

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ОЗИҚ – ОВҚАТ ВА ЕНГИЛ САНОАТ
ТЕХНОЛОГИЯСИ ИНСТИТУТИ**

«Озиқ – овқат махсулотлари технологияси» факультети

**«Умумий овқатланиш махсулотлари технологияси ва
биотехнология» кафедраси**

БАКАЛАВРИАТУРА ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШЛАРИ УЧУН

«ВАЛЕОЛОГИЯ АСОСЛАРИ» фанидан

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАРНИ БАЖАРИШ бўйича

УСЛУБИЙ КЎРСАТМА

Тузувчилар: С.Р. Элмуродова
М.М. Шарапова
М.З. Ашурова

Тақризчилар: Г.Н. Наврузова, «Ижтимоий фанлар» кафедраси мудири
Ш.С. Гаффаров Бухоро вилоят касалхонаси, шифокор

Услубий кўрсатма «УОМТ ва БТ» кафедраси йиғилишида (баённома № _____._____. 200_____ йил) муҳокама қилинди.

Институт услубий кенгашида тасдиқланган (баённома №2006 йил)

А Н Н О Т А Ц И Я

Валеология асослари фани – одамларнинг меҳнатга қобилиятини ошириш ва ўзини яхши хис қилган ҳолда ўртача умр кўриш давомийлигини узайтириш каби вазифаларни мақсад қилиб қўяди. Валеология ўз олдига қўйган вазифаларни одамларнинг соғлом турмуш тарзида яшашини шакллантириш орқали амалга оширади.

Валеология асослари фанидан амалий машғулотларини бажариш учун услубий кўрсатмада: валеология – инсон саломатлиги ва соғлом турмуш тарзи ҳақидаги фан, валеология фанининг текшириш, инсон саломатлигининг миқдор ва сифат кўрсаткичлари, организмнинг ички муҳити, гомеостазис ва унинг барқарорлиги, инсон ҳаётининг қалтис давлари, турмуш тарзи, соғлом ва носоғлом турмуш тарзи тушунчалари, соғлом турмуш тарзи мезонлари, соғлом турмуш тарзини шакллантириш, касалликларнинг бирламчи профилактикаси – соғлом турмуш тарзининг турмуш томонидир, саломатлик ва соғлом ҳаёт тарзи, саломатликни мустаҳкамлашнинг ноанъанавий воситалари, овқатланиш рационлари тузиш, овқатланиш маҳсулотларининг энергетик қийматини аниқлаш каби муаммолар ўз ечимини топган.

К И Р И Ш

Саломатлик назарияси инсон саломатлигининг бирламчи мустаҳкам қилиб яратишга холистик нуқтаи назардан ёндошиб, саломатликни инсоннинг жисмоний, руҳий ва ахлоқий саломатликларнинг ягоналигида олиб қарайди, ҳамда уни бирламчи мустаҳкам қилиб яратиш мумкин бўлган креатив ҳолат деб қараб, унга етишнинг ягона йўли - инсоннинг турмуш тарзини ўзгартириш, яъни одамларнинг соғлом турмуш тарзида яшашини шакллантиришда деб ҳисоблайди.

Республикамизнинг соғлиқни сақлаш тизимида ўтказилаётган ислохотлар доирасида Ўзбекистон Республикаси Президентининг 1998 йил 10 ноябр ПФ – 2107 сонли Фармони ва Вазирлар Маҳкамасининг 2002-2003 йилларда қабул қилинган қатор қарорлари талабларидан келиб чиққан ҳолда, аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш куннинг долзарб масаласига айланди.

Саломатлик – ҳар бир инсон учун бебаҳо бойлик сифатида жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий ривожланишининг муҳим шароитларидан бири бўлиб келмоқда.

Инсон мустаҳкам саломатликка эга бўлгандагина бахтли бўлиб яшаши мумкин.

Инсон саломатлиги унинг бахтли ва фаровон турмуш кечириши учун асосий замин бўлиб хизмат қилишини эсдан чиқармаслиги лозим.

Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзида яшашни шакллантириш тадбирлари орасида барча аҳоли қатламларини оммавий равишда гигиеник билимлар билан қуроллантириш ва гигиеник кўникмаларни ўзлаштириш учун ўқитиш муҳим аҳамиятга эга.

Ҳозирги вақтда республикамиз ижтимоий-иқтисодий ҳаётининг барча жабхаларида кенг қамровли ислохотлар ўтказилмоқда. Ислохотлардан кўзда тутилган асосий мақсад, республика иқтисодиётида бозор муносабатини тезроқ шакллантириш, кишиларимизнинг фаровон турмуш

даражасини таъминлаш барча ҳамюртларимизни тиббий хизматнинг ҳамма турларидан баҳраманд бўлишини таъминлаш, сиёсий соҳада эса ҳуқуқий демократик давлатни қуриш ва фуқаролик жамиятини шакллантиришдан иборат.

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 1

**Мавзу: Валеология – инсон саломатлиги ва соғлом турмуш тарзи
ҳақидаги фан. Валеология фанининг текшириш усуллари**

Режа:

1. Валеология фани ҳақида
2. Соғлом турмуш тарзи – валеологиянинг юрагидир
3. Патология, санология ва валеология фанларининг диалектик алоқадорлиги
4. Статистика, социология, тиббий социологик тадқиқот ва иқтисодий усуллар

Валеология инсон саломатлиги ҳақидаги кейинги ўн йилликлар давомида шаклланиб келаётган фан бўлиб, саломатликка таъсир кўрсатувчи омилларни ўрганиш орқали организмнинг уларга қарши тура олиши ва захиравий имкониятларни ошириш билан боғлиқ чора тадбирларни ишлаб чиқади. Шунингдек, одамларнинг меҳнатга қобилиятини ошириш ва ўзини яхши ҳис қилган ҳолда ўртача умр кўриш давомийлигини узайтириш каби вазифаларни мақсад қилиб қўяди. Валеология фанининг олдида турган ва биринчи навбатда ўз ечимини кутаётган муаммоли вазифалар қаторига: инсон соғлиғига салбий таъсир кўрсатувчи ҳавф омилларини ўрганиш, саломатликни баҳолаш мезонларини ишлаб чиқиш, одамларни соғлом турмуш тарзида яшашга ўргатиш кабилар киради.

Соғлом турмуш тарзи – валеология фанининг юраги бўлиб, инсоннинг соғлом бўлиб яшаши ва узоқ умр кўриши, унинг яшаш тарзига боғлиқдир, деб таъкидлайди. Агар валеологиянинг мақсади – инсон саломатлигини «бирламчи кўриш» технологиясини ишлаб чиқиш, соғлиқни шакллантириш, организмнинг захиравий имкониятларини кенгайтириш кабилар бўлса, санологиянинг мақсади организмга зарarli таъсир кўрсатувчи омилларга қаршилик кўрсатиш механизмларини тадқиқот қилиш, саломатликни сақлашнинг шунингдек турли касалликларнинг бирламчи ва иккиламчи профилактикасини ишлаб чиқишдир.

Реабилитологиянинг мақсади эса - саломатликнинг сифати ва миқдорини тиклаш воситаларини излаш, организмнинг йўқотилган функцияларининг ўрнини босиш, таркибини қайта тиклаш, уларнинг йўқотилишига қўниқиш ҳосил қилишдир.

Патологиянинг мақсади - инсон саломатлигини ҳимоялашнинг аниқ ва хусусий воситаларини шунингдек турли хил касалликларни уларнинг келиб чиқиш сабаблари, патогенези ва касаллик белгиларига кўра даволаш усулларини ишлаб чиқишдир.

