

**BOLALAR VA O'SMIRLAR SOG'LOM TURMUSH TARZINING
SHAKLLANISHIDA GIGIYENIK BILIMLARINING
PROFILAKTIKANING ILMIY ASOSLARI**

Andijon davlat chet tillar instituti

Ilmiy rahbar: Aliyeva R. A.

Talaba: Adxamova Ruxshona Kamoldin qizi

Baxtiyorova Moxlaroyim Baxodir qizi

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalar va o'smirlar sog'lig'ini muhofaza qilishda gigiyenik bilimlarning ahamiyati, sog'lom turmush tarzining shakllanishidagi roli hamda profilaktikaning ilmiy asoslari tahlil qilingan. Gigiyena talablariga amal qilish odatlari yoshligidanoq shakllantirilsa, turli kasalliklarning oldi olinishi, organizmning barqaror rivojlanishi va psixofiziologik holatning normallasuvi ta'minlanadi.

Kalit so'zlar: gigiyena, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, bola sog'lig'i, o'smirlar, odat, tarbiya.

Sog'lom turmush tarzining shakllanishi bolalik davridan boshlanadi. Gigiyenik bilimlar, kundalik hayotdagi oddiy sanitariya qoidalariga amal qilish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena – bularning barchasi bola va o'smir salomatligini asrash va mustahkamlashda asosiy vositadir. Bugungi kunda sog'lom turmush tarziga amal qilish nafaqat individual, balki jamiyat miqyosida dolzarb ahamiyatga ega. Gigiyenik bilimlarning mazmuni va ahamiyati. Gigiyena – bu sog'liqni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan ilmiy asoslangan amaliy faoliyat tizimidir. Bolalar gigiyenasi esa ularning yoshiga xos rivojlanish bosqichlariga qarab sog'liqni saqlash choralarini o'z ichiga oladi. Gigiyenik bilimlar quyidagilarni o'z ichiga oladi: Tananing tozaligi (yuvinish, tish tozaligi, kiyim-kechak gigiyenasi) To'g'ri ovqatlanish va ichimlik suvi sifati. Xonalarni shamollatish, shaxsiy buyumlarning tozaligi O'rindiq, yotoq va dars qilish joyining sanitariya holati. Bolaning odatlari aynan kichik yoshdanoq shakllanadi. O'rgatish

va doimiy eslatish orqali gigiyenik ko'nikmalar mustahkamlanadi. Bu orqali: Kasalliklarning oldi olinadi (gripp, ichak infeksiyalari, teri kasalliklari) Ijtimoiy muhitga moslashuv osonlashadi. Psixologik barqarorlik ta'minlanadi. Sog'lom turmush tarzi – bu to'g'ri ovqatlanish, yetarli uyqu, jismoniy faollik, gigiyenaga rioya qilish, zararli odatlardan yiroq bo'lishni o'z ichiga oladi. Har bir omil bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lib, bola organizmining to'laqonli rivojlanishini ta'minlaydi. Kasalliklarni davolashdan ko'ra, ularning oldini olish oson va samaralidir. Gigiyenik bilimlarga ega bola: Qo'l yuvishni biladi va doim amal qiladi Jamoat joylarida o'zini tutish madaniyatiga ega bo'ladi. Toza suv va toza ovqat iste'mol qiladi. O'zi va atrofdagilarning salomatligini qadrlaydi. Gigiyenik bilimlar oilada asoslanadi, maktabda chuqurlashadi, jamiyatda mustahkamlanadi. Ota-onalar o'rnak bo'lishi, o'qituvchilar esa doimiy tushuntirish va monitoring olib borishi kerak. Ommaviy axborot vositalarida esa sog'lom turmush targ'iboti kuchli bo'lishi zarur.

Sog'lom turmush tarzining shakllanishi – bu uzoq muddatli va bosqichma-bosqich jarayon bo'lib, u gigiyenik bilimlarga asoslanadi. Bolalarda to'g'ri ko'nikmalar shakllantirish orqali ularning nafaqat hozirgi, balki kelajakdagi salomatligi, jismoniy va aqliy rivoji mustahkamlanadi. Bu borada ota-ona, pedagog va jamiyatning birgalikdagi sa'y-harakatlari asosiy rol o'ynaydi.

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 gigiyenasi 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Murodova G. "Gigiyena asoslari" – Toshkent, 2021.
2. Sharipova D. "Bola sog'lig'i va fiziologiyasi" – Samarqand, 2020.
3. SSV gigiyena bo'yicha metodik qo'llanmalari – 2022 yil.
4. WHO. Child Health and Hygiene Guidelines. 2023.
5. O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash kodeksi.