

O'SMIRLARDA SOG'LOM VA TO'G'RI TURMUSH TARZINI O'RGANISH**Rasulova N, F., Aminova A.A.**

Toshkent pediatriya tibbiyot institute, Toshkent, O'zbekiston

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10458527>

Dozarbligi. Sog'liqni saqlash vazirligining ma'lumotlariga ko'ra, bolalar va o'smirlar kuniga kamida 60 daqiqa jismoniy faollik bilan shug'ullanishlari kerak. Albatta, bola bilan sayr qilish yoki velosipedda yurish, har qanday ochiq o'yinlarni o'ynash kifoya. Bolalar uchun sog'lom turmush tarzi bolaning jismoniy va axloqiy rivojlanishi, uning jamiyatda uyg'un yashashining asosiy omilidir. Hozirgi vaqtda sog'lom turmush tarzini saqlash nafaqat foydali, balki bolalarda sog'lom xayot kechirishi uchun asosiy omillardan biridir. Sog'lik, farovonlik, yaxshi kayfiyat va sog'lomlik kaliti bo'lgan faol sport va to'g'ri ovqatlanish xar tamonlama barkamol tugri rivojlanishiga olib keladi. Sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlari quyidagilardan iborat: kun tartibi, toza havo, jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish, ruhiy va emotsional holat. Shuning uchun erta bolalikdan har qanday usul bilan himoya qilish va organizmda immunetiti xosil qilish maqsadga sport va to'g'ri ovqatlanish erta yoshdan boshlab bunga bemalol ko'niktirishga yordam beradi. Bolaning kun tartibi uning yoshi va individual xususiyatlarini inobatga olgan holda tuziladi. Unda ta'lim salohiyati ham muhimdir. To'g'ri tashkil etilgan kun tartibi tananing asosiy fiziologik ehtiyojlarini (dam olish, uyqu, ovqatlanish) qondirishi kerak. Ushbu shartlarning bajarilishi bolaning sog'lomlashtirish madaniyati sohasida barcha zarur bulgan bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishiga olib keladi. Shuningdek yaxshi uyqu ovqatlanish va jismoniy mashqlar kabi sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Etarlicha dam olgan bola uyqusiz tengdoshlariga qaraganda baquvvat va sog'lom bo'ladi. Maktab yoshidagi bolalar va o'smirlar kuniga kamida 8-9 soat uxlashlari kerak. Toza havo va har kuni sayr qilish tanaga foydali ta'sir ko'rsatadi. Har qanday ob-havoda piyoda yurish maysalar, daraxtlar va gullar ko'p bo'lgan joylarda sayir qilish foydalidir. Toza havoda uxlash bolaning salomatligi uchun juda foydali. Bolalarda harakat va sport salomatlik garovi sifatida kasallikga chalinishini va immunetitni kutarishga yordam beradi. Sport turmush tarzi bolaning immunetitni mustahkamlanishiga va sog'lom rivojlanishiga olib keladi. Jismoniy tarbiya bolani yanada mustahkam va sog'lom qiladi. Jismoniy mashqlar suyaklar, mushaklar va bo'g'inlarni mustahkamlash uchun yaxshi tasir kursatadi. Bundan tashqari, vaznni nazorat qilish va ortiqcha energiyani yoqish uchun foydalidir. Bolani to'g'ri ovqatlanish bilan qanday ta'minlashda Eng oddiy va eng sodda usul - "aqli plastinka" yoki "sog'liqni saqlash plastinkasi" deb ataladigan usul. Bolaning ovqat ratsionining yarmi kraxmalli bo'lmagan sabzavotlardan (pomidor, bodring, sabzi, karam, brokkoli, ismaloq, dukkaklilar va boshqalar) iborat bo'lishi kerak. Unda bolaning ratsionining to'rtidan bir qismida kraxmalli ovqatlar (to'liq donli non, kartoshka, makkajo'xori, no'xat, don, guruch va boshqalar) bo'lishi, qolgan qismida yog'siz go'sht (tovuq, kurka, baliq yoki yog'siz mol go'shti) bo'lishi kerak. Buning uchun meva va yog'siz sut qo'shiladi. Ko'pgina bolalar ortiqcha vaznga ega, ayniqsa to'yib ovqatlanmaslik bilan bog'liq bo'lib, undan qutulish kattalar kabi qiyin. Farzandlari ortiqcha vaznga moyil bo'lgan ota-onalar, ayniqsa, ularning ovqatlanishini diqqat bilan kuzatib borishlari kerak. Aks holda, bolalik davrida bu masalaga mas'uliyatsiz munosabatda bo'lish katta yoshda bolaning sog'lig'ida katta muammolarga olib keladi. To'g'ri bolalar ovqati ham oilaviy sog'lom turmush tarzi bilan uzviy bog'liq bo'lib, bolani yoshligidanoq unga ko'nikma hosil qilish kerak. Bu bolalar uchun sog'lom turmush tarzining ikkinchi juda muhim sog'lom ovqatlanish komponentidir. Bolaning ratsionida kimyoviy qo'shimchalarsiz faqat tabiiy mahsulotlar bo'lishi kerak. Muntazam ravishda

yog'siz go'sht, yangi meva va sabzavotlar, baliq va sut mahsulotlarini iste'mol qilish tavsiya etiladi. Balansli va foydali oziq-ovqat bolalar salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ularning yoshiga nisbatan tugri o'sishi va rivojlanishiga imkon beradi.

Xulosa. Shunday qilib bolalarni sog'lom va to'g'ri ovqatlantirishda sog'lom turmush tarziga rioya qilish bolani immunitetini kutaradi, jismoniy rivojlanishi yoshiga xos, bolalar sog'lom va yetuk barkamol bulib yetishadi.

REFERENCES

1. Shaykhova G.I. (tahriri ostida) Ovkatlanish hygiene. 2011. 435b
2. Arzikulov R.U.Sog'lom turmush tarzi asoslari 1 tom,toshkent -2005y.,