

TALABALAR HAYOTIDA UYQUNING AHAMIYATI

Ismatova Marg'uba Shavkatovna

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti

Fiziologiya kafedrası, katta o'qituvchi

Baratova Gulshirin Ulug'bek qizi

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti

Davolash ishi fakulteti 1-kurs talabasi

Rejamurodova Laylo Anvar qizi

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti

Davolash ishi fakulteti 1-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada talabalar hayotida uyquning ahamiyati, uning sog'liq va o'qish jarayoniga ta'siri yoritilgan. Yetarli va sifatli uyqu talabaning jismoniy hamda ruhiy holatini barqaror saqlashda muhim omil hisoblanadi. Uyqu yetishmovchiligi diqqatning pasayishi, xotira va fikrlash qobiliyatining sustlashishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, maqolada talabalar orasida uchraydigan uyqu tartibining buzilishi sabablari va ularni bartaraf etish yo'llari haqida ham ma'lumot berilgan. Tadqiqot natijalari talabalarning samarali ta'lim olishi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda uyqu rejimiga rioya qilish muhim ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: uyqu, talabalar hayoti, sog'lom turmush tarzi, uyqu rejimi, aqliy faoliyat, xotira, diqqat, samarali ta'lim, jismoniy va ruhiy salomatlik.

ВАЖНОСТЬ СНА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Исмадова Маргуба Шавкатовна

Самаркандский государственный медицинский университет

Преподаватель кафедры физиологии

Баратова Гюльширин Улугбек кизи

Самаркандский государственный медицинский университет

Студентка 1-го курса медицинского факультета

Реджамуродова Лайло Анвар кизи

Самаркандский государственный медицинский университет

Студентка 1-го курса медицинского факультета

Аннотация: В данной статье рассматривается важность сна в жизни студентов, его влияние на здоровье и процесс обучения. Достаточный и качественный сон является важным фактором поддержания физического и психического состояния студента. Недостаток сна может привести к снижению внимания, памяти и мыслительных способностей. В статье также представлена информация о причинах нарушений сна у студентов и способах их устранения. Результаты исследования показывают, что соблюдение режима сна важно для эффективного обучения студентов и формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: сон, студенческая жизнь, здоровый образ жизни, режим сна, умственная активность, память, внимание, эффективное обучение, физическое и психическое здоровье.

THE IMPORTANCE OF SLEEP IN STUDENTS' LIFE

Ismatova Marguba Shavkatovna

Samarkand State Medical University

Department of Physiology, senior lecturer

Baratova Gulshirin Ulugbek qizi

Samarkand State Medical University

1st year student of the Faculty of Medical Work

Rejamurodova Laylo Anvar qizi

Samarkand State Medical University

1st year student of the Faculty of Medical Work

Annotation: This article discusses the importance of sleep in students' lives, its impact on health and the learning process. Sufficient and high-quality sleep is an important factor in maintaining a student's physical and mental state. Lack of sleep can lead to a decrease in attention, memory and thinking skills. The article also provides information about the causes of sleep disorders among students and ways to eliminate them. The results of the study show that adherence to a sleep regimen is important for effective student learning and the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: sleep, student life, healthy lifestyle, sleep pattern, mental activity, memory, attention, effective learning, physical and mental health.

Kirish: Uyqu inson hayotining muhim biologik ehtiyojlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, talabalar uchun uyquning ahamiyati juda katta, chunki ularning kundalik faoliyati o'qish, bilim olish va aqliy mehnat bilan bog'liq. Yetarli va sifatli uyqu talabani sog'lig'ini saqlash, diqqat va xotirani mustahkamlash hamda o'qish samaradorligini oshirishga yordam beradi. Zamonaviy hayot tarzida talabalar

ko'pincha kech uxlash, telefon va kompyuterdan ko'p foydalanish sababli uyqu rejimini buzib qo'yishadi. Bu esa ularning sog'lig'i va o'qish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Uyqu inson organizmi uchun eng muhim fiziologik jarayonlardan biri hisoblanadi. U organizmning tiklanishi, miya faoliyatining me'yoriy ishlashi hamda jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlashda katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, talabalar hayotida uyqu muhim o'rin tutadi, chunki ular kun davomida ko'p miqdorda bilim olish, ma'lumotlarni eslab qolish va turli aqliy faoliyat bilan shug'ullanadilar. Yetarli darajada uyqu olmaslik esa diqqatning pasayishi, xotiraning yomonlashuvi hamda o'qish samaradorligining kamayishiga olib kelishi mumkin.

