

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ АХБОРОТ
ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ ВА КОММУНИКАЦИЯЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ ВАЗИРЛИГИ**

**ТОШКЕНТ АХБОРОТ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ
УНИВЕРСИТЕТИ ФАРҒОНА ФИЛИАЛИ
«АХБОРОТ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ» КАФЕДРАСИ**
КАТТА ЎҚИТУВЧИСИ
Ж.М.МЎМИНОВ

ПЕДАГОГИК ВАЛЕОЛОГИЯ

УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА



Тузувчи:

Ж.Мўминов

Фарғона-2015

Жасурбек Мўминов Мамиржонович
ТАТУ Фаргона филиали катта ўқитувчиси

ПЕДАГОГИК ВАЛЕОЛОГИЯ
(Услубий қўлланма)

Билим соҳаси: - Таълим

Таълим соҳаси: - Ўқитувчиларни тайёрлаш ва педагогик фани

Фаргона - 2015 йил

“Валеология” ўқув курси талабалар “Ёш физиологияси ва гигиенаси” фанини асосий қоидаларини тўлиқ ва мустақам ўзлаштирганларидан сўнг коллеж ўқувчилари билан ўрганишга мўлжалланган. Мазкур услубий кўрсатма талаба-ёшлар саломатлигининг ижтимоий аҳамияти бўйича билимларини чуқурлаштириш, уларнинг умумий валеологик онгини ўстириш, “Валеология асослари”ни ўрганиш давомида қўлланиладиган замонавий илмий-тадқиқот усуллари билан таништириш имкониятини беради.

Мазкур услубий кўрсатма талаба-ёшларнинг саломатлик масаласига қизиқишни ривожлантириш, соғлом турмуш тарзи ва саломатлик фалсафасини шакллантириш кўникмаларини эгаллашга даъват этади.

Услубий кўрсатма университет Илмий Кенгашининг 2011 йил сонли қарори билан чоп этишга руҳсат этилди.

Тузувчилар:

Ж.М.Мўминов- ТАТУ Фарғона филиали катта ўқитувчиси

И.Т. Мўйдинова - Асака педагогика коллежининг ўқитувчиси

Маъсул муҳаррир:

Ш.Х.Хонкелдиев - педагогика фанлари доктори, профессор

Такризчилар:

Э.З.Исоқов - тиббиёт фанлари доктори, профессор.

Т.М.Умнатқулов - ТАТУ ФФ АТТ кафедра мудири, педагогика фанлари номзоди, доцент, Ўзбекистон халқ таълими аълочиси, Фарғона вилоят халқ таълими фидойиси.

Саломатликнинг баҳоси ҳеч қачон
пасаймайди, чунки саломатлик йўқ
жойда на фароғат ва на ҳаловат бор
Н.Г.Чернишевский

Олимларнинг фикрича, валеология - XXI аср фани, Соғлом бўлиш учун
инон валеология курсини албатта ўрганиши зарур. Валеология фанининг
предмети ҳаётнинг муҳим тушунчаси сифатида инсоннинг индивидуал
саломатлигида акс этади. Бошқа фанлардан фарқли равишда у инсоннинг
саломатлигига моҳияти миқдор ва сифат жиҳатдан аниқланган бўлиш
мумкин бўлган, бундай ташқари, турли даражаларда — физиологик,
психологик ва ижтимоий башорат қилинадиган мустақил тушунча сифатида
қарайди.

Мазкур услубий кўрсатма бўйича билимларни ўзлаштириш натижасида
талаба-ёшлар саломатликнинг миқдори ва сифати: ижобий мотивацияни
ривожланиши, соғлом турмуш тарзи тамойилларини эгаллаш орқали шахсий
саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашни баҳолаш, педагогик меҳнат билан
шуғулланиш жараёнида эса талаба-ёшлар ўқув, меҳнат ва дам олиш давомида
ўзларининг саломатликларини сақлаш ва мустаҳкамлашга маъсулиятли
муносабатни шакллантира олиш кўникмасига эга бўлади. Мазкур услубий
кўрсатмада саломатликни жисмоний, психик, жинсий, ижтимоий, бундан
ташқари, индивидуал ва жамоатчиликка оид жиҳатларига эътибор
қаратадиган “Инсон саломатлиги” бўлими дунёдаги замонавий муаммо
сифатида алоҳида қизиқиш ўйғотади. Шунинг учун, саломатликнинг шундай
жиҳатлари сифатида генетик, биохимик, функционал, психологик,
ижтимоий-маънавий, клиник; жамоатчилик саломатлиги кўрсаткичлари;
туғилиш, ўлим, касалланиш, ҳаётнинг давомийлиги, ногиронлик кўриб
чиқилади. Бундай масалаларга эътибор қаратиш эса, соғломлик ва уни
баҳолаш усуллари ҳақида сўз юритишга имкон беради.

Шунингдек, бу услубий кўрсатма ўқув муасссаларида талаба-ёшларни

саломатлигини муҳофаза қилиш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳақида маълумотлар ва қимматли маслаҳатлар беради. Ушбу услубий кўрсатма талаба-ёшларни саломатлигини муҳофаза қилишда педгог ва тарбиячиларга ҳамда ота-оналарга амалий ёрдам беради. Чунки кўрсатмада саломатликни сақлаш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш борасида қисқа бўлса-да маълумотлар баён этилган. Бу услубий кўрсатмадан талаба-ёшлар махсус курс ва “Валеология” фанидан маъруза матни сифатида ҳам фойдаланишлари мумкин. Табиийки, ҳар қандай услубий кўрсатма ўзига хос камчиликлардан холи бўлмаганидек, ушбу кўрса кўрсатма ҳам камчиликлардан холи эмасдир. Услубий кўрсатмага оид билдирилган фнкр-мулоҳазаларингиз “Баркамол авлод яратиш” Давлат Дастурини бажарилишини яна бир поғона юксалтиради деган умиддамиз.

Муаллифлар

КИРИШ

“Валеология” фанининг мақсади - талабаларни жисмоний, психологик саломатлик асосида соғлом турмуш тарзи кўникмаларига ўргатиш, организмнинг-репродуктив вазифалари билан таништириш, бундан ташқари, шахс ва миллат саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш. Талаба- ёшларни инсон саломатлигига конструктив ёндошишга ўргатиш орқали биз саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашнинг фаол стратегиясини шакллантириш имкониятига эга бўламиз.

Инсон саломатлиги - бу энг аввало, узок умр кўриш давомида юқори суръатдаги ишчанлик қобилияти ва ижтимоий фаоллигини, унинг психик ҳамда физиологик сифатларини сақлаш ва ривожлантириш. Натижада, кўпгина олимларни фикрича, инсон организмнинг функционал имкониятлари ва ташқи муҳитнинг ижобий омилларига унинг барқарорлиги бутун ҳаёти давомида ўзгариб боради. Худди шундай организмнинг соғломлик ҳолати динамик жараён бўлиб, ёши, жинси, касбий фаолияти, ҳаёт тарзи билан боғлиқликда яхшиланади ёки ёмонлашади. Шубҳасиз, валеология “саломатлик”, “соғлом бўлиш” тушунчаларини билдириб, ҳозирги вақтда соғлом авлодни тарбиялаш масалаларини ҳал этишда зарур ўрин эгаллаши шарт. Бу ўринда педагогларнинг вазифаси ҳар бир болани ўзининг ва имкон борича, атрофидагиларнинг саломатликларини сақлаш ва мустаҳкамлаш кўникма ва малакалари билан одатлантиришга ўргатишдан иборат. Бизнинг тарбиявий тизимимиз (оила, таълим муассасалари) ҳар бир бола, ўсмир, йигитлар, қизлар, ва катта одамда соғлом бўлиш, асосий таркибий қисмлари фаол ҳаракатли режим - чиниқиш, жисмоний маданият ва спорт билан шуғулланиш сифатида акс этадиган соғлом турмуш тарзини ташкил этиш эҳтиёжини шакллантириши ва ривожлантириши зарур. Овқатланиш, меҳнат ва дам олиш гигиенаси, кундалик режим, шахсий ва жамоатчилик гигиенаси талабларига риоя қилиш, атрофимиздаги олам (экология ва саломатлик)ни асраш, ёмон одатларнинг олдини олиш, психогигиена талабларига амал қилиш тарбиячи ва тарбияланувчилар орасида ўзаро муносабатлар

заруриятини тақозо этади.

ВАЛЕОЛОГИЯ

Инсон саломатлигига таъсир этувчи экологик омиллар тахминан барча таъсирларнинг 20-25% ида баҳоланади, 20% ни биологик омиллар ташкил этиб ва 10%и соғлиқни сақлашдаги камчилик ва нуқсонларга бориб тақалади. Инсон саломатлигига таъсир кўрсатувчи барча омиллардан хабардорлик саломатлик ҳақидаги фан — валеологияни асосини ташкил этади.

Валеология - инсон саломатлиги ҳақидаги фан бўлиб, соғломликнинг анча ёмонлашуви билан боғлиқликда XX асрнинг сўнгги ўн йиллигида вужудга келди. Валеология атамаси латинчадан валео - сихат-саломатлик, соғлом бўлмоқ ва юнонча valeo - соғлом бўлмоқ, 1 фоиз - таълимот, фан сўзларидан келиб чиққан ҳамда тиббиёт фанида XX асрнинг 80-йилларида профессор И.И.Брахман томонидан киритилган. Хозирги вақтда мазкур атама фанда фундаментал ва зарурий бўлиб, биринчи навбатда, ўсиб келатган авлодни ўқитиш, тарбиялаш профилактик ишлар, даволаш психофизик, реобилитацияга ўзини бағишламоқчи бўлган кишилар учун зарурий тарзда намоён бўлади. Бу энг аввало, педагогик олий таълим муассасаларининг талабаларига тегишлидир, чунки педагогнинг келгуси меҳнат фаолияти бу қандай қилиб ўз ўқувчиларини тўғри ўқитиш, ўргатиш, кўникма ва малакаларга одатлантириш, тўғрироғи қандай қилиб ўз соғлиқни сақлаш муҳим ва зарурлиги масаласи.

Замонавий ҳаёт тарзи педагогик олий таълим муассасаси талабалари олдига юксак талабларни қўймоқда. Педагогнинг юқори касбий тайёргарлиги, мустаҳкам соғлиғи ва давомли ижодкорлик - мутахассиснинг ҳаётий мувоффақиятининг асосий ўзагидир. Фақат соғлом одам яхши кайфият, кўтаринкилик, психологик бардошлилик, юқори ақлий ва жисмоний ишчан қобилият билан фаол ишлашга, касбий ва маиший қийинчиликларни муваффақиятли енгиб ўтишга қодир. Валеология инсон саломатлигига аниқ ҳаётий фаолият шароитларида уни таъминлаш, шакллантириш, сақлаш ва

мустаҳкамлаш йўллари ҳақидаги фанлараро йўналишдир.

Валеология тиббиёт, психология, фалсафанинг турли соҳаларидан фойдаланувчи интегратив фан сифатида акс этади.

Валеология ўқув фани сифатида инсон саломатлиги ва соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билимлар йиғиндисини ўзида ифода этади.

Валеологиянинг предметида индивидуал саломатлик ва инсон соғлиги резервлари, бундан ташқари, соғлом турмуш тарзи акс этади.

Назарий жиҳатдан валеологиянинг мақсади сифатида шакллантириш қонуниятларини ўрганиш ва соғлом турмуш муваффақиятли моделлаштириш йўллари ишлаб чиқиш акс этади.

Амалий жиҳатдан эса валеологиянинг мақсади саломатликни шакллантириш, сақлаш ва мустаҳкамлаш йўллари ва чора-тадбирлари ишлаб чиқарилишидир.

Валеологиянинг асосий вазифаларига қуйидагилар киради:

1. Инсон саломатлиги ҳолати ва резервларини миқдорини баҳолашни тадқиқ этиш.
2. Соғлом турмуш тарзи кўрсатмаларини шакллантириш.
3. Уни соғлом турмуш тарзига иштирок эттириш орқали инсон саломатлиги резервларини сақлаш ва мустаҳкамлаш.

Валеологиянинг асосий тушунчаларига:

- валеологик таълим;
- валеологик ўқитиш;
- валеологик тарбия;
- валеологик билим;
- валеологик маданият киради.

Валеологик маълумот деганда, илмий амалий билим ва кўникмалар, ҳуқ-атвор ва фаолият тизимларини шакллантириш, ўз соғлиғи ва атрофидагилар саломатлигига қадриятли муносабатни таъминлашга йўналтирилган соғлом авлодии ўқитиш, тарбиялаш ва ривожлантиришнинг узлуксиз жараёни тушунилади. Валеологик таълим инсон саломатлигини шакллантириш,

сақлаш ва ривожлантириш, шахсий саломатликни сақлаш ва такомиллаштириш кўникмаларини эгаллаш, унга таъсир этувчи омилларни шакллантирувчиларни баҳолай олиш ҳақидаги билимларни шакллантириш, соғлом турмуш тарзи ҳақидаги билимлар ва уни ташкил этиш кўникмаларини ўзлаштириш, саломатлик ва соғлом турмуш тарзи бўйича ташвиқот ишларини олиб бориш усул ва воситаларини эгаллаш жараёнидир.

Валеологик тарбия ҳаётий кадриятлар ва умуммаданий дунёқарашнинг ажралмас қисми сифатида барпо этиладиган саломатлик ва соғлом турмуш тарзининг кадриятли-йўналтирилган кўрсатмаларни шакллантириш жараёнидир.

Валеологик билим саломатлик соҳасида инсоният томонидан тўпланган ҳамда фаннинг ва валеологик билимларнинг ўзининг кейинги ривожини учун бошланғич захирани ўзида акс эттирувчи илмий асосланган тушунчалар, ғоялар, омиллар йиғиндисидир. Валеологик таълим натижалари инсонда ўзининг генетик, физиологик ва психологик имкониятларини, ўз соғлиғини назорат қилиш, асраш ва ривожлантириш усул ва воситаларини кўзда тутувчи билимларни, атрофидагиларга валеологик билимларни ёйиш кўникмасига эга бўлган валеологик маданиятни қарор топшириши зарур. Валеологик таълим турлари бошқа таълим турлари (ақлий, жисмоний, касбий, сиёсий ва бошқа) билан боғлиқ бўлиб, бир-бирига фаол таъсир этади.

“Валеология” фани таълимий характерга эга бўлиб, умуминсоний кадриятлар (маънавий, ахлоқий, психик ва жисмоний саломатлик)ни шакллантириш орқали намоён бўладиган гуманитар таълимнинг таркибий қисмларидан бири сифатида муҳокама этилади.

Фаннинг мақсади - олий таълим муассасаларида маънавий-ахлоқий, жисмоний соғлом мутахассисларни тайёрлашга ёрдам беришдир. Касбий ижодкорликни яратишга имкон берибгина қолмай, балки ўзи ва атрофидаги кишиларнинг саломатлигини сақлаш ва янада оширишнинг стратегияси ва тактикасини аниқдайди.

Фаннинг вазифалари:

- мазкур соҳадаги янги муваффақиятларга таянувчи психик саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш бўйича билимлар билан қуролланади;
- психологик саломатлик ва жисмоний ҳолатни юқори даражасини таъмин этувчи амалий кўникма ва малакаларни, мотивацион-қадриятли саломатликни шакллантириш;
- меҳнат фаолияти шароити ва экстремал вазиятларда психофизиологик чидамлик даражасини сақлай олиш хусусиятини, шахснинг касбий аҳамиятли индивидуал ўзига хосликларини доимий такомиллаштириш ва ривожлантириш;

табiiй ва тасодифiiй баҳтсиз ходисаларда ўзига ва ўзгаларга ёрдам бериш усуллари ва методларини эгаллаш.

