

SOG'LOM TURMUSH TARZI



Sog'lom turmush tarzi – salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan qoidalar to'plamidir. Bu qoidalar ba'zi-ba'zida emas, muntazam rioya qilganlarga katta foyda keltiradi.

Sog'lom turmush tarzi juda ko'p omillardan tashkil topgan. Har bir omil o'zicha muhimdir. Ulardan birortasi bo'lmasa, butun organizmga katta zarar yetishi mumkin.

Shaxsiy gigiyena



Ichak infeksiyalarining katta qismi, hatto gripp ham qo'l orqali yuqadi! Hojatxonadan chiqqandan keyin, jonivorlar bilan o'ynagandan keyin, ovqat qilishdan oldin va keyin, ko'chadan kelganda, uylarni tozalaganda, xullas – qo'lingiz kir bo'lgandan keyin albatta qo'lingizni sovunlab yuving.

Qo'lni atir sovun yoki gellar bilan yuvish kerak. Har kuni cho'milish, dush qilish kerak, ayniqsa ishda terlagan bo'lsangiz, ust-boshingiz chang, kir bo'lgan bo'lsa, albatta yuvining. Haftadan bir marta butun badaningizni iliq suvda, sovun yoki shampun bilan yaxshilab ishqalab yuvib turing. Yuvingandan keyin toza ich kiyimlar kiying.



Har kuni ertalab va kechqurun tishingizni maxsus pasta bilan yuving. Ovqatdan keyin og'zingizni chaying. Tishingiz yoki milkingiz sal og'risa, tezda tish doktoriga boring.



Boshingizni iliq suv bilan yuving. Sochingiz uzunroq bo'lsa uchidan, kaltaroq bo'lsa tagidan boshlab tarang. Taroqning tishlari juda o'tkir, haddan tashqari zich bo'lmasin. Birovning tarog'ini ishlatmang, o'zingizning tarog'ingiz bo'lsin.

Kiyimlaringiz yilning fasliga, qiladigan ishingizga mos bo'lishi kerak. Kiyimning kir, betartib bo'lishi – faqat o'zingizga emas, boshqalarga ham nisbatan hurmatsizlik bo'ladi.



Uyga kirayotgan poyafzalingizni chang va kirdan tozalang. Chang to'planib qolishiga yo'l qo'ymay, nam latta bilan artib turing.



«Gigiyena» so'zi qadimgi yunonlarning afsonalaridagi salomatlik, tozalik timsolining nomidan olingan. Eng qadimiy davlatlarda ham sanitariya qoidalari bo'lgan. Qadimgi Hindistonda ham libos, tana, tish tozaligi haqda ko'rsatmalar bo'lgan. Islom dini kelgach, poklikni ibodat darajasiga ko'tardi. Muqaddas dinimiz insonni ham jismoniy, ham ma'naviy pok bo'lishga buyuradi.

To'g'ri ovqatlanish

O'quvchi to'laqonli va me'yorida ovqatlanishi kerak. Sog'lom ovqatlanish – xilma-xil masalliqlardan tayyorlangan taomlarni va meva-sabzavotlarni muntazam, shoshilmay yeyish degani. Yeydigan ovqatimizning quvvati va oziq moddalari tananing o'sishi va har kungi faolligiga yetarli bo'lishi kerak.



Gohida bolalarda va kattalarda allergiya, ya'ni ayrim moddalarga nisbatan alohida sezuvchanlik uchrab turadi. Bunday odamlarga ba'zi dorilar yoki ayrim yeguliklarni yeyish mumkin emas. Allergiyasi bor odamlar shifokordan maslahat olishi shart.



1. Insonning qaysi a'zosi uchun sabzi eng foydali ekanini bilasizmi?
2. Yeguliklarning yana qaysi foydali xususiyatlarini bilasiz?

Jismoniy faollik

Sport yoki raqs bilan shug'ullanish, harakatli o'yinlar yoki muntazam jismoniy mashqlar insonni nafaqat jismonan baquvvat qiladi, balki uning aqliy qobiliyatlarini ham yaxshilab, hissiy holatiga ijobiy ta'sir qiladi.

