**Bo‘limlari**

1. **Suv balansi**

Suv tana funksiyalarini bajarishda muhim oziq-ovqat moddasi sifatida ishlaydi va bir qator muhim jarayonlarda asosiy ro‘lni oynaydi, shularga misol qilib qurilish materiali, erituvchi, ferment reaksiyalarida asosiy ishtirokchi, oziq moddalar va chiqindilarni tashuvchi, termoregulyator, moylash vositasi va qon tomirlarining hajmini saqlash va boshqalar. Suv toksinlarni buyraklar orqali chiqarishda yordam beradi. Suv organizmdagi barcha hujayralar va to‘qimalar uchun muhim bo‘lgan moddalar almashinuvi jarayonlarini qo‘llab-quvvatlaydi. Kuniga 1.5-2 litr suv ichish toksinlarni samarali chiqarish uchun yetarli.

Insonning suvga bo‘lgan ehtiyoji turli omillarga bog‘liq bo‘lib, ularning asosiylari:

1. Jismoniy faollik darajasi;
2. Umumiy salomatlik holati;
3. Vazn;
4. Iqlim sharoitlari;
5. Maxsus davrlar (homiladorlik va emizish).

Mutaxassislarning fikriga ko‘ra, o‘rtacha havo harorati va o‘rtacha jismoniy faollik sharoitida kuniga ichish kerak bo‘lgan suv miqdorini bir kilogramm vaznga 20-40 ml formulasi bo‘yicha hisoblanadi.

Masalan: 56 kgli inson bir kunda 2240 ml suv ichishi kerak.

58 kg x 40 ml = 2240 ml

1. **Uyqu balansi.**

**Uyqu** — inson va hayvonlarda ma’lum vaqtda takrorlanib turadigan tabiiy fiziologik holat bo‘lib, bu davrda tanadagi biologik jarayonlar nisbatan sekinlashadi. Shu orqali organizm, ayniqsa markaziy asab tizimi, o‘z kuchini tiklash va faoliyatini qayta tiklash uchun qulay muhitga ega bo‘ladi.18-25 yosh oralig‘idagi yoshlarga 7- 9 soat tavsiya e’tiladi. Muntazam me’yordan kam yoki ko‘p uxlash turli xildagi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

**Sifatli uyqu uchun tavsiyalar**

* Har kuni bir vaqtda uxlash va uyg‘onishga odatlaning;
* Uyqu oldidan kofein, telefon, televizordan voz keching;
* Yotoq xonani sokin, qorong‘i va salqin tuting;
* Yengil kechki ovqat, meditatsiya yoki issiq dush qabul qiling;

1. **Nafas mashqlari texnikasi**

Nafasingizni nazorat qiling va o‘z nafasingizga moslashing.

“Lateral nafas olish” tushunchasi nafas olish jarayonida qovurg‘alarining yon va orqa tomonlariga e’tibor qaratish talab etiladi. Odatda, “Lateral nafas olish” qovurg‘alarining yon tomonlariga qo‘llarini qo‘yish yoki qovurg‘a atrofiga o‘rash orqali o‘rgatiladi. Bunda nafas olayotganda qovurg‘alarining yon va orqa tomonga kengayishini his qilishi kerak.

Biroq, ko‘pincha bu kengayishni haddan tashqari oshirishadi, bu esa ortiqcha torakal egilishga olib kelishi mumkin. Natijada, bo‘yin va yelka mushaklari zo‘riqib ketishi yoki belning pastki qismi haddan tashqari egilib, bosim sezilishi mumkin.

O‘z nafasiga moslashish esa, shunchaki nafas olishga e’tibor berish va uni his qilishdir. Masalan:

* Yotganingizda, o‘tirganingizda yoki turganingizda nafas olishingiz qanday o‘zgaradi?
* Nafas olayotganda tanangizda qanday sezgilarni his qilasiz?

Bu tabiiy nafas olishga yo‘naltirilgan yondashuv bo‘lib, tananing tabiiy ritmini kuzatishga va o‘z his-tuyg‘ularingizni tushunishga yordam beradi.

Nafas olish ritmining buzilishiga nima sabab bo‘lishi mumkin?

Inson tanasi va ongi bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, turli jismoniy va ruhiy omillar nafas olish sifatiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

4. **Ayollar jarohati va xavfsizlik masalalari**

Moslashuvchanlik va jarohatlarning oldini olish

Shikastlanish xavfini kamaytirish vositasi sifatida moslashuvchanlikni muhim ahamiyat kasb etadi. Mashqlargamoslashish ma’lum vaqtni o‘z ichiga oladi.

Mashqdan oldingi moslashuvchanlik: statik va dinamik. Statik va dinamik cho'zishning samaradorligi bo'yicha fikrlar turlicha. Statik cho'zish bir necha yillar davomida mashqdan oldin va keyin ishlatilgan bo'lsa ham, so'nggi protokollar mashqdan oldin statik va dinamik cho'zishni birlashtirishni ma'qullaydi. Muhimi, mushaklar muvozanatini kamaytirish uchun tuzatuvchi usulda bajariladigan mashqdan oldin statik cho'zish tavsiya etiladi.

Statik cho'zish odatda faqat bitta harakat tekisligida amalga oshiriladi.