Валеология фан сифатида илмий тадқиқот ишларини олиб боришда, социологик текширувлардан ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришни амалий жихатдан ташкил этишда ва бошқаришда, гигиена, санитария статистикаси, социология ва шу каби бошқа фанларнинг текшириш усулларида фойдаланади.

Ижтимоий-гигиеник тадқиқотларда статистика усули кенг қўлланилади. Бу усул 6 та босқични ўз ичига олади.

Социологик усул – кенг тарқалган бўлиб, у шу куннинг долзарб масалаларини қисқа вақт ичида ўрганиб чиқиш ва тегишли хулосалар чиқариш мақсадида қўлланиладиган усулдир.

Тиббий социологик тадқиқот усули соғлом турмуш тарзини шакллантириш билан боғлиқ тарзда ўтказиладиган тадқиқотлар ичида кенг қўлланиши кутилаётган ва ишлаш учун бир мунча қулайликларга эга бўлган

усул бўлиб, бунда энг аввало саломатлик институти ва унинг вилоят филиаллари таркибидаги тиббий социологик тадқиқотлар ўтказиш бўлимлари иштироқида сўровномалар ишлаб чиқиш зарур.

Валеологиянинг аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда кенг қўлланиши мумкин бўлган усуллардан бири – бу соғлом турмуш тарзини одамларнинг яшаш даражалари билан боғлаб ўрганадиган иқтисодий усулдир.

Валеология фани амалда социология, иқтисодиёт, маданиятшунослик, тарих, фалсафа, психология каби ижтимоий фанлар билан, шунингдек, гигиена, санитария статистикаси, клиник тиббиётнинг барча соҳаларини ўз ичига олувчи тиббий фанлари билан узвий боғланган – интеграциялашган бўлиб, шу фанларнинг ютуқларига ва текшириш усулларига таянган ҳолда илмий тадқиқотлар олиб боради.

Назорат саволлари

1. Валеология фани нимани ўрганади?
2. Валеология қайси фанлар билан узвий боғланган?
3. Валеология фанининг олдида турган асосий вазифалар нималардан иборат?
4. Саломатлик нима?
5. Санологиянинг мақсади нимадан иборат ?
6. Реабилитологиянинг мақсади нимадан иборат?
7. Патологиянинг мақсади нимадан иборат?
8. Гигиена нималарни ишлаб чиқади?
9. Валеология фанининг текшириш усуларига қайсилар киради?
10. Статистика усули қандай босқичларни ўз ичига олади?
11. Социологик усул нима учун қўлланилади?
12. Иқтисодий усул нималарни ўрганади?

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 2

Мавзу: Инсон саломатлигининг миқдор ва сифат кўрсаткичлари

Режа

1. Саломатликнинг миқдор ва сифат кўрсаткичлари билан тавсифланиши.
2. Валеология амалиёти учун муҳим бўлган сифат кўрсаткичлар.
3. Инсон организмнинг миқдорий кўрсаткичлари
4. Саломатликни ташхислаш
5. Меъёрлар ҳақида тушунча

Саломатликнинг миқдор ва сифат кўрсаткичлари билан тавсифланиши валеология илми учун амалий аҳамиятга эгадир.

Миқдор ва сифат тушунчалари фалсафий категориялар бўлиб, ўзаро узвий алоқадорликда ривожланади, бир-бирини тақозо этади. Организмнинг миқдорий кўрсаткичларининг ўзгариши сўзсиз сифат ўзгаришларини келтириб чиқаради.

Валеология фани учун бўлган сифат кўрсаткичларга қуйидагилар киради.

- йил давомида турли хил нафас йўллари касалликлари билан касал бўлмаслик;
- ўзини комфорт ҳолатида сезиш;
- субъектив шикоятларнинг бўлмаслиги, объектив текшириш жараёнида касаллик белгиларининг учрамаслиги;
- меҳнат қобилиятининг ўзгармаслиги, яъни меҳнат қилиб чарчамаслиги;
- биологик ва валеологик ёш ўртасида фарқ мавжудлиги;
- тана аъзоларининг мутаносиб ривожланиши.

Инсон организмнинг миқдорий кўрсаткичлари қуйидагиларни ўз ичига олади:

- антропометрик меъёрий кўрсаткичларни, яъни тананинг вазни, бўйи, кўкрак айланаси ва ҳоказо;
- тери ости ёғ қаватининг қалинлиги;
- гемодинамик кўрсаткичлар; қон босими, пульс ва бошқалар;
- нафас олиш тезлиги, ўпканинг тириклик сигими ва шу кабилар;
- физиологик уйқунинг давомийлиги (одатда 7-8 соат);
- жисмоний тарбия ва спорт машғулоти учун қўлланиладиган махсус кўрсаткичлар;
- овқатланишнинг меъёрий каллорияси;
- қоннинг меъёрий таркиби ва муҳим биокимёвий кўрсаткичлари ва бошқалар.

Саломатликни ташхислаш деганда - инсон организми ҳолатини сифат ва миқдорий баҳолаш билан боғлиқ текширув жараёни тушунилади.

Саломатлик ҳолатини баҳолаш учун турли-туман текширув жараёни тушунилади. Саломатлик ҳолатини баҳолаш учун турли-туман текширув усуллари таклиф қилинган бўлиб, бу усуллар ёрдамида инсоннинг соғлом эканлигини тасдиқлаш ёки касалликларни аниқлаш мумкин.

Меъёр – инсон организмнинг таркибий функционал ёки морфофизиологик кўрсаткичлари йиғиндиси бўлиб, унинг ташқи муҳит шароитларига мослашиш, муътадил меҳнатга лаёқатини ва яшашини таъминлайди.

Шунга кура физиологик, ўртача статистик, индивидуал ва мутлақ меъёрлар фарқланади.

Физиологик меъёрлар нисбатан барқарор бўлиб, ўзининг юқориги ва пастки чегараларига эга. Ўртача статистик меъёрлар: ижтимоий тиббиётда маълум бир ҳудудда яшовчи аҳоли саломатлигини баҳолашда фойдаланилади (туғилиш, ўлим, ногиронлик, касалланиш ва бошқалар.)

Индивидуал меъёрлар - алоҳида организмларнинг ҳолатини ифодалаб уларнинг турлича ривожланиш даражаларини кўрсатади. Масалан: тана вазни, бўйи, кўкрак қафаси, бош суяги.

Мутлақ меъёр – мўътадил антропометрик, физиологик, биокимёвий, клиник ўлчамларга мос келиб, инсоннинг ёши ва жинсига қараб ўзгаради.

Назорат саволлари

1. Миқдор ва сифат тушунчалари деганда нимани тушунасиш?
2. Семизлик бу нима?
3. Валеология амалиёти учун муҳим бўлган сифат кўрсаткичларга нималар киради?
4. Инсон организмнинг миқдорий кўрсаткичларга нималар киради?
5. Саломатликни ташхислаш деганда нимани тушунасиш?
6. Меъёр бу нима?
7. Меъёрларнинг қайси турларини биласиз?
8. Саломатлик миқдори қандай катталикдир?

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 3

Мавзу: Организмнинг ички муҳити. Гомеостазис ва унинг барқарорлиги. Инсон ҳаётининг қалтис даврлари

Режа

1. Организм ички муҳитининг кимёвий ва физикавий хусусиятлари.
2. Инсон ҳаётининг қалтис даврлари.
3. Мутлақ саломатлик ғояси.
4. Саломатлик технологияси ҳақида.

