

BOLALAR VA O'SMIRLAR HAMDA TALABALARNI KUN TARTIBINING GIGIENIG ASOSLARI.

Jo'rayeva Ruxshonabonu To'ychizoda

CHDPU "Boshlang'ich ta'lim" yo'nalishi 3-kurs talabasi

Dilnoza Jiyanqulova Fahriddin qizi

CHDPU "Boshlang'ich ta'lim" yo'nalishi 1-kurs talabasi

Shamuratova Dilnura G'ayrat qizi

CHDPU "Boshlang'ich ta'lim" yo'nalishi 1-kurs talabasi

Annontatsiya: Ushbu maqolada, bolalar va o'smirlar gigienasi, talabalarning kun tartibi qanday bo'lishligi hamda nima uchun talabalarga kundalik tartibi kerakligi haqida yoritib berilgan. Talabalar kun davomida qanday ishlarni bajarishliklari kerak, qanday ovqatlanishlari kerak, kun tartibini gigiyenik baholash, kun tartibini to'g'ri tashkil etish haqida so'z yuritiladi.

Kalit so'zlari: Bolalar, o'smirlar, gigiyena, kundalik, hayot, go'dak, bola, o'quvchi, salomatlig, biologik, fiziologik, organism, uyqu, ovqat, suv, dars, maktab, qobiliyat.

Аннотация: В этой статье обсуждается гигиена детей и подростков, что такое ученический распорядок дня и почему учащимся нужен распорядок дня. Студентам рассказывают, что делать в течение дня, как питаться, проводят гигиеническую оценку режима дня и правильную организацию режима дня.

Ключевые слова: Дети, подростки, гигиена, повседневная жизнь, младенец, ребенок, школьник, здоровье, биологическое, физиологическое, организм, сон, еда, вода, урок, школа, способности.

Bolalar va o'smirlar gigienasi – gigiyenaning bir sohasi bo'lib, go'daklikdan boshlab to 17—18 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shug'ullanadi. Hayot sharoiti, o'quv-tarbiya va mehnat o'sayotgan organizmning kamol topishi va salomatligiga qanday ta'sir qilishini o'rganish va shunga asoslanib, yosh avlodning sog'lom o'sishiga hamda har tomonlama to'g'ri rivojlanishiga yordam beradigan gigiyena tadbirlarini ishlab chiqish bolalar va o'smirlar gigienasi vazifasidir. Uning tavsiyanomalari shaxsiy, ya'ni har bir ayrim bolaga va muayyan bolalar guruhiga taalluqli bo'lishi mumkin. Bolalar va o'smirlar gigienasi tashqi muhit omillarining bola organizmiga, uning hayot faoliyatiga, ta'lim-tarbiyasiga ta'sirini o'rganadi, o'sayotgan avlodning barkamol hamda jismoniy va ma'naviy jihatdan uyg'un rivojlanishi uchun zarur bo'lgan chora-tadbirlarni ishlab chiqadi.

Bolalar va o'smirlar sog'lig'ini o'rganish va saqlash. Buning uchun biologik va ijtimoiy omillar, tashqi muhit hamda umumiy taraqqiyot qonunlarining bolalar va o'smirlar organizmiga ta'sirini o'rganish talab etiladi. Har bir yoshga oid kasalliklarning kelib chiqish sabablarini aniqlash esa kasallikning oldini olish chora tadbirlarini belgilash va hayotga tatbiq etish imkonini beradi. Hozirgi yosh avlodning sog'lig'ini belgilangan muddatda tekshira borish (tibbiy ko'rikdan o'tkazish) bilan birga antropometrik usullarni qo'llash orqali ularning jismoniy rivojlanishi aniqlanadi.

