

ОЗИQ-OVQAT ODATLARI VA AKADEMIK FAOLLIK O'RTASIDAGI MUNOSABAT: MIYAGA FOYDALI OVQATLANISH

Mualliflar: Alibekova Tursunoy,

Turgunova Moxichexra

Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Psixologiya yo'nalishi 25_11 guruh

Masofaviy ta'lim shakli talabalari

Ilmiy rahbar: Halimjonov Abduqunduz Rahimjon o'g'li

''Kampyuter injineriingi va raqamli texnologiyalari

Kafedraasi o'qituvchisi Qo'qon Universiteti Andijon filiali

Email: Xalimjonov1234@gmail.com

Anotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarning oziq-ovqat odatlari bilan ularning akademik faolligi o'rtasidagi bog'liqlik psixologik va fiziologik jihatdan tahlil qilinadi. Miyaga foydali mahsulotlarning (masalan, baliq, yong'oq, sabzavot, meva, don mahsulotlari) o'qish samaradorligiga, xotira va diqqat jarayonlariga ta'siri ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan diqqat buzilishi, charchoq va passivlik holatlari psixologik nuqtai nazardan izohlanadi. Tadqiqot natijalari o'quvchilarda sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish orqali akademik motivatsiyani oshirish mumkinligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: ovqatlanish, miya faoliyati, akademik faollik, diqqat, xotira, psixologik holat, motivatsiya, sog'lom turmush tarzi

Аннотация: В данной статье рассматривается взаимосвязь между пищевыми привычками учащихся и их академической активностью. Освещается влияние продуктов, полезных для мозга (таких как рыба, орехи, овощи, фрукты и злаки), на эффективность обучения, память и концентрацию внимания. Также анализируются негативные последствия неправильного питания: усталость, потеря мотивации и снижение когнитивных способностей. Сделан вывод, что

формирование культуры здорового питания способствует повышению учебной мотивации и психического благополучия учащихся.

Ключевые слова: питание, мозговая активность, академическая успеваемость, внимание, память, мотивация, психическое состояние, здоровый образ жизни

Annotation: This article explores the relationship between students' eating habits and their academic activity. It highlights the effects of brain-boosting foods—such as fish, nuts, vegetables, fruits, and whole grains—on learning performance, memory, and attention. The paper also discusses the psychological impacts of poor nutrition, including fatigue, reduced motivation, and decreased concentration. The findings emphasize that promoting healthy eating habits can enhance students' academic motivation and overall mental well-being.

Keywords: nutrition, brain function, academic activity, attention, memory, motivation, psychological state, healthy lifestyle

Kirish

Zamonaviy ta'lim jarayonida o'quvchilarning intellektual faolligini oshirish, ularning diqqat, xotira va fikrlash jarayonlarini rivojlantirish muhim o'rin tutadi. Ammo ko'pincha o'quvchilar va talabalar o'z o'quv samaradorligining pasayishini faqat darsdagi qiyinchiliklar yoki motivatsiyaning yo'qligi bilan bog'lashadi. Aslida esa, insonning ruhiy va jismoniy holati bevosita oziq-ovqat odatlari bilan chambarchas bog'liqdir.

Miya — organizmning eng murakkab va energiya talab qiluvchi a'zosi bo'lib, uning to'laqonli faoliyati uchun doimiy ravishda foydali moddalar zarur. Olimlarning ta'kidlashicha, inson kun davomida iste'mol qiladigan mahsulotlar miya neyronlarining faoliyatiga, gormonlar ishlab chiqilishiga va hissiy barqarorlikka ta'sir qiladi. Shuning uchun ham sog'lom ovqatlanish nafaqat jismoniy salomatlik, balki psixik barqarorlik va kognitiv rivojlanishning asosi hisoblanadi.

O'quvchilar orasida ertalab nonushta qilmaslik, tez tayyorlanadigan (fast food) mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish, shirinlik va gazli ichimliklarga berilish keng tarqalgan. Bunday holatlar diqqat susayishi, bosh og'rishi, kayfiyat o'zgarishi, hatto o'qishga bo'lgan ishtiyoqning kamayishiga olib keladi. Tadqiqotlar ko'rsatishicha, omega-3 yog' kislotalariga boy mahsulotlar (baliq, yong'oq, zig'ir urug'i) xotirani mustahkamlaydi va stress darajasini kamaytiradi.

