

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРНИНГ САЛОМАТЛИГИГА МИКРОИҚЛИМ ОМИЛЛАР ТАЪСИРИ

Алфраганус Унивеситети Клиник
фанлар кафедраси Ассистенти
Ян Владимир Константинович

Муаммонинг долзарблиги. Болаларнинг саломатлик ҳолати жамоанинг меҳнат ва интеллектуал потенциални ташкил қилганлиги учун бугунги кунда жаҳондаги энг асосий долзарб муамолардан бири ҳисобланади.

Мамлакатимиз умумий аҳолисининг 14 миллион 170 минггини 41% ортиғини 18 ёшгача болалар ва ўсмирлар жамоаси ташкил қилади. Бу кўрсаткичи яқин турган қўшни мамлакатлар аҳолисининг ҳар бирини алоҳида ҳисоблаганда умумий сонидан ортиқдир.

Замонавий таълим муассасаларнинг асосий вазифалари комил инсонни тарбиялаб етиштириш билан биргаликда болалар ва ўсмирлар онгига демократик жамият тамойилларини сингдириш, катталарга ҳурмат, кичикларга иззат, касбга ўргатишнинг бошланғич сираларни ўргатиш, ўзи туғилиб ўсган Ватанга садоқат руҳида тарбиялашдан иборат [2,4,6].

Таянч мактабларида таълим олаётган ўқувчилар орасида соғлом муҳит яратиш билан биргаликда жаҳон андозалари талабларига жавоб берадиган етук фарзандларни тарбиялаш, баркамол авлодни камол топтириш ва шакллантириш, уларнинг саломатлик ҳолатини ҳимоялаш ва мустаҳкамлаш, гормоник нормал тарзда ривожланган етук мутахассислар етиштириб чиқариш, бугунги кунда нафақат СЭО ва ЖСХнинг Болалар ва ўсмирлар гигиенаси бўлими ходимлари, балки барча жамоатчилик олдида турган асосий вазифалардан бири ҳисобланади.

Оқилona тарзда ташкиллаштирилган кун тартиби болалар ва ўсмирлар жамоасида соғлом муҳитни яратиш ва таъминлашнинг асосий манбаларидан биридир (Шайхова Г.И., 2004,).

Миллий кадрлар тайёрлаш тизимини самарадорлигини ошириш ва яхшилашга қаратилган қатор қонун ва дастурлар ишлаб чиқарилишига қарамадан Ўзбекистон шароитида таълим олаётган ўқувчилар орасида соғлом мактаб замонвий ва қулай жихозлардан фойдаланишни ташкиллаштириш ва уларнинг даврий равишда гигиеник баҳолаш бугунги кунда ҳал қилиниши лозим бўлган долзарб муаммолардан бири ҳисобланади.

Ишнинг мақсади. Мактаб ўқувчиларнинг саломатлик ҳолатига микроклим таъсирларини ўрганиш ва уни гигиеник таҳлили.

Натижалар муҳокамаси. Инсон организмнинг ўсиб ривожланишида 3 та босқич амалга оширилди. Буларга болалик даври, етилиш, қарилик даври. Мактабгача тарбия ёшидаги болалар организмнинг ўсиб ва ривожланиши филогентик жараёнида бола организмнинг ўсиб ривожланишида 3 та қонуниятга асосан шаклланиш амалга оширилади.

Мактабгача бўлган даврда ўсиб ривожланишнинг 1- қонунига бола қанча ёш бўлса, шунча тез ўсиб ривожланиш тушунчасига тўғри келади. Бу даврда ҳаётининг биринчи йилида 47%, 2чи йилида 21%, 3 йилида 13%, кейинчалик 3-8%гача ўсиб ривожланиш амалга оширилади (8,10,22,60). Бу даврда она сути билан биргаликда ёшига ва жинсига мос равишда овқатланиш катта аҳамиятга эгадир.

Организмнинг меъёрий фаолият кўрсатиши, унинг барча тизимлари ўзаро мутаносибликда ишлаши, организмнинг озиқ-овқатлардан оладиган қувватининг, унинг эҳтиёжларини тўла қоплаши, овқатлар таркибидаги кўп сонли биологик фаол бўлган ва муҳим физиологик вазифаларни бажарувчи моддалар оқсиллар, карбонсувлар, ёғлар, витаминлар ва микроэлементларнинг етарли бўлиши билан узвий боғланган.

Мактаб жихозларни гигиеник баҳолаш усуллари. Мактаб ўқув хонларининг ўлчамлари СанМваҚ 01-02-2000 «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в общеобразовательных школах» қонуний ҳужжатлари билан солиштирилди ва гигиеник баҳоланди.

Мактаблардаги синфхоналарида ва бошқа ўқув хоналарида жихозларнинг жойлаштирилиш тартиби ГОСТ 0159-2003 «ГОСТ школьных мебели» асосида таҳлили қилиниб баҳоланади.

Уларнинг асосий ўлчамлари парталарнинг ўқувчиларга қараган юзасининг кенглиги ва синфхоналарнинг ердан баландлиги сантиметрли лента ёрдамида аниқланиб баҳоланади.

Мактаб жихозларнинг функционал ўлчамлари, яъни дистанция ва дифференция эса аниқ белгиланган ГОСТ 0159-2003 «ГОСТ школьных мебели» бўйича баҳоланди ва таҳлил қилинди.