Sport bilan shug'ullanadigan odam:

- ko'p kasal bo'lmaydi;
- hushyorroq, chaqqonroq bo'ladi;
- stresslarga bardoshli bo'ladi;
- tanasini yaxshiroq his qiladi, uni to'liq nazorat qiladi;
- his-tuyg'ularini jilovlay oladi.



Eng oddiy ertalabki badantarbiya ham nihoyatda foydalidir, chunki erta tongdan insonning tanasi va miyasiga quvvat va yaxshi kayfiyat bag'ishlaydi. Sport bilan shug'ullanish insonga yanada chidamli bo'lishga, o'zini tetik va jozibali his qilishga yordam beradi, o'ziga ishonchni orttiradi.





Suyak hamda mushaklar bizning tayanch va harakatlarimizni ta'minlaydi. Insonning qaddini tik tutishi ham skelet va mushaklarning holatiga bog'liqdir. Bu narsa bolalikdan shakllanadi. Shuning uchun hozirdan to'g'ri o'tirish va yurishingizga e'tibor berishingiz kerak. Kattalar sizning qaddingizni to'g'ri tutishingizni nazorat qiladilar. Ularning tanbehlariga aslo xafa bo'lmang. Sport bilan shug'ullanish va jismoniy faollik mushaklarimiz, demak qad-qomatimizning ham mustahkam bo'lishiga yordam beradi. Qomatni to'g'ri tutish sog'ligingizni mustahkamlovchi yaxshi odatlardan biridir.



1. Siz faollikning qanday turlarni yaxshi ko'rasiz?
2. Nima uchun jismoniy yuklamalar muntazam bo'lishi zarur?

Oqilona kun tartibi

Maktabda o'qish, uyga berilgan vazifalarni bajarish – jiddiy mehnat hisoblanadi. Ba'zan to'rtinchi sinf o'quvchisi ham xuddi kattalardek rosa band bo'ladi. Bunday bandlik bolaning salomatligiga ta'sir qilmasligi uchun kun tartibiga rioya qilish, vaqtida mehnat qilib, vaqtida dam ham olish kerak. Kun tartibiga ochiq havoda sayr qilish va turli o'yinlar o'ynashni ham kiritish kerak. Shuningdek, vaqtida tiniqib uxlashi ham muhim.



Nima deb o'ylaysiz, nima uchun hamma har kuni bir vaqtda uyg'onib, kechqurun bir vaqtda uyquga yotishni tavsiya qiladi?

Chiniqish

Chiniqish organizm immunitetini oshirishning eng a'lo usulidir. Chiniqqan odam salga shamollayvermaydi, hatto epidemiya paytida ham virusli infeksiyalarga bardoshli bo'ladi. Toza havoda sayr qilish, xonalarni shamollatib turish, havo vannasi, yalangoyoq yurish, ho'l sochiq bilan artinish ham chiniqish turlariga kiradi.



Suv bilan chiniqishni iliq suvda cho'milishdan boshlab, suvning haroratini asta-sekin pasaytirib borish, keyin esa quruq sochiq bilan yaxshilab artinish kerak. Organizmni asta-sekin, lekin muntazam, qat'iyat bilan chiniqtirib borish kerak.

Zararli odatlardan xalos bo'lish

Chekish, alkogol, barcha narkotik moddalar sog'lom turmush tarziga mutlaqo mos kelmaydi va o'quvchining o'sishi, aqliy rivojlanishiga to'sqinlik qilish, turli kasalliklarni keltirib chiqarish xavfini tug'diradi.



1. Salomatlikni mustahkamlaydigan qanday odatlaringiz bor?
2. O'zingizda qanday odatlar shakllantirishni xohlaysiz?
3. Tibbiy ko'rik nima uchun kerak?
4. Siz qachondir tibbiy ko'rikdan o'tganmisiz?

Tibbiy ko'rik nima uchun kerak?





1. Tibbiy ko'rikning ahamiyati nimada?
2. Nima deb o'ylaysiz, nima uchun tibbiy ko'rikdan muntazam o'tib turish kerak?
3. O'zingizni noxush sezsangiz qaysi tibbiyot muassasasiga murojaat qilasiz?