Shuningdek, B guruh vitaminlari, temir, magniy va sink kabi elementlar miyada neyron aloqalarni faollashtiradi. Ayniqsa, talabalik davrida stress holatlarining ko'pligi, kechasi dars tayyorlash, cheklangan uyqu miqdori organizmda gormonlar muvozanatini buzadi. To'g'ri ovqatlanish bu muvozanatni tiklashda muhim omil bo'lib, insonning diqqatini jamlash, ijobiy kayfiyatda bo'lish va samarali o'qishiga yordam beradi.

Mazkur maqolada aynan shu masala — ovqatlanish va akademik faollik o'rtasidagi uzviy bog'liqlik psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Maqsad — o'quvchilar va talabalar ongida sog'lom ovqatlanishning o'qishdagi muvaffaqiyatga ta'sirini chuqurroq anglatishdir.

Asosiy qism

Oziq-ovqat odatlari va o'quv faolligi o'rtasidagi bog'liqlik so'nggi yillarda ko'plab psixologik va nevrologik tadqiqotlarda markaziy mavzulardan biri bo'lib qoldi. Inson miyasi o'z vazifalarini bajarish uchun umumiy tana energiyasining qariyb 20 foizini sarflaydi. Demak, miya faoliyatini qo'llab-quvvatlash uchun tanovul qilinadigan mahsulotlarning sifati, miqdori va muntazamligi bevosita o'quv jarayonidagi kognitiv faoliyatga ta'sir qiladi.

Birinchi navbatda, nonushta qilish odati haqida so'z yuritish zarur. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ertalab nonushta qiladigan o'quvchilarning diqqat, xotira va fikrlash tezligi nonushtasiz kunni boshlaydigan tengdoshlarinikidan sezilarli darajada yuqori bo'ladi. Nonushta miya uchun zarur bo'lgan glyukoza manbai hisoblanadi. Glyukoza – energiya manbai bo'lib, u yetarli bo'lmaganda insonda sustlik, asabiylashish va

diqqat tarqoqligi yuzaga keladi. Ayniqsa, talabalik davrida ertalabki mashg'ulotlarga hushyor holatda qatnashish uchun nonushta shartli zaruratga aylanadi.

Ikkinchi omil – ovqat tarkibidagi yog' kislotalari. Omega-3 yog' kislotalari asab tolalarini himoya qiladi va neyronlar o'rtasidagi signal almashinuvini tezlashtiradi. Shuning uchun baliq, yong'oq, zig'ir urug'i, avakado kabi mahsulotlar "miyaga foydali ovqatlar" ro'yxatiga kiritilgan. Shu bilan birga, trans-yog'lar, ortiqcha shakar yoki ko'p qayta ishlangan mahsulotlar esa teskari ta'sir ko'rsatadi — ya'ni, diqqatni sustlashtiradi, hissiy beqarorlikni kuchaytiradi va stress gormonlarini oshiradi.

Uchinchi jihat – suv iste'moli. Ko'pchilik o'quvchilar kun davomida yetarlicha suv ichmaslik oqibatida charchoqni his qiladi, lekin buni odatda o'qish bosimiga yo'yadi. Aslida esa, suv tanqisligi miyada kislorod almashinuvini sekinlashtiradi va kognitiv jarayonlarni sustlashtiradi. Mutaxassislarning fikricha, kuniga kamida 1,5–2 litr suv ichish o'qishdagi faoliyatni barqaror saqlashga yordam beradi.

To'rtinchi omil – shirinliklar va tez tayyorlanadigan ovqatlar. Zamonaviy yoshlar orasida fast food, gazli ichimliklar, chips va shirinliklarga qiziqish kuchli. Ular qisqa muddatli energiya beradi, ammo keyinchalik keskin energiya pasayishi (glyukoza "tebranishi") kayfiyatni tushiradi, diqqatni susaytiradi va motivatsiyani pasaytiradi. Shu sababli o'quvchilar o'qishdan tez charchab, ishtiyoqsiz holatga tushadi.

Psixologik tadqiqotlarda aniqlanishicha, ovqatlanish bilan bog'liq odatlar insonning hissiy foniga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Masalan, B6 va B12 vitaminlari, folat va magniy kabi moddalarning yetishmasligi depressiya, xavotirlik va diqqat yetishmovchiligi holatlariga sabab bo'ladi. Ayniqsa, talabalarda kechki dars tayyorlash yoki imtihon oldi stress paytida bu moddalarning tanqisligi o'quv samaradorligini sezilarli darajada pasaytiradi.

Nevropsixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, miyada doimiy ravishda yangi axborotni o'zlashtirish uchun neyronlar o'rtasidagi bog'lanishlar (sinapslar) mustahkam bo'lishi zarur. Ushbu jarayonlar omega-3 yog' kislotalari, B vitaminlari va antioksidantlarga boy oziq-ovqatlar yordamida qo'llab-quvvatlanadi. Shuning uchun

sabzavot, meva, baliq, dukkaklilar va yong‘oqlar iste’moli o‘quv faoliyatida muhim o‘rin tutadi.