Курсга оид ўқув материалларни ўрганиш натижасида талаба:

1. Жисмоний, психик ва ижтимоий саломатликни сақлаш мустаҳкамлаш асосларини билиши.
2. Ўз ўзини саломатлигини ташхис этиш, коррекциял.ни, баҳолашнинг замонавий усулларида фойдалана олиши: ўқув меҳнат фаолияти шароити ва экстремал вазиятларда психофизиологик чидамлик даражасини сақлай олиш.
3. Биринчи тиббiiй ёрдам кўрсатиш, ўзининг жисмоний ҳолатини ўзгартириш малакасини эгаплаши зарур.

ВАЛЕОЛОГИЯ ФАНИНИНГ ЙЎНАЛИШЛАРИ

Маълумки, илм дунёсида кўплаб фанлар бир-бирини ўзаро тўлдиради. Шу билан бирга улар ўзига хос аниқ хусусиятлари ва йўналишларига эга. Худди шундай валеология фани ҳам ўзининг методологик асосларш, муаммоларга эга. Ушбу фан бошқа фанларнинг хусусий масалаларига янгича нуқтаи назаридан ёндашади ва ҳамда валеологиянинг ўзи ҳам дифференциаллашув характериға эга. Яъни олимларнинг ўзига хос қизиқишларини акс эттирувчи турли соҳалари юзага келган.

Хозирги вақтда валеологиянинг қуйидаги асосий йўналишларини ажратиб кўрсатиш мумкин:

Умумий валеология фанлар ёки билимлар соҳаси сифатили валеологиянинг методологик асосларини ўзини акс эттиради. У валеологиянинг инсон ҳақидаги фанлар тизимидаги ўрни, предмети, методлари, мақсад ва вазифалари, тарихий ривожланишини аниқлаб беради. Бундан ташқари, ушбу фанда инсоннинг био-ижтимоий табиати ва унинг соғлиқни таъминлашдаги ўрни ҳақида гап боради.

Умумий валеологияга валеология фанининг “танаси” сифатида қараш мумкин, чунки ундан валеологиянинг тармоқлари, соҳалари (йўналишлари) ажраб чиқади.

Тиббий валеология соғломлик ва носоғломлик ўртасидаги фарқларни аниқлайди ҳамда уларни ташхис этади; соғлиқни ташқи таъсирлардан ҳимоя қилиш ва касалликларни олдини олиш усуллариини ўргатади, аҳоли ва алоҳида ижтимоий гуруҳларнинг соғломлик даражасини баҳолаш мезонлари ва методлари ҳамда касалликларнинг бошланишидаёқ бартараф этиш учун инсон организмнинг ички имкониятларидаи фойдаланиш методларини ишлаб чиқади, соғлиққа таъсир қиладиган ички ва ташқи омилларни тадқиқ этади, инсоннинг соғлиғи ва соғлом турмуш тарзини таъминлаш бўйича тавсиялар ишлаб чиқади.

Ёш давлар валсологияси инсоннинг соғлом ривожланишининг ёш билан боғлиқ ўзига хосликларининг, унинг турли ёш давларида ички ва ташқи муҳит омиллари билан ўзаро муносабатини ҳамда ҳаётини фаолият шароитларига мослашувини ўрганади. Ҳар бир ёш даврда исталган организм тизимининг ҳолати айнан шу даврдаги ривожланиши учун хос бўлган генетик дастурларни амалга оширишга боғлиқ бўлади. Бошқача айтганда, саломатлик даражаси баҳоси ва унинг алоҳида кўрсаткичлари динамик характерда, индивиднинг йил билан боғлиқликда амалга ошириб бориш, аксинча, қандайдир ўртача намунадаги умумий стандартларга боғлиқ бўлмасликлари лозим.

Дифференциал валеология соғлиқнинг индивидуал-типологик ўзига хосликларини, индивиднинг генетик ва фенотипик тузилишини тадқиқ этиш

билан шуғулланади, соғломликнинг сон ва сифат ўзгаришлари индивидуал дастурини тузиш методологиясини ишлаб чиқади.

Касбий валеология касбий тестлар ўтказиш ва касбга йўналтириш муаммолари билан боғлиқликда шахснинг индивидуал-типологик хусусиятларини баҳолашнинг илмий асосланган методларни яратиш масалаларини ўрганади. Бундан ташқари, у касбий омилларнинг инсон соғлиғига таъсир этиш хусусиятларини ўрганади, ҳам меҳнат фаолияти жараёнида, ҳам бутун ҳаётини фаолияти жараёнида касбий реабилитациянинг метод ва воситаларини аниқлайди. Махсус валеология инсон ҳаёти учун хавфли, алоҳида турли таъсирлардан, инсон соғлиғига таъсир этувчи экстремал омиллар ва ушбу омилларни хавфсизлантириш мезонларини тадқиқ этади, бундай омиллар таъсири давомида ва натижасидан соғлиқни сақлаш ва қайта тиклаш воситаларини аниқлайди. Махсус валеология “Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги асослари” фани билан боғлиқ.

Экологик валеология табиий омиллар ва табиатдаги антропоген ўзгаришларининг натижасини инсон соғлиғига таъсирини тадқиқ этади, табиатдаги антропоген ўзгаришларнинг инсон саломатликка ҳаракатини, соғлиқни сақлаш мақсади билан боғлиқликда ташқи муҳит шароитларини яратишга инсон ҳатти-ҳаракатини аниқпайди. Табиатнинг табиий ривожланишида инсоннинг аралашуви улар ўртасида ва инсон организмида, биологик тараккиёт маҳсулига эга бўлишида кўплаб қарама-қаршиликларни келтириб чиқаради. Бу билан боғлиқликда валеология бир томондан, атроф-муҳитнинг инсон соғлиғига таъсир этиш характерини ўрганиш, бошқа томондан эса, соғломлик нуқтаи назаридан ташқи муҳитнинг қулай шароитларини яратишда инсон ҳулқи ҳақида тавсиялар ишлаб чиқиши зарур. Шуниси диққатга сазоворки, биосферадаги ҳамма масалалар ўзаро боғлиқ. Инсоният - биосферанинг унча катта бўлмаган қисмигина холос. Шу билан бирга, фақат инсонгина онг-ақлга эгадир – Homo Sapiens (онгли, ақлли одам). Ақл инсонни ҳайвонот олаmidан ажратиб чиқди ва унга катта куч-қудрат ато этди. Инсон асрлар давомида муҳитга мувофиқлашмасликка ҳаракат қилди,

аксинча, уни ўзининг тирикчилиги учун қулайлаштирди. Инсоният ниҳоят англаб етдики, инсоннинг исталган фаолияти атроф-муҳитга таъсир кўрсатади, биосферанинг ҳолатини ёмонлашиши эса барча тирик мавжудотдир, шунингдек, инсон учун ҳам ўта хавфли. Инсоннинг атроф муҳитни ҳар томонлама ўрганиш натижасида шундай хулосага келиндики “Соғлиқ бу фақатгина касалликларни йўқлиги бўлибгина қолмай, балки жисмоний, психик ва ижтимоий бахт-саодат. Саломатлик бу бизга нафақат туғма балки биз яшаётган шарт-шароитларда орттирилган сармоя (бойлик)дир”.

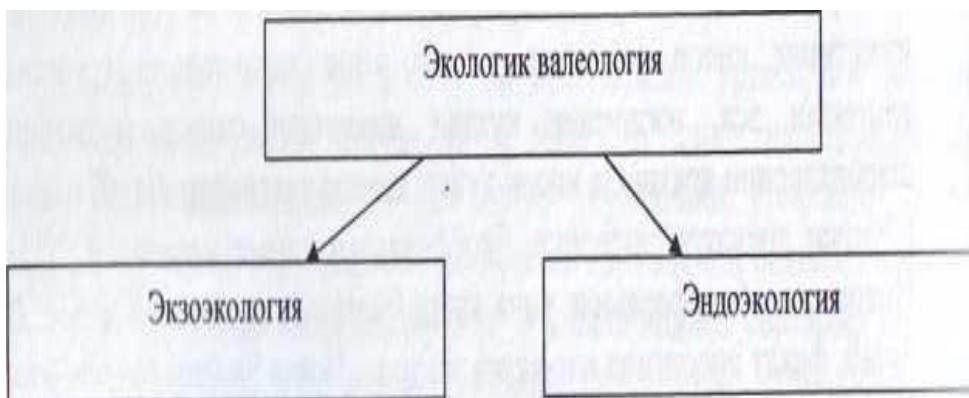
Хозирги вақтда инсоннинг хўжалик фаолияти ҳаммасидан кўпроқ биосфера ифлосланишининг асосий манбаси бўлиб қолмоқда. Табиий муҳитда катта миқдордаги газсимон, суюқ ва қаттиқ ҳолдаги ишлаб чиқариш чиқиндилари тушаяпти.

Чиқиндилардаги турли хил кимёвий моддалар тупроқ, сув ва ҳавога тушади, экологик звенолар бўйича бир занжирдан иккинчисига ўтиб боради. охир-оқибатда инсон организмига тушади. Ер шари амалиётида заҳарли моддалар мавжуд бўлмаган концентрацияларни жойини топиш мумкини. Табиий муҳитдаги зарарли моддалар жуда турли-тумандир. Ўзининг табиат билан боғлиқликда концентрациялар инсон организмида вақтида ҳаракатга келгач, улар турли хил салбий оқибатларни келтириб чиқаради. Заҳарли моддалардаги унча кўп бўлмаган концентрациялар қисқа вақтда таъсир кўрсатиб, бош айланиши, кўнгил айланиши, томоқ қичиши йўтални келтириб чиқаради. Катта миқдордаги токсик моддали концентрацияларни инсон организмига тушиши эса хотирани йўқотилиши, кучли заҳарланиши ва ҳатто ўлимга олиб келади. Унча катта бўлмаган миқдордаги токсик моддаларниш тизимли ва даврий равишда организмга кириб туриши ҳам сурункали касалликларни келтириб чиқаради. Маълум бўлдики, инсоннинг саломатлиги нимадан нафас олиши, нима истеъмол қилиши ва ичиши, қандай шароитларда яшаётганлиги ва ишлаётганлигига жуда боғлиқ.

Экология маълум маънода маданият, ахлоқийлик, виждонийлик билан

боғлиқ бўлиб, уларнинг етишмаслиги исталган давлатда аҳоли соғлигига таъсир этувчи даражадаги аҳамиятга эга бўлган экоцидди инқироз каторига киради.

Бу билан боғлиқликда экология атроф-муҳитнинг инсон саломатлиги таъсирига эътибор қаратади, бундай масалалар предмети билан экологик валеология шуғулланади.



Экзоэкология - ташқи экологик омиллар (космос, магнитосфера, гравитация, Қуёш радиацияси, иқлим, атмосфера, гидросфера)нинг инсон саломатлигига таъсирини таҳлил қилади.

Эндоэкология - бу организм ички муҳитини биологик потенциали, унинг биоритмик, хроноритмик ҳолати. Бу тоза (соғлом) организм концепцияси. У тоза маҳсулотлар истеъмол қилиш, организм (органлар, қон тизими, лимфа тизими)ни шлаклардан тозалаш масалаларини амалга оширади.

Экологик валеологиянинг энг асосий масалалари соғлом ҳудуд, экстремал шароитлардаги инсон ҳатти-ҳаракатларида акс этади. Табиатни асрашга эътиборнинг мавжуд эмаслиги эртага жуда қайғули ресурсларни тамом бўлиши, ўрмонларни йўқ бўлиб кетиши, сув ва ҳавонинг ифлосланиши, тупроқнинг эрозияга учраши, ҳайвонот ва ўсимлик дунёсининг нобуд бўлиши ҳамда буларнинг оқибати сифатида-иммунитетнинг йўқлиги ва касалманд кишиларнинг кўпайиши каби натижаларга олиб келади.

Экоцид - нотўғри сиёсат (табиатни бўйсундирилиши)ни оқибати. Орол экоциднинг, бир вақтни ўзида геноцид ва валеоциднинг “микромодели”

сифатида намоён бўлади. Гап шундаки, кўплаб касалликлар она қорнидаёқ бошланади, худди шундай онада пайдо бўлган ҳамма камчиликлар келгуси авлодга салбий таъсир кўрсатади, яъни эндоэкология, экзоэкологик омилларнинг ҳаракатини кучайтиради.

Ҳозирги вақтда Ўзбекистоннинг баъзи ҳудудларида ва Қорақалпоғистонда аҳоли саломатлигига хавф туғдирувчи атроф-муҳитнинг ифлосланиши билан характерланадиган мураккаб экологик вазият юзага келди. Мазкур масаланинг аҳолининг саломатлигини бузилишини олдини олиш ҳақида элементар ахборот (билим)ларнинг мавжуд эмаслиги янада мураккаблаштирмоқда. Бу эса тиббиёт фанлари олдига атроф-муҳитни муҳофаза қилиш бўйича экологик билимларни тарғиб этиш ҳамда кўникма ва малакаларни ишлаб чиқиш билан мустаҳкам алоқадорликда касаликларнинг олдини олиш масалаларини зудлик билан ҳал қилиш вазифасини қўяди. Шу билан бирга, ҳар бир инсон келажак авлод олдида экотизимни асраш учун жавобгар эканлигини тушиниб етмоғи лозим.

Олимларни (А.С.Мажидова) фикрича, ҳамма ёш гуруҳларнинг ижодий фаолияти жараёнидаги экологик таълим олувчиларда фаол ҳаётий қарашлар жамиятнинг инсонларварлашув асосларини ҳосил қилишда ёрдам ва имкон беради.

ПЕДАГОГИК ВАЛЕОЛОГИЯ

Статистик маълумотлар сўнгги 10 йилда болаларнинг саломатлик даражаси объектив камайгани ҳақида гувоҳлик беради. Бундай ҳолат ўқувчиларга мос ҳолда кўп жиҳатдан ички вазиятни шарт қилиб қўяди:

1. Таълим жараёнининг ўзи ҳам, саломатликка салбий таъсир кўрсатиши шубҳасиз.

Бу ерда бир қатор энг муҳим аҳамиятга эга бўлганлари қуйидагилардир: Мактабда машғулотлардаги ақлий ишларни ва уй вазифаларни бажариш билан алоқадорликда ўқувчиларда ахборот кўламининг ҳаддан ташқари ортиб кетиши. Биринчи синф ўқувчилари ҳафтада 28 соат (бир кунда 5 соат), учинчи синфда 39 соат (6.5 соат), олтинчи синфда 48 соат (8 соат), ва ўнинчи,

ўн биринчи синфларда 56 соат (10.5 соат) ақлий меҳнат етарли. Инновацион мактаб (гимназия, лицей, ихтисослашган мактаб ва б.) ўқувчилари янпли кўпроқ зўр бериб иш бажаришади.

Таълим муассаси (мактаб)даги ўқув режими ва ўқув жараёниниш тўғри ташкил этилмаганлиги. Бу кўпинча дарс жадвалининг ўқув куни ва ўқув хафтаси давомидаги ўқувчиларнинг ақлий ишчанлиги, қобилятини физиологик жиҳатдан асосланган динамикасини ҳисобга олмасдан, ишлаб чиқаришда акс этади. Ўқувчиларниш соғломлик ҳолатидаги кўпроқ муҳим бузилишлар ва ўқув жараёнининг нотўғри ташкил этилганлиги якуни сифатида ўқув чораклиги, ярим йиллиги, йиллиги охирида бостириб келади Бундай ҳолатни ташкил этган вақт давомида ўқувчиларниш бажариши зарур бўлган текширув ва назоратнинг бошқа турларп маълум маънода кучайтиради.

