



BOLALAR VA O'SMIRLAR SALOMATLIGINING SHAKLLANISHI, ULARNING TA'LIM FAOLIYATI GIGIYENASI

Usmanova Gulnoraxon Kamoliddinovna¹, Jumanova Lola Abduxalilovna²

¹Andijon davlat tibbiyot instituti

Umumiy gigiyena kafedrasida katta o'qituvchisi

²Andijon davlat tibbiyot instituti

Ijtimoiy gigiyena va SSB kafedrasida assistenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5865892>

MAQOLA TARIXI

Qabul qilindi: 05-yanvar 2022

Ma'qullandi: 10 - yanvar 2022

Chop etildi: 15 - yanvar 2022

KALIT SO'ZLAR

bolalar va o'smirlar salomatligi, gigiyena, sog'lom turmush tarsi, ta'lim va tarbiya, tibbiy va sanitariya, epidemiologiya.

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada hozirgi davrda bolalar va o'smirlar salomatligining shakllanishi, ularning ta'lim faoliyati gigiyenasi, bolalarning harakat faolligi va jismoniy tarbiya gigiyenasi, mehnat tarbiyasi, bilim berish va kasb ta'limi gigiyenasi, bolalar va o'smirlarning ovqatlanish gigiyenasi ko'rsatilgan. Bolalar kitoblari, darsliklar va o'quv qurollari, qo'llanmalariga bo'lgan gigiyenik talablar, sog'lom turmush tarzini shakllantirish asoslari, gigiyenik ta'lim va tarbiya, bola va o'smir yoshdagi aholini tibbiy va sanitariya-epidemiologik ta'minlash va boshqalar maqolada keng namoyon etilgan.

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi muammolari mamlakatimiz aholisining salmoqli qismini qamrab oladi. Bolalar kattalarga nisbatan boshqacharoq shart sharoitda yashaydilar, shuning uchun ham o'qitish va tarbiyalashning gigiyenik prinsiplari kattalarning professional mehnati yoki ijtimoiy mehnatidan tubdan farq qiladi.

Bolalarning biologik o'ziga xosligi kattalardan nafaqat miqdor, balki sifat jihatidan ham keskin ajralib turadi va ular uchun «kattalar gigiyenasi»dan farqlanuvchi boshqa gigiyenani talab qiladi. Bundan bir asrdan ko'proq muqaddam (1898) mashhur pediatr N.P.Gundobin o'zining Harbiy-tibbiyot akademiyasi talabalariga o'qigan ma'ruzasida «Bolalar yoshidagi gigiyena, organizmning

anatomik-fiziologik o'ziga xosligi sharofati bilan kattalarnikidan butkul o'zgacha bo'ladi», degan edi.

Bolalar va o'smirlarning asosiy o'ziga xosligi shundan iboratki, ularning organizmi kattalarnikidan farqli o'laroq hali yetilmagan, balki o'sish va rivojlanish jarayoni davom etayotgan bo'ladi. Gigiyenaning boshqa hech qaysi sohasi oldiga o'sish va rivojlanish muammosi ko'ndalang bo'lmaydi va shu tufayli ham bolalar va o'smirlar gigiyenasiga alohida o'ziga xos xususiyat baxsh etadi. Bolalar va o'smirlar organizmining rivojlanishi tugallanmaganligi uning mutanosib bo'lishini ta'minlaydi. Bolalar va o'smirlar organizmi kattalarnikiga nisbatan ko'proq darajada ijobiy, shuningdek, salbiy ta'sirlarga uchraydi. Shuning uchun ham,



kattalar uchun sezilmas va ahamiyatsiz bo'lishi mumkin bo'lgan (ko'pincha, shunday bo'ladi ham) o'ta past intensivlikdagi, juda kam miqdordagi ta'sirlar ham gigiyenik ahamiyat kasb etadi. Hozirgi vaqtda ko'pgina aholi yashash joylaridagi ekologik- gigiyenik vaziyat yomonlashgani oqibatida bu muammolar yanada chuqurlashmoqda. Bolalar va o'smirlar organizmining katta odamlar organizmidan asosiy farqi shundaki, tashqi ta'sirlar uning nafaqat ayni paytdagi funksional holatida aks etibgina qolmay, balki uning rivojlanishi va kelgusidagi hayotiga ham juda qattiq ta'sir qiladi.

Katta yoshdagi aholining sog'ligi salmoqli darajada bolalarning sog'ligi bilan belgilanadi, chunki organizmning normal holatdan chiqishi patologiyalarning ko'pgina ko'rinishlari bolalikda shakllanadi. Bu muammolarning barchasini bolalar va o'smirlar gigiyenasi fani o'rganadi.

Gigiyena — atrofimizdagi olam omillarining inson organizmiga ta'siri (tabiiy va ijtimoiy)ni o'rganuvchi va inson sog'ligini saqlash va barqarorlashtirishga qaratilgan, ilmiy asoslangan me'yorlar va tavsiyalarni ishlab chiqaruvchi fandır. Sog'liqni saqlash va barqarorlashtirish katta ahamiyatga ega bo'lishiga qaramay, bolalar va o'smirlar uchun yetarli emas. Ular uchun eng asosiysi - maqbul rivojlanishdir. Shuning uchun ham bolalar va o'smirlar gigiyenasida har bir muhit omili bolaning rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siriga qarab baholanadi.