Shaxsiy gigiyena qoidalariga bolalar juda yoshligidanoq odatlanishi zarur. Bolada asosiy fiziologik jarayonlar – uyqu, uyg'oqlik, ovqatlanish (emish)ning o'z vaqtida almashinib turishi ayniqsa bolaning birinchi yoshida katta ahamiyatga ega. Har kuni ma'lum soatlarda ovqatlanish (emish), uxlash bolaning o'sishi va rivojlanishiga, ayniqsa nerv sistemasiga yaxshi ta'sir qiladi. Bolani hamisha ma'lum vaqtda (har 2—3,5 soatda) emizish tartibiga amal qilish lozim. Yosh bola hamisha ma'lum vaqtda uxlab, ma'lum vaqtda uyg'onishi uchun qulay sharoit yaratish, uxlaganida uni tinch qo'yish, uyg'oqligida esa ko'ruv va eshituv a'zolariga turli yo'llar bilan ta'sir etish (kattalarning gap so'zlari, rangli, jarangdor o'yinchoqlarga bola diqqatini jalb qilish),

gavda vaziyatini o'zgartirib turish (bolani vaqti-vaqti bilan qo'lga olish yoki qorni bilan yotqizib qo'yish) kerak. Bola nechog'li yosh bo'lsa, organizmi dam olish va uxlashga shuncha ko'p ehtiyoj sezadi. Uni ochiq havoda (qishda ham) har kuni kamida 2 soat sayr qildirish, o'ynatish zarur. Shunda qon kislorodga to'yinib, organizmdagi almashinuv jarayonlari bir maromda kechadi.

Bolalar va o'smirlar faoliyati gigiyenasi. Bunda bolalarning sog'lig'iga qarab ish faoliyatini belgilash va asta-sekin oshira borish hamda charchashning oldini olish tadbirlarini ko'rish asosiy masala hisoblanadi. Shunga asosan bog'cha, maktab yoshidagi bolalarning yoshiga mos keladigan kun tartibi joriy qilinadi. O'sib kelayotgan organizmning xususiyatlarini hisobga olgan holda, maktab o'quvchilarining mashg'ulot tartibi ularning yoshiga qarab turlicha belgilanadi. Uyda dars tayyorlashga ajratilgan vaqt 1sinf o'quvchilari uchun 1— 1,5 soat, 3—4 sinf o'quvchilari uchun 1,5—2 soat, 5—6 sinf o'quvchilari uchun 2 soat, 7—8 sinf o'quvchilari uchun 2,5—3 soat, 9—10 sinf o'quvchilari uchun 3—4 soat bo'lishi kerak. Bola dars tayyorlagan vaqtda har 40—45 min.dan keyin 10—15 min. dam olishi zarur. Bolalar dars tayyorlab charchamasligi uchun mashgulotlardan keyin turli o'yin, sport, foydali mehnat bilan shug'ullanishlari yaxshi natija beradi.

Tashqi muhit gigiyenasi. Bolalar va o'smirlar gigiyenasining bu qismida bolalar va o'smirlar muassasalari loyihasini tuzish va kurishda gigiyena tadbirlarini ko'zda tutish, jumladan ularni aholi yashaydigan joylarga qurish, xonalar yorug' va issiq bo'lishi, sanitariyatexnika inshootlari to'g'ri qurilishi, toza havo, ichimlik suv hamda bolalar uchun mo'ljallangan jihozlar bilan ta'minlanishi kerak.

Bolalar va o'smirlarning ovqatlanish gigiyenasi. Bunda oziq-ovqat mahsulotlarining ahamiyati, bolalar muassasalari (bolalar uylari, sanatoriylar, tashkil qilingan sayohat va yurishlar)da ovqatlanish tartibi o'rganiladi hamda o'sish davrida energiya sarfi me'yori ishlab chiqiladi. Bolalarga to'yimli, mazali va xilmaxil ovqat berish, ovqatda oqsil, yog', uglevod, vitamin, mineral tuzlar yetarli bo'lishi kerak. To'g'ri ovqatlanish bolaning turli kasalliklarga chidamini oshiradi, aqliy, jismoniy va

mehnat qobiliyati barkamol bo'lishini ta'minlaydi. Maktabgacha tarbiya yoshidagi va maktab yoshidagi bolalar 4— 4,5 soatda ovqatlanishi kerak. Nonushtada sutkali kaloriyaning taxminan 25%ini beradigan oqsillarga boy sabzavot, guruchdan pishirilgan ovqatlar, tushlik sutkali kaloriyaning 35—40%ni, kechki ovqat sutkali kaloriyaning taxminan 20—25%ini tashkil etishi va birmuncha yengil sutli, sabzavotli hamda yormadan pishirilgan ovqatlardan iborat bo'lishi lozim. Sutkali kaloriyaning qolgan 10—15%ni ikkinchi nonushtadan yoki tushlikdan keyin iste'mol qilgan ma'qul.