Гомеостаз деб – олий даражада тараққий этган организмлар шу жумладан инсон организмнинг доимо ўзгариб турувчи ташқи муҳит омилларига маълум чегаралар доирасида эркин яшаши учун зарур бўлган ички муҳити барқарорлигининг тартибга солиниб турилиши, яъни меъёрий даражасининг таъминланишига айтилади.

Организмнинг ички муҳити деганда – қон, лимфа, орқа мия суюқлиги ва туқималараро суюқликлар томонидан маълум физиологик механизмлар асосида яратиладиган муҳитни тушунишимиз лозим.

Организм ички муҳитининг кимёвий ва физикавий хусусиятларининг барқарорлигидан иборат гомеостаз организм барча тизимларининг, жумладан: нафас аъзолари, қон айланиши тизими, овқат ҳазм қилиш ва чиқариш аъзоларининг узлуксиз фаолияти туфайли таъминланади.

Организм ўзининг биологик ва физиологик кўрсаткичларини доимий равишда сақлаб туришдек универсал хусусиятга эга.

Замонавий физиология фани инсон организмнинг етилиш даврини тумум хужайрасининг оталаниш пайтидан бошлаб, то умрининг охиригача давом этадиган жараён деб қарайди ва инсон умрини 2 та даврга бўлади:

1. Хомиланинг она қорнидаги ривожланиш эмбрион даври
2. Она қорнидан ташқаридаги ривожланиш даври

Биринчи босқич 8 хафтагача давом этиб эмбрион тараққиёти учун биринчи қалтис давр сифатида қаралиб, айна пайтда зарарли омиллардан ҳимояланиш лозимлигини таъқидлайди. Хомиланинг 4,5-5 ойлик ривожланиш даври биринчи босқичнинг иккинчи қалтис даври деб ҳисобланади.

Организм ривожланишининг учинчи қалтис даври 12-16 ёшларга тўғри келиб бола организмда гармонал ўзгаришлар содир бўлади, ички секреция безлари фаолияти кучаяди. Организм фаолиятининг тўртинчи қалтис даври кексаликка мослашиш даври бўлиб, бу даврда организмнинг мослашув имкониятлари сусаяди, гармонал ўзгаришлар содир бўлади.

Мутлак саломатлик ғоясининг мазмуни ва моҳиятини инсоннинг касалликларга чалиниши эҳтимоли жуда юқори бўлган жисмоний танаси доирасида юзага чиқариб бўлмайди.

Саломатлик технологияси деганда – ўзининг илмий асосига эга бўлган ва маълум бир тартиб-қоидалар, услуб ва шартларнинг мажмуасидан иборат ҳамда бундай тартиб-қоида, услуб ва шартларни бирин-кетин мунтазам равишда бажарганда инсоннинг ўз саломатлигини мустаҳкамлашга меҳнат қобилиятининг юқори даражасини сақлаган ҳолда узоқ умр кечириш йўлга олиб чиқувчи технология назарда тутилади.

Саломатлик технологияси ҳал қилиши лозим бўлган бош масала бу – инсоннинг ўзи билан ва атроф муҳит билан мувозанатини сақлаган ҳолда ижодий фаолликда ва меҳнатда қобилиятининг юқори даражасини сақлаган ҳолда касаллик ҳолатини инкор қилиб яшашни таъминлашдан иборатдир.

Назорат саволлари

1. Гомеостаз деб нимага айтилади?
2. Организмнинг ички муҳити деганда нима тушунилади?
3. Организм ички муҳити доимийлигини бошқариб ва тартибга солиб берувчи тизим нима?
4. Организм гомеостазининг барқарорлиги ниманинг белгиси?
5. Организм бу нима?
6. Инсон ҳаётининг қалтис даврларига қайси вақтлар киради?
7. Саломатлик технологияси деганда нимани тушунилади?
8. Саломатлик технологияси С.В. Белов (2001 йил) нинг фикрича қандай бўлиши керак?
9. Саломатлик технологияси учун зарур бўлган шароитларга нималар киради?
10. Саломатликнинг технологик шароитларга амал қилиниши нималарга олиб келади?

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 4

Мавзу: Турмуш тарзи. Соғлом ва носоғлом турмуш тарзи тушунчалари. Соғлом турмуш тарзи мезонлари

Режа

1. Турмуш тарзи
2. Турмуш тарзи тоифалари
3. Турмуш тарзининг турлари
4. Одамларнинг яшаш шароитлари

Турмуш тарзи – инсон ҳаётининг шундай бир таянч нуқтасики, ҳар бир инсон унга таянган ҳолда, ўз ҳаётини тубдан ўзгартиришга эришиши мумкин.

Турмуш тарзи - деганда инсон билан табиий ҳамда ижтимоий муҳит ўртасидаги барқарор ва узоқни кўзлаб ўрнатилган муносабатлар тизимидан иборат бўлган жамиятнинг ахлокий ва моддий ыадриятлари сифатида гавдаланган, интилишлари, мақсадлари, шаклланган хулқи, узоқ келажакни ўйлаб иш тутиши нуқтаи назаридан эса жамиятдаги мавжуд қонунлар, анъаналар ва тартибларга асосланган ҳолда ўзининг турли хил эҳтиёжларини қондириб яшаш тарзи тушинилади.

Турмуш тарзи қуйидаги тўртта тоифани ўз ичига олади (Ю.П. Лисицын, 1987):

- -иқтисодий ёки «яшаш даражаси» – фаравон яшаш тоифаси бўлиб, уни сон жиҳатдан ўлчаш мумкин.
- ижтимоий ёки «яшаш сифати» эса уй – жой, яшаш шароитлари ва овқатланиш қулайликларига эгаллиги, ишдан қониқиши, мулоқотда бўлиши кабиларни баҳолаш учун қўлланиладиган тоифа ҳисобланади.

- ижтимоий руҳий томони «яшаш услуби» тарзида баҳоланиб, у ҳар бир шахснинг узига хос хусусиятлари фикрлаши ва тафаккур доираси кабиларни қамраб олади.
- ижтимоий-иқтисодий томони эса одамларнинг жамиятда тутган ўрни, ҳаёти, турмуши, маданияти ҳамда уларнинг яшаш фаолиятларини белгилайди.

Турмуш тарзининг қуйидаги турлари фарқланади:

- Меҳнат фаолияти билан боғлиқ турмуш тарзи.
- Ижтимоий-сиёсий фаолият билан боғлиқ турмуш тарзи.
- Ташқи дунёни билиб олиш, билимларга интилиш билан боғлиқ турмуш тарзи.
- Маданий ҳаёт билан боғланган турмуш тарзи.
- Оила ва тарбиявий жараёнлар билан боғлиқ турмуш тарзи.

Меҳнат фаолияти ва ишлаб чиқариш билан боғлиқ турмуш тарзига: меҳнатнинг тури, унинг мазмуни, таркибий қисмлари, ташкил қилиш даражаси ва ҳоказолар киради.

Турмуш тарзининг муҳим турига инсоннинг ижтимоий-сиёсий фаоллиги ҳам киради.

Одамларнинг яшаш шароитлари - меҳнати, турмуши, билими, маданияти, овқатланиш тарзи, уй-жой шароити, оила бюджети, тарбияси, оилавий муносабатлари ва бошқа ижтимоий омиллар кишиларнинг турмуш тарзига ўз таъсирини ўтказади.

Турмуш тарзини белгиловчи бош омил инсоннинг ўзидир. Инсон ўзи учун ижод қилади, яшаши учун шароит яратади.

