

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARNI SOG'LOM TURMUSH
TARZIGA O'RGATISHDA TABIIY FANLARNING O'RNI VA
DIDAKTIK IMKONIYATLARI**

Sattorova Dilfuza Bahodir qizi

Buxoro davlat pedagogika instituti

2-bosqich magistranti

Annotatsiya: Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarini gigiyenik tarbiyalashning o'rni hamda didaktik imkoniyatlari haqida keltirilgan.

Tayanch so'zlar: gigiyena, shaxsiy va ijtimoiy gigiyena, ovqatlanish gigiyenasi, aviatsion gigiyena, radiatsion gigiyena, kun tartibi, tozalik, fiziologik jarayon, didaktik imkoniyatlar.

Gigiyena (grekcha-"sog'lom") bu tushuncha o'zi nima? Gigiyena-tibbiyotning bir sohasi bo'lib, inson vujudi, uning faoliyati, insonlar salomatligiga atrof-muhitning ta'sirini o'rganadi. Harbiy gigiyena, aviatsion gigiyena, radiatsion gigiyena, mehnat gigiyenasi, shaxsiy va ijtimoiy gigiyena, ovqatlanish gigiyenasi va biz ko'rib o'tadigan bolalar va o'smirlar gigiyenasi gigiyenaning sohalari hisoblanadi.

Tarixga nazar soladigan bo'lsak Hindiston qonunlarida kiyim-kechakni tez-tez almashtirish, teri, soch va tishni parvarish qilish faqat o'simliklardan tayyorlangan ovqatlarni yeyish (go'sht yeyish mumkin emas) nazorat qilingan. Chunki inson ta'nasining toza bo'lishi, ortiqcha yog'lardan halos bo'lishi uni turli kasalliklardan himoyalashi va oldini olishini bilganlar. Qadimgi Xorazmda sog'likni asrash uchun shaharlarda katta hammomlar qurdirganlar, toza suvni saqlab turish uchun suv inshootlari bunyod etganlar. Abu Ali ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" asarida inson sog'ligini asrash yo'llari, inson tanasi uchun eng muhim narsa suvdan to'g'ri foydalanish haqida yozgan. Yer yuzida shunday mayda jonivorlar borki inson ko'zi ularni ko'ra olmaydi, ular havoda, suvda bo'lishini aniqlagan Abu Ali ibn Sino suvni qaynatib yoki filtrlangan holatda ichish inson tanasini yuqumli kasalliklardan himoyalashini yozib qoldirgan. Atrof-muhitni ifloslanishi, ekologiya buzilishi, turli xildagi kasalliklarni tarqalishi gigiyena fani oldiga vazifa va talablarini ortirdi. Gigiyena 19-asrning 2-yarmidan rivojlana boshladi. O'zbekistonda gigiyena fanining rivojiga S.N.Bobojonov, G'.M.Mahkamov, Q.S.Zoirov, R.U.Ubaydullayevlar o'z hissalarini qo'shdilar. Bugungi kunda M.Mahmudova, A.S.Bobojonov, T.U.Oripova, Sh.Sh.Shovahobov, B.M.Mamatqulov ishlar olib bormoqdalar.

Bugungi kunda gigiyena insonlar uchun sog'lom muhitni hosil qilish va uzoq umr ko'rish chora-tadbirlarini ishlab chiqmoqda. Insonga tabiiy omillar bilan birgalikda, jamiyat holati va uning ahvoli ta'sir etadi. Kasalliklar insonga genetik va atrof-muhit ta'siri orqali paydo bo'lishi mumkin. Har qanday kasallikni davolagandan ko'ra u rivojlanib ketmasidan oldinini olish nafaqat har bir inson uchun balki jamiyat sog'ligi uchun ta'sir o'tkazmay qolmaydi. Har bir inson umri davomida sog'lom hayot kechirishi, shiddat bilan rivojlanib borayotgan turmush tarzida faol bo'lishi uchun albatta gigiyena haqida bilishi va uning qoidalariga amal qilishi zarurdir. Bolalar va o'smirlarga gigiyenik tarbiyani shakllantirmoqchi bo'lgan har bir shaxs (ota-onalar, bobo-buvi, yaqin qarindoshlar, o'qituvchi, murabbiy, shifokor va hokazo) avvalambor o'zi gigiyenani bilishi, uning qoidalariga amal qilishi, atrofdagilar uchun namuna bo'la olishi kerak. Gigiyena bola tug'ilganidan boshlab toki 17-18 yoshgacha bo'lgan davrda bolalar va o'smirlarning salomatligini saqlash, uni turli xil kasalliklardan himoyalash bilan shug'ullanadi. Bola tug'ilgandan keyin ham unga virus va yuqumli kasalliklarga qarshi tug'ruqxonaning o'zida 3 turdagi emlash o'tkaziladi va bola 3 oylikni to'ldirgandan keyin ham emlashlar, tibbiy ko'riklar tashkil etiladi. Bu emlashlar davlatimiz tomonidan yurtimiz kelajagi bo'lmish bolalar va o'smirlar uchun bepul o'tkaziladi.