Bolalar va o'smirlarga tibbiy xizmat ko'rsatish. Bolalar va o'smirlar gigiyenasining bu qismida tibbiy xizmat ko'rsatishni ilmiy nuqtai nazardan ishlab chiqish hamda epidemiyaga qarshi tadbirlar ko'rish mo'ljallangan. Salomatligi zaiflashib qolgan, nimjon (revmatizm, tonzillit, sil intoksikatsiyasi bilan og'rikan), shuningdek kasallikdan tuzalib kelayotgan bolalar uchun bolalar poliklinikasi yoki maktab vrachi ishtirokida alohida tartib tuziladi; ana shunday kasalliklarni boshdan kechirgan asabiy bolalarning o'qishini davom ettirishi hamda salomatligini tiklay borishi uchun maxsus sharoit yaratiladi (sanatoriy maktablari va boshqalar). Bunday muassasalarda o'qish bilan birga shifobaxsh badantarbiya, fizioterapiya, maxsus parhez, sof havodan ko'proq bahramand bo'lish kabi davo usullari qo'llanadi. Bolani yoshligidan boshlab to'g'ri uyushtirilgan jismoniy tarbiya va chiniqtirish tizimiga o'rgata borish katta ahamiyatga ega. Hayotining birinchi oylarida massaj va jismoniy mashklar bilan birga toza havodan bahramand qilish, keyinchalik esa sochiqni ho'llab badanni artish, cho'milish, kattaroq yoshdagi bolalarni dushga tushirib yoki ustidan suv quyib cho'miltirish bola organizmining kasallikka chidamini oshiradi va baquvvat qiladi. Bu tadbirlar muntazam bo'lishi va garchi bilan maslahatlashib olinganidan keyingina tatbiq etilishi kerak.

Nima uchun talabaning kundalik tartibi muhimmi?

Aytishlaricha, har bir kun - bu maqsadingizga bir qadam yaqinlashish, o'z salohiyatingizni ochish va o'zingizning eng yaxshi versiyangizga aylanish

imkoniyatidir. Talabalik davridan boshlab, sizni buyuklikka olib boradigan kundalik tartibni ishlab chiqish orqali kelajak yo'lingizni shakllantirishga qodirsiz.

Shunday ekan, o'zingizni yaxshi kun tartibini yaratishdan boshqa to'xtatmang. Keling, sizni har bir kundan unumli foydalanishga ilhomlantiradigan ushbu asosiy, ammo nihoyatda muhim talabalar tartibidan boshlaylik.

Talabaniy kun tartibi qanday bo'lishi kerak ?

Kun tartibi har bir inson uchun kunining qanday o'tishi haqidagi rejalari jamlanmasidir. Bilamizki, vaqtning to'g'ri taqsimlanishi, barcha yumushlarga o'z vaqtida ulgurishga katta yordam beradi. Har qanday ishda ishlaydigan yoki ta'lim oladigan insonlarning o'z kun tartibi bo'ladi. Biz hozir talabalarning kun tartibi qanday bo'lishi va vaqtni qanday taqsimlashni rejalashtirish haqidagi 10 ta kerakli tavsiyalar bilan tanishamiz.

1. Erta uyg'oning – shunda kuningiz uzun va barakali o'tadi. Har kuni soat 5:30 yoki 6:00 da o'rningizdan turib, joyingizni tartibga keltiring va yuz – qo'lingizni yuving. Barvaqt uyg'onsangiz kuni bo'yi kayfiyatingiz yaxshi bo'ladi va barcha ishlaringizga vaqtida ulgurasiz.

