

BOLALAR VA O'SMIRLARNING SOG'LOM TURMUSH
TARZINISHAKLLANTIRISHDA GIGIYENA VA PROFILAKTIKANING ILMIY
ASOSLARI

Andijon davlat chet
tillar instituti

Ilmiy rahbar: **Aliyeva Ra`no
Amanullayevna**

Talaba: **Tolipova Nozila
Zafarjon qizi**

Annotatsiya

Ushbu maqola bolalar va o'smirlar salomatligini saqlash hamda ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirishda gigiyena va profilaktika tadbirlarining ilmiy asoslari tahlil qilingan. Sog'lom turmush tarzi tushunchasi, uni shakllantirishda gigiyenaning roli, yoshga mos ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, psixogigiyena va atrof-muhit gigiyenasining ahamiyati yoritilgan. Profilaktika choralari orqali yuqumli va surunkali kasalliklarning oldini olish, immunitetni mustahkamlash, va erta diagnostikaning ahamiyati ilmiy nuqtai nazardan asoslab berilgan. Tadqiqotda, shuningdek, ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan pedagogik va tibbiy yondashuvlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Sog'lom turmush tarzi, bolalar salomatligi, o'smirlar sog'ligi, gigiyena qoidalari, shaxsiy gigiyena, profilaktika turlari, birlamchi profilaktika, ikkilamchi profilaktika, uchlamchi profilaktika, tibbiy ko'rik, emlash va vaksinalar, to'g'ri ovqatlanish.

Annotation:

this article analyzes the scientific foundations of hygiene and preventive measures in maintaining the health of children and adolescents and guiding them toward a healthy lifestyle. It highlights the concept of a healthy lifestyle, the role of hygiene in its formation, age-appropriate nutrition, physical activity, personal hygiene, psychohygiene, and the importance of environmental hygiene. The significance of preventive measures in preventing infectious and chronic diseases, strengthening immunity, and ensuring early diagnosis is scientifically substantiated. The study also examines pedagogical and medical approaches aimed at promoting a healthy lifestyle in educational institutions.

Keywords: Healthy lifestyle, child health, adolescent health, hygiene rules, personal hygiene, types of prevention, primary prevention, secondary prevention, tertiary prevention, medical examination, vaccination and immunizations, proper nutrition.

Аннотация:

В данной статье проанализированы научные основы гигиенических и профилактических мероприятий по сохранению здоровья детей и подростков, а также по формированию у них здорового образа жизни. Освещены понятие здорового образа жизни, роль гигиены в его формировании, возрастное питание, физическая активность, личная гигиена, психогигиена и значение гигиены окружающей среды. Научно обоснована важность профилактических мер в предотвращении инфекционных и хронических заболеваний, укреплении иммунитета и проведении ранней диагностики. В исследовании также рассмотрены педагогические и медицинские подходы к формированию здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: Здоровый образ жизни, здоровье детей, здоровье подростков, правила гигиены, личная гигиена, виды профилактики, первичная

профилактика, вторичная профилактика, третичная профилактика, медицинский осмотр, вакцинация и прививки, правильное питание.

Yosh avlod salomatligi har bir jamiyatning taraqqiyoti va istiqboli uchun muhim omil hisoblanadi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar davridagi sog'lom turmush tarzining shakllanishi ularning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, gigiyena va profilaktikaga oid ilmiy asoslarni o'rganish va amaliyotga joriy etish muhim ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzi tushunchasini chuqur anglash esa bu yo'nalishdagi ishlarning asosini tashkil etadi. Sog'lom turmush tarzi – bu inson salomatligini saqlash va mustahkamlashga xizmat qiluvchi odat, xulq-atvor, kundalik faoliyat tizimidir. Bu turmush tarzi tarkibiga quyidagilar kiradi: to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu, muntazam jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, ruhiy muvozanatni saqlash va boshqalar. Mazkur omillar orasida gigiyena masalasi alohida o'rin tutadi va uni alohida tahlil qilish lozim. Gigiyena – salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ilmiy fandir. U organizmga tashqi muhitning ta'sirini o'rganadi va zararli omillardan himoyalaniş usullarini ishlab chiqadi. Bolalar va o'smirlar uchun gigiyena ayniqsa muhim, chunki ularning organizmi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, atrof-muhitdagi salbiy ta'sirlarga sezuvchan bo'ladi. Shaxsiy gigiyena, ya'ni tana tozaligi, kiyim-kechak gigiyenasi, ovqatlanishdan oldin va keyin qo'l yuvish, tishlarni tozalash kabi oddiy qoidalarga amal qilish orqali ko'plab yuqumli kasalliklarning oldini olish mumkin. Albatta, salomatlikni asrash faqat gigiyena bilan cheklanmaydi — bunda profilaktik tadbirlar ham muhim o'rin egallaydi. Profilaktika – kasalliklarning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasidir. U uchga bo'linadi: birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika.