Таълим жараёнида ўқувчиларнинг индивидуал-типологик ўсиш хосликларининг ҳисобга олишнинг мавжуд эмаслиги. Ўқув фаолиятида холерик ва меланхолик типдаги ўқувчилар учун бир хил типдаги топширик ҳамда уларни бажаришда ҳам бир хилдаги усуллар таклиф этилади, аниқ бир ўқувчида устунлик қиладиган хотира тури билан боғлиқликда материални ўзлаштириш бўйичн тавсиялар, ҳаммасидан кўра кўпроқ боладаги мотивлар қизиқишлар, имкониятларидан боғлиқликда уй вазифаларни индивидуаллаштирилмайди ва бошқалар. Таълим жараёнини ўзини ҳам ўқитувчи кўпроқ “ўртача ўзлаштирувчи” ўқувчини мўлжаллайди. Шу сабабли “кучли ўқувчи” ўқишга қизиқмайди чунки у интеллектининг ўсишидан қониқиш ҳосил қилмайди. “кучсиз ўқувчи” эса ишлашга бўлган иштиёқни хис қилмайли. Чунки аксарият ҳолларда “барибир ҳеч нарса ўзлаштирмайди”. Ўқув ишининг хаддан ортиқлиги ва дарснинг усулик жиҳатдаи тўғри ташкил қилмаслиги билан боғлиқдикдаги таълим жараёнининг тузилишидаги ҳаракатланувчи компонентлар/ а узатувчининг ҳаракатлантирувчи фаолиятини етарли эмаслиги. Уқитувчи ўқувчиларнинг фикрича, унинг дастурий материалшш ўрганишга бўлган муҳитига

кизиқмайдиган, аксинча, уии ўзлаштиришни талаб этадиган таълимнинг авторитар-репродукиш тизими. Шунинг учун кўпинча ўқувчи айнан нима учун мазкур маълумот амалий аҳамиятга эгалиги ҳақида тасаввурга иа бўлмайди, бироқ уни ўзлаштиришга мажбур бўлади. Унинг учун анча аҳамиятга эга бўлган билиш жараёнидаги фаол иштирокини ҳисобга олинмайди, натижада, кўпчилик томонидан изохданган кўриниш ҳосил бўлади. Таълим жараёнида энг муҳим дидактик тамойиллар - онглилик ва фаолликнинг мавжуд эмаслиги шуни кўрсатади, ўқувчи таълим жараёнининг фаол иштирокчиси эмас, ундаги маълумотларни мажбуран истеъмолчиси эканлиги маълум бўлди. Бир неча йиллардан буён кунда такрорланиб келинаётган бундай ҳолат ўқувчиларнинг руҳияти ва саломатлиги учун ном- нишонсиз ўтиб кетиши мумкин эмас.

Ўқитувчиларнинг валеологик билимлардан хабардорлигининг паст даражада эканлиги. Бундай ҳолат юқорида қайд этилган ўзига хосликлар билан кўп жиҳатдан алоқадорликда таълим жараёнига салбий таъсир этади.

2. Ўқувчиларнинг саломатлигини асраш маданиятини паст даражада ривожланганлиги.

Бироқ мазкур ҳолатда оила ва таълим муассасалари (боғчадан бошлаб)да ўқувчиларнинг саломатлигини асраш маданияти билан боғлиқ мақсадга йўналтирилган тарбиянинг берилмаётганлиги ҳақида гапириб ўтиш зарур. Инсон ривожининг барча ёш давларида саломатликни асраш маданиятининг пастлиги кўп томондан унинг ҳаётий фаолиятига боғлиқ деб айтиш мумкин.

Чунончи, қуйидагиларни қайд этиб ўтиш зарур: ўз организмнинг индивидуал-типологик ўзига хосликлар ҳақидаги билимларга эга бўлмаслиги натижасида ўқувчи гено ва фенотипик хусусиятлари билан боғлиқликда ҳаётнинг рационал режими (кунлик режим, ҳаракатлантирувчи фаолият, овқатланиш, психо- жисмоний машқлар, организмни чиниқтириш, касб танлаш, спорт тури ва инсоннинг ҳаётий фаолияти учун муҳим бўлган бошқалар)ни ташкил эта олмайди.

Ҳаётий фаолиятини соғломлаштиришга бўлган мотивациянинг

пастлиги, чунки умуман инсонда биринчи даражадаги аҳамиятга эга бўлган ҳаётий нарсалар ҳақида тасаввур ҳосил қилинмайди. Бироқ саломатликка эришиш ҳақида билимлар даражасини етарли эмаслиги кундалик ҳаётда бу муҳимликнинг ролини бошқалар кўпинча ҳузур-ҳаловатни ҳис қилмайдиган кам кучни талаб қилувчи жозибали ва оддий шарт-шароитлар фойдасига суриб қўяди. Бундай ҳолатда саломатликка таҳдид солувчи аломатларнинг организмда доимий, мустаҳкамланиб бориши ҳаётнинг худди шундай олис натижаларининг суст башоратидир.

Соғлом турмуш тарзи, унга эришишнинг метод ва воситалари ҳақидаги билимларнинг пастлиги. Бунинг натижасида инсон ўзининг соғломлик даражасини, ўзи учун ҳаётий фаолиятининг қулай режимининг аниқлаб олиши билан боғлиқликда ҳозирги ҳолатини баҳолай олмайди. Ўқитувчининг Валеологик фаолиятини, мақсади, таълим муассасалари валеологик фазонинг яратилишида акс этади. Бу мақсадга эришиш учун ўқитувчилар қуйидаги вазифаларни ҳал этган бўлиши лозим:

1. Инсонларварлик таълими мақсадлари билан боғлиқликда таълим жараёнини ташкил этиш.
2. Ўқувчиларда соғломликнинг барқарор мотивацияларини ҳосил қилиш ҳамда уларни соғлом турмуш тарзига ўргатиши.
3. Саломатликнинг асрайдиган таълимий муҳитни яратиш.
4. Ўқувчиларда умумий маданиятни ва унинг ажралмас қисми саломатлик маданиятини шакллантириш.
5. Ўқувчиларнинг саломатликларини таъминлашни шакллантириш.

Таълим муассасаси тизимида болаларнинг саломатлигини таъминлаш ўқув-тарбия жараёнини валеологик жўрликда олиб боришни талаб этади. Мазкур ҳамоҳанглик фақатгина бошқа сифат даражаларида билимларини эгаллашигагина эмас, балки таълим муассасасигагина ортиқча топшириқларнинг ўқувчилар организмига салбий таъсирини олиб ташлашга ёрдам берувчи таълимнинг янги метод ва шакллариининг ишлаб чиқиш ва қўлланишини тақозо этади.

Соғлиқни сақлаш нуқтаи назаридан педагогик технология аниқ тамойилларга мувофиқ амалга оширилиши керак:

1. Ўқувчиларнинг ёш-жинсий ҳамда индивидуал-типологик ўзига хосликларини ҳисобга олиш;
2. Саломатлик даражасини ҳисобга олиш;
3. Организмнинг оралиқ ҳолати ва ишончлилик даражасини ҳисобга олиш;
4. Ўқувчиларнинг ақлий зўриқишлари ва қаттиқ чарчашларни олдини олиш ҳамда ишончлиликни ошириш механизмларини фаоллаштириш;
5. Ўқув мотивлари ва ўз-ўзига таълим бериш (ўз-ўзи тарбиялаш)га иштиёқни ҳосил қилиш.

Юқорида қайд этилган принципаал қоидалардан ташқари, соғлиқни сақлашга оид педагогик технология ишланмаларининг характерли принциплари ўқувчилар организмнинг ҳолатига ижобий таъсир кўрсатувчи таълим технологияларини аниқлаштириб берувчи қатор талабларни кўяди:

- гипокинез ва унинг ўқувчилар учун салбий таъсириини олдини олиш;
 - ўқувчиларнинг адекват имкониятлари асосида топшириқларни шакллантириш;
 - билимларни эгаллаш масалаларини ҳал қилишда онглилик ва фаоллик тамойили (принципи)га амал қилиш;
 - борлиқни хиссий билишнинг эмоционал-образли усули билан таълимнинг оғзаки воситаларини бирга қўшиб олиб бориш;
 - хатти-ҳаракатларни эркин танлаш асосида ўқувчиларнинг изланувчан фаоллиги ва ижодий қобилиятларини ривожлантириш;
- ижобий хис-туйғу (эмоция) асосида таълимни ташкил этиш.

Педагогик технологияларни муваффақиятли қўллаш маълум даражада ўқитувчи шахси, унинг маҳорати, ўқув тарбиявий ишларининг ўқувчиларга таъсир этиши характерига боғлиқ бўлади.

Юқорида белгиланган талабларга кўпроқ мос келувчи ҳозирги вақтда мавжуд бўлган ана шундай таълим технологияларига нейролингвистик

дастурлаштириш, соционика, вальдорф педагогикаси, сугистопедия, бундан ташқари, бола организмнинг таянч-харакат тизими ва мускул тонусини фаоллаштириш усули, мусика терапияси, ароматотерапия ва бошқалар.

Нейролингвистик дастурлаштириш (НЛП) амалий психологиянинг йўналишларидан бири сифатида идрок этишнинг индивидуал ўзига хосликларни ҳисобга олишга ёрдам беради шу асосда сенсор (ички) тажриба ва коммуникатив қобилиятининг янги моделни яратади. Унинг принципларидаи фойдаланиб, инсон фаолиятини тушиниш, тавсиф этиш ва ўзгартириш мумкин. НЛД (НЛП) усуликаси образли-эмоционал идрокни фаоллаштиради, ўқув-тарбия жараёнини уйғунлаштириш ва индивидуаллаштиришга имкон беради.

Соционика - одамларнинг ижтимоий-психологик типологиясининг ва шахслараро муносабатларини ўрганади. Унинг афзаллик томонларидан бири таълим технологияси сифатида бутун ўқувчилар жамоаси билан бирга алоҳида шахс-социум билан ўқув-тарбиявий ишларни муваффақиятли тарзда ташкил эта олишдадир.

Соционика ўқув-тарбия жараёнини ташкил этишни принципиал қулайлаштиради, яъни:

- ўқув вақтини тўғри ташкил этишга;
- функционал зоналар бўйича ўқув жараёнини ташкил этишга;
- темпераментнинг ўзига хосликлари фаолият тури устўуртмалари, рағбатлари билан боғлиқликда ўқув гуруҳларини ўқувчилар билан тўлдиришда;
- шахснинг психофизиологик ўзига хосликлари (онгнинг ўзига хос асимметрияси, идрокнинг асосий (бош) канали ва б.) ни эътиборга олиб таълим ва тарбиянинг шакл, метод ва воситаларини танлашда;
- аниқ бир синф (гуруҳ) учун кўпроқ самарадор ўқитувчиларни саралаб олиш, (синф (гуруҳ) раҳбарини танлаш) ни амалга оширишга имкон беради.

Вальдорф педагогикаси боланинг қобилнати ва истеъдодини

уйғунлаштириш ҳамда табиат манзарасини англашда, таълим ва тарбияни ташкил этиш усуликасида ўзига хосликларни талаб этадиган ўқувчиларнинг темпераментларини ҳисобга олиш воситасида ўқув-тарбия жараёнига индивидуал ёндашувини ўз ичига олади.

Суггестопик усулика (Г.Лозанов) психотерапия, психогигиена психопрофилактика принципларига асосланади. Суггестопия қуйидаги афзалликларга эга бўлади:

- таълим вақтини 2-3 марта ютиш имконини беради;
- глобал фикрлашга ўргатишга, узлуксиз таълим мотивацияни шакллантиришга ўз-ўзини назорат қилиш ва мулоқотдаги қийинчиликларни енгишда ёрдам беришга ва руҳий тарангликни юмшатишга тарбиявий самара кўрсатади;
- шахснинг қўшимча имкониятларини очади ва ривожлантиради, ижодий фаолликни рағбатлантиради.

Суггестопедик таълим шахс параметрларини қарийб тўлиқ реализациялашуви ва гигиеник самарадорликларни таъминлайди, онгнинг биоэлектрик фаолиятини нормаллаштиради ва хотирадаги оғишларни тезда секинлаштиради. Суггестопедик курс ўтиб бўлгандан сўнг ўқувчиларниш ақлий ишчанлик қобилияти ошади.

Суггестопедик таълим уч энг муҳим тамойилга асосланиб ташкил этилади:

- таълимдаги қувонч ва қизиқиш, дам олишнинг самарадорлигини ёки ҳеч бўлмаганда чарчоқнинг йўқолиши;
- икки режимлилик, яъни таълимда онглилик ва онгсизликнинг бирлиги. Баъзи пайтларда таълим олувчилар туб мақсад ҳақида ўйламайди ва бевосита материалларни эслаб қолишга банд бўлмайди;
- таълим олувчиларнинг бир-бирлари ҳамда ўқувчилар билан суггестив ўзаро алоқаси гуруҳлар орқали индивидуал таълим.

Соғлиқни сақловчи имкониятга Д.Б.Эльконин ва В.В.Давидовларнинг таълимни индивидуаллаштириш тамойилини ҳисоблаш мумкин. Унга

эҳтиёткорона муносабатда бўлмаганлиги сабабли алоҳида салбим натижаларга олиб келади. Мазкур усулдан фойдаланиш ўқув-билиш фаолиятини мўлжалга олишда саломатлик даражаси ёмонлашган кичик мактаб ўқувчиларини имкониятларини ҳисобга олмайди. Ваҳоланки, бундай болалар анъанавий технологиялар асосида ўқитиш билан таққослангандл ўқув куни ёки ҳафтасини ўта чарчаган тарзда кўпинча якунлашади. Бундан шундай хулосага келиш мумкинки, таълимни индивидуаллаштиришнинг валеологик позицияси, айниқса, бошланғич синфларда албатта ўқувчиларнинг саломатлик ҳолатини ҳисобга олишни шарт деб қўяди.

Ижтимоий валеология инсоннинг саломатлигини еоциумда, унинг одамлар, жамият билан кўп образли ва кўп вариантли ижтимоий характердаги муносабатларини ўрганишни ўз олдига мақсад қилиб қўяди. У валеологик қизиқишлар доирасида ижтимоий гуруҳлар (доимий ва вақгинчалик)даги соғломлик ҳолатини бир бутунлик (жамоалар, гуруҳлар)даги сингари худди шундай ҳар бирини алоҳида элементларини ўрганади.

Оила валеологияси оила ва унинг аъзоларининг саломатлигини шакллантиришда уларни ўрни ва ролини ўрганади. Афтидан, валеологиянинг мазкур бўлими саломатликни шакллантириш боланинг туғилишга тайёрлашда, саломатликка онгли муносабатни тарбиялашгача бўлган даврда катта аҳамиятга эга. Чунки айнан оилада саломатликни асрашга бўлган муносабат, мақсадга йўналтирилган ва босқичма-босқич амалга оширади. Ҳаёт, саломатлик - бу инсон эга бўладиган муҳим ижтимоий қадриятлардир. Бу оила мактаб инсон саломатлиги учун тамал тоши қўйиладиган барча ташкилотлар олдида бутун миллат саломатлиги масалаларини аниқ ўлчамда ҳал қилишга имкон берадиган соғлом турмуш тарзини шакллантиришдек долзарб муаммони қўяди.

Ўзбекистонда аҳоли саломатлигини асраш ижтимоий сиёсат даражасига кўтарилди. Ҳар томонлама соғлом авлодни тарбиялаш энг муҳим вазифа бўлиб қолди. Ўзбекистонда адолатли, ҳукуқий демократик жамият

куришнинг интенсив шароитларидан оила манфаатлари, оналик ва болалик, мустақиллик ғоялари асосида саломатликни асрашнинг ҳуқуқий асосларини такомиллаштириш, фуқароларнинг ҳуқуқий маданиятини оширишга доир қонунларнинг устиворлигини таъминлашнинг муҳим мезонлари ишлаб чиқилди.