2. Badantarbiya qiling – ertalabki badantarbiya qon aylanishini yaxshilaydi va kun davomida tetik yurishingizni kafolatlaydi. 10 daqiqalik eng oddiy mashqlar mushak va suyaklarning ishlash ritmiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Badantarbiyadan keyin kuchga to'lasiz va barcha charchoq, og'irliklar sizni tark etadi.

3. Nonushta qiling – nonushtangiz tarkibida oqsilga boy mahsulotlar bo'lishi kerak. Har kuni ertalab ikkita tuxum (qovurilgan yoki qaynatilgan), pishloq va kotlet iste'mol qiling. Chunki, agar siz ertalabki smenada o'qiydigan bo'lsangiz dars davomida energiyaga ega bo'lib o'tirishingiz va ma'ruzani yaxshiroq tushinishingiz uchun nonushtada kaloriyaga boy mahsulotlar bo'lishi lozim. Miya faoliyati uchun ertalab nonushta qilsangiz, kun davomida xabarlarini eslab qolish qobiliyatingiz oshadi. Immunitetingiz mustahkamlanadi natijada turli kasalliklarga chalinmaysiz.

4. Auditoriyaga vaqtliroq yetib boring – dars jarayonlari boshlanishidan 10 yoki 15daqqa oldin xonaga yetib boring. Agar yo‘lingiz uzoq, shahar chekkasidan keladigan bo‘lsangiz yo‘lda ketadigan vaqtni hisobga olib ertaroq harakat qiling.

5. Tushlikka uy sharoitida tayyorlangan taomlarni tanovvul qiling – doimiy ravishda fast food va ko‘cha mahsulotlarini iste‘mol qilish insonning ovqat hazm qilish organlarini zararlaydi. Kvartirada yoki yotoqxonada turadigan bo‘lsangiz darsdan keyin borib, o‘zingizga yoqqan uy taomini tayyorlab yeyishingiz tavsiya etiladi. Tushlik vaqtingiz 12:00 dan 13:00 oralig‘ida bo‘lishi kerak. “Agar siz kuniga qancha ko‘p qayta ishlangan oziq – ovqat iste‘mol qilsangiz, depressiya xavfi shunchalik yuqori bo‘ladi ” – deydi aqshlik olim va doktor Endryu Chan.

6. Kutubxonaga boring – tushlikdan keyin universitetingiz kutubxonasi yoki boshqa kitob o‘qish va dars tayyorlash uchun qulay bo‘ladigan tinch joyga boring. Sohangizga doir darsliklar yoki boshqa biror – bir o‘zingiz yoqtiradigan badiiy kitoblar o‘qing.

7. Vaqtingizni maroqli o‘tkazing – ko‘proq vaqtingizni foydali ishlarga sarf qiling. Miyyangizni chalg‘itish uchun sayr qiling. Ammo sayr davomiyligi 1 yoki 2 soatdan oshmasligi kerak. Chunki kech kirgani sari energiya kamayib sizda charchoq holatlari paydo bo‘la boshlashi mumkin.

8. Kechki ovqatga hazm bo‘lishi oson bo‘ladigan mahsulotlar tanovvul qiling – kunning kechki qismi uchun yog‘li ovqatlar iste‘mol qilish tavsiya etilmaydi. Negaki har qanday ovqatning organizmda to‘liq hazm bo‘lishi uchun 3 soat vaqt ketadi. Tunda insonning ovqat hazm qilish organlari kunduzgiga qaraganda ancha sust ishlaganligi uchun bu jarayon ancha qiyin kechadi.

9. Uxlashdan oldin ertangi kun rejalaringsizni tuzing – uyquga yotishingizdan oldin ertangi kunga rejalar tuzib chiqing. Vaqtni darsdan keyin nimalarga sarflashingizni diqqat bilan o‘ylab so‘ngra daftaringizga ko‘chiring va belgilab qo‘ying. Hamma ishni tartib bilan amalga oshiring.