Соғлом турмуш тарзи – шундай яшаш тарзики, унда одамлар саломатлигига таъсир кўрсатувчи зарарли омиллар бўлмаслиги, инсон улардан онгли равишда ўзини четга олиши керак.

Соғлом турмуш тарзи ўз асосида биологик ижтимоий тамойилларни мужассамлаштиради.

Назорат саволлари

1. Турмуш тарзи деганда нима тушинилади?
2. Яшаш шароити нималар йиғиндисидан ташкил топган?
3. Турмуш тарзи қандай тоифаларни уз ичига олади?
4. Турмуш тарзи қандай ҳолда пайдо бўлади?
5. Турмуш тарзининг қандай турларини биласиз?
6. Меҳнат фаолияти ва ишлаб чиқариш билан боғлиқ турмуш тарзига нималар киради?
7. Қандай ижтимоий омиллар кишиларнинг турмуш тарзига ўз таъсирини ўтказади?
8. Соғлом турмуш тарзи ўзида қандай тамойилларни мужассамлаштиради?

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 5

Мавзу: Соғлом турмуш тарзини шакллантириш

Режа:

1. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳақида.
2. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивация омилининг ўрни ҳақида.
3. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда мотивация омилини қўллашнинг айрим техник ва технологик масалалари.
4. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш касалликларнинг олдини олишда универсал қуролдир.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш деганда – ҳар бир шахснинг кундалик ҳаётда унинг саломатлиги учун фойдали бўлган одатларга ургатиш, зарарли одатлардан тийилишга эришиш, ўз саломатлигига фойдали бўлган ва хавфсиз турмуш кечириш учун зарур билимлар билан қуроллантириш охир оқибатда шахснинг ўзлаштирган бундай билимларини унинг кундалик одатига айлантиришга эришишни тушунмоқ керак.

Саломатликни шакллантириш – бу ҳар бир инсон томонидан зарурлиги англаб етилган ва муҳим ҳаётий қадрият эканлиги тан олинган ҳам шу йўлда «жонини жабборга бериб» пайдо бўлиши мумкин бўлган ҳар қандай хавф – хатарларни писанд қилмасдан, олдинга қараб астойидил интиладиган ҳаракатдир.

Мотивация атамаси ўз мазмунига кўра шахсни маълум бир фаолият турини бажаришга киришиши учун ҳаракатга келтириш, шунингдек унинг муҳимлигини асослаш ва англатишдан иборатдир. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласида мотивация омили ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлган ҳал қилувчи масалалар қаторига кириб, одамларга уларнинг нима учун соғлом турмуш тарзига яшашлари лозимлигини, не сабабдан носоғлом турмуш тарзини танлашдан юз ўгириши кераклигини англатишга қаратилган.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнида мотивация омилининг ўрнини муносиб баҳолай олмаслик, унга аҳамиятсиз масала сифатида қараш, бу борада қўйиладиган талабларни четлаб ўтиш кечириб бўлмайдиган хатолардан ҳисобланади.

Аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича жамиятда вужудга келган салбий вазият мотивация омилини ўз ўрнига қўйишни талаб қилади.

Соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг айрим технологик муаммоларига тўхталиб, шу нарсани алоҳида қайд этиш лозимки, илм фанда ҳам ижтимоий ҳаётда ҳам, шу жумладан, соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнларида ҳам мавжуд муаммоларнинг ечимини топишда

илмий асосланган оқимига таянмасдан бўлмайди. Маълумки, ҳар қандай ахборот – ахборотлар технологияси асосида яратилади.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш одамларда турли хил касалликларнинг келиб чиқиши ва авж олишига сабаб бўладиган ва хавфли омилларни четлаб ўтиш ва енгинга қаратилган ижтимоий ва шахсий фаоллиги амалий ҳаракат шакли, усули ва турлари мажмуасидан иборат бир қатор чора-тадбирлар тизимини шакллантириш бўлиб, унинг туб мақсади аҳолининг ўртача умр кўриш муддатини узайтиришга кишиларнинг мамлакат ишлаб чиқариш жараёнида фаол ва самарали иштирокини моддий ва маънавий бойликларини яратишда сермахсул қатнашиб, ягона эзгу мақсад юртимизнинг гуллаб яшнаши, халқ фаровонлиги, унинг миллий даромадини ўстиришга сезиларли хиссасини кўшишни таъминлашга қаратилгандир.

Ўзбекистон Республикасининг «Фуқаролар соғлигини сақлаш тўғрисида» ги қонуннинг биринчи боби 3-моддаси 4-бандида белгилаб қўйилган соғликни сақлаш тизимининг бош йўналишини – профилактика йўналишини ҳаётга тадбик этишни таъминловчи асосий куч елкаси – бу соғлом турмуш тарзини шакллантиришдир.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш деганда энг аввало касалликларнинг бирламчи профилактикаси тушинилиши керак.

Соғлом турмуш тарзи – бу муайян жамиятга, ижтимоий-иқтисодий фармацияга мос ва хос, ҳамда жамият тараққиёти учун муҳим аҳамиятга эга бўлган кишларнинг яшаш шакли бўлиб, инсонлар ва организмнинг ташки муҳитнинг нокулай шароити таъсирига қарши тура билиш имкониятларини унга мослашиш жараёнларини мустаҳкамлаш орқали, улар томонидан ижтимоий вазифаларнинг тўлақонли бажарилишига ёрдамлашиш фаол узок умр кўришни таъминловчи муҳим универсал қуролдир.

Назорат саволлари

1. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш деганда нима тушинилади?

2. Саломатликни шакллантириш қандай ҳаракат?
3. Соғлом турмуш тарзининг тиббий жихатларига нималар киради?
4. Уз-ўзини гигиеник тарбиялашда нималарга аҳамият бериш керак?
5. Мотивация атамаси нимани англатади?
6. Мотивация омилида қандай ишларни бажариш керак?
7. Мотивация омилида қандай тадбирларни бажариш керак?
8. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда 3 та асосий омил нима?
9. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда ахборот манбаларига қандай талаблар қўйилади?
10. Соғлом турмуш тарзи бу нима?

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 6

Мавзу: Касалликларнинг бирламчи профилактикаси - соғлом турмуш тарзининг муҳим томонидир

Режа:

1. Бирламчи профилактиканинг аҳамияти
2. Ижтимоий, тиббий профилактика
3. Бирламчи, иккиламчи, учламчи профилактика
4. Хавф омиллари ҳақида
5. Хавф омиллари улушининг инсон саломатлигини белгилашдаги ўрни

Касалликларнинг бирламчи профилактикаси одамларнинг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш билан боғлиқ барча тадбирларни ўз ичига олади. Бирламчи профилактиканинг илмий асосларини, турларини алоҳида гуруҳ касалликларининг олдини олишдаги ўзига хос жиҳатлари ва

томонларини таҳлил қилиш ва шу асосда амалий тавсиялар бериш, тиббиёт ходимлари учун гоят муҳимдир.

Ижтимоий профилактика давлат аҳамиятига молик бўлган вазифа сифатида у, жамият аъзоларининг саломатликларини муҳофаза қилиш ва мустаҳкамлашга қаратилган чора-тадбирлар мажмуи бўлиб, меҳнат ҳуқуқи, ижтимоий пенсия таъминоти, ижтимоий суғурта, атроф-муҳит ҳимояси, жисмоний тарбия ва спорт доимий равишда аҳолининг санитария маданиятини юксалтириб бериш ва ниҳоят соғлом турмуш тарзини шакллантиришни ўз ичига олади.

