



BOLALAR SHAXSIY GIGIYENASINING HAYOTIDAGI AHAMIYATI

Farg'ona viloyati Oltiariq tumani
2-son kasb-hunar maktabi
Mehnat muhofazasi fani o'qituvchisi
Mamatqulova Shahzoda

Annotatsiya: *Shaxsiy gigiyenaga rioya qilishning yana bir muhim qismi – bu faol hayot tarzi va toza havoda vaqt o'tkazishdir. Ilmiy nuqtai nazardan, shaxsiy gigiyena – bu tibbiyotning bir qismi bo'lib, unda inson tanasi va uning kiyim-kechaklari, yashash joylarini toza saqlash bo'yicha talablar va qoidalar ishlab chiqiladi. Shaxsiy gigiyenaga rioya qilmaslik jamiyatning umumiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.*

Kalit so'z: *Shaxsiy gigiyena qoidalari, odam salomatligi, bolalar va o'smirlar faoliyati gigiyenasi, tashqi muhit gigiyenasi.*

Аннотация: *Еще одна важная часть соблюдения личной гигиены – это активный образ жизни и времяпрепровождение на свежем воздухе. С научной точки зрения личная гигиена – это часть медицины, в которой разрабатываются требования и правила по поддержанию чистоты человеческого тела и его одежды, жилых помещений. Несоблюдение личной гигиены может негативно сказаться на общем здоровье общества.*

Ключевое слово: *Правила личной гигиены, здоровья человека, гигиены деятельности детей и подростков, гигиены внешней среды.*

Shaxsiy gigiyena qoidalari – bu inson tanasini va umumiy salomatligini toza saqlash uchun yaratilgan qoidalar to'plami. Shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, nafaqat tana tozaligini, balki umumiy sog'lom turmush tarzini ta'minlashga ham yordam



beradi. Ushbu maqolada shaxsiy gigiyena qoidalari, ularga rioya qilishning ahamiyati va rioya qilmaslikning oqibatlarini haqida batafsil ma'lumot beriladi.

Inson tanasi orqali har hafta taxminan 200-300 gramm yog' va 3-7 litr ter ajraladi. Ushbu yog' va terning muntazam ravishda yuvilishi zarur, aks holda terining himoya xususiyatlari yo'qolishi va natijada mikroblar uchun qulay muhit yaratilishi mumkin. Shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, organizmni turli kasalliklardan himoya qiladi.



Shaxsiy gigiyena – odam sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga olib keluvchi tozalikka rioya qilish qonun qoidalari majmua. Sh.g. har bir kishining o'ziga va yoshiga bog'liq bo'lib, aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri yo'lga qo'yish, jismoniy tarbiya bilan shug'illanish, ovqatni vaqtida yeyish, miriqib uxlash, mehnat va dam olishni to'g'ri uyushtirishdan iborat. Tor ma'noda badan, kiyim-kechak, ko'rpa-to'shak, turarjoy, ovqat tayyorlash gigiyenasi va h.k.lar ham Sh. G.ga kiradi. Birinchi navbatda badanni ozoda saqlashga e'tibor berish zarur. Ma'lum bo'lishicha yog' bezlari bir haftada teri ostiga 100-300 g. yog', ter bezlari esa 3,5-7 l. ter ishlab chiqarar ekan. Shuning uchun muntazam yuvinib turish lozim, aks holda badanni mikroorganizmlarga qarshi kurashish va himoyalash funksiyasi susayib, har xil yiringli yara-chaqalar paydo bo'ladi.



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, uygʻoqlik, ovqatlanish (emish)ning oʻz vaqtida almashinib turishi ayniqsa bolaning birinchi yoshida katta ahamiyatga ega. Har kuni maʼlum soatlarda ovqatlanish (emish), uxlash bolaning oʻsishi va rivojlanishiga, ayniqsa nerv sistemasiga yaxshi taʼsir qiladi. Bolani hamisha maʼlum vaqtda (har 2—3,5 soatda) emizish tartibiga amal qilish lozim. Yosh bola hamisha maʼlum vaqtda uxlab, maʼlum vaqtda uygʻonishi uchun qulay sharoit yaratish, uxlaganida uni tinch qoʻyish, uygʻoqligida esa koʻruv va eshituv aʼzolariga turli yoʻllar bilan taʼsir etish (kattalarning gap soʻzlari, rangli, jarangdor oʻyinchoqlarga bola diqqatini jalb qilish), gavda vaziyatini oʻzgartirib turish (bolani vaqti-vaqti bilan qoʻlga olish yoki qorni bilan yotqizib qoʻyish) kerak. Bola nechogʻli yosh boʻlsa, organizmi dam olish va uxlashga shuncha koʻp ehtiyoj sezadi. Uni ochiq havoda (qishda ham) har kuni kamida 2 soat sayr qildirish, oʻynatish zarur. Shunda qon kislorodga toʻyinib, organizmdagi almashinuv jarayonlari bir maromda kechadi.

Bolalar va oʻsmirlar faoliyati gigiyenasi. Bunda bolalarning sogʻligʻiga 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. 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.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Kozlova S.A., Maktabgacha pedagogika: Kurs kitobi - Moskva: Akademiya, 2006. - 416 p.
2. Имомова Ш.м., норова ф.ф. учебные методы организации спортивнооздоровительных мероприятий в образовательных учреждениях// Вестник науки и образования, 2021. № 9 (112). Часть 2. С.38.