10. Ertadan yotib uxlang – chunki tungi uyqu o‘rnini hech qanday narsa bilan qoplab bo‘lmaydi. Har kuni 22:00 da uxlashga odatlaning. Miyya uchun eng yaxshi uxlash jarayoni aynan shu vaqtdan boshlanib, ertalabki 6:00 gacha davom etadi. Uyquga yotishingizdan oldin telefoningizni o‘zingidan uzoqqa qo‘ying. Hech qachon boshingiz yoniga telefoningizni qo‘yib uxlab qolmang! Chunki, telefoningizdan ko‘zga ko‘rinmaydigan ko‘k nurning inson terisiga ta‘siri juda yuqori. Ko‘k nurlar ultrabinafsha nurlanishidan farqli bo‘lib, kuyish yoki qizarishni keltirib chiqarmaydi, ammo sezdirmasdan zarar yetkazadi. Shu sababli sizga telefoningizni uzoq masofaga qo‘yib keyin uxlashingizni tavsiya etamiz.

Yuqorida aytib o‘tgan barcha tavsiyalarimizga amal qilsangiz siz uzog‘i bir hafta ichida o‘zingizda o‘zgarish sezasiz. Hayot tarzingiz yaxshilanadi va o‘zingizga bo‘lgan ishonchingiz ortadi, barcha ishlaringizga o‘z vaqtida ulgurasiz. Katta va o‘zingizga qiyin bo‘lib ko‘ringan har qanday vazifalaringizni kichik qismlarga bo‘ling va har bir qismini ma‘lum bir vaqt oralig‘ida bajaring. Ushbu yondashuv sizga katta vazifani bosqichma – bosqich hal qilishga yordam beradi. Muntazam ravishda o‘zingizni baholang va yangilang. Maqsadlaringizga erishish va vazifalaringizni bajarish yo‘lida ekanligingizga ishonch hosil qilish uchun kun tartibini vaqti – vaqti bilan ko‘rib chiqing. Muvofaqqiyatlaringizni baholang, agar zarur bo‘lsa tuzatish choralarini ko‘ring va kun tartibini ular paydo bo‘lganda yangi vazifalar kun tartibini gigiyenik baholash.

Maktab va litsey o‘z ishini oila bilan uzviy holda olib boradi. Maktab va oilaning yagona maqsadi bolalarga ta‘lim va tarbiya berishdir.

I.P.Pavlovning oliy nerv faoliyati va markaziy nerv tizimining koordinatsiyasi hamda boshqarish vazifasi haqidagi ta‘limoti kun tartibni shunday tuzishga asos bo‘ladilci, unda ish bilan dam olishni, shuningdek, mashg‘ulotlarning xilma-xil turlarini ketma-ketlashtirib turish mumkin bo‘ladi.

O‘quvchilarning kun tartibini va o‘quv yuklamasini o‘rganishda organizmdagi fiziologik muvozanatni har xil faoliyat turlari - dam olish, ovqatlanish, uyqu va