Тиббий профилактика – тиббий ходимлар, соғлиқни сақлаш ташкилотлари ва муассасаларига тегишли бўлган, ҳамда касалликларнинг келиб чиқишининг бевосита сабаблари ва ривожланиш шароитларини ўрганиб чиқиш, унинг олдини олиш, эрта аниқлаш ва даволаш ҳамда соғломлаштириш каби чора тадбирлар мажмуасидир.

Тиббий профилактика учга – яъни: бирламчи, иккиламчи ва учламчи профилактикага бўлинади.

Инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи хавфли омиллар қаторига:

- гипокинезия ва гиподинамия;
- овқатни зичлаб ейиш билан боғланган тана вазнининг ортиши ва семириши;
- мунтазам равишда рухий-эмоционал зуриқиб ишлаш, ишдан бўш вақтни тўғри ташкил қила билмаслик ва тўғри дам олмаслик;
- тамаки чекиш ва спиртли ичимликларни ортиқча истеъмол қилиш сингари зарарли одатларга эга бўлиш кабиларни киритиш мумкин.

Булардан ташқари ташқи муҳит билан организм ички муҳити (гомеостази) мувозанатини издан чиқарадиган мослашув жараёнларининг бузилиши ҳам кучли хавф омили бўлиб ҳисобланади.

Хавф омилларининг инсон саломатлигини белгилашдаги ўрни ва улушларини таҳлил қилишдан республика аҳолиси ўртасида соғлом турмуш

тарзини шакллантириш учун ўта муҳим бўлган амалий хулосаларни чиқариш мумкин.

Биринчидан, асосан инсоннинг касалликларни даволаш билан банд ва инсон саломатлигини белгилашда атиги 8-10 % улушга эга бўлган бугунги куннинг тиббиёт илми – унинг патология йўналиши инсонни том маънода соғлом қилаолмаслиги, унга узок умр кўришни бахшида эта олмаслиги; иккинчидан, инсоннинг саломатлигини белгилашда 20 % улушга эга бўлган ирсий омиллар ва 20-22 % улушга эга бўлган экологик омиллар ўз ўрнини топишга ҳақли эканлиги ҳамда ўзларининг мавжуд ҳуқуқий асосларини такомиллаштиришни талаб қилишни; учинчидан, инсонни том маънода соғлом қила олиш имкониятига эга бўлган ва хавф омиллари орасида 50 % дан ортиқ улушни эгаллаб турган инсоннинг турмуш тарзини ўзгартиришни, одамларни соғлом турмуш тарзига ўтиб яшаши ўзининг мантикий асосига эга эканлиги.

Назорат саволлари

1. Касалликларнинг бирламчи профилактикаси қандай тадбирларни ўз ичига олади?
2. Ижтимоий профилактика деганда нима тушунилади?
3. Тиббий профилактиканинг вазифаси нима?
4. Бирламчи профилактика ўз моҳиятига кўра қандай чора тадбирларни ўз ичига олади?
5. Иккиламчи профилактика нималарни назарда тутди?
6. Учламчи профилактика қандай тадбирларни ўз ичига олади?
7. Инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатувчи хавфли омилларга нималар киради?
8. Хавф омилларининг инсон саломатлигини белгилашдаги ўрни қандай?

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 7

Мавзу: Саломатлик ва соғлом турмуш тарзи

Режа

1. Зарарли одатлар ҳақида.
2. Хавфли омиллар ҳақида.
3. Сурункали касалликлар ҳақида.
4. Саломатликни сақлаш ва тиклаш.

Мутахассисларнинг баҳо беришича аҳоли саломатлигининг 40-50 фоизи ҳаёт тарзига боғлиқ. Зарарли одатлар, нотўғри овқатланиш, алкоголь ва тамакини меъеридан ортиқ истемол қилиш, кўп ўтириш, стресс, атроф муҳитнинг ифлослиги турли касалликларга олиб келиши мумкин.

Зарарли одатлар хавфи омиллари

Касалликлар номлари	Нотўғри овқатланиш	Алкоголни меъеридан ортиқ истемол қилиш	Чекиш	Куп ўтириш	Стресслар	Атроф оламнинг ифлосланиши
Юрак-қон касалликлари						
Юрак касалликлари	ҲҲ	Ҳ	ҲҲ	ҲҲ	ҲҲ	
Инсулт	ҲҲ	ҲҲ	Ҳ	ҲҲ	ҲҲ	
Гипертония	ҲҲ	ҲҲ	Ҳ	ҲҲ	ҲҲ	
Рак						
Ичак	ҲҲ					
Ўпка			ҲҲ			
Оғиз бўшлиғи		Ҳ	ҲҲ			
Ошқозон	Ҳ					
Нафас олиш йўллари			ҲҲ			
Цирроз		ҲҲ				
Диабет	ҲҲ	ҲҲ		ҲҲ	ҲҲ	

Остеопороз	ҮҮ	ҮҮ	Ү	ҮҮ		
Овқатланиш режимининг бўзилиши билан боғлиқ касалликлар	ҮҮ	Ү		ҮҮ		
Яра касалликлари	ҮҮ	ҮҮ	ҮҮ		ҮҮ	
Туғма касалликлар		ҮҮ	ҮҮ			Ү

Белгилар:

Ү-хавф

ҮҮ-юқори хавф

Ёш ўтган сайин ва соғлом турмуш тарзининг бузилиши билан орттирилган касалликлар сурункали касалликларга айланади.

Бундай, инсон қандай ҳаёт тарзи юритишига қараб саломатлиги даражаси ҳақида сўз юритиши мумкин деган хулосага келиш мумкин.

Инсонни ёшига қараб касалликларни олдиндан айтиб бериш.

Сизнинг асосий касалликларингиз	Номи	Сизнинг ёшингизда бўлиши мумкин бўлган касалликлар				
		26-30 ёш			5 йилдан сунг	
Алкоголизм	АЛ					БХ
Атеросклероз	А	ЦЧД	ЯБ		ИС	ОХ
Сурункали бронхит	СБ					ПР
Бавосил	Х	Х				КЖ
Гипертоник касалик	ГК	ЯБ	ХХ	ЦХ	А	БС
Қандли диабет	ЗД	ОХ			А	ХХ
Ўт-тош касаликлари	КЖ	ОХ			А	ПН
Юрак ишемик касаликлари	ИС	ХХ				
Нефрит	ИС	ХХ				
Шишлар	Н				А	АЛ
Остеохондроз	ОХ					ЗД
Пиелонефрит	ПН	Х			КБ	ЦХ
Туғма порок	ПР				ТФ	ЗД
Буйрак–тош касаликлари	КБ	ОХ			А	ПН
Ревматизм	Р	ОХ			ТФ	Т
Тромбофлебит	ТФ	ОХ			ПР	Т
Сурункали	ХХ	КЖ				ИС

холецистит						
Жигар циррози	ЦЧД	А				XX

Шунинг учун ҳаёт тарзи саломатлик базиси сифатида кўриб чиқилади. Саломатлик даражасини тана оғирлиги, ўпкаларнинг ҳаётий сиғими, юрак қисқаришларининг частотаси, қон босими, стандарт синовдан кейин юрак уриши тикланишига кетган вақт ва ҳоказоларнинг оддий кўрсаткичлари ёрдамида аниқлаш мумкин. Саломатликнинг таркибий элементларига инсоннинг жисмоний ва функционал тайёргарлиги ҳақидаги маълумотлар киради. Саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш, деганда жисмоний ва функционал тайёргарликни яхшилаш тушунилади. Саломатликни яхшилашда эса мунтазам жисмоний машғулотлар орқали эришиш мумкин.