Sog‘lom ovqatlanish psixologiyasi sohasida olimlar ta’kidlashlaricha, insonning ovqatlanish odatlari uning hissiy holatiga, ijtimoiy muhitiga va motivatsion tizimiga bog‘liq. Masalan, stress holatlarida ko‘pchilik shirinlik yoki kaloriyali taomlarga murojaat qiladi. Bu qisqa muddatli tinchlantiruvchi effekt bersa-da, uzoq muddatda uyqu buzilishi, energiya yetishmovchiligi va diqqat tarqoqligiga olib keladi. Shu sababli, psixologlar o‘quvchilar va talabalar orasida “ongli ovqatlanish” (mindful eating) tamoyillarini joriy etishni tavsiya etadilar.

Ongli ovqatlanish deganda, insonning ovqatlanish paytidagi hissiyotlarini anglash, shoshilmay, miqdorni nazorat qilib, organizm ehtiyojini sezish qobiliyati tushuniladi. Bu usul ortiqcha ovqatlanishning oldini oladi, shuningdek, ovqatdan zavq olish bilan birga, aqliy faoliyatni barqarorlashtiradi.

Bundan tashqari, maktab va universitet oshxonalarida sog‘lom ovqatlanish menyularini shakllantirish ham ta’lim jarayonining samaradorligiga ta’sir qiluvchi psixopedagogik omillardan biridir. O‘qituvchilar, psixologlar va tibbiyot xodimlari hamkorligida tashkil etilgan sog‘lom ovqatlanish dasturlari o‘quvchilarda diqqat, kayfiyat va motivatsiya darajasining oshganini ko‘rsatgan.

Ko‘plab xorijiy va mahalliy tajribalar shuni isbotlaganki, ovqatlanish madaniyati shakllangan o‘quvchi darslarga faol qatnashadi, yangiliklarni tez o‘zlashtiradi, stressni yengilroq boshdan kechiradi va o‘z hissiyotlarini nazorat qila oladi. Bu esa uning nafaqat akademik ko‘rsatkichlariga, balki shaxsiy o‘sishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Yana bir muhim jihat – ovqatlanish va uyqu o‘rtasidagi bog‘liqlik. Kechki payt og‘ir taomlar iste’moli uyqu sifatini buzadi, uyqusizlik esa ertasi kuni aqliy faoliyatni sustlashtiradi. Uyqu orqali miyada axborot qayta ishlanadi va xotirada mustahkamlanadi. Demak, ovqatlanish rejimini to‘g‘ri tashkil etish bilvosita xotira jarayonlarini ham yaxshilaydi.

Shunday qilib, oziq-ovqat odatlari — bu faqat jismoniy salomatlik emas, balki psixik barqarorlik va akademik muvaffaqiyatning ham kalitidir. O'quvchilar va talabalar o'z ratsionlarini to'g'ri tuzishni o'rgangan sari, ularning diqqat, xotira, fikrlash va motivatsiya kabi psixik jarayonlari yanada faollashadi.

Takliflar

O'quvchilarning ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va u orqali akademik faolligini oshirish bugungi kunda ta'lim tizimida dolzarb masalalardan biridir. Shuning uchun ushbu yo'nalishda bir qator psixologik, pedagogik va tashkiliy tavsiyalarni amalga oshirish zarur deb hisoblanadi:

Birinchidan, maktab va oliy ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanish madaniyati bo'yicha psixologik treninglar o'tkazish lozim. Bunday treninglar o'quvchilarga to'g'ri ovqatlanishning miya faoliyati, diqqat va motivatsiyaga ta'sirini tushuntirib beradi.

Ikkinchidan, ta'lim muassasalari oshxonalarida sog'lom menyu ishlab chiqilishi zarur. Oshxona xodimlari, shifokor va psixologlar hamkorligida tuzilgan ratsion o'quvchilarning energiya balansini saqlashga yordam beradi.

Uchinchidan, o'qituvchilar va psixologlar hamkorligida "Ongli ovqatlanish haftaligi" kabi targ'ibot tadbirlarini tashkil etish foydali natijalar beradi. Bu orqali o'quvchilar o'z odatlariga ongli yondashishni o'rganadilar, ortiqcha shakar yoki fast food iste'molini kamaytiradilar.