hokazolarni to'g'ri qo'shib olib borish ta'sirida tezroq tiklash haqidagi masala dolzarb masala bo'lib hisoblanadi. Tashqi muhitning qulay sharoiti ta'sirida bola va o'smirlar organizmi o'sib, ulg'aya boradi. Kun tartibi to'g'ri tashkil etilganda bola charchamaydi, nerv tizimida stereotiplar vujudga keladi, bolalar intizomli va tarbiyali bo'la boradi. Kun tartibiga rioya qilinmaganda esa bola to'liq dam olmasdan toliqib qoladi, uyqusi, ishtahasi yomolashadi, asabi buziladi, ish qobiliyati pasayadi. O'quvchilarning uzoq, vaqt davomida ish qobiliyati va nerv sistemasi qo'zg'alishini yuqori darajada saqlashda kun davomida mehnat va dam olish vaqtlarining to'g'on taqsimlanishini ta'minlovchi oqilona tashkil etilgan kun tartibi katta ahamiyatga ega. Maktab o'quvchilarining kun tartibini tuzishda nerv sistemasining funksional biologik ritmi asos qilib olindi. Ko'pchilik sog'lom yosh bolalarda bosh miya yarim sharlari qo'zg'alishining yuqori ko'rsatkichlari ertalabki va kunduzgi soatlarda, uning pasayishi esa kechki soatlarda kuzatiladi. Kuzatishlar o'quvchilarning ish qobiliyatlari ko'rsatkichlarining o'zgarishini, ya'ni kun davomida bu ko'rsatkichning 2 marta ortishini (birinchisi soat 8 dan 12 gacha, ikkinchisi 16 dan 18 gacha bo'lishini) aniqladi. Ish qobiliyatining birinchi ko'tarilishi ikkinchisiga nisbatan yuqori va davomliroq bo'ladi. Lekin hamma bolalarda ham yuqori bioritmik holat shu oraliqda bo'lmaydi. Masalan, kichik maktab yoshidagi bolalarning fiziologik funksiyalarining davriy o'zgarishini maxsus tadqiq qilish ularni turli harakterdagi bioritm guruhlariga ajratishga imkon beradi. Birinchi guruhni kun mobaynida fiziologik ko'rsatkichlari 2 marta ortidagan bolalar, ikkinchi guruhni esa funksional ko'rsatkichlari kunning o'rtasida bir marta ko'tariladigan bolalar tashkil etadi. Uchunchi guruhga yuqori funksional ko'zg'alishga ega bolalar, to'rtinchi guruhga esa bu ko'rsatkichlar noto'g'ri ko'rinishlarga ega bolalar kiradi.

O'quvchilarning kun tartibini organizm fiziologik funksiyalarning tabiiy ortishi va pasayishi davrlariga mos kelgan ravishda tuzish mumkin. U quyidagi tarkibiy qismlarni:

1. Maktab va uydagi o'quv mashg'ulotlarini;

2. K o'proq ochiq havoda dam olishni;

3. Muntazam va to'laqonli ovqatlanish va ertalabki badantarbiya bilan shug'ullanishni;

4. Gigiyenik jihatdan to'laqonli uyquni;

5. O'z xohishiga qarab tanlagan mashg'ulotlarga (badiiy kitob o'qish, musiqa bilan shug'ullanish, rasm solish va boshqalar) ham vaqt ajratishni o'z ichiga oladi.

Kun tartibining noto'g'ri bo'lishi, ayniqsa to'yib uxlamaslik bosh miya po'stlog'ining tiklanish jarayonlariga hamda o'quvchilarning ish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Gigiyenik jihatdan asoslanib tuzilgan kun tartibi o'quvchining kun bo'yi bajaradigan asosiy faoliyati turlarini me'yorlashga, aqliy va jismoniy mehnatini, dam olishini to'g'ri olib borishiga imkon beradi. Maktab dasturi o'quvchilarning aqliy faoliyatini jadallashtirishni to'g'ri rejalashtirmas ekan, o'quv jarayoni va sog'liqni saqlashda ko'zlangan maqsadga erishish qiyin bo'ladi.

Kun tartibiga qat'iy amal qilmaslik o'sib kelayotgan organizmga juda yomon ta'sir ko'rsatadi. O'quvchilarning ish qobiliyati pasayib, o'zlashtirishi yomonlashadi, vaqt o'tishi bilan esa, sog'lig'ida salbiy o'zgarishlar paydo bo'ladi. Kun tartibi ayrim bandlarining muntazam takrorlanib, yoki maqsadlar bilan yangilang. Kun tartibini tuzish va uni yuritish talabiga vaqtni to'g'ri tashkil etish, mehnat unumdorligini oshirish va muvoffaqiyatini kuzatishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Bolalar_va_o%CA%BBsmirlar_gigiyenasi

2. https://uz.m.wikipedia.org/wiki/Bolalar_va_o%CA%BBsmirlar_gigiyenasi

3. Temkin B.N. 'Maktab gigienasi' T.O'qituvchi 1972 yil/

4. Sodiqov K.S. 'O'quvchilar fiziologiyasi va gigienasi' T. O'qituvchi 1992y.

5. Arxiv. uz