Абу Али ибн Сино саломатлик ҳақидаги фаннинг асосчиларидан биридир. Аллома касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволаш билан биргаликда саломатликни асрашга ҳам катта эътибор берган. У жисмоний машқлар билан мунтазам шуғулланиш соғлом бўлишнинг кучли омили эканлигини кўп бора қайд этган.

Т.И. Искандеров, В.И. Исхаков ўз ишларида қадимий дунё ва шарқ анъаналари билан уйғунлашган турли жисмоний машқлар ҳақида сўз юритадилар. Булар: отда юриш, югуриш, кураш, тош кўтариш, туп ўйинлари ва бошқалар.

Назорат саволлари

1. Ҳаёт тарзига боғлиқ зарарли одатларга нималар киради?
2. Нотўғри овқатланганда қандай касалликлар пайдо бўлиши мумкин?
3. Алкоголни меъёридан ортиқ истеъмол қилганда қандай касалликлар юзага чиқиши мумкин?
4. Кўп утириш қандай касалликларни келтириб чиқаради?
5. Чекиш қайси касалликларни келтириб чиқаради?

6. 25-30 ёшда қандай касалликлар бўлиши мумкин?
7. Ҳаёт тарзини қандай кўрсаткичлар ёрдамида аниқлаш мумкин.
8. Саломатликни асраш ва мустаҳкамлаш деганда нима тушинилади?

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 8

**Мавзу: Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг ноанъанавий
воситалари**

Режа:

1. Соғломлаштирувчи югуриш.
2. Югуришни яхшиловчи машқлар.
3. Гимнастик скамейкада бажариладиган машқлар.
4. Терапевтик ва соғломлаштирувчи йога.

Маълумки, иқтисодий ривожланган мамлакатларда касалликлар ва инсонлар ўлимининг асосий сабабларидан бири юрак қон – томири тизиминининг бузилиши ҳисобланади. Инсоннинг ёши унинг томирлари ёшига тенгдир деган иборага ҳеч ким шубҳа қилмаган. Юрак қон – томири тизими фаолиятини яхшилашга соғломлаштирувчи югуриш бўйича амалий машғулотлар ёрдам беради.

Соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланувчилар капилярларнинг зич тармоғи ёзилади, юрак қон – томир тизимининг эластиклиги анча ошади, мустаҳкамланади ва ёшаради.

Соғломлаштирувчи югуриш хаваскорлари чуқур ва тез-тез нафас оладилар, юрак уриши минутага 50-60, айрим ҳолларда 40-50 мартани

ташқил этади, ўпкалари сиғими югурмайдиганлар ўпкалари сиғимига нисбатан 20-30 фоизга каттароқ бўлади.

Ўқув жараёни талабалардан максимал эътиборни, катта асабий кучланишни талаб этади. Бу ҳол айниқса бошланғич курсларда адаптация қийинчиликлари муносабати билан янада мураккаблашади.

Доимий стресс ҳолати сустлашган мушак фаоллиги, чет эл мутахассисларнинг фикрича кўпгина жиддий касалликларга сабаб бўлар экан.

Салбий ҳиссиётларнинг доимий таъсири остида стенокардия, гипертония, асаб зўриқиши, экзема, ошқозон яраси каби касалликлар ривожланади.

Олимлар жисмоний машқлар ва асаб зўриқишининг пасайиши ўртасида алоқа мавжудлигини исбот қилишган.

Енгил югириш машқларига мутахассислар ақлий чарчашдан халос этувчи ва айна пайтда тетиклик ва шодлик улашувчи восита сифатида қарашади. Шунинг учун амалий машғулотларда 20 дақиқадан 45 дақиқача 8-10 км соат тезликда соғломлаштирувчи югуриш билан шуғулланиш тавсия этилади.

Тиззаларни баланд кўтариб, қўлларни силқитиб (ўнг қўл ва чап оёқни кўтариб, чап қўл ва ўнг оёқни кўтариб) 0,5-1 дақиқа оддий юриш. Қўллар белда оёқ товонларида 0,5 дақиқа юриш. Оёқ учида қўлларни силқитиб 0,5-1 дақиқа юриш. Қўллар белда, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш. Қўллар билан навбатма навбат олдга зарбани имитация қилиб, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш.

Оёқларни тик кўтариб (генералча қадам) 0,5 дақиқа юриш. Қўлларни олдинга узатиб, ярим ўтирган ҳолатда 0,5 дақиқа юриш. Қўлларни тепага баланд кўтариб, оёқ учида орқага 0,5 дақиқа юриш. Қўлларни бошга қўйиб, оёқ учида ёнлама 0,5 дақиқа юриш. Оддий юриш 0,5 дақиқа.

Бошланғич ҳолат. Ўтириб ҳар бир тарафга 30-30 мартадан бурилинг: оёқларни икки тарафга ёйиб олдинга 20-30 мартадан эгилинг.

Бошланғич ҳолат. Чалқанча ётинг. Оёқларни бошга қараб 30-30 марта олиб боринг.

Бошланғич ҳолат. Ўтиринг оёқларни велосипед қилиб 20-30 марта букиб ёзинг; букилган оёқларни ҳар бир тарафга 20-30 марта қимирлатинг.

Бошланғич ҳолат. Чалқанча ўтиринг оёқларни 20-30 марта бошга кетма-кет олиб боринг.

Бошланғич ҳолат. Ўтиринг, тиззадан букилган оёқларни кўтаринг 20-30 марта; қўллар бошнинг орқасида, ўнгга ва чапга букинг, бунда ҳар бир тарафга 20-30 мартадан эгилиб, бошни ўтирғичга текизишга ҳаракат қилинг.

И.П. Березин турли ноҳуш ҳолатлар ва сурункали касалликларни даволаш, уларнинг олдини олиш йога учун чут эмаслигини кайд этади. Бу ўз танаси ва онгини бошқаришни такомиллаштириш, узликни англаб етиш ёрдамида даволаниш, табиат ва инсоний ҳаракатлар уйғунлигига эришиш демакдир.

1988 йилда «Физкультура и спорт» журнали томонидан «Йога соғломлаштириш тизими сифатида» мунозара ташкил этилган эди.

Мунозарага хулоса ясаб, шундай дейилган эди. Йога ҳақида соғломлаштирувчи гимнастиканинг бир кўриниши сифатида гапирсак, бу тизимни соддалаштириб юборган бўламиз. Йога амалда жуда кенг қўлланилади: пронаямү (нафас олишнинг ўзига хос муҳим кўриниши), тозаланиш муолажалари (рухий тозаланиш ҳам шунга киради), дисталогия масалалари (шу жумладан даволовчи очлик), меҳнат, дам олиш, ўхлаш режими, таълимотнинг ахлокий томонлари билан боғлиқ тавсияларни ўз ичига олади.

Терапевтик йога турли машқлар ёрдамида ўз ўзини даволаш тизимидир. Йога таълимотига кўра нотўғри ҳаёт тарзини юритиш, ёмон одамлар, нотўғри овқатланиш, индивидуум ҳаётида муҳим ўрин тутувчи предметлар тўғрисида нотўғри тасавурга эга бўлиши турли касалликлар, беҳолликларга сабаб бўлади.