Birlamchi profilaktika – sog'lom turmush tarzini shakllantirish, emlashlar, sog'lom ovqatlanish, toza ichimlik suvidan foydalanish.

Ikkilamchi profilaktika – kasalliklarni erta aniqlash va davolash. Uchlamchi profilaktika – kasallikdan keyingi sog'lomlashtirish, reabilitatsiya tadbirlari. Bolalar

va o'smirlar orasida sog'liqni saqlash tizimi orqali rejalashtirilgan emlashlar, tibbiy ko'riklar, dori vositalarining to'g'ri qo'llanilishi muhim ahamiyat kasb etadi. Profilaktika tadbirlarini samarali amalga oshirish esa ta'lim muassasalari bilan uzviy hamkorlikni talab qiladi. Maktablar va maktabgacha ta'lim muassasalarida sog'lom turmush tarziga o'rgatish ta'lim-tarbiya jarayonining ajralmas qismiga aylanishi kerak. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, gigiyena darslari, psixologik maslahatlar, sog'lom ovqatlanish menyulari orqali bolalarning sog'lig'ini mustahkamlash mumkin. Profilaktika bo'yicha qo'shimcha ma'lumot (bog'lovchi gaplar bilan). Kasalliklarning oldini olishda profilaktik tadbirlarning o'rni beqiyos bo'lib, bu borada uch darajadagi yondashuv amalda qo'llaniladi. Ularning har biri o'z vazifasi, maqsadi va tatbiq sohasi bilan ajralib turadi. Birinchidan, birlamchi profilaktika doirasida ota-onalar va pedagoglar bolalarni gigiyenik va sog'lom hayot tarziga o'rgatishlari, sog'lom ovqatlanish tartibini shakllantirishlari lozim. Shuningdek, ularni passiv turmush tarzidan (kompyuter o'yinlari, telefon) uzoqlashtirib, sportga jalb qilish tavsiya etiladi.

Bu chora-tadbirlar bolalarda salomatlikni mustahkamlashning eng dastlabki va samarali bosqichidir. Keyingi bosqich – ikkilamchi profilaktikada esa tibbiy tekshiruvlar, skrining dasturlari (ko'z, yurak, qon bosimi, eshitish tekshiruvlari) orqali bolalar orasida yashirin kasalliklarni erta aniqlash mumkin. Shunday yondashuv kasallikning og'irlashishining oldini olib, davolashni osonlashtiradi. Uchlamchi profilaktika esa surunkali yoki og'ir kasallikdan so'ng to'liq tiklanishni ta'minlaydi. Bu bosqichda esa nafaqat tibbiy, balki psixologik va ijtimoiy yordam ham muhim rol o'ynaydi. Psixologik yordam, ijtimoiy reabilitatsiya va sog'lomlashtirish muassasalari xizmatlari bu davrda bemorning to'liq hayotga qaytishini ta'minlaydi. Demak, har bir profilaktik bosqich o'zaro uzviy bog'langan bo'lib, bolalar va o'smirlar salomatligini ta'minlashda kompleks yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – T.: Ma'naviyat, 2008.
2. Nazarova M.T. Gigiyena va ekologiya. – T.: “O‘zbekiston”, 2019.
3. Tursunov Yo., Rasulova N. Bola va o‘smirlar gigiyenasi. – T.: Tibbiyot nashriyoti, 2021.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Milliy sog‘lom turmush tarzi dasturi (2020–2030).
5. World Health Organization (WHO). Promoting Health in Schools: From Evidence to Action. – Geneva, 2017.