Ta'lim-tarbiya gigiyenasiga doir qarashlar birinchi bo'lib xalq tabobati va oilalarida o'z aksini topib boradi. Kasalliklarning oldini olish va bolalar gigiyenasiga doir ilmiy qarashlar va izlanishlar pediatriya fanining

rivojlanishiga zamin yaratadi, pediatrlar nafaqat bemor bolalarni davolash, balki bolani parvarishi va ta'lim-tarbiyasi to'g'risida maslaxatlar berishgan.

Oqilona tuzilgan, bolalar yoshining o'ziga xosliklariga mos bo'lgan kun tartibi turli faoliyat ko'rinishlarini almashtirishga, maqbul harakat tartibini (shu jumladan, ochiq havoda ham) ta'minlab, to'laqonli dam olishga, yetarlicha uxlashga imkon yaratadi, bu esa bolalarning to'g'ri o'sishi va rivojlanishiga yordamlashadi. Bolalar va o'smirlarning kun tartibi yoshining o'ziga xos tomonlaridan kelib chiqqan holda quyidagi majburiy tarkibiy qismlarini qamrab olmog'i lozim:

- ovqatlanish tartibi (ovqat tanavvul qilishlar orasidagi vaqt va ovqatlanishlar soni);
- kun davomida toza havoda bo'lish;
- uxlash muddati va miqdori;
- muassasalar sharoitidagi, shuningdek, uydagi majburiy mashg'ulotlar vaqti va joyi;
- bo'sh vaqt, bolaning o'z ixtiyoriga ko'ra harakat faolligini ta'minlash imkoniyati.

Kun tartibiga rioya qilish, uning barcha tarkibiy qismlarining boshlanishi va oxiri, faoliyat turlarining doimo ayni bir paytda amalga oshirilishi bolalarda vaqtga nisbatan yetarlicha mustahkam shartli reflekslarni hosil qiladi. Vaqtga nisbatan refleks yaratilishi oqibatida bolaning organizmi doimo oldindagi faoliyat turi uchun tayyor turadi. Shu bilan birga barcha faoliyat jarayonlari (mashqlar, ovqatlanish, uxlash va hokazo) kamroq «fiziologik narx» bilan (tezroq va osonroq) kechadi. Bunda kun tartibiga rioya qilish, hayot bir xildaligini saqlab qolish asosiy gigiyenik ahamiyatga ega. Bola hayotining majburiy



qonuni to'g'ri tuzilgan va doimo amal qilinadigan kun tartibidir.

Gigiyenik jihatdan oqilona tuzilgan kun tartibida hayot faoliyatlarining barcha zarur tarkibiy qismlari uchun yetarlicha vaqt ajratish va to'liq uyg'oqlik davri mobaynida yuksak mehnat qobiliyatiga ega bo'lishni ta'minlash nazarda tutiladi.

To'g'ri tuzilgan kun tartibi bir maromdagi ko'tarinki kayfiyatni, o'qishga va ijodiy faoliyatga, o'yinlarga qiziqish hosil qiladi, bolaning normal rivojlanishiga ko'maklashadi. Bolaning ruhiy holati, shodliklari va muvaffaqiyatsizliklari o'sish va rivojlanish jarayonida o'z aksini topadi. Ruhiiy zo'riqish, ruhiy zichlik holatlari, ruhiy jarohatlanishlar doimo o'sish to'xtab qolishiga olib keladi. Bolalar bog'chasi yoki maktabga borish kabi bola uchun ruhiy jihatdan murakkab vaziyatlar o'sishni bir necha haftagacha to'xtatib qo'yishi mumkin. Maktabdagi omadsizliklar yoki oiladagi janjallar ham sezilarli darajada o'sishdan ortda qolishiga olib keladi. Bu — tashvishli va ruhiy zichlik holatlari kuchlilik qilganida bolaning o'sish jarayonini cheklovchi neyroendokrin mexanizmlarining ishga tushishi bilan bog'liqdir.

Pediatrlar kun tartibining bolaning normal o'sishidagi ikki yetakchi omilini e'tirof etishadi. Birinchisi — adekvat jismoniy harakatchanlik skeletga tushadigan hamda osteogenez va tog'ay suyaklari o'sishini kuchaytiruvchi, yo'nalishi bo'yicha vertikal va almashinib turuvchi mexanik yuklamani ta'minlaydi. Mushaklarning ishlashi bo'y o'stiruvchi gormonlar ajralib chiqishini ham faollashtiradi. Shu bilan birga, haddan ortiq vertikal yuklama, aytaylik, og'irliklarni tashish teskari samara beradi — bo'y o'sishini to'xtatib qo'yadi. Shuning uchun

ham shifokorlar bolalarning kun tartibini muntazam nazorat qilishlari, gipokineziya, ya'ni kam harakatli va o'sishga zararli ta'sir qiluvchi sport turlari yoki mehnat bilan shug'ullanishga yo'l qo'ymasliklari kerak.