Хоналарнинг хавосининг алмаштирилиши таббий йўл аэрация ёрдамида форточка ва фрамуглар ёрдамида олиб борилади. Механик тортувчи вентиляция ошхона ва хожатхоналарга ўрнатилган бироқ ишламайди. Бунинг оқибатида синфхоналарда чангнинг миқдори – $0,25 \text{ мг/м}^3$ ни ташкил қилди.

Таббий ёритилганлик хоналарга чап томондан тушишига қармасдан ТЁК қишда 0,5%, ёзда – 1% (нормада – 1,5%), спорт зали ва меҳнат таълим хоналарида эса 0,6-0,7%ни ташкил қилди.

Барча ўқув хоналарида суъний чироқлар чўғланма чироқлар асосида ёритилади ва гигиеник талабларга мос келмайди. (1-жадвал).

1- жадвал

Мактаб хоналарнинг ёритилганлик даражаси

Хоналар	Ўлч ов сони	Ёритилганлик, лк, M±m		Гигиеник даража	
		Люм ин. чироқ	Чўғлан ма чироқ	Люм ин. Чироқ	Чўғлан ма чироқ
Синфхона лар	5	220	170	300	200
Ўқитувчи лар хонаси	5	175	220	200	200

Расм хонаси	5	400	200	500	300
Компьютер синфлари	5	200	180	300	200
Устахоналар	5	200	180	500	300
Тикувчилик хонаси	5	300	190	400	300
Спорт зал	5	150	100	200	150

Ёритилганликнинг етишмовчилик даражаси асосан чироқлар ўрни ва сонининг етишмаслиги асосида келиб чиққанлигини билдиради.

Назорат остига олинган мактабнинг биноси ва ундаги хоналар сони, уларнинг ўлчамлари ва белгиланган кўрсаткичларидан кам эканлиги аниқланди. Шунини таъкидлашимиз лозимки, назорат остига олинган мактабнинг барча кўрсаткичлари санитария меъёр кўрсаткичларига мос келмаслиги аниқланди.

Мактабнинг ер майдони ва биносининг санитария меъёр ва қоидалари билан солиштирма тавсифномаси шунини кўрсатадики, белгиланган кўрсаткичлар ва уларнинг мос келмаслиги натижасида қуйидаги муаммолар ҳосил бўлиши олиб келди. Бу эса ўз ўрнида ер майдонининг нотўғри тақсимланиш оқибатида биносининг қурилиш % ошганлиги, спорт майдонининг етарли эмаслиги ва ундаги жиҳозларнинг етишмаслиги, ички ва ташқи сув таминотининг етишмаслиги, асосан иссиқ сувнинг етишмаслиги, санитар-техник қурилмаларнинг иш шароитида эмаслиги, синфлардаги болалар сонининг ортқича эканлиги энг асосийси мактаб жиҳозларининг ўқувчиларнинг бўйига ва саломатлик ҳолатига, яъни кўриш ва эшитиш тизими органлари фаолияти ва уларнинг даражаси, шунингдек синфхоналарда жойлаштирилишининг гигиеник талабларга мос келмаслиги оқибатида ўқувчилар орасида жисмоний ривожланишидан орқада

қолиш ва қоматидаги ўзгаришларнинг юзага келиш ва хоналарнинг микроиклим ва ёритилганлик даражасини етишмаслиги ҳолатларига олиб келганлиги аниқланди.

Мактаб жихозларини ўқувчиларнинг бўйига мос равишда танлаш ва фойдаланишни тавсия этиш керак. Дистанция ва дифференциянинг ўлчамларини даврий равишда мактаб врачлари ва ўқитувчилар томонидан назорат қилиш керак. Кун давомида даврий равишда эрталабки бадантарбия, чиниқтириш муолажалари, жисмоний тарбия ва тавсия этилган 18 та спорт турларидан ёши, жинси ва саломатлик ҳолатига мос спорт тўғаракларида шуғулланиши тавсия этилади.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Зорина И.Г. Влияние факторов внутри школьной среды на умственную работоспособность и состояние здоровья учащихся при разных формах обучения: Автореф. дис. ...канд.мед.наук. –Екатеринбург, 2002. -18 с.
2. Камилова Р.Т., Искандарова Ш.Т., Шайхова Г.И., Салихова Н.С., Эрматов Н.Ж. Гигиенические рекомендации по организации режима обучения и воспитания учащихся общеобразовательных школ // Бюллетень Ассоциации врачей Узбекистана.-2004.- №3.-С.99-105.
3. Семенищенкова Т.А. Гигиенические аспекты формирования преневротических отклонений у старших школьников // Гиг.и сан. -2003. -№4. – с.34-37.
4. Сухарев А.Г., Михайлова С.А. Состояние здоровья детского населения в напряженных экологических и социальных условиях // Гиг.и сан. -2004. -№1. – с.47-51.
5. Шайхова Г.И. и др. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Ташкент.-2004.-С.416.
6. Эрматов Н.Ж. Ҳозирги ислохотлар даврида замонавий мактабларда ўқув жараёнининг ташкиллаштирилишини гигиеник баҳолаш //Ўзбекистон тиббиёт журнали. №1, 2008. 67-71 саҳифалар.

7. Alexander D, Lewis L . Condition of America's Public School Facilities: 2021-13. First Look. NCES 2014-022. National Center for Education Statistics, 2014.
8. Straker L, et al. Mobile technology dominates school children's IT use in an advantaged school community and is associated with musculoskeletal and visual symptoms. *Ergonomics*. 2018;61(5):658–69.