Shaxsiy gigiyena qoidalariga bolalar yoshligidanoq odatlanishi lozim. Bu ularga ota-onalar, bobo-buvi, yaqin qarindoshlar, ustoz murabbiylar tomonidan tushuntirilib borilishi kerak. Yosh bolalarda asosiy fiziologik jarayon (uyqu, uyg'oqlik, ovqatlanish, emish) ning takrorlanishi to'g'ri davom etishi asosan bolani bir yoshgacha kirgunicha muntazam kuzatilib, nazorat ostiga olingan bo'lishi kerak. Chunki shu davrdagi jarayonning to'g'ri va faol bo'lishi bolaning o'sishiga, rivojlanishiga va eng asosiysi nerv sistemasiga ta'sir etadi. Yosh bolani ma'lum vaqtda dam olishi (albatta, bu ja-rayonda uni shovqin surondan asrash, tinch qo'yish lozim), ovqatlanishi (agar u emizikli bo'lsa har 2-2,5 va 3-3,5 soatda emishini nazorat qilish), uyg'oqlik (ko'rish va eshitish a'zolarini faoliyat jarayonini kuzatish, turli xil rangdagi o'yinchoqlarni ko'rsatish, narsalarning jarangdor ovozi eshittirish) holatidagi jarayonni nazorat ostida olib turish kerak. Va shuni unutmaslik kerakki, bolani toza havoda har kuni 2 soat davomida sayr qildirish kerak, bu jarayonni qish faslida ham amalga oshirish lozim. Chunki toza havoda bolaning qon aylanish tizimi yaxshi ishlaydi, kayfiyati ko'tariladi. Bunga asosiy sabab kislorodning yetarli bo'lishida. Har bir inson farzandini sog'lom, o'qimishli komil bo'lishini istasa uning eng go'daklik davridanoq ahamiyat

berishi, nazoratni kuchaytirishi lozim. Shuni unutmaslik kerakki, sog'lom muhit bo'lgan joyda rivojlanish bo'ladi.

Rivojlanib borayotgan organizmning kamolotga yetishi, yashash sharoiti, mehnat faoliyati, o'quv tarbiya jarayoni va eng muhimi sog'lom yashashini nazoratga olish bolalar va o'smirlar gigiyenasining asosiy vazifasidir. Uning qoidalari bir bolaga va muayyan guruh bolalariga to'g'ri kelishi mumkin. Bizni o'rab turgan atrof-muhit, tabiatdagi omillarning bola organizmiga, uning mehnat faoliyatiga, jismoniy hamda ruhiy rivojlanishi uchun zarur bo'lgan chora tadbirlarni bolalar va o'smirlar gigiyenasi ishlab chiqadi. Bolalar va o'smirlar faoliyat gigiyenasi bunda bolalarning sog'ligiga qarab ish faoliyati, mehnat va o'quv-tarbiya jarayoni belgilanadi, bajara olishi qarab sekinlik bilan oshirib boriladi. Masalan: bog'cha va maktab bolalarining yoshiga mos keladigan kun tartibi joriy etiladi. Bog'chada bolalar kunning asosiy qismida yoshiga mos tarzda o'quv faoliyati, o'yin jarayoni hamda uyqu holatida vaqtlarini o'tkazishadi. Maktab o'quvchilarida esa kunlik dars soatlari va uyga vazifalar bo'ladi. Uyga vazifalar sinf doirasida turlicha vaqtda bo'lishi hisobga olinadi.