Назорат саволлари

1. Иқтисодий ривожланган мамлакатларда касалликлар ва инсонлар ўлимининг асосий сабабларидан бири нима?
2. Соғломлаштирувчи югуриш билан шугулланувчиларда қандай ўзгаришлар бўлади?
3. Доимий стресс ҳолати нималарга сабаб бўлади?
4. Енгил югуриш машқларига мутахассислар қандай қарашади?
5. Бошланғич ҳолатда қандай машқлар бажарилади?
6. Йоганинг аҳамияти қандай?

АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 9

Мавзу: Овқатланиш рационлари тузиш. Овқатланиш маҳсулотларининг энергетик қийматини аниқлаш

Режа:

1. Овқатнинг ўзига хос динамик таъсири.
2. Энергия сарфига қараб турли касб эгаларини гуруҳларга бўлиниши.
3. Овқатларнинг энергетик қийматини аниқлаш.

Овқатнинг ўзига хос динамик таъсири

Ҳақиқатан ҳам овқат ейиш ва хужайраларнинг озиқ моддалари ўзлаштириш модда алмашинувини жадаллаштириб, энергия сарфини оширади. Модда ва энергия алмашинувининг бу тариқа кучайиши овқатнинг

Ўзига хос динамик таъсири, деб аталади. Аралаш овқат истеъмол қилинганида энергия сарфланиши 10-15 % ошади.

Энергия сарфига қараб турли касб эгаларини 5 гуруҳга бўлишади.

I гуруҳ – Ақлий меҳнат ахллари (олимлар, шифокорлар, педагоглар, бухгалтерлар ва ҳоказо). Бу гуруҳга кирувчи эркаklar кунига ёшига қараб 2550-2800 ккал, аёллар эса 2200-2400 ккал сарфлайдилар ва қабул қилишлари зарур.

II гуруҳ – Енгил жисмоний иш билан шуғулланувчилар (автоматлашган корхоналар ишчилари, агрономлар, хамшира ва санитаркалар, алоқа корхоналари ишчилари). Бу гуруҳдаги эркаklarнинг энергия сарфи 2750-3000 ккал, аёлларники 2350-2550 ккал.

III гуруҳ – Ўрта оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланадиган ишчилар (слесарлар, транспорт хайдовчилари, жаррохлар, тракторчилар). Бунда эркаklar 2500-2700 ккал.

IV гуруҳ – Оғир жисмоний меҳнат қиладиганлар (қурилиш ишчилари, қишлоқ хўжалик меҳнаткашлари, дурадгорлар, металлурглари). Бу гуруҳга мансуб эркаklar 3900-4150 ккал, аёллар эса 3450-3700 ккал сарфлайдилар.

V гуруҳ – Жуда оғир жисмоний меҳнат қиладиган ишчилар (шахтерлар, пулат эритувчилар, бетончилар, хаммоллар). Бу ишларни фақат эркаklar бажариши мумкин. Улар сарфлайдиган энергия миқдори 3900-4300 ккал.

Ақлий меҳнат билан шуғулланганда ҳам модда алмашинуви жадаллашади. Унинг сабаби мия фаолияти кучайишида эмас. Ақлий меҳнат қилганда энергия сарфининг ошиши мускуллар тонусининг рефлексор йўл билан ортишига боғлиқ бўлса керак.

Суткалик овқатланиш рационада ҳар бир таомларнинг асосий озиқавий
моддалари ва калориянинг тақсимланиши

Овқатланиш режими (тартиби)	Нонушта		Тушлик	Иккинчи тушлик	Кечки овқат
	Биринчи	Иккинчи			
3 марталик	25 – 30	-	50	-	25 – 30
4 марталик					
1 – вариант	18	12	45	-	25
2 – вариант	25	-	45	10	20
5 марталик	18	12	40	10	20

Меҳнаткаш аҳолининг ҳар хил гуруҳдаги кунлик меҳнат жадаллигида
оқсилларга, ёғларга ва калориялигига бўлган талаб

Аҳоли	Меҳнат жадаллиги гуруҳланиши	Ёшнинг гуруҳланиши	Эркаklar					Аёллар				
			Оқсиллар		Ёғлар, г	Углеводлар, г	Калорияси, кк	Оқсиллар		Ёғлар, г	Углеводлар, г	Калорияси, кк
			ҳаммаси	ҳайвон. оқсил				ҳаммаси	ҳайвон. оқсил			
Ақлий меҳнат ишчилари	I – гуруҳ	18–29	91	50	103	378	2800	78	43	83	324	2400
		30 – 39	88	48	99	365	2700	75	41	84	310	2300
		40 – 49	83	46	93	344	2550	72	40	81	397	2200
Енгил меҳнатда машгул ишчилар	II – гуруҳ	18–29	90	49	110	412	3000	77	42	93	351	2550
		30 – 39	87	48	106	399	2900	74	41	90	337	2450
		40 – 49	82	45	101	378	2750	70	39	86	313	2350
Ўрта оғирликдаги меҳнат қиладиган ишчилар	III – гуруҳ	18–29	96	53	117	440	3200	81	45	99	371	2700
		30 – 39	93	51	114	426	3100	78	43	95	358	2600
		40 – 49	88	48	108	406	2900	75	41	92	344	2500
Оғир меҳнат билан	IV – гуруҳ	18–29	102	56	136	506	3700	87	40	116	441	3150
		30 – 39	99	54	132	504	3600	84	46	112	427	3050
		40 – 49	95	52	126	483	3450	80	44	106	406	2900

шугуллана диган ишчилар												
Энг охир меҳнат билан шугуллана диган ишчилар	V – гурух	18–29 30 – 39 40 – 49	118 113 107	65 62 59	158 150 143	602 574 546	4300 4100 3900					

Овқатланишнинг суткалик рационини тузишда амалий масалаларни ечишда озик – овқат моддаларининг энергетик балансига асосланиб ва уларнинг каллория коэффиценти ҳамда оқсиллар, ёғлар, углеводларнинг тақсимланиши ва овқатланишнинг алоҳида кўринишдаги овқат тановвул қилишнинг тартибидан (3 марталик, 4 марталик, 5 марталик овқатланиш) фойдаланилади.

Масала: Оғир механизациялашмаган касб кори бўлган ишчиларнинг 5 маротабалик овқатланиш режими ва алоҳида овқатланишда ва рационда оқсиллар, ёғлар, углеводлар калориясини аниқлашда 4000 ккал га овқатланишнинг суткалик рационини тузинг.

Маълумки, инсон организмнинг энергия манбаи бу углеводлар, оқсиллар, ёғлар ва уларнинг энергия балансининг фоиз ҳисобида ўртача 57, 30 ва 13 %. Агар суткалик овқатланиш рационини 4000 ккал бўлса, пропорция 57, 30 13 % калория, яъни қайси энергия миқдорини оқсиллар, ёғлар, углеводлар ҳисобидан организм қабул қилади?

Пропорция тузамиз:

I. 4000 ккал – 100 %

X – 57 %

$$X = \frac{4000 \cdot 57}{100} = 2280 \text{ ккал}$$

овқатнинг углеводлар ҳисобидан олинган

II. 4000 ккал – 100 %

X – 30 %

$$X = \frac{4000 \cdot 30}{100} = 1200 \text{ ккал}$$

таомнинг ёғлар ҳисобидан олинган

III. 4000 ккал – 100 %

X – 13 %

$$X = \frac{4000 \cdot 13}{100} = 520 \text{ ккал}$$

таомнинг оқсиллар ҳисобидан олинган

Энди қайси углеводлар, ёғлар ва оқсиллар миқдори юқорида аниқланган энергия миқдорини сақлайди. Углеводлар, оқсиллар ва ёғларнинг иссиқлик хусусиятини билиб, уларни миқдорини аниқлаймиз. Оқсил ва углеводларнинг калорияли коэффиценти қуйидагига тенг: 4,1 ккал ёғлар 9,3 ккал бунда $2280 : 4,1 = 556,6$ г углеводлар, $1200 : 9,0 = 129$ г ёғлар, $520 : 3,75 = 126,8$ оқсиллар.