Kun tartibidagi ikkinchi muhim qism — to'laqonli uyqudir. Aynan uyqu paytida bola skeletning shakllanishini belgilaydigan barcha metabolik va hujayraviiy qayta qurilishlar yuz beradi. Hayotining birinchi oylarida markaziy asab tizimini (MAT) funksional zaifligi bilan ajralib turadi. Tashqi qo'zg'atuvchilar bolaning asab tizimi uchun kuchlilik qiladi va uni tez charchatib qo'yadi. Shu tufayli ham bolaning uxlamaydigan faol davri ozgina (5— 7 soat) bo'lib, har 1,5— 2 soatda bola uxlab qoladi. Bola hayotini to'g'ri tashkillashtirilsa, hayotining 1-oyi oxiriga kelib uning bir kecha-kunduzlik bedor va uxlash tartibi shakllanadi.

Uyquga eng ko'proq ijobiy ta'sir qiluvchi omil — toza havodir. U teriga, burun va yuqori nafas yo'llarining shilliq pardasiga ta'sir qilib, uyqu tezroq kelishiga sabab bo'ladi. Ochiq havoda uxlash sayrning o'rniga o'tadi, ayniqsa, yilning sovuq va fasllar almashinayotgan davrida bu juda muhim. Uyqu va uyg'oqlik qonuniyatlari rivojlanishini hisobga olgan holada, bola hayotining dastlabki yillaridagi differensiyalangan tartiblar ishlab chiqilgan.

Bolalarni o'qitish gigiyenasining asosiy muammolarini atoqli gigiyenist, bolalar va o'smirlar gigiyenasining asoschisi F.F.Erisman jiddiy va ifodali qilib, shunday ta'riflagandi: «Biz o'quvchilar o'quv muassasalarining tashqi sharoiti orqali to'qnash keladigan salomatlik buzilishlari haqida so'zladik, biz bolada qon almashinishi izdan chiqayotganini, uning



ovqat to'laqonli emasligini, u borgan sari qiyshayib va shapko'r bo'lib borayotganini ko'rdik. Afsus, shuni ham e'tirof etishimiz lozimki, maktab hayoti davomida bolakay aqli noqis bo'lib qolishi ham kamyob hodisa emas...»

F.F.Erismanning mulohazalari hozirgi kunda ham dolzarbligini yo'qotmagan. Bundan tashqari bolalar salomatligi va jismoniy rivojlanishi holatlarining mushkul vaziyatdaligi bolaning maktabdagi uzluksiz o'qitishga funksional tayyorligi muammosi ham dolzarb ekanligini ko'rsatadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма. – М.: Медицина, 1989. С.224.
2. Сепетлиев Д.А. "Статистические методы в научных медицинских исследованиях". Авторизованный перевод с болгарского под ред. проф. Меркова А.М. М: Медицина, 1968. - 419 стр
3. Автандилов Г.Г. Медицинская., морфометрия /М.: Медитсина, 1990.-384 стр.
4. Aminov B., Tilavov T. "Odam va uning salomatligi" T. O`qituvchi 1993 yil.
5. Антропова М.В. Дифференцированное обучение учащихся I – XI классов, их работоспособность и организация учебной деятельности //Физиология человека. – Т.18. - №1. – 1992. – С.172-178.
6. Готовтсев П.И., Субботин А.Д., Селиванов В.П. Лечебная физическая культура и массаж /М/ Медицина, 1987. 48-54- стр.
7. Громбах С.М. Школа и психическое здоровье учащихся. – М.: Медицина, 1988. С. 272.
8. Лёнюшкин А.И. Детская колопроктология. М., Медицина. 1990, 352 с.
9. Mahmudov I., Alimov B., Qurbonov Sh. "O`smirlar fiziologiyasi va gigiyenasi" T. O`qituvchi 1984 yil.
10. Majidov V.M. "Yuqumli kasalliklar" T. Ibn Sino nashriyoti 1993 yil.
11. Matyushonok I.T. "Boshlang`ich maktab o`quvchilarining anatomiya – fiziologiya va gigiyenasi" T.O`qituvchi 1972 yil.
12. Temkin B.N. "Maktab gigiyenasi" T. O`qituvchi 1972 yil.
13. Sodiqov K.S. "O`quvchilar fiziologiyasi va gigiyenasi" T. O`qituvchi 1992 yil.
14. Sharipova D.J., Semyonova L. "O`quvchilarga gigiyenik ta`lim va tarbiya berish" T. O`qituvchi 1983 yil.
15. Алиханова С.А. и др. Состояние физического развития от социально – экономических и эколого-гигиенических факторов //Гигиена и санитария. – 1993. №12. – С.30-32.
16. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Гигиена детей и подростковважнейшее звено профилактической медицины. – М., 1989. – Ч.2 – С.111-113.