To'rtinchidan, ota-onalar bilan ishlash ham muhim. Uy sharoitida bola iste'mol qiladigan mahsulotlarning sifati maktabdagi holat bilan chambarchas bog'liq. Shuning uchun psixologlar ota-onalar uchun sog'lom ovqatlanish va bolalarda diqqatni rivojlantirish mavzusida seminar-treninglar o'tkazishlari lozim.

Beshinchidan, raqamli ta'lim resurslari orqali o'quvchilarga miyaga foydali mahsulotlar haqida interaktiv videodarslar, viktorinalar va o'yinlar yaratish motivatsiyani yanada oshiradi.

Umuman olganda, sogʻlom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish nafaqat fiziologik, balki psixologik jarayon sifatida qaralishi lozim. Chunki sogʻlom tanada sogʻlom ong va faol tafakkur shakllanadi.

Xulosa

Maqolada oziq-ovqat odatlari va akademik faollik oʻrtasidagi uzviy bogʻliqlik psixologik va fiziologik nuqtai nazardan tahlil qilindi. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, oʻquvchilarning miya faoliyatini qoʻllab-quvvatlaydigan mahsulotlar bilan toʻgʻri ovqatlanishi ularning diqqatini jamlash, xotira jarayonlarini mustahkamlash, fikrlash tezligini oshirish va akademik motivatsiyasini kuchaytirishga bevosita taʼsir koʻrsatadi. Shu bilan birga, notoʻgʻri ovqatlanish, fast food va shirinliklarga haddan tashqari qiziqish, uyqusizlik va suvsizlanish kabi holatlar diqqat susayishi, charchoq, stress va motivatsiyaning pasayishiga olib keladi.

Oʻquvchilarda sogʻlom ovqatlanish odatlarini shakllantirish orqali nafaqat akademik natijalarni yaxshilash, balki ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash mumkin. Bunda psixologik yondashuvlar, treninglar, interaktiv oʻyinlar va ota-onalar bilan ishlash kabi tadbirlar muhim rol oʻynaydi. Sogʻlom ovqatlanish nafaqat miyaga energiya beradi, balki hissiy holatni barqarorlashtiradi va stressni yengil boshdan kechirishga yordam beradi.

Maqola davomida aniqlanishicha, nonushta qilish, omega-3 yogʻ kislotalari va B guruh vitaminlariga boy mahsulotlar, sabzavot va mevalarni muntazam isteʼmol qilish oʻquvchilarda diqqat va xotira jarayonlarini yaxshilaydi. Shu bilan birga, ortiqcha shakar, fast food va gazli ichimliklar diqqatni susaytiradi, motivatsiyani pasaytiradi va akademik faoliyatga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Suv isteʼmoli esa organizmning barcha tizimlari, jumladan miya faoliyatining normal ishlashi uchun muhimdir.

Shuningdek, maktab va universitet darajasida sogʻlom ovqatlanishning targʻib qilinishi, interaktiv treninglar va psixologik qoʻllab-quvvatlash tadbirlari oʻquvchilarda ongli ovqatlanish odatlarini shakllantirishga yordam beradi. Bu esa, oʻz

navbatida, akademik natijalarni yaxshilash, stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni oshirish imkonini yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, oziq-ovqat odatlari va akademik faollik o'rtasidagi munosabatni yaxshilash — nafaqat individual salomatlik masalasi, balki ta'lim sifati va o'quvchilarning kognitiv rivojlanishiga bevosita ta'sir qiluvchi omil hisoblanadi. Shu sababli, o'quvchilarda sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish bo'yicha psixologik va pedagogik tadbirlar ta'lim tizimining ajralmas qismi bo'lishi lozim.

Ushbu tadqiqot o'quvchilarning akademik faolligini oshirishda sog'lom ovqatlanishning ahamiyatini amaliy jihatdan ko'rsatadi va ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanish bo'yicha strategiyalar ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Shu bilan birga, ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar hamkorligida sog'lom ovqatlanish odatlarini targ'ib qilish orqali yoshlar salomatligi va kognitiv salohiyatini yanada rivojlantirish mumkin.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Sh. Ahmedova, Oziq-ovqat odatlari va miya faoliyati, Toshkent, 2023.
2. R. Karimov, O'quvchilarda kognitiv rivojlanish va ratsional ovqatlanish, Andijon, 2024.
3. M. Tursunov, Sog'lom ovqatlanish va akademik samaradorlik, Samarqand, 2023.
4. L. Rahmatova, Maktab yoshidagi bolalarda ovqatlanish psixologiyasi, Toshkent, 2024.
5. O. Yusupov, Miya faoliyati va nutq rivoji: ovqatning roli, Namangan, 2023.
6. F. Sobirova, Talabalarda ongli ovqatlanish va motivatsiya, Buxoro, 2024.