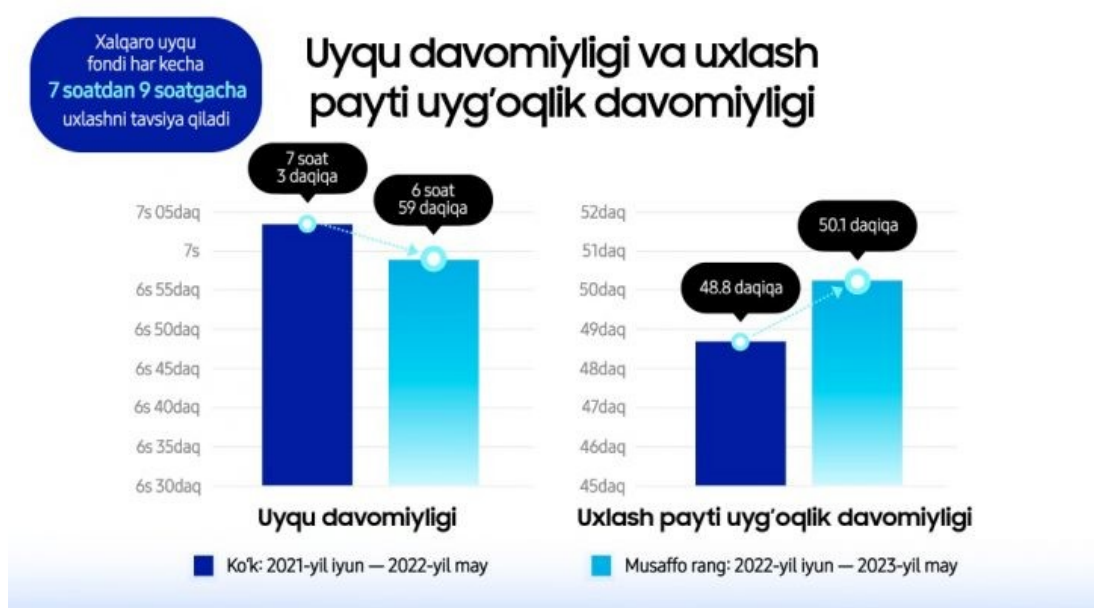


Asosiy qism: Uyqu inson organizmining normal faoliyat yuritishi uchun zarur bo'lgan muhim fiziologik jarayon hisoblanadi. Ayniqsa, talabalar hayotida uyqu katta ahamiyatga ega, chunki ularning kundalik faoliyati ko'p jihatdan aqliy mehnat, o'qish va yangi bilimlarni o'zlashtirish bilan bog'liq. Uyqu vaqtida inson organizmi dam oladi, miya faoliyati tartibga keladi va kun davomida to'plangan ma'lumotlar qayta ishlanib, xotirada mustahkamlanadi. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, uyqu jarayonida miya kun davomida olingan axborotni tartibga soladi va muhim

ma'lumotlarni uzoq muddatli xotiraga o'tkazadi. Shu sababli talabalar uchun yetarli uyqu o'qish samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Agar talaba yetarlicha uxlamasa, uning diqqatni jamlash qobiliyati pasayadi, fikrlash jarayoni sekinlashadi va o'qilgan ma'lumotlarni eslab qolish qiyinlashadi. Talabalar orasida uyqu rejimining buzilishi ko'p uchraydi. Bunga kechqurun uzoq vaqt telefon, kompyuter yoki boshqa elektron qurilmalardan foydalanish, ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazish, shuningdek, imtihonlarga tayyorgarlik jarayonida kechasi bilan o'qish sabab bo'ladi. Bunday holatlar uyqu sifatini yomonlashtiradi va organizmning to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Natijada talaba ertasi kuni o'zini charchagan, lanj va diqqatini jamlay olmaydigan holatda his qiladi. Uyqu yetishmovchiligi uzoq davom etsa, bu nafaqat o'qish samaradorligiga, balki inson sog'lig'iga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Masalan, uyqusizlik asabiylikning ortishiga, stress darajasining ko'tarilishiga, bosh og'rig'i va umumiy charchoqqa sabab bo'lishi mumkin. Doimiy stress va uyquning buzilishi nafaqat hayot sifatini pasaytiradi, balki sog'likka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa turli kasalliklar rivojlanish xavfini oshiradi. Shuningdek, uyqu yetarli bo'lmaganda organizmning immun tizimi ham zaiflashadi, bu esa turli kasalliklarga moyillikni oshiradi.