Мустақил Ўзбекистоннинг биринчи Конституциясида бизнинг республикамизда ёш авлод саломатлигини шакллантиришнинг зарурий шароитларида инсон, оила ҳуқуқларини ҳимоя қилиш, фуқаролар соғлиғини сақлашга тегишли эркин фуқаролик жамиятнинг ҳуқуқий асослари аниқ белгилаб берилган:

- фуқаро соғлиғини сақлаш (IX боб, 40-модда) ва ижтимоий ҳимоя (IX боб, 39-модда);
- эркалар ва аёлларнинг тенг ҳуқуқлилиги (X боб, 46- модда);
- жамият ва давлатнинг асосий ижтимоий бўғини сифатида оилани ҳимоя қилиш, тенг ҳуқуқлилиқ ва ўзаро розилиқ асосида никоҳ тузиш (III бўлим, XIV боб, 63-модда).

Конституцияда алоҳида қайд этилганидек, “Ҳар ким юқори малакали тиббий хизматдан фойдаланиш ҳуқуқига эга”(40-модда). Бундан ташқари, Конституцияда ота-оналарнинг фарзандлар ҳамда фарзандларнинг ота-она олдигаги бурчи ва вазифалари эътибордан четда қолмаган. Жумладан куйидагилар белгилаб кўйилган: “Ота-оналар фарзандлари вояга етгунш ;| қадар боқиш ва тарбиялашга мажбурдирлар”; “вояга етган, меҳнагм лаёқатли фарзандлар ўз ота-оналари ҳақида қайғуришга мажбурдирлар”(64,66-моддалар).

Конституциядан маълумки, бизнинг мамлакатимизда:

- “ҳар ким қариганда, меҳнат лаёқатини йўқатгандл, шунингдек боқувчисидан маҳрум бўлганда ва қонупли назарда тутилган бошқа ҳолларда ижтимоий таъминш олиш ҳуқуқига эга”(39-модда);
- “давлат ва жамият етим болаларни ва ота-оналаринм1м васийлигидан маҳрум бўлган болаларни боқмт тарбиялаш ва ўқитишни таъминлайди,

болаларга л бағишланган хайрия фаолиятларни рағбатлантиради”;

- “оналик ва болалик давлат томонидан муҳофача қилинади” (65-модда);
- “вояга етмаганлар, меҳнатга лаёқатсизлар ва ёлғич кексаларнинг ҳуқуқлари давлат ҳиёсидадур”.

Шундай қилиб, мамлакатимизда қуйидагилар давлат томонидли қафолатланади:

- оилаларни ва она-болаликни ижтимоий ҳимоя қилиш;
- ҳар бир фуқаронинг саломатлигини асраш;
- ҳар томонлама ривожланиши, бахт-саодати ва ижтимоий ҳимояланиш учун шароитлар яратиш.

Кўп болали, кам таъминланган, ногирон болали оналарни давлат томонидан ҳимоя қилиниши “қучли ижтимоий сиёсат тамойили”нинг амалиётдаги исботи.

Ўтган давр мобайнида қуйидагилардан фойдаланган ҳолда бола туғиш ёшидаги қизларни, оналар ва болаларни ижтимоий ҳимоя қилишнинг ноёб тизими шакллантирилди:

- туққунича ва туққандан сўнг оналарга бериладигли таътил ва нафақа;
- бола туғилгандан сўнг тўланадиган нафақа;
- бола икки ёшга еткунча боқиш учун тўланадиган нафақа;
- 16 ёшгача ногирон болаларга пулли нафақа тўлаш.

Ўзбекистон Республикасини Президенти 1993 йил 23 апрелда “Соғлом авлод учун” халқаро хайрия жамғармасини ташкил этиш ҳақидли фармоннинг қабул қилиниши турли ташкилотларнинг фаолиятини тартиб л солиш юзасидан тадбирларни ўтказиш ва ғояларни амалга оширишда муҳим кадам бўлди. Фармонда жамғарманинг асосий вазифалари этиб қуйидагилар белгилаб қўйилган:

1. Болалар муассасаларининг моддий-техник базасини яратим! пл мустаҳкамлашда ёрдам бериш.
2. Болаларни даволаш муассасаларининг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш, уларни замонавий ва янги самарали даволаш воситалари

билан даволаш.

3. Жаҳон тажрибасини ҳисобга олган ҳолда бўлажак авлодга қолдириладиган меросни яхшилаш бўйича чора-тадбирларни кучайтириш.

Бизнинг мамлакатимизда болаларни ўсиб улғайиши ва таълим-тарбия олишлари учун оила, мактаб ва жамоатчилик ҳамкорлигини мустаҳкамлаш бўйича давлат дастурлари ишлаб чиқилган ҳамда Олий Мажлис қонунлари, Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари, Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарор-фармонлари ишлаб чиқилган.

Вазирликлар ва маҳкамалар, жамғармалар ижроия органлари ва жойлардаги ўз-ўзини бошқариш органларининг сўнгги ишлари, уларнинг жамғарма ва ташкилотлардаги иштироки соғлом авлодни тарбиялаш - умумхалқ иши эканлигини кўрсатиб турибди. Ўзбек давлатчилиги ўзининг тарихида биринчи марта жуда кучли давлат дастурига эга бўлди.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жамиятда соғлом авлодни тарбиялаш бўйича ишларни босқичма-босқич амалга оширилиши ўзининг ижобий самарасини берди.

Республика ҳукумати қабул қилган қарорлар асосида балоғат ва туғиш ёшидаги хотин-қизларни саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича тадбирларни амалга оширилиши; спорт-соғломлаштириш комплексларини барпо этилиши; заиф ва касалманд одамларни саломатлигини яхшилаш; соғломлаштириш лагерларида кўп болали, кам таъминланган оилалардаги, шунингдек, ёлғиз онали болаларнинг бепул даволанишини таъминлаш; гинекологик касалликларга эга бўлган ва камқонликдан қийналаётган хотин-қизларни саломатлаштириш; хотин-қизлар ўртасидаги ногиронликни олдини олиш бўйича комплекс чора-тадбирларни ишлаб чиқиш ва жорий этиш; ёш оилаларда тиббий ва санитар-гигиеник билимлар даражасини ошириш; болалар, ўсмирлар ва хотин-қизларни тиббий кўрикдан ўтказиш. Мазкур йўналишдаги чора-тадбирларни ишлаб чиқишдан мақсад миллатнинг генофонди соғлиғини ва хотин-қизлар ҳамда оналарнинг саломатлигини мустаҳкамлашдир. Соғлом авлод йили муносабати билан қабул қилинган

чора-тадбирлар қуйидаги йўналишларда амалга оширилди:

- оилада юқори маънавий муҳитни ривожлантириш ва соғлом оилаларни шакллантиришни такомиллаштириш;
- оила, давлат ва жамиятнинг соғлом авлодини дунёга келтиришга бўлган ғамхўрлигини ва эътиборини кучайтириш;
- болаларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, таълим олиши ва ҳар томонлама ривожлантириш учун шароитларни яхшилаш;
- хотин-қизларнинг оила ва жамиятдаги ижтимоий- иқтисодий мақоми ва ролини ошириш;
- соғлом авлодни тарбиялашда ота-онанинг маъсулияти масалалари бўйича аҳолининг билимларини ошириш тизимларини яратиш ва ривожлантириш;
- ҳар томонлама ривожланган соғлом авлоднинг туғилиши ва тарбиялаш учун юқори психологик маъсулияти шакллантириш.

Оила жамиятнинг асосий бўғини саналади. Оилада ота-оналарнинг соғломлиги, бўлажак ота-оналарнинг соғлом турмуш тарзи, уларнинг маънавий-ахлоқий соғломлиги, қизларни она, ўғил болаларни ота бўлиш тайёрлаш, оилада соғлом бола туғилишини таъминлаш, ногиронликни олдини олиш бўйича чора-тадбирларни белгилаш, болалар ва хотин қизлардаги турли касалликларни даволаш ва олдини олиш, тиббий муассасаларни замонавий воситалар билан жиҳозлаш, “Она ва бола” сихатгоҳларини яратиш, аҳолининг тиббий маданиятини оширишнинг шакл ва методларидан амалиётда фойдаланиш, таълим тизимининг барча босқичларида саломатликни сақлаш бўйича ёшларни ўқитишнинг ролини ошириш, шахсий гигиена малакаларини одатлантириши, хотин-қизлар учун кулай иш ўринларини яратиш, доимий тиббий кўрикдан ўтказиш, тиббий муассасалар учун кадрлар тайёрлаш, уларни қайта тайёрлаш ва малакасини оширишнинг мазмунини такомиллаштириш, қишлоқларда врачлик пунктлари ва оила врачлари ишлари сифатини ошириш, мазкур муаммоларни ҳал этишда республика ҳамда халқаро ноҳукумат ва нотижорач

ташкilotларини ролини ошириш, инсон онгида ўз соғлиғи учун маъсулиятликни шакллантириш - бутун йил давомида ушбу вазифаларни амалга оширилиши кейинги даврлар самарали фаолияти учун пойдевор яратади. Айнан шунинг учун 2000 йил мамлакатимиз ҳаётида муҳим вазифа — соғлом авлодни тарбиялаш йўллари аниқлашда муҳим бурилиш даври бўлди. Бутун жамият ва мамлакатда яшаётган ҳар бир инсонга эътибор, соғлом авлодни дунёга келтириш учун оилада шароитлар яратишга йўналтириш, жумладан:

- қариндошлар ўртасидаги никоҳни олдини олиш;
- вояга етмаган қизларни турмушга чиқишларини таъқиқлаш,
- қонунларни бузилишига нисбатан шахсларниш муносабатига доир ҳуқуқни муҳофаза қилувчи органлар ишларини кучайтириш;
- аёллардаги экстрагинетал касалликларни даволашга оид чоратадбирларни кучайтириши ва уларни самарали даволаш бўйича чоратадбирларни аниқлаш;
- корхона ва ташкilotларда ишловчи хотин-қизларни доимий тиббий кўриқдан ўтказиш, уларни сифати нл самарадорлигини ошириш учун доимий назоратда бўлишни таъминлаш, касалликга чалинган аёлларниш саломатлигини қайта тиклаш бўйича дам олши масканлари ва сиҳатгоҳларнинг хизматларидан фойдаланиш учун имкониятларни ошириш;
- оналар ва болаларнинг камқонлигига қарши курашиш бўйича чоратадбирларни аниқлаш, бу касалликни бутунлай йўқотиш мезонларини ишлаб чиқишда халқ таъбири имкониятларидан кенг фойдаланиш зарур;
- мактабгача таълим ва ўқув муассасаларини ўқувчиларининг саломатлиги ҳолати учун қаттиқ назоратни амалга ошириш ва уларни давомат бўйича зарурий чора-тадбирларни ишлаб чиқиш;
- қишлоқ жойлардаги аёлларга кенг доирадаги маиший хизматларни тақлим этиш;
- ёшлигиданоқ болани жисмоний ва маънавий жиҳатдан тўғри тарбиялаш,

хар бир оилада замонавий тиббий, педагогик ва психологик тавсияларни амалга оширишни таъминлаш;

- мактабгача ёшдаги болаларнинг халқимизнинг миллий қадриятлари, анъана ва урф-одатлари асосида ривожлантиришда ота-она ва тарбиячиларнинг ролини ошириш;

болаларга бошланғич синфлардаёқ миллий анъана ва қадриятларга ҳурмат билан муносабатда бўлиш, кенг дунёқараш, чет тилларини ўрганишга ва умуминсоний маданиятга қизиқишини шакллантириш;

- вояга етмаган болаларнинг жисмоний ва маънавий ривожланишда оила ва оналарнинг ролини ошириш, ушбу жараённинг барча босқичларида она ва болаларнинг маънавий алоқаларини яхшилаш.

2002 йилдаги соғлом авлодни тарбиялаш ғояси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2002 йил 23 январдаги “Аёллар ва ўсиб келаётган ёш авлоднинг саломатлигини мустаҳкамлаш қўшимча чора-тадбирлар ҳақида”, шунингдек, аҳолининг тиббий маданиятини ошириш, аёлларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом болаларнинг туғилиши ва тарбияланиши учун шароит яратиш, оилада соғлом муҳитни шакллантириш мақсадида 2002 йил июлида “Оилаларни тиббий маданиятини ошириш ва аёлларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом авлоднинг туғилиши ва тарбиялашдаги муҳим йўналишларни амалга ошириш бўйича чора-тадбирлар ҳақида” қабул қилинган қарорларнинг бажарилишида кенг ривож топди. Республика ҳукуматининг ушбу ҳужжатларида муҳим йўналиш сифатида аҳолининг репродуктив саломатлигини сақлаш тизимларини такомиллаштириш белгилаб берилган. Асосий эътибор хотин-қизларнинг саломатлигини мустаҳкамлашга қаратилган бўлиб, қуйидаги вазифалар белгилаб қўйилган:

- тиббий кўрикдан ўтказиш йўли билан фертил ёшидаги аёлларнинг репродуктив саломатлигини сақлаш;

- бориш қийин бўлган тоғ ва чўл ҳудудларида аҳолининг ижтимоий-тиббий патронаж (чақалоқ ва беморларнинг уйларида бориб, доимий

равишдл тиббий профилактик ёрдам кўрсатиш) тизимларини такомиллаштириш;

- балоғат ёшдаги барча қизларни гинекологик кўрикдан ўтказиш; ёшларни соғлом оила куришга тайёрлаш мақсадида турмуш қурувчиларини тиббий кўрикдан ўтказиш тизимини яратиш;

- янги туғилганва эмизикли болаларнинг ривожланиши бўйича махсус дастур билан даволаш ёрдамини кўрсатиш;

- бориш қийин бўлган туманлардаги фертил ёшдаги аёлларниш репродуктив саломатлигини тиббий демографик тадқиқ этиш.

Халқаро хайрия жамғармалари - “Соғлом авлод учун”, “Экосан”, “Қизил ярим ой”, “Хотин-қизлар кўмитаси”, “Ибн Сино”, “Болалар”, “Маҳалла”, “Нуроний”, “Меҳр нури”, “Сен ёлғиз эмассан”, “Камолот ёшлар ижтимоий ҳаракати”, “Маънавият ва маърифат” Республика маркази, “808 - Ўзбекистон болалар шаҳарчаси”, “Оила” Республика илмий-амалий маркази аҳолини соғломлаштириш жараёнларига йўналтирилган, болалар ва ўсмирларни соғлом тарбиялашда аниқ мақсадга эга бўлиб, ўз фаолияти ривожлантирмоқда.

2004 йил ташкил этилган “Ойдин ҳаёт” Республика маркази соғлом турмуш тарзини тарғиб этишнинг фаол иштирокчисига айланди. Бошқа ноҳукумат нотижорат ташкилотлардан фарқли равишда жамғарма фаолияти маҳаллалар орқали соғлом турмуш тарзини узлуксиз тарғиб этиш, униш ҳудудида истиқомат қиладиганларнинг тиббий маданиятини ошириш, маҳаллада яшовчи ҳар бир кишининг ўз ва атрофидагилар саломатлигига онгли муносабатини шакллантиришга йўналтирилган.