Har bir yoshdagi insonning ovqatlanish gigiyenasi bir-biridan farqlanadi. Bolalar va o'smirlar ovqatlanish gigiyenasida bolalar yashaydigan barcha muassasalar (bog'cha, bolalar oromgohi, bolalar uylari...) dagi ovqatlanish ratsioni o'rganiladi hamda bola-ning o'sishi mos tarzda ovqatlar ro'yxati tuziladi. Bolalarga kunning turli qismiga mos keladigan (nonushta, tushlik, kechki ovqatlanish) energiyaga boy, xilma-xil mazzali ov-qatlar tayyorlab berish va ular tarkibidagi oqsil, uglevod, yog', vitamin va mineral-larning yetarli bovlishini nazorat qilish kerak. Inson to'g'ri ovqatlanganda unda immunitet hosil bo'ladi. Turli xil kasalliklarga qarshi chidami ortadi, aqlan va jismonan yaxshi rivojlanadi. Yosh bolalar har 4-4,5 soatda ovqatlanib turishlari kerak.

Bolalar va o'smirlarga tibbiy xizmat ko'rsatish jarayonida yurtimiz kelajagi bo'l-mish bolalar va yoshlarni turli xil kasalliklar, viruslardan himoya qilish uchun chora tadbirlar ko'rib chiqilgan. Kasallikka chalilib davolanayotgan bolalar poliklinika va maktab shifokorlari tomonidan nazorat ostiga olingan. Kasallikka chalingan bolalarda biroz asabiylik, tajanglik holatlari kuzatilishi mumkin, bunday vaziyatlarda shifokorlar ularning dars jarayonidagi faolligi, do'stlari bilan muloqoti, salomatligini tiklanib borishini kuzatadilar. Kasal bo'lgan bolalar uchun sanatoriy maktablari ham tashkil etilgan uyerda fizioterapiya, badan tarbiya, parhez, tabiiy yo'l bilan davolash kabi usular qo'llaniladi. Bola hayotining ilk davrlaridan boshlab jismoniy tarbiya va mehnatga o'rgatilsa, uning hayotida sog'lomlik, faollik kuzatiladi. Hozirgi davrda bola 4 oylik

davridan boshlab uni 1 yoshga to'lgunicha 2 marta umumiy masaj olinishi kerak chunki organizmda masaj holatidan so'ng jismoniy faollik yanada kuchayadi nerv sistemasi yaxshi ishlaydi. Suv terapiyasi ham insonni sog'lomlashtiradi. Avvaliga sochiqni namlab artish, cho'milish, kattaroq yoshdagi bolalar uchun dush qabul qilish organizm-ning kasalliklarga chidamliligini oshiradi. Odam tanasining 70% i suvdan tashkil topgan shuning uchun ham yana suvdan to'g'ri foydalanish tanamizdagi kasalliklarga qarshi kurashadi, uni ortga chekintiradi. Yuqorida aytib o'tgan davo usullarimiz albatta shifokor bilan maslahatlashgan holda amalga oshiriladi.

Shaxsiy gigiyena-gigiyenaning bir bo'limi bo'lib, har bir kishining o'ziga va yoshiga bog'liq bo'ladi. Aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri bajarish, vaqtda dam olish, uxlash, ovqatlanish va mehnat jarayonlarini to'g'ri taqsimlash shaxsiy gigiyenaning asosi hisoblanadi. Inson 1-navbatda badanni toza saqlashi kerak. Badanning ochiq qismlari, ayniqsa, qo'l va tirnoq ostini ozoda saqlashi lozim chunki tirnoq osti tez kirlanadi, ovqatlanganda qo'l orqali og'izdan tirnoq ostidagi mikroblar kirib insonni kasallantiradi. Barcha insonlar qo'llarini ozoda tutishlari kerak chunki dunyo, jamiyat har bir inson bir-biriga zanjir tarzida bog'langan. Bir yosh oilani misol tariqasida keltirsak, oila bekasi yuvilmagan qo'li bilan ovqat pishirsa oila a'zolari shu ovqatni istemol qilganda bitta mikrob (kasallik yuqtiruvchi) butun oila organizmda bo'lishi va ularni kasal qilishi mumkin. Yoki ona chaqalog'ini emizganda uning ko'kragi orqali bolaga ham viruslar yuqishi mumkin. Xuddi shunday oilaning boshqa a'zolari orqali ham turlicha yo'llar bilan bir birlariga kasalliklar yuqib, bu butun jamiyatga tarqalishi ehtimoldan holi emas. Shuning uchun ham shaxsiy gigiyenaning kichkina va ko'p vaqtni olmaydigan ammo eng asosiy masalasi bo'lgan qo'l va tirnoqlarni ozoda tutish shart va zarurdir. Barcha gigiyena turlari shaxsiy gigiyenadan ajralmagan holda bo'ladi, ya'nikim, inson qaysi gigiyenaga amal qilmasin birinchi navbatda shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Адизова Нигора Бахтиёровна. Оқсоқол Бува, Бола Ва Хон Образлари Қизикмачоқлар Талқинида. Journal of innovations in social sciencesjournal of innovations in social sciences. 02 Issue: 01 | 2022.
2. Adizova Nigora Bakhtiyorovna. The Arrival of Great, Child and Khan Images in Interesting. European journal of life safety and stability (ejlss). Wwww.ejlss.indexedresearch.org Volume 14, 2022 |