Шунинг учун, суткага 4000 ккал энергия сарфлайдиган организмнинг овқатланиш рационада суткасида 556 г углеводлар, 129 г ёғлар, 126,8 г оқсиллар қабул қилиш керак.

Яна овқатланиш режимига алоҳида таом қабул қилиш, умуман рационда оқсиллар, ёғлар, углеводлар ва калорияни аниқлаймиз.

5 маротабалик овқатланиш тартиби ҳар бир овқат тановул қилиш қуйидагича: 1 – нонушта – 18, нонушта – 12, тушлик – 40, 2 – тушлик – 10, кечки овқат – 20. Оқсиллар, углеводлар, ёғларнинг калорияси 100 % ҳисобида олинади, ҳар бир овқатнинг озиқавий моддаларининг ва ҳар бир овқатланишда калорияларини пропорция тузиб табицага киритамиз.

Овқатдаги оқсилларнинг миқдорини ҳисоблаш:

1. 126,8 – 100 %

X – 18 % (12, 40, 10, 20 %)

$$X = \frac{126,8 \cdot 18}{100} = 22,80 \text{ г } 1 - \text{нонушта}$$

Қабул қилиш кетма – кетлигини аниқлаймиз. Хайвонлар (гўшт маҳсулотлари) оксигили умумий оксил миқдорининг 50 % ни ташкил қилиши керак. Алоҳида графага киритамиз, уларнинг жами ҳамма оксилларнинг ярмини тузиш керак.

Овқатдаги ёғлар миқдорини ҳисоблаш:

2. 129 – 100 %

X – 18 % (12, 40, 10, 20 %)

$$X = \frac{129 \cdot 18}{100} = 23,22 \text{ г } (1 - \text{нонушта})$$

берилганларни жадвалга киритамиз.

Ўсимлик ёғлари 30 % ни умумий миқдоридан пропорция тузиб, умумий ёғларнинг миқдorigа асосланиб ҳисобланади.

Овқатдаги углеводлар миқдорини ҳисоблаш:

3. 556 – 100 %

X – 18 % (12, 40, 10, 20 %)

$$X = \frac{556 \cdot 18}{100} = 100,08 \text{ г } (1 - \text{нонушта ва бошқалари ҳам шунга ухшаш})$$

4. ҳар бир таомнинг калория миқдори пропорция тузиб аниқлаймиз:

4000 – 100 %

X – 18 % (12, 40, 10, 20 %)

$$X = \frac{4000 \cdot 18}{100} = 720 \text{ ккал } (1 - \text{нонушта ва бошқалари ҳам шунга ўхшаш})$$

Ҳисобланган катталиклар жадвалга киритилади

Таом қабул қилиш	Таомлар %	Оксил		Ёғ		Углеводлар, г	Калория, ккал
		Жами	хайвон	Жами	хайвон		
1 – нонушта	18						
2 – нонушта	12						

Тушлик	40						
2 – тушлик	10						
Кечки овқат	20						
Жами:	100						

Охирги ҳисоблашлар назарий ҳисоблашларга яқин булиши керак: оқсиллар ± 3 г гача, ёғлар ± 10 г гача, углеводлар ± 25 ккал калорияга фаркланиши мумкин.

Таомнома тузишга таом ва пазандалик маҳсулотлари рецептурасининг тўпламидан фойдаланилади. Пазандалик маҳсулотлари таомлардаги кимёвий таркиби аниқланади. Суткалик рацион ва алоҳида таом тановул қилишда оқсил, ёғ, углеводлар ва калория аниқ миқдори ҳисобланади. Озик – овқат маҳсулотларининг калориясини ҳисоблашда «Озик – овқат маҳсулотлари кимёвий таркиби» жадвалидан фойдаланилади. (А.А. Покровский).

Назорат саволлари

1. Ақлий ва оғир жисмоний меҳнат билан шуғулланувчи ишчиларнинг овқатланишига қўйиладиган физиологик талаблар.
2. Аҳоли гуруҳларининг овқатланишида витаминлар миқдорини нормаллаштириш. Витаминлар манбалари.
3. Бутерброд (75 г нон ва 25 г пишлоқ) кимёвий таркибини ҳисобланг.
4. Овқатланиш тартиби ва шароитларига қўйиладиган талаблар.
5. 120 г сутли гуруч бўтқасининг кимёвий таркибини ҳисобланг.
6. Нотўғри овқатланиш натижасидаги касалликлар. Овқатланиш тартибини бузиш ҳар хил касалликлар келиб чиқишининг асосий сабаби эканлиги тўғрисида.
7. Озик-овқат маҳсулотлари ва ичимлик таркибидаги минерал элементларнинг миқдorigа экологик факторларнинг таъсири.

АДАБИЁТЛАР

1. Окурокова Ю.И., Еремин Ю.Н. «Овқатланиш гигиенаси», Тошкент, «Медицина», 1983 йил.
2. Солихужаев С.С. «Болалар овқатига қўйиладиган гигиеник талаблар», Тошкент, «Медицина», 1989 йил.
3. Ковалёв Н.И., Гришин П.Д. «Овқат тайёрлаш технологияси», Тошкент, «Узбекистон», 1969 йил.
4. Павлоцкая Л.Ф., Дуденко Н.В., Эйдельман М.М. «Физиология питания», Москва «Высшая школа», 1989 йил.
5. Брейтбург А.М. «Физиология питания», М., 1961.
6. Бузник И.М. «Энергетический обмен и питание», М., 1978.
7. Конышев В.А. «Питание и регулирующие системы организма», М., 1985.
8. Котов А.И., Корзун В.Н. «Пищевые продукты в лечебном питании», Киев, 1985.
9. Логинов А.В. «Физиология с основами анатомии человека», М., 1983 г.
10. Химический состав пищевых продуктов // Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, органических кислот и углеводов / Под ред. М.Ф.Нестерина и И.М.Скурихина. М., 1979 г.

М У Н Д А Р И Ж А

К И Р И Ш	3
АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 1	
Мавзу: Валеология – инсон саломатлиги ва соғлом турмуш тарзи хақидаги фан. Валеология фанининг текшириш усуллари	4
АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 2	
Мавзу: Инсон саломатлигининг миқдор ва сифат кўрсаткичлари	7
АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 3	
Мавзу: Организмнинг ички муҳити. Гомеостазис ва унинг барқарорлиги. Инсон ҳаётининг қалтис давлари	9
АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 4	
Мавзу: Турмуш тарзи. Соғлом ва носоғлом турмуш тарзи тушунчалари. Соғлом турмуш тарзи мезонлари	12
АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 5	
Мавзу: Соғлом турмуш тарзини шакллантириш	14
АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 6	
Мавзу: Касалликларнинг бирламчи профилактикаси – соғлом турмуш тарзининг муҳим томонидир	17
АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 7	
Мавзу: Саломатлик ва соғлом турмуш тарзи	20
АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 8	
Мавзу: Соғломлаштирувчи жисмоний тарбиянинг ноанъанавий воситалари	23
АМАЛИЙ МАШҒУЛОТ № 9	
Мавзу: Овқатланиш рационлари тузиш. Овқатланиш маҳсулотларининг энергетик қиймитини аниқлаш	26
АДАБИЁТЛАР	34