2005 нинг “Сихат-саломатлик йили” деб эълон қилиниши билан Республика Вазирлар Маҳкамаси соғлом турмуш тарзи, саломатликни мустаҳкамлаш, аҳолининг жисмоний маданият ва спорт машғулотларига кеш жалб этиш масалаларини акс эттирувчи “Сихат-саломатлик йили” Давлач дастури 8-бўлим, 107-тадбирдан иборат бўлиб, қуйидаги вазифаларни бажаришга йўналтирилган:

- ҳар бир кишининг ўз саломатлигига маъсулиятли муносабатда бўлиш, соғлом турмуш тарзини яратиш, ҳаёт фаолиятини онгли ташкил этиш, ёмон одатлардан воз кечиш, соғлом бўлиш, жисмоний ва маънавий етукликка интилишга йўналтирилган ҳаётий фаолиятини шакллантириш;

- асосан кишлоқларда яшовчи аҳолининг гигиеник билимлари илманиятини, ёш авлоднинг онгида шахсий гигиенанинг муҳим қоидалари ил уларни бажаришнинг заруриятини ҳосил қилишда ота-оналар ил педагогларни ролини ошириш;

- гиёҳвандлик, кашандачилик, юқимли касалликлар, туберкулёз ил ОИТСнинг тарқалишига қарши кураш фаолиятини ташкил этиш;

- нафақахўр ва ногиронларнинг саломатлигини мустаҳкамлаш, уларга тиббий ёрдам кўрсатишни яхшилаш, санитар-тиббий ва коммунал-маиший соҳадаги хизматларни кенгайтириш, кекса кишиларнинг соғлом ва муносиб ҳаёт кечиришлари учун зарур шароитларни яратиш бўйича чора-тадбирларни кучайтириш;

- аҳолининг кенг қатламларини саломатлигини сақлаш бўйича сифатли тизимларни яратиш, тиббий муассасаларнинг моддий-техник базасини мустаҳкамлаш ва ривожлантириш, уларни замонавий ташхис ва тиббий асбоб-ускуналар билан жиҳозлаш бўйича чора-тадбирларни амалга ошириш;

- тиббий кадрларни тайёрлаш ва уларни мунтазам малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш тизимларини ташкил этиш;

- атроф-муҳитни муҳофаза қилишга экологик меъёрларни амалиётда жорий этиш, аҳолини юқимли касалликлардан сақлаш бўйича кўплаб ишлар амалга оширилди. Ўзбекистон аҳолисида соғлом турмуш тарзини яратишга мустаҳкам ишонч ҳосил бўлди.

Хукумат томонидан амалга оширилган барча тадбирлар оилани муқаддас деб биладиган, аёлларни ва оналарни табарруқ дея эътироф этадиган, миллат давомчиси ва давлатни келажаги сифатида болани эъзозлайдиган халқимиз томонидан қўллаб-қувватланди.

Ҳар бир ота-онани қандай қилиб боласи соғлом ва бақувват ўсиши

масаласи ўйлантиради. Чунки ёш бола хали ҳаётга мосланмаган бўлади. Шунинг учун, ота-оналарнинг оғир вазиятларда шифокор хузурига боргунча, болага ёрдам бериш кераклигини шарт.

Бундан ташқари, ҳар бир ота-она ва болалари ўз оилаларининг нафақат физиологик, балки психологик, эмоционал, ахлоқий, маънавий самарадорлигини сақлаш учун ҳаракат қилишлари зарур.

Болани ҳар томонлама тарбиялаш, уни жамият ҳаётига тайёрлаш жамият ва оиланинг биргаликда ҳал этадиган муҳим ижтимоий вазифасидир. Ота-она - боланинг биринчи тарбиячиси ва устозидир, шунинг учун бола шахсини шаклланишида уларнинг роли катта. Ота-оналар билан кундалик мулоқотда бола дунёни билишни ўрганади, катталарга эргашади, ҳаётий тажрибани эгаллайди, ҳуқ-атвор нормаларини ўзгартиради, оиладаёқ бола дастлабки ижтимоий тажриба, фуқаролик туйғусини эгаллайди. Агар ота-оналарнинг ўзлари мамлакатимизда амалга оширилаётган ислохотларга амал қилишса:

- аҳолининг кенг қатламининг жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланишларига йўналтирилган тадбирларни ташкил этиш бўйича ишларни амалга ошириш;
- соғлиқни сақлаш ходимларининг маъсулиятли меҳнатларини моддий ва маънавий рағбатлантириш, тиббий хизматларнинг дифференциал тўловларни жорий этиш бўйича чора-тадбирларни амалга ошириш.

Болалар ва бола тугиш ёшдаги аёлларнинг саломатлигини яхшилаш, камқонлик касаллигининг олдини олиш мақсадида 2005 йилнинг августида Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Унни бойитиш бўйича миллий дастур лойиҳасини амалга ошириш чора-тадбирлари ҳақида”ги Қарори қабул қилинди.

Ўзбекистонда ишлаб чиқарилган соғлом авлодни тарбиялаш ғояси фақатгина бизнинг давлатимиз учун эмас, балки хорижий давлатлар учун ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлди. ЮНИСЕФ нинг Ўзбекистондаги болалар вакиллик жамғармаси, ОИТС ва туберкулёзга қарши глобал кураш бўйича жамғармалар, ГАУП, жаҳон ривожланиш банки, Осиё ривожланиш банки,

соғлиқни сақлаш бўйича халқаро ташкилотларнинг мазкур гоёни амалга ошириш бўйича ишлардаги халқаро ҳамкорликни алоҳида таъқидлаб ўтиш зарур. Шундай қилиб, ўтган давр мобайнида соғлом авлодни тарбиялаш гоёсининг ўзига хос намунаси яратилди ҳамда бу андоза қўллаб-қувватланди.

Сўнгги йилларда аҳолининг соғлом генофондини уларни турли касалликлар, шу жумладан, катга қизиқиш, жиддий муносабатда бўлишса, бу ҳолда бола ҳам уларнинг кайфиятига шерик бўлади, иш ва ташвишларга қўшилади, мувофиқ равишда аҳолий меъёрларни ўзлаштиради. Оилавий микроклим қўп жиҳатдан педагогик таъсирлар (агар дўстлик, ишонч, ўзаро ҳурмат муҳитида ўсса, бола қўпроқ тарбиявий таъсирларга мойил бўлади)нинг самарадорлигига боғлиқ бўлади.

ИНСОН САЛОМАТЛИГИ

Саломатлик нима?

Бу тушунчага бериладиган таърифлар жуда қўп бўлиб, уларнинг мазмуни муаллифларнинг касбий нуқтаи назари билан белгиланади. Энг фалсафий, ҳар томонлама қамраб олувчи ва энг қисқа таъриф Бутуниттифоқ саломатлик жамияти томонидан 1948 йилда қабул қилинган: “Саломатлик - бу фақатгина касаллик ва жисмоний нуқсонлардан холи бўлиш эмас, балки тўлиқ жисмоний, рухий ва ижтимоий ривожланганликдир”.

Қуйидаги таърифлар физиологик нуқтаи назаридан аниқловчи ҳисобланади:

“Инсоннинг индивидуал соғлиғи - организмнинг патологик силжишларсиз, муҳит билан оптимал боғланишда, барча функциялар бири-бирига мослашган табиий ҳолати”. (Г.З.Демчинкова, Н.Л.Полонский);

“Саломатлик - бу организмга атроф-муҳитга адекват ва оптимал ҳаёт фаолиятини, шунингдек тўла қонли меҳнат фаолиятини таъминлаб берувчи тизимий-функционал хусусиятларнинг ўзаро уйғунлашган йиғиндисидир”;

“Инсоннинг индивидуал саломатлиги - организмдаги барча модда алмашув жараёнларининг уйғунлашган бирлиги бўлиб, организмдаги барча

тизим ва кичик тизимларнинг оптимал ҳаётий фаолияти учун шароитлар яратади”. (А.Д.Адо);

“Саломатлик — инсон ҳаётий фаолиятининг максимал давомийлигида биологик, физиологик, психологик функцияларнинг, меҳнатга лаёқати ва ижтимоий фаоллигини сақлаб қолиш ва такомиллаштириш жараёни”. (В.П.Казначеев).

Олимлар фикрича “Саломатлик - инсон ҳаётий фаолиятининг руҳий, ҳис-туйғу, психик, жисмоний соҳаларнинг оддий ҳолати бўлиб, бу ҳолат инсон шахсининг, қобиляят ва лаёқатининг гуллаб-яшнаши атроф-олам билан узлуксиз боғланганлиги, унинг учун маъсуллигини англаши учун қулай шарт-шароитлар яратади”.

Валеология фанида “индивидуал (инсон) саломатлиги” ва “аҳоли сапоматлиги” фаркданади.

Индивидуум саломатлиги - бу атроф-муҳитга мослашишнинг динамик жараёни бўлиб, олимлар фикрича, индивидуум саломатлигига унинг ташқи муҳит, яшаш шароити ва бошқаларнинг турли хил таъсирга мослашиши, чидамлилиги ва реакцияси сифатида қараши мумкин.

В.И.Дубровский (1999) фикрича, саломатликни баҳолаш мезонлари қуйидагича:

- берилган босқичда жисмоний ишга лаёқатлилиқ ва морфологик ривожланиш даражаси;

- махсус иш қобиляятини чекловчи сурункали касалликлар, жисмоний нуқсонларнинг мавжудлиги;

ижтимоий қулайлик, турмушнинг ўзгарувчан шароитига мосланувчанлик, атроф-муҳитнинг ноқулай омилларнинг таъсирига чидамлилиқни, организмнинг ташқи муҳитга таъсирига рақциясини сақлаш.

Саломатлик деганда, организмнинг инсоннинг ижтимоий-маданий турмуш шароитда ўзининг генетик дастурини максимал даражада амапга ошириш имконини берувчи ҳолати тушунилади. Бундай нуқтаи назардан саломатликни ҳеч бўлмаганда, 3 жиҳатдан:

- индивидуал;
- ёш;
- тарихий жиҳатдан динамик

тушунча сифатида қараш керак бўлади.

Саломатлик ёш жиҳатдан ҳар бир ёш босқичи учун шу ёшга хос бўлган морфофункционал ташкиллиги ва ижтимоий ролига боғлиқ бўлган саломатлик мезонлари мавжуд бўлиши кераклигини кўзда тутди. Тарихий нуқтаи назардан саломатликка таъриф берилганда инсоният цивилизацияси, маданият, дин, ишлаб чиқариш ва ишлаб чиқариш муносабатларининг ривожланиши ва хоказо инсон яшайдиган муҳитнинг ўзгаришига олиб келиши ҳисобга олинади. Бунда инсон саломатлигини сақлашда ўз функционал резервларидан тобора кам фойдаланади ва аксинча, ўзини ютуқларидан авлоддан-авлодга ўтгани сайин кўпроқ фойдаланилади. Бу эса инсоннинг функционал резервлари ва уларнинг мослашиш резервларининг пасайишига олиб келиши мумкин. Инсон ҳаётининг фаолиятини рўйхати умумий қабул қилинган жисмоний, руҳий, ижтимоий ташкил этувчилардан ташқари хис туйғу, биоэнергетик, ахборот, ахдоқий, мотивация ва бошқа кўплаб ташкил этувчиларни ўз ичига олиши мумкин.

САЛОМАТЛИК ДАРАЖАСИ ҚАНДАЙ АНИҚЛАНАДИ?

Аҳоли саломатлигининг ҳолати ёки жамият саломатлигини даражасини баҳолаш учун турли хил кўрсаткичлардан фойдаланилади: демографик (туғилиш, ўлиш, ўртача ёш), касалланиш, касалланувчанлик, ногиронлаштириш ва бошқа кўрсаткичлар. Индивидуум саломатлик даражасини аниқлашда биринчи навбатда организмнинг жисмоний ривожланиши ҳамда функционал ҳолатни, асосий физиологик резервлар ҳолатини ўз ичига оладиган соматик саломатликни баҳолашга асосланади. Нисбатан оддий тестлар ва жисмоний кўрсаткичлар ёрдамида саломатликни баҳолаш имконини берувчи скрининг усуллари амалий валеология учун катта қизиқиш туғдиради. Уларнинг баъзилари компьютер вариантларига эга

бўлиб, кўп сонли кишиларни текшириш натижаларини тезлик билан қайта ишлаш ва саломатлик мониторингини ташкил этиш имконини беради. Саломатлик нимларга боғлиқ?

Инсон саломатлиги — ижтимоий, атроф-муҳит ва биологик омилларнинг мураккаб ўзаро алоқаси натижасидир (КоЪЫ1п\$, 1980). Саломатликка турли таъсирларнинг хиссаси қуйидагича:

Ирсият -20 фоиз,

Атроф-муҳит -20 фоиз,

Тиббий ёрдам савияси - 10 фоиз,

Турмуш тарзи - 50 фоиз.

Россия олимларини фикрича, бу рақамлар янада кенгрок очилса қуйидагича бўлиши мумкин:

Инсон омили - 25 фоиз, бунда жисмоний саломатлик - 10 фоиз, руҳий саломатлик - 15 фоиз,

Экологик омил - 25 фоиз, бунда экология - 10 фоиз, эндоэкология - 15 фоиз,

Ижтимоий-педагогик омил - 40 фоиз (ҳаёт тарзи: яшаш ва меҳр),

Тиббий омил - 10 фоиз.

Саломатликни шакллантириш вазифаси инсон организмнинг резерв имкониятларини ишга солиш ва машқлар ҳисобига саломатликни янада юқоринок даражасига кўтариш.

Хозирги вақгда саломатликни баҳолаш учун асос бўладиган белгилар қуйидаги гуруҳдарга ажратилади:

1. Жисмоний гармоник ривожланиш даражаси.
2. Асосий функционал тизимлар ва бутун организмнинг резерв имкониятлари.
3. Организмнинг иммунитет ҳимояси ва носпецифик резистентлик даражаси.
4. Сурункали ва туғма касалликлар, ривожланиш нуқсонлари бор-йўқдиги.

5. Инсон саломатлигини руҳий ва ижтимоий қулайликларини акс эттирувчи шахсий хусусиятлар даражаси.

Саломатликни таъминлаш, сақлаш ва тиклаш стратегияси ва тактикаси индивидуал, яъни бир кишига хос сапоматлик тушунчаси муҳим аҳамиятга эга бўлиши керак. Хозирги вақтда индивидуал, ёш, жинсий, конституционал, худудий, ижтимоий ва бошқа саломатлик кўрсаткичлари ажратилиб кўрсатилмоқда.

Индивидуал саломатлик кўрсаткичлари:

Генетик - генотип, лиэмбриогенезнинг, ирсий нуксонларнинг йўқлиги;

Биокимёвий - биологик тўқималар ва суюқликлар кўрсаткичлари;

Метоболик — тинч ҳолатда ва юкламалардан сўнг модда алмашинув даражаси;

Морфологик - жисмоний ривожланиш даражаси, конституция типи (морфотип).

Функционал - органлар ва тизимларнинг функционал ҳолати:

- тинчлик меъёри;
- реакция меъёри;
- захира имкониятлари, функционал тип.

Психологик - хис-туйғу, фикрлаш, интеллектуал соҳалар:

- ярим шарлар доминантлиги;
- олий нерв фаолиятининг типи;
- темперамент;
- устунлик қилувчи инстинкт типи.

Ижтимоий-руҳий мақсадли йўналишларни ахдоқий қадриятлар, юксак мақсадлар, даъволар даражаси ва талаблар реамуляцияси ва ҳ.к.

Клиник - касаллик белгиларининг йўқдиги. Турмушда ишлатиладиган сапоматлик билан боғлиқ атамашунослик саломатлик даражаси турлича бўлишини ҳамма тан олаётганлиги ҳақида гувоҳдик беради. Кундапик ҳаётида кўпинча “соғлиғи заиф”, “соғлиғи мустаҳкам” ва ҳ.к. иборалар ишлатилади. Мустаҳкам саломатликка эга инсон касалликларга чидамли

бўлади. Саломатликнинг бу лараметрини тавсифлаш учун илмий-оммабоп адабиётлардан “саломатлик даражаси”, “саломатлик миқдори” каби иборалар ишлатилади. Бу ифодаларни қандай тушуниш керак? Академик Н.М.Амосов саломатлик миқдорини организмдаги асосий тизимларининг “захирадаш кувватлари” йиғиндиси деб таърифлайди. Бошқача айтганда саломатлик даражаси ёки миқдори организм функционал тизимларининг керак пайтда ўз фаолиятини кучайтириш қобилияти билан ўлчанади.

Функционал тизимларнинг бундай “мустаҳкамлик заҳираси” қанча юқори бўлса, саломатлик даражаси ҳам шунча юқори бўлади.

