

**O'QUVCHILARNING GIGIYENA HAQIDAGI
TASAVVURLARINI KENGAYTIRISH**

Toshkent viloyati Ohangaron shahar

1-umumi o'rta ta'lim maktabi

Boshlang'ich sinf o'qituvchisi

Kukiyeva Gulnoza Xamidullayevna

Annotatsiya: *ushbu maqolada gigiyenaning bir qancha sohalari, hayotda tutgan o'rni haqida ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, shaxsiy gigiyena qoidalari haqida alohida to'xtalib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *aviatsion gigiyena, gigiyena, mehnat gigiyenasi shaxsiy gigiyena, radiatsiya, sanitariya.*

**ПРЕДСТАВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ О ГИГИЕНЕ
РАСШИРЕНИЕ.**

Ташкентская область, город Ахангаран.

1-я общая средняя школа

учитель начальных классов

Кукиева Гульноза Хамидуллаевна

Аннотация: *данная статья содержит информацию о нескольких областях гигиены, ее роли в жизни и правилах личной гигиены.*

Ключевые слова: *авиационная гигиена, гигиена, гигиена труда, личная гигиена, радиация, санитария.*

**STUDENTS' VIEWS ABOUT HYGIENE
EXTENSION.**

Tashkent region, Akhangaran city.

1st General Secondary School

primary school teacher

Kukieva Gulnoza Khamidullaevna

Abstract: *this article contains information about several areas of hygiene, its role in life and the rules of personal hygiene.*

Key words: *aviation hygiene, hygiene, occupational hygiene, personal hygiene, radiation, sanitation.*

Gigiyena (grekcha: *ὕγιεινός* — „sogʻlom“) — tibbiyotning bir sohasi; kishilar sogʻligʻiga turmush va mehnat sharoitlari taʼsirini oʻrganadi hamda kasalliklarning oldini olish, yashash uchun eng qulay sharoit yaratish, sogʻliqni saqlash va umrni uzaytirish chora-tadbirlarini ishlab chiqadi. Gigiyenaning bir necha sohalari bor. Aviatsion gigiyena, harbiy gigiyena, mehnat gigiyenasi, bolalar va oʻsmirlar gigiyenasi (maktab gigiyenasi), shaxsiy gigiyena, ijtimoiy gigiyena, ovqatlanish gigiyenasi, radiatsion gigiyena va hokazo.

Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasi — gigiyenaning bir sohasi boʻlib, goʻdaklikdan boshlab to 17—18 yoshgacha boʻlgan bolalar va oʻsmirlarning salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari bilan shugʻullanadi. Hayot sharoiti, oʻquv-tarbiya va mehnat oʻsayotgan organizmning kamol topishi va salomatligiga qanday taʼsir qilishini oʻrganish va shunga asoslanib, yosh avlodning sogʻlom oʻsishiga hamda har tomonlama toʻgʻri rivojlanishiga yordam beradigan gigiyena tadbirlarini ishlab chiqish Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasi vazifasidir. Uning tavsiyanomalari shaxsiy, yaʼni har bir ayrim bolaga va muayyan bolalar guruhiga taalluqli boʻlishi mumkin. Bolalar va oʻsmirlar gigiyenasi tashqi muhit omillarining bola organizmiga, uning hayot faoliyatiga, taʼlim-tarbiyasiga taʼsirini oʻrganadi, oʻsayotgan avlodning barkamol hamda jismoniy va maʼnaviy jihatdan uygʻun rivojlanishi uchun zarur boʻlgan 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

ogʻrigan), shuningdek kasallikdan tuzalib kelayotgan bolalar uchun bolalar poliklinikasi yoki maktab vrachi ishtirokida alohida tartib tuziladi; ana shunday kasalliklarni boshdan kechirgan asabiy bolalarning oʻqishini davom ettirishi hamda salomatligini tiklay borishi uchun maxsus sharoit yaratiladi (sanatoriy maktablari va boshqalar). Bunday muassasalarda oʻqish bilan birga shifobaxsh badantarbiya, fizioterapiya, maxsus parhez, sof havodan koʻproq bahramand boʻlish kabi davo usullari qoʻllaniladi. Bolani yoshligidan boshlab toʻgʻri uyushtirilgan jismoniy tarbiya va chiniqtirish tizimiga oʻrgata borish katta ahamiyatga ega. Hayotining birinchi oylarida massaj va jismoniy mashklar bilan birga toza havodan bahramand qilish, keyinchalik esa sochiqni hoʻllab badanni artish, choʻmilish, kattaroq yoshdagi bolalarni dushga tushirib yoki ustidan suv quyib choʻmltirish bola organizmining kasallikka chidamini oshiradi va baquvvat qiladi. Bu tadbirlar muntazam boʻlishi va vrach bilan maslahatlashib olinganidan keyingina tatbiq etilishi kerak.

Gigiyena fiziologiya, patofiziologiya, epidemiologiya, toksikologiya, fizika, kimyo, shuningdek ijtimoiy-iqtisodiy fanlar bilan chambarchas bogʻlangan, chunki tabiiy omillar bilan birga jamiyatning iqtisodiy ahvoli ham kishi sogʻligʻiga taʼsir etadi. Ehtiyot va kundalik sanitariya nazorati asoslarini ilmiy asosda ishlab chiqish, kishilarning yashash va ishlash sharoiti hamda dam olishini sogʻlomlashtirish boʻyicha sanitariya tadbirlarini asoslab berish, bolalar va oʻsmirlar sogʻligʻini saqqash, sanitariya qonun-qoidalarini ishlab chiqish, oziq-ovqat mahsulotlari va uy-roʻzgʻor buyumlari sifatini sanitariya ekspertizasidan oʻtkazishda qatnashish gigiyenaning vazifasidir. Sogʻliqni saqlash va kasalliklarning oldini olish, unumli ish qobiliyatini taʼminlash va umrni uzaytirish uchun qulay sharoit yaratish maqsadida turar joylar va ishlab chiqarish korxonalarini havosi, suv, oziq-ovqat mahsulotlari, kiyim-kechak va poyabzallarning gigiyenik normativlarini ishlab chiqish zamonaviy gigiyenaning eng muhim vazifalaridan biridir. Gigiyenaning amaliy tomonini maxsus boʻlim — sanitariya tashkil etadi. Gigiyenik tadqiqotlarda tashqi muhit (havo, suv, tuproq), oziq-ovqat mahsulotlari, qurilish materiallari, kiyim-kechak