3. Nigora Adizova Baxtiyorovna. 3-4-sinf ona tili darslarida qo'llanadigan tayanch kompetensiyalar. Journal of Advanced Research and Stability. Volume: 02 Issue: 01 | 2022
4. AB Rakhmonovich, AN Bakhtiyorovna. THE MAIN MOTIVES AND TASKS OF CHILDREN'S FOLKLORE. Emergent: Journal of Educational Discoveries and Lifelong Learning (EJEDL)
5. Нигора Бахтиёровна Адизова, Ҳилола Худойбердиева. ҚИЗИҚМАЧОҚЛАРДА ОҚСОҚОЛ ВА ХОН ОБРАЗЛАРИ. Scientific progress
6. Nigora Baxtiyorovna Adizova. Boshlang'ich sinf o'quvchilari nutqini o'stirishda mustaqil ishlarning o'rni va ahamiyati. Scientific progress
7. NB Adizova, M Raimqulova. Use of alisher navoi's spiritual and enlightenment views in textbooks for grades 1-4. Актуальные вопросы современной науки и образования, 121-123
8. . NA Bakhtiyorovna, NA Bakhtiyorovna. Anvar obidjon is a children's poet. Middle European Scientific Bulletin
9. AN Bakhtiyorovna, E Dilsora. Visual Aids, Which Are Used In The Educational Process In The Use Of Didactic Games. The American Journal of Social Science and Education Innovations 3 (31), 540-545
10. AN Bakhtiyorovna, AN Bakhtiyorovna. The role of the fun genre in children's spiritual development. Middle European Scientific Bulletin 4, 38-40
11. Adizova Nigora, Adizova Nodira. Alisher Navoiyning tibbiy qarashlari. Conferences.
12. Xoliqulovich J. R. SADRIDDIN AYNINYING "ESDALIKLAR" ASARIDA ANTROPONIMLARNING LEKSIK QATLAMLARI: Jumayev Ruzokul Xoliqulovich Buxoro davlat universiteti katta o'qituvchisi //Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал. – 2022. – №. 3. – С. 34-37..
13. Xoliqulovich, Jumayev Ruzokul. "Using anthropometric units in" Esdaliklar" by Sadridin Ayniy." European Journal Of Innovation In Nonformal Education 2.2 (2022): 295-298.
14. Jumayev, Ruzokul. "SADRIDDIN AYNINYING "ESDALIKLAR" ASARIDA OYKONIM TURLARINING QO'LLANISHI." ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 7.7 (2021).

15. Jumayev, Ruzokul. "САДРИДДИН АЙНИЙНИНГ ОДИНА ҚИССАСИДА НОМ ҚЎЙИШ САНЪАТИ." ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 2.2 (2021).
16. Xoliqulovich, Jumayev Ruzokul. "Influence of Sadriddin Aini life and works in spiritual and moral development of students." Middle European Scientific Bulletin 11 (2021).
17. Jumayev, Ruzokul. "Joy nomlarining tarkibiy tahlil usullari." ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz) 2.2 (2020).
18. Jumayev R. SADRIDDIN AYNIIY ASARLARIDA AGORONIMLARNING LEKSIK TAHLILI //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2023. – Т. 27. – №. 27.
19. Jumayev R. SADRIDDIN AYNIIY ASARLARIDA TOPONIMLARDAN STILISTIK MAQSADLARDA FOYDALANISH //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2023. – Т. 27. – №. 27.
20. Jumayev R. САДРИДДИН АЙНИЙ АСАРЛАРИДАГИ АДАБИЙ (БАДИИЙ) ТОПОНИМЛАР //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2023. – Т. 27. – №. 27.