Саломатлик даражаси моддий таъминланганликка боғлиқми?

Моддий таъминланганлик даражаси турмуш тарзига сезиларли таъсир кўрсатиши шубҳасиз.

Оддий соғлом фикр ва тадқиқотлар натижалари саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш базавий ҳаётий талаблар қондирилгандагина мумкин бўлиши ҳақида гувоҳдик беради, ривожланган мамлакатларда киши бошига тўғри келадиган ўртача даромаднинг аҳолининг ижтимоий-иқтисодий аҳволи оғир гуруҳлардан 6-10 баробарга фарқ қилиши саломатлик кўрсаткичларида 3-4 баробарга фарқ қилишига олиб келади. Кам даромадли кишилар тез-тез касал бўлишади, профилактика ёрдамига кам мурожаат қилишади, ўлимнинг юқори кўрсаткичига эга. Аҳолининг юқори даромадлик гуруҳлари тиббий ёрдам профилактика турларига тез-тез мурожаат қилишади. Бироқ, маълум моддий таъминланганликка эришилгач (ўрта синф даромадлари) умуман аҳоли саломатлигига ва хусусан ҳар бир инсон саломатлигига, биринчи навбатда моддий имкониятлар эмас, балки саломатлик мақсадида улардан фойдаланиш усуллари таъсир қила бошлайди. Кейингиси таълим даражасига сезиларли даражада боғлиқ бўлади. Бир хил ёш-жинс гуруҳлари солиштирилганда таълим даражаси юқори шахсларда ўлим таълим даражаси паст гуруҳлардан 1,5-4 марта паст. Шунингдек, ўртача яшаш ёши ўртасидаги фарқлар ҳақидаги маълумотлар ҳам худди шундай. Таълим даражаси юқори шахсларнинг узок умр кўриши биринчи навбатда меҳнат шароити билан

боғлиқ деб хисобланади. Онанинг тиббий саводсизлиги боланинг ўлимига бевосита таъсир этади: қийин вариантларида (тугалланмаган ўрта маълумот саводсизлик) болалар ўлимининг кўрсаткичлари 4 мартадан кўпроққа фарк қилади.

Организмдаги касаллик органларнинг вақт ўтиши билан ўзгариши мумкин бўлган функцияларни ўзаро таъсирининг бузилиши ҳисобланади. Ортиқча кучаниш, яъни дам олмасдан интенсив ҳаракат қилиш натижасида юзага келиши мумкин. Қатор ҳолларда касалликлар организмнинг ҳамда иммунитет тизимининг хаддан зиёд жавоб реакцияси сифатида юзага келади, улар юқумли-аллергик касалликлар деб аталади. Шундай қилиб, кўп овқат ейиш, кам ҳаракатлилиқ, руҳий кучланишлар ёки “стресслар”, чиниқишнинг йўқлиги касаллиги, патология юзага келишининг асосий сабаблари ҳисобланади.

Патология (касаллик) - кичик тизимлар функцияси юз берганда қонуниятларни ўрганувчи касалликлар ҳақидаги фан.

Умумий патология қуйидаги бўлимлардан тузилган:

- касалликни даврийлаштириш;
- унинг юзага келиш сабаблари;
- ривожлантириш ва соғломлаштириш механизми;
- конституция, ирсият, реактивликнинг аҳамияти.

Касаллик организмни меъёردаги ҳолатдан патологик ҳолатга олиб келади ва унинг фаолиятини бузилиши кузатилади.

Касаллик кечишига қараб:

- ўткир;
- ярим ўткир;
- сурункалига ажратилади.

Ўткир касалликлар тўсатдан белгилари пайдо бўлиши билан юзага келади.

Ярим ўткир касаллик одатда секинроқ кечади ва бир неча ой давом этиши мумкин ва сурункали ҳолатга ўтиши мумкин.

Ташқи (экзоген) омиллар бу нотўғри овқатланиш, радиация, хаддан

ташқари исиб кетиш ёки хаддан ташқари совқатиш бўлиб, улар касаллик чақирувчи омилларга қарши иммунитетнинг (қаршилиқ кўрсатишнинг) пасайишига олиб келади. Ички (эндоген) омилларида иммунитет ҳолати, ирсият, реактивлик ва ҳ.к. киради.

Патогенизм турли даражада: молекуляр, тўқима, орган ва тизим даражаси организм реакциясининг ўзгаришига олиб келадиган касалликнинг келиб чиқиш, ривожланиш механизмини ўрганади. Маълумки, организмда барча хужайра ва тўқималарнинг фаолияти бир-бири билан узвий боғланган, шунинг учун ҳам касаллик бутун танага тарқалади ва касалликни эмас, беморни даволаш керак. Ҳар бир касаллик қуйидаги даврлар бўйича ривожланади:

- латент ёки яширин давр;
- касаллик биринчи аломатлари даври;
- касаллик авж олган давр;
- касалликни тугалланиш, тугалиш даври.

Касалланиш пайтида организмда ҳар хил ўзгаришлар юз бериши мумкин. Аввало, ассимиляция жараёнлари - турли моддаларнинг организм томонидан ўзлаштирилиши ва уларнинг тўқималар учун зарур бўлган бирикмаларга айланиши. Диссимиляция - бу тирик материянинг ларчаланиш жараёнидир (мураккаб бирикмаларнинг ларчаланиши, энергияга бўй бирикмалардан энергия ажралиши).

Дистрофия, атрофия, шамоллаш, қон айланишининг бузилиши ва б. патология турлари ҳисобланади.

Дистрофия - тўқима (хужайра) алмашинувининг бузилиши бўлиб, тўқималарда оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал моддалар ёки тузлар алмашинувидан келиб чиқиб, умумий ва қисман, туғма ёки кейин пайдо бўлган тизимий ўзгаришлар билан кузатилади. Ъ

Атрофия - органлар ва тўқималар функцияларининг пасайиши ва ҳажмининг кичрайиши.

Гипертрофия - хужайралар сони ёки ҳажмининг ортиши натижасида

органнынг катталашуви.

Саломатлик билан касаллик орасидаги ҳолат “учинчи ҳолат” деб аталади.

Учинчи ҳолат - организмнинг меъёрида ишлаш захиралари чарчаш томонга силжиган ва инсоннинг ўз организмига рухий-физик имкониятларни тўлиқ бошқара олмайди.

Учинчи ҳолат - касаллик келтириб чиқарувчи ҳолат бошқа томондан захирадаги имкониятларни тиклаш механизмларини ишга тушириш вақти. Учинчи ҳолат - нафақат ўзига хос рухий-физиологик ҳолатда, яъни хомиладорлик ёки кўзи ёриганида, климакста, кексайганда намоён бўлади.

Спиртли ичимликларни, наркотик ва захарли моддаларни доимо истеъмол қилувчи, носоғлом турмуш кечирувчи шахслар ҳам шу гуруҳга киради. Кўпчилик амалда соғлом бўла туриб йиллар давомида ва хатто бутун умри давомида учинчи ҳолатда бўлиши мумкин. Учинчи ҳолатни аниқлай билиш, олдини олиш ёки бартараф этиш - валеологиянинг энг муҳим вазифасидир.

Иммунитет - (лотинча пппшпкак - бир нарсадан озод бўлиш) организмнинг генетик бегона маълумотларни ташувчи модда ёки мавжудодлардан ҳимояланиши. Иммунитет насл тарқатиш билан боғлиқ, эмбрионал ривожланишда иштирок этади, инсонни туғуриқдан кейин ҳимоя қилади, ривожланиш механизмини амалга оширади, модда алмашувида иштирок этади.

Иммунитет:

1. Табиий; 2. Орттирилган бўлади.

Боланинг ривожланиши хомиладор бўлишдан, жинси ва биологик фонди аниқланишидан бошланади, бироқ бола организмда мавжуд бўлган генетик ирсий белгилар аниқ ижтимоий муҳитда амалга оширилади. Боланинг биологик фонди кейинчалик турли хил омиллар таъсирида ўзгартирилиши мумкин. Муҳит ва ирсият ўзаро муносабатларнинг хусусияти ҳар бир ёшда ўзига хосликларга эга ва бу ҳолатни ўқув-тарбиявий ишни тўғри ташкил қилишда албатта ҳисобга олиш керак. Организмнинг бир неча авлодларда ўхшаш белгиларни такрорлаш ва маълум муҳит шароитида индивидуал

ривожланишнинг ўзига хос хусусиятини таъминлаш хосаси ИРСИЯТ деб аталади.

Ота-оналар ва кейинги авлодлар ирсият туфайли тўқималарнинг кимёвий таркибидаги ўхшашликни модда алмашуви, физиологик бошланишлар, биологик белгилар ва бошқа хусусиятларни белгиловчи ўхшаш биосинтезга эга бўладилар. Унинг консервативлиги ўзгарувчанликни энг ўзига хос белгиси ҳисобланади, яъни ирсият натижасида ўзгаришларга йўл қўйилмайди, аجدодлар ва авлодларнинг ўхшашлик белгиларини сақлаб қолади.

Ўзгарувчанлик - бу маълум даражада ирсиятга қарама-қарши ходиса бўлиб, ҳар қандай авлодда алоҳида вакиллар бир-биридан, ота-онасидан нимаси биландир фарқ қилинишида намоён бўлади. Бу нарса ҳар бир организмнинг хоссалари ва белгилари иккита сабабнинг натижаси эканлиги туфайли юз беради: ташқи муҳитдаги конкрет шароитларнинг ирсий ахбороти, ирсий ўзгаришига ва уларнинг турланишига таъсир кўрсатиши мумкин.

Таббий генетика организмнинг қатор патологик ҳолатларнинг ирсий турғун белгилар (организмнинг антиген хоссалари) билан боғланишини аниқлади.

Организмнинг ирсий омиллар (генлари) тўплами генотип деб аталади. Организмнинг генотипининг ташқи муҳит шароити билан ўзаро таъсири натижаси ҳисобланган барча белги ва хоссалар йиғиндиси фенотип деб аталади. Шунинг учун ҳам бир хил генотипга эга бўлган организмлар бир-биридан фарқ қилиши мумкин, реакция нормаси деб аталувчи генотипнинг фенотипик намоён бўлишлари ўзгариши мумкин.

Инсон конституцияси - инсоннинг индивидуал нисбатан турғун ва функционал хусусиятларни йиғиндиси. Инсоннинг морфофункционал конституцияси унинг генетик потенциали сифатида қаралади, унинг амалга оширилиши эса ўз навбатида муҳитнинг таъсири билан белгиланади, бундан инсон турмуш тарзининг унинг ирсий типологиясига мос бўлиши кераклиги

ҳақидаги муҳим хулоса чиқиб келади, бундан эса соғлом турмуш тарзининг катъий индивидуал тузилиши талаб қилиниши тушинарли бўлади. Бу билан ирсият инсоннинг турли хил касалликларга монелигини аввалдан айтиб бериши янада муҳимлиги маълум бўлади.

Самотип - инсон фенотипининг таркибий қисми бўлиб, ирсият дастурининг атроф-муҳитнинг конкрет шароитда жорий этилишида шаклланади. Демак, самотип - наслдан наслга ўтганлар ва орттирилганлар мажмуаси. Буларнинг 70 фоизи ирсиятга тегишли бўлишига карамай, атроф-муҳитнинг, айниқса, жисмоний тарбия ва спорт фаолиятининг шакллантирувчи роли муҳим.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ АСОСЛАРИ (СТТ)

Ўзбекистон Республикасининг мустақил ривожланишга ўтиши, унда иқтисодий демократик жамият куриш, жамият маънавиятини янгилаш, давлат ва ижтимоий курилиш соҳаларида юқори натижаларга эришишда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳозирги ёш авлоднинг, бутун миллатнинг соғлиғини асраш муҳим масала ҳисобланади. Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳар хил йўналишларда олиб борилиши лозим. Бу бир томондан, талабалар ва катталарга соғлом турмушга оид маълум бир тиббиёт ва гигиеник билимларни беришга, уларга соғлом турмуш тарзини организм ривожига қандай таъсир этиши ҳақидаги тасаввурларнинг ўйғонишига қаратилган бўлса, иккинчи томондан, таълим тарбияда гигиеник қоидаларга амал қилишга, ўзини ва атрофидагиларни соғлиғини асрашни кундалик одатга айлантириш кўникмаларини шакллантиришга боғлиқдир.

Бу борада соғлом турмуш тарзи оммавий ахборот воситаларида, барча тарбия ўчоқлари билан ҳамжиҳатликда лицей, коллежларда кенг тарғиб қилинмоғи зарур. Олий таълим миқёсида, Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги, Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Ижтимоий таъминот ва меҳнат вазирлиги, Республика “Оила” илмий-амалий маркази, шунингдек, “Соғлом авлод учун”, “Камолот” ёшлар ижтимоий ҳаракати, “Истеъдод”, “Меҳр нури”,

“Улуғбек”, “Нуроний”, “Ойдин Хаёт” каби кўплаб нодавлат ташкилотларининг маҳалла билан яқиндан ўзаро ҳамкорлиги бўлмоғи лозим.

Соғлом турмуш тарзи — бу инсоннинг ҳаёти ва саломатлиги хавфсизлигини таъминлашга хизмат қилувчи кўникмаларга эга бўлиш асосида ҳаётининг фаолиятини йўлга қўйиш ҳамда саломатлигининг юқори даражада бўлишига эришишни таъминловчи ижтимоий ходисадир.

Соғлом турмуш тарзи - инсон турмуш шароитларини фаол ўзлаштириш усули бўлиб, кун тартибига риоя қилиш, фаол ҳаракат асосида организмни чиниктириш, спорт билан шуғулланиш, тўла ва сифатли овқатланиш, овқатланишнинг гигиеник қоидаларига риоя қилиш, мулоқот ва экологик маданиятга эришиш, умуминсоний ва миллий қадриятлар асосида маънавий тарбия олиш, зарарли одатлардан ўзини тута билиш демакдир.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш предметининг мақсади ва вазифалари:

- шахс ҳаёти ва саломатлигига сапбий таъсир кўрсатувчи омилларни бартараф этиш борасидаги назарий билим ва амалий кўникмаларни ўзлаштиришга эришиш;
- кун тартибига катъий амал қилиш;
- мунтазам равишда чиниқиб бориш, фаол жисмоний ҳаракатни ташкил этиш ҳамда спорт билан доимий шуғулланишга эришиш;
- тўғри овқатланиш қоидаларининг моҳияти ва аҳамияти тўғрисидаги маълумотларни пухта ўзлаштириш ва улардан амалий фаолиятда фойдаланиш;
- шахсий саломатликни сақлашга нисбатан маъсулиятни қарор топшириш;
- атроф-муҳитни муҳофаза қилиш, экологик маданият қоидаларига эга бўлиш;
- турли хилдаги жароҳатланиш ва баҳтсиз ходисаларнинг олдини олиш лаёқатига эга бўлиш;
- салбий одатларни ўзлаштиришнинг рағбати юзага келмаслигини таъминлаш;

- жинс сифатида тўғри тарбияланиш, шахсий гигиена қоидаларидан хабардор бўлиш ва уларга оғишмай амал қилиш;
- ўзида юксак ахлоқий сифатлар, кучли ва мустаҳкам иродани ҳосил қилишга эришиш, шунингдек, психогигиена талабларига амал қилиш;
- ҳаётнинг умумий фалсафаси - турмуш муаммоларига қарши кураша олиш, миллий истиқпол ғояси ва мафкура тамойилларига зид бўлган ақидаларга қарши иммунитетни ҳосил қилиш йўлида назарий ва амалий фаолиятни ташкил этиш ва хоказолар (А.Исимова)дан иборат.

