

**YOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENASI: SOG'LOM TURMUSH  
TARZINI SHAKLLANTIRISHDA AHAMIYATI**

*Muallif: Ahmedova Shohsanam*

*Qo'qon Universiteti Andijon filiali Psixologiya yo'nalishi 24-03 guruh talabasi*

**Anotatsiya:** *Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar organizmida yoshga xos fiziologik o'zgarishlar, ularning sog'liq uchun ahamiyati hamda ta'lim muassasalarida gigiyenik me'yorlarga amal qilishning zarurligi ilmiy jihatdan yoritilgan. Tadqiqotda yosh fiziologiyasi asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirish metodlari ko'rib chiqiladi.*

**Аннотация:** *В данной статье рассматриваются возрастные физиологические изменения в организме детей и подростков, их значение для здоровья, а также необходимость соблюдения гигиенических норм в образовательных учреждениях. В исследовании анализируются методы формирования здорового образа жизни на основе возрастной физиологии.*

**Abstract:** *This article discusses age-specific physiological changes in the bodies of children and adolescents, their significance for health, and the importance of adhering to hygienic standards in educational institutions. The research explores methods for forming a healthy lifestyle based on developmental physiology.*

**Kalit so'zlar:** *yosh fiziologiyasi, gigiyena, sog'lom turmush tarzi, maktab gigiyenasi, o'sish va rivojlanish, o'quvchilarning salomatligi.*

**Ключевые слова:** *возрастная физиология, гигиена, здоровый образ жизни, школьная гигиена, рост и развитие, здоровье учащихся.*

**Keywords:** *developmental physiology, hygiene, healthy lifestyle, school*

*hygiene, growth and development, student health.*

## **Kirish**

Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi insonning tug'ilishidan boshlab balog'atga yetgunga qadar bo'lgan davrda uning organizmida yuz beradigan jismoniy, ruhiy va fiziologik o'zgarishlarni o'rganadi. Bu fanlar bolalar va o'smirlar salomatligini saqlash, rivojlanishini muvozanatli ta'minlash, shuningdek, sog'lom hayot tarzini shakllantirish uchun muhim omil hisoblanadi. Xususan, ta'lim muassasalarida o'quvchilarning yoshi, jismoniy holati, psixologik tayyorgarligi e'tiborga olinishi, gigiyenik talablar asosida ta'lim va tarbiya jarayoni tashkil etilishi zarur. Mamlakatimizda sog'lom avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri bo'lib, yosh avlod salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlashda fiziologik va gigiyenik bilimlarning ahamiyati katta. Ushbu maqolada yosh fiziologiyasining asosiy xususiyatlari, bolalar va o'smirlarning o'sish va rivojlanish davrlari, shuningdek, gigiyena qoidalariga amal qilishning sog'liq uchun foydalari ilmiy asosda yoritiladi.

### Asosiy qism

#### 1. Yosh davrlariga xos fiziologik o'zgarishlar

Har bir yosh davrida inson organizmida o'ziga xos o'zgarishlar yuz beradi. Tug'ilgan chaqaloqdan boshlab to balog'atgacha bo'lgan davrda tana vazni, bo'yi, asab tizimi, yurak-qon tomir, nafas olish va boshqa muhim tizimlar bosqichma-bosqich shakllanadi. Masalan, maktabgacha yoshdagi bolalarda harakat faoliyati tez rivojlanadi, maktab yoshida esa intellektual salohiyat ortadi. Bu o'zgarishlar nafaqat tashqi belgilar orqali, balki ichki fiziologik mexanizmlar orqali amalga oshadi.

Shuningdek, o'smirlik davrida endokrin tizim faoliyati kuchayadi, jinsiy yetilish boshlanadi, bu esa o'z navbatida emotsional va psixik o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Shuning uchun ham bu davrda to'g'ri ovqatlanish, uyqu va dam olish

rejimiga qat'iy amal qilish katta ahamiyatga ega.

## 2. Gigiyenik talablar va ularning ahamiyati

Gigiyena – bu sog'liqni saqlash, kasalliklarning oldini olish va mehnat qobiliyatini oshirishga qaratilgan tibbiyot sohasi hisoblanadi. Maktab, bog'cha va boshqa ta'lim muassasalarida gigiyenik talablarning bajarilishi bolalar salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Maktab mebellarining o'quvchilar bo'yiga mosligi, sinfxonalarning shamollatib turilishi, yoritish me'yorlariga amal qilinishi, jismoniy mashqlar va tanaffuslarning rejalashtirilganligi – bularning barchasi gigiyenik normalarga kiradi.

Shuningdek, shaxsiy gigiyena – qo'llarni yuvish, tish tozaligi, kiyim-kechak tozaligi – o'quvchilarga kichik yoshdan o'rgatilishi lozim. Bu nafaqat jismoniy sog'lik, balki ijtimoiy muhitda to'g'ri munosabatlarni shakllantirishda ham muhimdir.

## 3. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda metodik yondashuvlar

Sog'lom turmush tarzi – bu harakatlilik, to'g'ri ovqatlanish, zararli odatlardan voz kechish, ruhiy barqarorlik va gigiyenaga amal qilish orqali shakllanadi. Yosh bolalar bilan ishlashda bu elementlar kompleks yondashuv asosida o'rgatilishi kerak. Masalan, ertalabki badantarbiya, sport mashg'ulotlari, sog'lom ovqatlanish jadvali, gigiyenik qoidalar haqida tushunchalar dars jarayonida, darsdan tashqari tadbirlarda faol qo'llanilishi mumkin.

Shuningdek, ota-onalar bilan hamkorlikda sog'lom hayot targ'iboti, gigiyena bo'yicha seminarlar va psixologik maslahatlar o'tkazilishi maqsadga muvofiq. Bu orqali bola faqat ta'lim muassasasida emas, balki oilaviy muhitda ham sog'lom odatlarni shakllantirishga erishadi.

## **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, yosh fiziologiyasi va gigiyenasi bo'yicha bilimlarning ta'lim jarayonida qo'llanilishi o'quvchilarning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Har bir yosh davrining o'ziga xos fiziologik xususiyatlarini inobatga olgan holda dars mashg'ulotlarini rejalashtirish,

shuningdek, gigiyenik talablarni qat'iy bajargan holda ta'lim muassasalarini tashkil etish muhim ahamiyatga ega. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda pedagoglar, psixologlar va ota-onalar hamkorligi asosida kompleks yondashuv zarur. Maqolada bayon etilgan ilmiy asoslangan yondashuvlar yosh avlod salomatligini ta'minlash va sog'lom jamiyatni shakllantirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Qodirov A. "Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi". – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
2. Karimova M., To'ychiyev O. "Bola organizmining rivojlanish bosqichlari". – Andijon: Ilm ziyo, 2019.
3. Sharipov A. "Gigiyena asoslari va maktab sanitariyasi". – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. World Health Organization. "School hygiene and health promotion". – Geneva, 2022.
5. UNICEF. "Adolescent Health and Well-being: A Global Snapshot". – New York, 2023.
6. G'ulomov Z. "Pedagogik va psixologik gigiyena". – Samarqand: Sog'lom avlod, 2018.