



Sog'lom hayot kechirish va uzoq umr ko'rishning psixologik asoslari

Normatova Aziza Ibroximjonovna

Farg'ona viloyati Qo'qon shahar 27-maktab

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarziga amal qilishning muhim jihatlari va psixolog tavsiyalari keltirilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom hayot, antistress, depressiya, oltin qoidalar.

Sog'lom turmush nima o'zi unga qanday amal qilish kerak? Degan savolga har kim har xil javob beradi. Quyida biz sog'lom turmush tarsi va uning eng muhim 7 qoidasi haqida batafsil to'xtalib o'tamiz.. 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.

1. Kamroq o'tirish va ko'proq harakatlanish kerak. Agarda kasbingiz o'tirib ishlashni taqozo etsa, har soatda kamida 5 daqiqa tanaffus qiling va bu vaqtda turli yengil mashqlarni bajarib, yelka, bel va oyoqlar chigilini yozing.

2. To'g'ri ovqatlanish. Ovqatlanish rasioningizga tabiiy mahsulotlar — meva va sabzavotlar, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni ko'proq kiriting. Ovqatlanish rasioning 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. Har kuni 2 litr atrofida suv iching. Fast-fud, gazli ichimliklar, yarim tayyor mahsulotlar, chips va kiryeshkilar, boshqa ko'plab sun'iy ta'm, rang va shakl berilgan ozuqalardan voz keching. Ovqatlanishda xilma-xil taomlarni aralashtirib yubormaslik lozim. Mevalar ovqatdan yarim soat avval, choy va ichimliklar 1-2 soat keyin iste'mol qilinishi zarur. Kechki 19-00dan keyin faqatgina bir oz olma tanovvul qilishga ijozat beriladi.

3. Zararli odatlar. Organizmimizning asosiy dushmanlaridan bo'lmish tamaki va alkohol mahsulotlari, turli zararli odatlar (ularni o'zingiz yaxshi bilasiz)dan voz kechish orqali sog'lom turmush tarziga keng yo'l oching. Har bir chekilmagan sigaret, ichilmagan har bir stakan aroq sizning sog'lom hayot kechirish sari tashlagan muhim qadamingizdir.

4. Kun tartibi. Kun tartibiga qat'iy rioya eting. Birinchi navbatda — 8 soatlik uyqu! Ikkinchidan, kunning bir vaqtida uxlash va muayyan vaqtida uyg'onishga odatlanish! Uyquning buzilishi asta-sekinlik bilan inson ruhiyati, hissiyotlariga ziyon yetkazadi, ishchanlik kayfiyatini yo'qotadi, keyinchalik turli surunkali, jiddiy xastaliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumin.

5. Ijobiy kayfiyat. Sog'lom turmush tarzining yana bir muhim qoidasi — yorqin va ijobiy kayfiyat! Hayotdan ko'proq zavq oling, muvaffaqiyatsizlik, omadsizliklarga ko'p e'tibor qaratmang, doimo olg'a intilish uchun kuch topa biling va odamlarga nisbatan g'araz, gina-kudurat, yomon gumonlar saqlab yurmang, kechirimli, bag'rikeng bo'ling. Nodonlar bilan aslo tenglasha ko'rmang!

6. Toza havo. Uyingiz, xona va ish kabinetingizni doimo toza tuting, har kuni uni artib-tozalang, derazalarni ochib, toza havo kirishini ta'minlang. Normal jismoniy holatda bo'lish uchun albatta chuqur va to'g'ri nafas olishni bilish lozim. Tabiat qo'ynida sayr qilish, oynalarni ma'lum muddat ochib qo'yish, tomorqa yoki ochiq havoda jismoniy mehnat qilishga yetadigani yo'q.



7. Shaxsiy gigiyena. 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. Unutmang! 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 qoidalariga 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'qotmaslikka o'rganadi.

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.

Sog'lom turmush tarziga erishish uchun amaliyotchi psixologlar quyidagi foydali ishni kun tartibiga kiritishni tavsiya etishgan:

- Doim bir xil vaqtda uxlang, bir xil vaqtda uyg'oning.
- Nonushta, tushlik, kechki ovqatni har kuni bir vaqtda tanovul qiling.
- Bir sutkada 8 soatdan ko'p uxlamang.
- Yotishdan oldin bir oz piyoda yuring, toza havodan bahramand bo'ling.
- Kun davomida kamida 1,5 litr suv iching.
- Har kuni meva-sabzavotlar yeng.
- Yotishdan oldin bir stakan qatiq iching.
- Kun davomida kompyuterdan 2 soatdan ortiq foydalanmang.
- Tashqi ko'rinishingizga e'tibor bering.



- Tongda yuguring yoki piyoda yuring.
- Sport bilan muntazam shug‘ullaning.
- Ertalabki badan tarbiyani kanda qilmang.
- Tabassum qiling.
- Har kuni 5 ta yangi so‘z o‘rganing.
- Har kuni uyingizni tartibga soling, keraksiz narsalardan voz keching.
- Har kuni yangi narsa o‘rganishga harakat qiling, bugungi kuningiz kechagisidan farq qilsin.
- Har kuni kamida 10-15 sahifa kitob o‘qing.
- O‘zingizda sabr-qanoat fazilatini shakllantiring.
- Insonlarga chiroyli muomalada bo‘ling.
- Faqat yaxshi niyat qiling.

Yuqorida keltirilgan maslaxat va tavsiyalarimizga rioya qilgan inson kasal bo‘lmay sog‘lom hayot kechiradi va albatta stress va depressiyaga uchrash ehtimoli pasayadi.

Foydalangan adabiyotlar:

1. Karimova V.M., Sunnatova R. «Mustaqil fikrlash» o‘quv qo‘llanmasi bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil etish uslubiyoti.-T.: SHark, 2000.- 16 b.
2. Psixolog tavsiyasi /hhttp psi.com
3. @yordamchi psixolog telegram kanali