Sifatli uyquni ta'minlash uchun talabalar kundalik rejimga amal qilishlari muhim. Sog'lom turmush tarzi uchun yaxshi uyqu zarur. Bir xil vaqtda uxlash va uyg'onish, uxlashdan oldin telefon va kompyuterdan kamroq foydalanish, xonani shamollatish va qulay muhit yaratish uyqu sifatini yaxshilaydi. Bundan tashqari, muntazam jismoniy faollik ham uyquni yaxshilashga yordam beradi va yana yotishdan oldin tarkibida kofein mavjud moddalar iste'mol qilmaslik kerak. Tibbiy tavsiyalarga ko'ra 18 yoshdan 64 yoshgacha bo'lgan kattalar bir kechada 7 soatdan 9 soatgacha uxlashlari kerak. Biroq, uyquga bo'lgan ehtiyoj har bir kishida turlicha ekanligini tushunish muhim. Bu talablar individual tana xususiyatlariga, jismoniy faollik darajaiga va umumiy sog'liqqa bog'liq. Stressni kamaytirish va

uyquni yaxshilash uchun qo'shimchalar — bu zamonaviy dunyoda yaxshi kayfiyat va energiyani saqlab qolish uchun samarali vosita. Magniy, melatonin, ashvaganda, L-Tianin va B guruhidagi vitaminlarni o'z ichiga olgan ratsion uyqu sifatini yaxshilaydi va kundalik stresslarga qarshi kurashishda yordam beradi. Shuni unutmangki, har qanday qo'shimchalarni qabul qilishdan oldin, ayniqsa surunkali kasalliklaringiz yoki boshqa dori vositalarini qabul qilayotgan bo'lsangiz, shifokor bilan maslahatlashish muhimdir. Shunday qilib, uyqu talabalarning jismoniy sog'lig'i, ruhiy holati va o'qishdagi muvaffaqiyatida muhim omil hisoblanadi. Talabalar o'z sog'lig'ini saqlash va o'qishda yuqori natijalarga erishish uchun uyquga yetarli vaqt ajratishlari zarur.



Xulosa: Xulosa qilib aytganda, uyqu talabalar hayotida muhim ahamiyatga ega bo'lgan tabiiy va zarur jarayon hisoblanadi. Yetarli va sifatli uyqu talabaning jismoniy sog'lig'ini saqlash, asab tizimini tiklash hamda aqliy faoliyatini yaxshilashga yordam beradi. Uyqu jarayonida miya dam oladi va kun davomida olingan bilimlar mustahkamlanadi, bu esa o'qish samaradorligini oshiradi. Uyqu

yetishmovchiligi esa diqqatning pasayishi, tez charchash, asabiylik va o'qishdagi qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Shu sababli talabalar kundalik hayotida to'g'ri uyqu rejimiga rioya qilishlari, o'z vaqtida dam olishlari va sog'lom turmush tarzini shakllantirishlari muhimdir. Shunda ular nafaqat o'qishda, balki kelajakdagi kasbiy faoliyatida ham muvaffaqiyatga erishishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Guyton A., Hall J. Tibbiy fiziologiya asoslari.
2. Tortora G., Derrickson B. Principles of Anatomy and Physiology.
3. Sherwood L. Human Physiology: From Cells to Systems.
4. O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlashga oid ilmiy maqolalar va o'quv qo'llanmalar.
5. Internet manbalari va zamonaviy ilmiy maqolalar.