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ НАЗАРИЙ, МЕТОДОЛОГИК ВА ФИЗИОЛОГИК АСОСЛАРИ.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1998 йил 23 декабрдаги йиғилишида Республика Президенти И.А.Каримов “Бизнинг келажакимиз, мамлакатимиз келажаги, ҳеч муболағасиз айтиш мумкинки, бизнинг ўрнимизга кимлар келишига, қандай кадрларни биз тарбиялашимизга боғлиқ бўлади.” Кейин эса “Бизнинг болаларимиз биздан кўра яхшироқ, ақллироқ, донороқ ва, апбатта, бахтли бўлмоғи керак” - деган эди.

Янги жамиятнинг замонавий тарбия концепцияси инсон шахсини, яъни, баркамол, етук, қўйилган мақсадга эркин ва ўз кучи билан эриша оладиган ёшларни шакллантиришга қаратилгандир. Бу бир томондан, шахснинг ҳар томондан гармоник ривожланишини, иккинчи томондан, унинг бутун ривожланиши жараёнида руҳий, жисмоний, маънавий соғлом ўсишини таъминлашни ўз ичига олади. Инсон ҳаёти, соғлиғи энг катта ижтимоий бойликдир. Бу оила, мактаб ва инсон тарбияси, камолоти билан шуғулланувчи масканлар олдида соғлом турмуш тарзини шакллантириш масаласини кўндаланг кўяди. Миллат соғлиғи ҳам, табиий равишда, соғлом турмуш тарзи орқали ҳал этилади.

Республика Президенти И.А.Каримов алоҳида эътибор бериб таъкидлаганидек: “Халқ соғлиғини мустаҳкамлаш муҳим вазифалардан

биридир, ёш авлодни соғлиғи ҳақида қайғуриш ҳам давлат сиёсати даражасига кўтарилган. Буларнинг, ёш авлоднинг соғлиғига таъсир этувчи асосий омилларни билишни, ўқувчиларда соғлом турмуш тарзининг шакллантиришнинг методологик, психологик, педагогик, тиббий ва гигиеник асосларини яратишни таказо этади”¹.

Ҳар бир талаба “Саломатлик” тушунчаси; саломатлик омиллари; саломатликни сақлашда организмнинг ҳимояланиши; валеология фани, унинг тамойиллари ва методлари тўғрисида билимларга эга бўлиши керак. Турмуш тарзининг ўзи инсон яшаши учун зарур бўлган турмуш шароитларини ўзлаштириш демак. Ўзлаштириш усулига қараб уни соғлом турмуш тарзи ва носоғлом турмуш тарзи деб ажратиш ҳамда соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг ривожланиши, бошқа фанлар билан алоқаси, унинг мақсад ва вазифаларини ўзлаштириши зарур.

“ТУРМУШ ТАРЗИ” ВА “СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ” ТУШУНЧАЛАРИНИНГ МОҲИЯТИ

Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси, Инсон ҳуқуқлари умумжаҳон Декларацияси, “Бола ҳуқуқлар тўғрисида”ги Конвенция, Президентнинг асарлари, нутқ ва маърузаларида баён қилинган соғлом турмуш тарзини шакллантиришга оид фикрлар, Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни, “Кадрлар тайёрлаш бўйича Миллий Дастур”, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун, Шарк ҳамда Оврупа олимлари ва мутафаккирларининг соғлом турмуш тарзини шакллантиришга оид фикр ва қарашлари моҳиятида ўз ифодасини топган.

Ҳар бир шахснинг турмуш тарзи кун сайин рўй бераётган воқеа-ходиса ва турли ўзгаришларнинг таъсири остида шаклланмоқда.

Ўзаро муносабатларнинг ўзгараётгани ўқувчилар руҳиятига таъсир этмоқда. Натижада уларда ўз тақдири, оиласи, жамоаси учун зарур бўлган

¹ Вазирлар Маҳкамасини 1998 йил 23 декабр йиғилишидан.

аклий, ҳиссий ва эркига оид хатти-ҳаракатлар танлаш маъсулиятини оширмоқца. Улар натижасида юзага келадиган асабий касалликларни олдини олиш зарур. Бунинг учун эса энг авалло, шахсий ва ижтимоий миқёсида соғлом турмушни ташкил этиш талаб этилади ва соғлом турмуш тарзини шакллантиришнинг асосий йўналишлари ҳамда амалга ошириш йўллари билиши керак.

Фаол ҳаракат билан боғлиқ ҳаёт кечириш, чиникиш, жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш - соғлом турмуш тарзининг муҳим омиллари.

Инсоннинг соғлом турмуш кечиришда фаол ҳаракат, яъни чиникиш асосий ўринни эгаллайди.

“Жисмоний ҳаракатнинг инсон саломатлигига таъсирини, организмни ташқи муҳит билан чамбарчас боғланганлигини англатувчи кўриниш” - деб таърифлайди И.П.Павлов. Бундай боғланиш ва биологик аъзолар фаолиятини марказий асаб тизими бошқариб туради. Жисмоний машғулоти у ёки бу мускуллар ғуруҳига таъсир қилмай, бир бутун ҳисобланган организмга ўз таъсирини кўрсатади. Айниқса, доимий узлуксиз равишда бажариладиган жисмоний ҳаракат киши соғлиғига яхши таъсир этади. Модда алмашинуви яхшиланади, организм тўқималари озиқ моддаларини яхши ўзлаштиради, ларчаланган моддалар эса организмдан тезроқ чиқариб ташланади. Юрак чиниқади ва яна чидамли бўлади. Шу сабабли фаол жисмоний ҳаракат кишилар тетик, руҳан енгил, кувватга тўлган, кайфияти юқори, дили равшан бўлади.

Жисмоний машқлар бажариш натижасида организмнинг химоя воситалари яхши ривожланади. Болалик, ўсмирлик давридан бошланган чиникиш машғулоти айниқса фойдалидир. Ҳар бир кишида мустаҳкам режимга амал қилиш одатини тарбиялаш зарур. Бадантарбия билан шуғулланишни, тоза ҳавода сайр қилиш, спорт ўйинларида иштирок этиш, узок умр кўриш ва саломатликни таъминловчи омиллардандир. Ҳар бир шахс мунтазам равишда, муайян даражада жисмоний қобилятига мос келувчи жисмоний ҳаракатларни бажаришга одатланиши лозим. Булардан ташқари,

бизнинг иссиқ иқлим шароитимизда анъанавий усулларга қараганда ноанъанавий усуллар билан организмни чиниқгириш мақсадга мувофиқ. Яъни, турли хил оёқ ванналари, тузли ҳамда тошли йўлакчаларда юриш, шунингдек, уйқудан олдин ва кейин очик хавода сайр қилиш сингари чиниқтириш усуллари организм иммун тизимнинг фаолиятини кучайтиради. Фаол ҳаракатнинг организмга кўрсатадиган таъсирини қуйидагича ифодалаш мумкин:

- Юрак-қон-томир функцияси фаоллашади;
- Нафас олиш яхшиланади;
- Суяклар мустаҳкамланиб, мускуллар кучли бўлади, бўғинларнинг ҳаракатчанлиғи ортади;
- Овқатнинг яхши ҳазм бўлиши таъминланади;
- Айрим органларнинг фаолияти яхшиланади;
- Асаб тизими мустаҳкамланади. Булар эса марказий нерв тизимида бўладиган кўзғалиш ходисаларнинг мувозанатининг бир меъёردа сақлашда катта аҳамиятга эга;
- Инсон психологиясига ижобий таъсир кўрсатади;
- Қадди-қоматнинг тўғри шаклланишига ёрдам беради ва хоказолар.

Ўқитувчи таълим жараёнида соғлом турмуш тарзининг саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлашда тутган ўрни. Инсон умрини даврларга бўлиш. Болаларнинг ўсиш ва ривожланиш қонуниятлари, жисмоний ҳолатни аниқлаш. Болалик даврида учрайдиган анатомик ва физиологик нуқсонларни тўғри ҳолатга келтириш. Тўғри қадди-қоматнинг гигиеник асоси. Бола ва ўсмирларда учрайдиган қоматнинг бузилиш турлари, сабаблари ва уни тузатиш усуллари. Жисмоний тарбиянинг мақсад ва вазифалари. Жисмоний тарбия шартлари. Жисмоний машқ орқали чиниқишнинг ўсиб келаётган организм ривожланишга таъсири. Жисмоний машқ қилиш ва чиниқиш жисмоний тарбиянинг гигиеник асослари. Организмни мустаҳкамлаш ва чиниқгириш учун табиатнинг табиий кучларидан - куёш,хаво ва сувдан фойдаланиш. Инсоннинг соғлом турмуш кечиришда жисмоний тарбиянинг

аҳамияти, масалаларига алоҳида аҳамият бермоғи ва ўқувчилар (талабалар)да шу тушунчаларни шакллантимоғи зарур.

Кун тартибига амал қилиш соғлом турмуш тарзининг асосидир

Кун тартиби - инсоннинг дунёга келган кунидан бошлаб амалда бўлувчи доимий жараён санапиб, шахснинг турли мазмундаги фаолияти - меҳнат қилиш, дам олиш, овқатланиш, спорт билан шуғулланиш ва хоказоларнинг муайян вақгда, тартиб билан, кетма-кет бажаришдир. Табиийки, кун тартиб ҳамма учун бир хил бўла олмайди ва у шахснинг ёши, соғлиғи, иш қобилияти ва маиший турмуш шароитига мувофиқ тузилади ва унинг умумий талабларига: кун тартибини ишлаб чиқишда амалий меҳнат билан жисмоний меҳнатнинг тўғри тақсимланиши, меҳнатнинг ўз вақтида дам олиш билан алмаштирилиши, ҳар куни муайян овқатланиш, маълум вақгда уйкуга ётиш ва барвақт уйқудан ўйғонишга одатланиш, очиқ ҳавода сайр этиш қабилар қиради. Инсоннинг соғлом, носоғлом турмуш тарзи ҳам кун тартибининг тўғри, нотўғри уюштирилганлигига боғлиқ.

Тўғри уюштирилган кун тартиби организмнинг ҳар томонлама:

- Тўғри ривожланиши;
- Ироданинг мустаҳкамланиши;
- Меҳнат унумдорлиги анча юқори бўлиб, ишлаш қобилиятининг узоқ вақт-яхши сақланиши;
- Касалланишни олдини олишда муҳим ўрин тутди.

Мактаб ўқувчиларини соғлиғини сақлаш мақсадида мактаб фаолиятига, унинг ўқув-тарбиявий жараёнига, ота-оналарга қуйидаги физиологик-гигиеник тавсияларни жорий қилиш мақсадга мувофиқдир:

- Кундалик режимга яъни, кун тартибига риоя қилиш, жумладан, мактаб ва уй шароитида ўқув машғулотлари юқламасини тартибга солиш;
- Очиқ ҳавода сайр қилиш билан ҳордиқ чиқаришни кенг йўлга қўйиш;
- Етарли ва ўз вақтида овқатланиш;
- Гигиеник жиҳатдан тўлиқ, бир маромдаги уйқу;
- Ўз вақтида ақлий юқламани жисмоний юқламага алмаштириш;

- Гигиеник талабларга жавоб берадиган ҳолда фаолиятларини алмаштириб туриш;

- Мустақил фаолият билан шуғулланиш.

Республика бошланғич ва ўрта мактаб, академик лицей ва касб-хунар коллежларида ҳафталик ўқув юкламасини белгилашда Ўзбекистон Соғлиқни сақлаш вазирлиги билан келишилган ҳолда, маҳаллий халқ таълими бошқармаси зиммасига қуйидаги назорат вазифалар юклатилиши кўзда тутилиши лозим:

- Дарсларни гигиеник жиҳатдан ташкил қилиниши ва ўтказилиши;

- Дарс ва танаффуслар доимийлигининг талабга мослиги;

- Ўқув йили давомида ўтказиладиган таътил муддатлари ва вақтининг мақбуллиги;

- Кун ва ҳафта давомида ўтказиладиган дарс миқдори меъёрида бўлиши;

- Ўқув хоналарини болалар ва ўсмирларнинг антропометрик кўрсаткичларини ўлчаш учун лозим бўлган жиҳозлар билан таъминланишни уюштириш;

- Овқатланиш ва ошхона блоклари, озиқ-овқат маҳсулотларини сақлаш, уларнинг сифати ҳамда каллорияси устида жорий назоратни ташкил этиш;

- Умумий таълим мактаблари, академик лицей, коллежларда санитария-эпидемиология тартибига риоя қилиш ва санитария-гигиена талабларини бажариш, хоналар ёруғлигини таъминлаш, вақти-вақти билан шамоллатиб туриш ҳамда мактаб мебелларининг тўғри танлашни жорий этиш.

Инсоннинг соғлом турмуш кечиришда энг аввало кун тартибини оқилона режапаштириш ва унда доимо риоя қилишнинг аҳамиятини тушунтириш. Кун тартиби - ақлий иш ва тана ҳаракатининг оптимал бирлиги ва меъёрий кўрсаткичи, кундалик режим, унинг физиологик асослари муҳим ўрин тутади. Соғлом турмуш тарзининг омилларидан бири - тўғри овқатланиш ҳисобланиб, у инсон саломатлигини сақлашда муҳим аҳамиятга эга. Овқатланиш гигиенаси — болалар организмнинг озиқ-овқат маҳсулотларига, витаминларга, микроэлементларга бўлган эҳтиёжи, овқатдан

захарланиш ва уни олдини олиш усуллари, овқатланишнинг бузилиши, ортиқча вазннинг саломатликка таъсири — овқатланиш маданиятига эга бўлишнинг асосидир.

Таълим-тарбия жараёнида ақлий ва жисмоний меҳнатни гигиеник талаблар асосида тўғри режалаштириш - дам олишни тўғри ташкил этиш, уйқу гигиенасига риоя этиш, бола уйқусининг бузилиши ва уйқусизликни олдини олиш, болалар ҳаракат режими ва саломатлигига эътибор бериш, ўқувчиларининг гигиенаси - чарчаш ва ўта чарчашнинг олдини олиш, калб масалаларига эътибор қаратилади.

Шахсий ва умумий гигиена

Гигиена - соғлом турмуш тарзи асоси. Жамоат гигиенасининг ҳар қандай ютуқлари ҳамда шахсий гигиена асосларини менсимайдиган, нормал меҳнат қилиш, дам олиш, ухлаш режимида амал қилмайдиган, пала-лартиш овқатланадиган, соф ҳавода кам бўладиган, бадан териси тозалигига, кийим-бошга, чиниктирувчи тадбирларга, жисмоний тарбияга аҳамият бермайдиган, чекиш ва ичкиликка ружу қўйган кишининг сихат-саломатлигини сақлаб қола олмайди.

Турмушнинг гигиеник шароитларига эътибор қилмаслик одам соғлиғига кундан-кунга путур етиши ва унинг иш қобилияти пасайишига олиб келади. Атокли физиолог И.П.Павлов: - ҳозирги замон кишиси 100 йилдан кам умр кўрмаслиги керак, борди-ю, бу хол кузатилаётган экан, бунга асосан нотўғри ҳаёт тарзи сабаб бўлади, - деб бежиз айтмаган.

Ўзбекистон Республикасининг мустақил ривожланиш даври шароитларида шахсий гигиена соғлиқни мустаҳкамлаш ва кенг тарқалган касалликлар (юррак) қон-томир касалликлари, нерв-психик, юқимли ва бошқа касалликларни олдини олишнинг кудратли омили бўлиб қолди. У гиподинамия ва нерв-психик зўриқишига қарши самарали курашиши, шунингдек, илмий-техника тараққиёти жараёнида юзага келадиган ташқи муҳит омилларига ва шароитларига организмнинг адапцион имкониятларини оширишга имкон беради. Шахсий гигиена тушунчасига кирадиган масалалар

доираси гоёи кенг.

Меҳнатда, овқатланишда, ўз турар жойини тоза тутиш ва бошқаларда шахсий гигиена масаларига амал қилиш жумласидандир.