va poyabzallarni fizik-kimyoviy jihatdan o'rganish usullari, sanitariya statistikasidan foydalangan holda bakteriologik, biokimyoviy, klinik va demografik tekshirish usullari qo'llaniladi.

Gigiyena eng qad. fanlardan. Qadimgi Hindiston qonunlari majmuasida kiyim-kechakni almashtirish, teri va tishni parvarish qilish, o'simliklardan tayyorlangan ovqatlar yeyish zarur deb ko'rsatilar, ovqatga ruju qilish taqiqlanar edi. Misrda aholi yashaydigan joylarni sog'lomlashtirish uchun sanitariya tadbirlari amalga oshirilgan. Qadimgi Xorazm atrofidagi yirik obod shaharlarda hammomlar, toza suv olinadigan inshootlar bo'lgan. Qadimgi yunonlar shaxsiy gigiyenaga qat'iy amal qilishgan. Gippokrat havo, iqlim va suvni odam sog'lig'iga ta'sir etadigan muhim omillar deb atagan. Abu Ali ibn Sinoning gigiyenaga doir fikrlari, sog'liqni saqdash qoidalari ko'p asrlar mobaynida amaliy qo'llanma bo'lib keldi; u havo va suv orqali tarqalib, kasallikka sabab bo'ladigan qandaydir jonivorlar bor, deb faraz qilgan, suvni qaynatish yoki filtrlash kerak, degan talab esa ana shu farazga asoslangan. Gigiyena fani oldiga qo'yilgan vazifa va talablarning ortishi, gigiyenik tekshirish usullarining murakkablashishi gigiyena sohalarining mustaqil fan sifatida ajralib chiqishiga olib keldi. Ilmiy gigiyena XIX asrning 2-yarmidan rivojlana boshladi. Dastlab maktab gigiyenasi (hozirgi bolalar va o'smirlar gigiyenasi), kommunal gigiyena, ovqatlanish gigiyenasi va ijtimoiy gigiyena maydonga keddi. Ionlashtiruvchi nurlar (radiatsiya)dan ishlab chiqarish, q.h. va tibbiyotda keng foydalanish xizmatchilarni radiatsiyadan saqlash va aholini nurlanish xavfidan muhofaza qilish tadbirlarini ishlab chiqish muammosini vujudga keltirdi. Bu masalalar bilan radiatsion gigiyena shug'ullanadi.

O'zbekistonda gigiyena fanining rivoji S N. Bobojonov, A. 3. Zoxdsoy, G'. M. Mahkamov, Q. S. Zoirov, R. U. Ubaydullayev, G'. N. Nazirov, N. L. Romanchenko kabi olimlar nomi bilan bog'liq. Hoz. kommunal gigiyena sohasida T. I. Iskandarov, Sh. T. Otaboyev, M. T. Tohirov, N. S. Tojiboyeva, I. I. Ilinskiy, A. H. Komiljonov, I. A. Usmonovlar; mehnat gigiyenasi sohasida N. M. Demidenko, O. I. Ishoqov, O. R. Azizxo'jayev; umumiy gigiyena bo'yicha L. A.

Panomareva, Sh. T. Iskandarova; oziq-ovqat gigiyenasi sohasida N. Q. Boboxo‘jayev, B. A. Do‘schonov, Sh. S Bahriddinov, A. S Xudoyberdiyev; bolalar va o‘smirlar gigiyenasi bo‘yicha S. S. Solixo‘jayev, M. N. Ismoilov, gigiyena T. Shayxova, R. X. Xolmetov; zaharli kimyoviy moddalar gigiyenasi va toksikologiyasi bo‘yicha gigiyena T. Iskandarova, A. U. Sodiqovlar; ijtimoiy gigiyena sohasida D. A. Asadov, N.

M. Mahmudova, A. S. Bobojonov, T. U. Oripova, Sh. Sh. Shovahobov, U. Karimov, B. M. Mamatqulov va b. ilmiy tadqiqot ishlari olib boradi. O‘zbekistonda Sanitariya, gigiyena va kasb kasalliklari ilmiy tadqiqot intida, tibbiyot institutlari hamda Toshkent Vrachlar malakasini oshirish institutining gigiyena kafedralarida gigiyenaning turli sohalari bo‘yicha tadqiqot ishlari olib boriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. O‘zbekiston milliy ensklopediyasi. Birinchi jild. Toshkent, 2000.
2. Mahmudova N. M., Ijtimoiy gigiyenadan qo‘llanma, Toshkent, 1993.
3. Otaboyev Sh. T., Iskanderov T. I., Kommunal gigiyena, Toshkent, 1993.
4. M.A. Azizov va boshqalar Gigiyena Toshkent-2003
5. Z. B. Sangirova, K. T. Suyarov, Z. Y. Tillayeva, M. M. Avezov, M. X. Baymuratova, S. G‘. Xasanova “TABIIY FANLAR” darslik 3-sinf