu gormoni (melatonin) va o'sish gormoni (somatotropin) faqat tunda, chuqur uyqu fazasida faol ishlab chiqariladi. Shu bois,

⁴ G'ulomova M. R., Raximov A. Sog'lom turmush tarzining psixologik asoslari. – Toshkent: Fan, 2021. – B. 33.

⁵ Akramova D. O'quvchilar orasida ovqatlanish madaniyatining hozirgi holati. // "Yosh olim" jurnali, 2022, №2, B. 41–44.

⁶ Gadoyev M. Jismoniy faollik va sog'liq. – Samarqand, 2019. – B. 48.

uyqu gigiyenasiga rioya qilish yoshlar sogʻligi uchun muhim ahamiyatga ega⁷.

8–18 yoshdagi bolalar uchun uyqu normasi 8–10 soat etib belgilangan. Yetarli uyqu miya faoliyatini yaxshilaydi, diqqatni jamlash qobiliyatini oshiradi, emotsional barqarorlikni saqlaydi va immunitetni mustahkamlaydi. Biroq kechki vaqtda smartfonlar, planshetlar, telekoʻrsatuvlarga mukkasidan ketish uyqu sifatini pasaytiradi. Uyqu gigiyenasining buzilishi esa irim-sirim uyqusizlik, charchoq, tashvish, depressiv holat va akademik koʻrsatkichlarning pasayishiga sabab boʻladi⁸. Shu bois ota-onalar, pedagoglar va shifokorlar bolalarga toʻgʻri uyqu tartibini shakllantirishda faol ishtirok etishi zarur: bu – ekransiz vaqtni cheklash, bir xil uyqu va uygʻonish soatlarini belgilash, kechki vaqt ovqatlanishni kamaytirish, tinch muhit yaratish kabilarni oʻz ichiga oladi.

Xulosa qilib aytganda, sogʻlom ovqatlanish, jismoniy faollik va uyqu gigiyenasi – yosh organizmni nafaqat jismoniy, balki ruhiy, aqliy va ijtimoiy jihatdan sogʻlom shakllantirishga xizmat qiluvchi muhim mezonlardir. Bu komponentlarning har biri oʻzaro bogʻliq boʻlib, ulardan birortasi izdan chiqsa, boshqalarning foydasi ham sezilarli darajada kamayadi. Shu sababli, sogʻlom turmush tarzini bolalikdan oʻrgatish va hayotga tadbqiq etish davlat va jamiyat oldida turgan ustuvor vazifalardan biri boʻlishi lozim.

Xulosa

Yosh organizm rivojlanishi inson salomatligi va hayot sifatining poydevorini belgilab beradigan eng muhim bosqichlardan biridir. Mazkur rivojlanish jarayonining muvozanatli va toʻlaqonli kechishi bevosita sogʻlom turmush tarziga amal qilinishiga bogʻliq. Jumladan, toʻgʻri va muvozanatli ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va uyqu gigiyenasiga rioya qilish yoshlar sogʻligʻini mustahkamlashda, aqliy va ruhiy salomatlikni qoʻllab-quvvatlashda muhim omil boʻlib xizmat qiladi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatmoqdaki, aynan bolalik va oʻsmirlik davrida shakllangan turmush odatlari butun hayot davomida insonning sogʻligʻi, ijtimoiy faolligi va mehnat samaradorligiga taʼsir koʻrsatadi. Shuning uchun bu jarayonda ota-onalar, oʻqituvchilar, sogʻliqni saqlash mutaxassislari va davlat siyosati baravar darajada muhim rol oʻynaydi. Sogʻlom turmush tarziga oid koʻnikmalarni bolalikdan shakllantirish – bu nafaqat individual salomatlik, balki umumiy sogʻlom jamiyatni qurish yoʻlidagi asosiy qadamlardan biridir.

Xulosa qilib aytganda, yosh organizmni har tomonlama sogʻlom shakllantirishda sogʻlom ovqatlanish, yetarli jismoniy faollik va sifatli uyqu gigiyenasi oʻzaro bogʻliq va uzviy jarayon boʻlib, bu omillar asosida millat salomatligining barqaror taraqqiyotini taʼminlash mumkin.

⁷ National Sleep Foundation. “Adolescent Sleep Needs.” 2022.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. G'ulomova M. R., Raximov A. Sog'lom turmush tarzining psixologik asoslari. – Toshkent: Fan, 2021. – 176 b.
2. Akramova D. O'quvchilar orasida ovqatlanish madaniyatining hozirgi holati. // "Yosh olim" jurnali, 2022, №2, B. 41–44.
3. Gadoyev M. Jismoniy faollik va sog'liq. – Samarqand, 2019. – 144 b.
4. Haydarov S. Maktabda sport mashg'ulotlarining roli. // "Ilm va taraqqiyot", 2021, №4, B. 29–32.
5. World Health Organization. Healthy Diet. Geneva: WHO, 2023.
6. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO, 2020.
7. National Sleep Foundation. Adolescent Sleep Needs. Washington D.C., 2022.
8. Cain, N., Gradisar, M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents. // Sleep Medicine, Vol. 11, Issue 8, 2010, pp. 735–742.