Шунингдек:

1. Бадан териси ва оғиз бўшлигини ларвариш қилиш.
2. Чиниқтириш ва жисмоний тарбия.
3. Кундалик режимнинг гигиеник асослари.
4. Кийим-бош гигиенаси ва шахсий гигиенанинг асосий мезонлари ҳисобланади.

Мазкур усул тавсиянинг мақсади, ўқувчиларнинг ташқи муҳит омиллари, ақлий ва жисмоний меҳнатнинг одам организмига таъсирини ўрганадиган профилактик тармоғи бўлган гигиена ҳақидаги билимни чуқурлаштириб ва кенгайтиришдан, санитария маданиятини эгаллаш учун зарур бўлган гигиена билимлари билан, шикастланган одамга биринчи ёрдам бериш усуллари билан қуроллантиришдан, жисмоний ва маънавий баққуват ёш авлод тарбияланиб етишишига таъсир кўрсатишдан иборат.

Гигиенанинг предмети ва методлари

Гигиена - медицинанинг одам соғлигини муҳофаза қилиш мақсадида табиий муҳит факторларининг, турмуш ва меҳнатнинг организмга таъсирини ўрганувчи профилактик тармоғи бўлиб, гигиенанинг одам анатомияси, физиологияси ва бошқа фанлар билан (алоқаси) боғлиқлиги гигиенанинг тармоқлари ҳисобланади.

Шахсий гигиена - инсон умумий маданиятининг элементи эканлиги ҳақида. Ўқувчига билим беришда шахсий гигиенанинг воситалари: юқумли касалликлар ҳақида тушунча; юқумли касаллик босқичлари; инкубация ва ўткир даври; соғайиш; юқумли касалликлар профилактикаси; овқатланиш гигиенаси; овқатланиш рационали ва режими; ичимлик сувига гигиеник баҳо бериш; гипо- ва авитаминозлар, уларни олдини олиш; овқат ҳазм қилиш органларининг юқумли, юқумсиз ўткир ва сурункали касалликлари ҳақида маълумот берилади. Шунингдек, тери функциялари ва уларнинг бузилиш

сабаблари; терини ларвариш қилиш; аллергия, йирингли ва замбуруғ касалликлари, кичима профилактикаси, кийим-кечак гигиенаси. Об-хаво шароитига қараб, кийим ва пойабзал танлаш; терини ларвариш қилиш воситалари, тери касалликларини олдини олиш борасида ҳам билим берилади.

АТРОФ МУХИТНИНГ ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИРИ

Инсон ҳаёти табиат билан уйғунликда кечади деган қараш етакчи саналади, бинобарин рўй берадиган табиий офатлар инсонлар томонидан содир этилган сапбий хатти-ҳаракатлар учун табиий кучлар юборган жазо сифатида тапқин этилган. Ана шундай халокатларнинг олдини олишда энг мақбул йўл — табиатга зиён етказмаслик, уни асраб-авайлаш ва бойитишдан иборат, деб баҳоланган. Мазкур ғоя моҳиятида соғлом турмуш тарзининг асосий категорияларидан бири ўз ифодасини топади. Дарҳақиқат, табиат, шунингдек, атроф-муҳит мусаффолигига эришиш кишилар ўртасида кенг ёйиладиган инсон саломатлигига жиддий хавф соладиган кассаликларнинг келиб чиқишини олдини олади. Турли юкумли касалликларнинг келиб чиқишида муҳим манба бўлувчи омиллар сифатида иссиқ ва совуқ ҳаво, очлик, руҳий изтироб, бузилган таомни истеъмол қилиш, тозалик ва атроф-муҳит озодалигига амал қилмаслик, турли зарарли хашоратлар(пашша, чивин, кана, сичқон, каламуш ва б.)ларнинг кўпайиши ва ҳаво (атмосфера)нинг ифлосланиши кабилар мисол бўлади. Зардўштийлик динининг муқаддас китоди “Авесто”да бу борада илгари сурилган фикрлар, айниқса, диққатга сазавордир. Асарнинг эътиборга лойиқ яна бир жиҳати шундаки, унда санитария масалалари хусусида сўз юритилар экан, атроф-муҳит озодалигига йўллари кўрсатилиб берилади.

Хусусан:

Ахлатларни беркитиш, ифлосланган жойларни тупрок, тош ёки қўл билан кўмиб ташлаш. Шу йўл билан микроблар ўлдирилган ва камайган. Уларни олов, иссиқлик ва совуқдик воситаларид йўқотиш “Авесто”да энг самарадор

покловчи ва хавфни бартараф этувчи восита сифатида эътироф этилади. Олов билан хатто кийим-кечаклар зарарсизлантирилган. Кимёвий йўл, кул, сирка, шароб, турли гиёҳлар, исириг, пиёз, алоэ ва бошқаларни тутатиш ёки уларнинг сувини томизиш билан ҳам турли микроблар ўлдирилган. Атроф-муҳит озодалигини таъминлаш кишилар саломатлигини таъминловчи омиллар ҳисобланади. Дарҳақиқат, атроф-муҳитнинг ифлосланишини турли микробларнинг кўпайиши ҳамда уларнинг яшовчанлигини таъминловчи муҳитни юзага келтиради. Шу боис ушбу усул тавсиялар орқали ўқувчи иш жойларни тоза тутиши, шахсий гигиенага амал қилиш, аҳоли яшайдиган жойни унга озор етказувчи дарахтларни кесмаслик, аксинча, дарахтлар экиш каби хайрли ишларни қилишга ундовчи даъватларга амал қилишга ўргана боради. Соғлом турмуш тарзи асосларига бағишланган ўқув фанлари ўқувчи-ёшларни одам соғлиғи ва унга таъсир этадиган факторлар ва уни яхшилаш усуллари ҳақидаги билимини кенгайтиради. Соғлиқни, табиий муҳитни таъқиқ қилишнинг энг оддий усулларини ўзлаштириш, ўзини ўзи кузатишга, атроф-муҳитни яхшилаш экология ва гигиенага доир билимларни тарғиб қилиш билан боғлиқ бўлган ўқув ва малакани ривожлантиради.

Ўқув-тарбия жараёнида соғлом турмуш тарзи тўғрисида олинган билимларни ҳаёт давомида кенг қўллаб, оилада, маҳаллада “Соғлом авлод” “Сиҳат-саломатлик” йили деб, Давлат дастурини амалга оширишга ёрдам беришлари лозим ва атроф-муҳитга салбий таъсир қилувчи омилларга қарши кураш, шу билан бирга атроф-муҳитни муҳофаза қилиш мақсадида қуйидагиларни эътиборга олиш зарур:

- ёшларга экологик билим бериш, керакпи кўникма ва малакаларни ҳосил қилиш ва экологик маданиятни шакллантириш;

- одам соғлиғига таъсир қиладиган омиллар. Одамнинг соғлиғини ўрганишда экология билан медицинанинг ўзаро боғлиқдиги. Одамнинг ўз соғлиғи учун ва атроф-муҳитни муҳофаза қилишга жавобгарлиги.

Соғлиқнинг атроф-муҳитга боғлиқлиги ҳақидаги билимлар:

- Табиий омилларнинг соғлиққа таъсири. Экологик омиллар ва

кассаликларнинг тарқалиши.

- Одамнинг хўжалик фаолиятига боғлиқ ҳолда табиий муҳитнинг ўзгариши: атроф-муҳитнинг қишлоқ хўжалиги ва саноат чиқиндилари билан ифлосланиши. Транспорт атроф- муҳитни ифлослантирувчи омил эканлиги;

- Табиатни муҳофаза қилувчи жамоат ташкилотлари, уларнинг вазифалари;

- Табиат ва одоб-ахлоқ.. Табиий ресурслардан чексиз фойдаланишни олдини олиш;

- Об-хаво, иқлим ва уларнинг гигиеник аҳамияти. Яшил ўсимликларнинг аҳамияти;

- Атроф-муҳитнинг инсон саломатлигига таъсири.

Экология ва саломатлик мавзусида турли хил тадбирлар ўтказиш, атроф-муҳитга салбий таъсир қилувчи омилларга қарши курашиш, келажак авлодни соғлом, баркамол ўсишига ижобий таъсир кўрсатади.

ГИГИЕНИК ВА ЖИНСИЙ ТАРБИЯ

Соғлом турмуш тарзининг (СТТ) яна бир омили:

- Жинсий тарбиянинг муҳим шarti - бола вақтини тақсимлаш ва хаддан ташқари кўп бўш вақтнинг мавжуд бўлишига жиддий эътибор беришдир. Жинсий тарбия сўзининг асл маъноси олинадиган бўлса, одатда эркаклар ва аёллар ўртасидаги ўзаро муносабатларни тарбиялаш тушинилади. Баъзи одамлар жинсий тарбиянинг оилавий ҳаётга тайёрланиши деб биладилар, бошқалар эса ўсиб келаётган ёш авлодга инсон зотининг давом этгиришнинг моҳияти ҳақида маълумот беришдир деган фикрни олға сурадилар. Бу фикрлар тўғри, лекин аслини олғанда жинсий тарбия тушунчаси анча кенг маънога эга. Жинсий тарбия, хусусан, ёшларни бўлгуси оилавий ҳаётга тайёрлаш масаласи жуда мураккаб масаладир. Бу масала кенг кўламдаги ходисаларни ўз ичига олади, унда хис-туйғулар, онгга, жамият белгиланган одоб-ахлоқ нормаларига бевосита боғлиқ бўлади. Жинсий тарбия масаласи тарбиянинг ажралмас қисмидир. Ёшларни жинсий тарбиялашда, уларга

оилавий ҳаётга тўғри йўлланма беришда аввало ота-оналар, муаллимлар, кенг жамоатчилик катта жонбозлик кўрсатишлари керак. Машхур педагог А.С.Макаренко, “Жинсий тарбия аввало, шахснинг ижтимоий маданиятини тарбиялашдир”, - деган эди. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг, ўсмирларнинг шарм-хаёли, ифбатли бўлиши, одамлар ўртасида ўзини тута билиши, хушмуомалалиги, поклиги, хуллас, кишиларга хос хулқи каби ажойиб фазилатларни такомиллаштириш учун улар орасида жинсий тарбияни тўғри олиб бориш жуда муҳим вазифалардан биридир. Ўсаётган ёш авлодни ўзининг жинсий ҳис-туйғуларини бошқара билишга ўргатиш эса жинсий тарбиянинг муҳим вазифаларидан бири ҳисобланади.

Ана шу маъсулиятли ишни аввало оила, мактабгача тарбия муассасалари ва мактаб амалга оширади. Жинсий тарбия умумий тарбиянинг таркибий қисми бўлгани учун бу масалада ота-оналар асосий рол ўйнайдилар. Педагоглар ва врачлар бу борада уларга ёрдам беришлари керак. Жинсий тарбияда бир қатор масалалар борки, уларни тиббиётчилар иштирокисиз ҳал қилиб бўлмайди. Булар ёшга хос гигиена хусусиятларини белгилаш, тегишли гигиеник шароитларни яратиш, баъзи касалликлар ва саломатлик учун зарарли одатларнинг олдини олиш ва хоказолардир.

Оилада тўғри кун тартибини ўрнатилиши жинсий тарбияда катта аҳамиятга эга. Такасалтанглик, ишёқмаслик, бекорчилик, олифтагарчилик йигит-қизларнинг ҳар хил бўлмағур учрашувларига сабаб бўлиши мумкин. Гигиена ва санитария масалалари, шунингдек, ўғил ва қиз болаларнинг ўзаро муносабатлари асослари билан боғлиқ бўлган ахлоқий масалалар, бўлажак оилаларвар киши хусусиятларини таркиб топшириш, “Эркин муҳаббат” назарияси ва аҳдоқ қоидаларига ҳилоф бўлган бошқа назарияларга муросасизликни тарбиялаш ҳақидаги билимлар - “Тигиеник жинсий тарбия”, “Оилавий ҳаётга тайёрлаш” дастурларида ўз ифодасини топган. Бу курсларнинг вазифаси ёшларга фақат зарур маълумотларни бериш, уларда гигиеник малакалар ҳосил қилиш эмас, балки ёш авлоднинг онгига соғлом турмуш тарзи тушунчаларини сингдиришдан иборатдир.

Гигиеник тарбия бирор мақсадга қаратилган ҳолда, болаларнинг ёшини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади. Гигиеник тарбияга қуйидаги талаблар қўйилади:

дарсларда олинган соғлиқни сақлашга оид билимларни мустаҳкамлаш, кенгайтириш ва чуқурлаштириш;

ёшларни соғлиқни сақлаш соҳасидаги энг муҳим воқеа ва эришилган ютуқлар билан таништириш, биология соҳасидаги билимларга қизиқиш ўйготиш;

ёшларнинг санитария мустақиллигини ривожлантиришга, соғлом турмуш тарзини шакллантиришни амалга оширишга ёрдам бериш.

Гигиеник ва жинсий тарбияни гигиеник одатларга жалб қилиш, ўқувчилар билимини ва меҳнатсеварлигини ошириш ҳаётга тўғри қарашларини шакллантириш, шахсни жамиятда, жамоада юриш-туриш ва этикет қоидалари асосида тарбиялаш амалга оширилади. Ўсиб келаётган ёшларга жамиятда ўз ўрнини топиш, уни бошқариш, ўз тақдирини ҳал қилиш ва фикрини амалга оширишда гигиеник таълим беришнинг аҳамияти. Уларни ҳар томонлама соғлом қилиб, ўз саломатлиги қадрига етишларига бўлган маъсулиятини кучайтириш, гигиеник тайёргарликни ошириш зарурлигини аниқлаш ва унга шароит яратиш усулларини ўргатиш. Жинсий тарбияни амалга ошириш мақсадида қизлар билан “Қизлар гигиенаси”, ўғил болалар билан “Иигитлар гигиенаси” асосида билим бериш, мақсадга мувофиқдир.

Тери таносил касалликлари ҳақида тушунча. XX аср вабоси номини олган даҳшатли касаллик ОИТС (орттирилган иммунитет танқислиги синдроми) ҳақида умумий маълумот ва унинг инсон саломатлигига таъсири ҳақида кенг тушунчалар бериш билан биргаликда уларни огоҳ бўлишга чорлаш замирида ёшлар, онгида соғлом турмуш тарзини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади.

ГИЁҲВАНДЛИКНИНГ ЗАРАРЛИ ОҚИБАТЛАРИ

Гиёҳвандликнинг тарихи жуда қадим замонлардан бошланганлиги ҳақида анчагина маълумотлар бор. Олий бундан 600 йил аввал қўлланилган, унинг

ухлатувчанлик таъсири эрамиздан аввагт XVII асрда ўрта денгиз хапкларига маълум бўлган. Эрамиздан олдин яшаган табобатнинг отаси Гиппократ опийни касалларни даволаш мақсадида қўллаган. Эрамиздан аввапги IV асрда Александр Македонский кўкнори ўсимлигини Жанубий Осиёга келтирган. Опийдан тайёрланган эритма Лауданумон деб номланган. Бу эритма йўтал, ичбуруғ, уйкусизлик, оғриқ, қон кетиши, озиб кетиш, кувватсизликда қўлланилган. Қадимда опий табобатда кенг қўлланилган. XIX асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб гиёҳванд преларатлар мураккаб жарроҳлик ишларида қўлланилган. Жарроҳлик операциясидан сўнг оғриқ қолдириш учун беморга опий берилган. Кучли таъсир этувчи антибиотиклар топилганига қадар ичбуруғ билан оғриган беморларни опий бериб даволанган.

Г иёҳвандликнинг ортиб бориши муносабати билан даволаш муассасаларини гиёҳванд моддалар билан таъминлаш борган сари камайиб бормокда. XIX асрнинг бошларида Германияда Фридрих Сертюрнер ва Францияда Арман Сеген биринчи марта морфий преларатини олдилар. Морфийни кўкнори ўсимлигининг маълум навидан ола бошладилар. Морфий ухлатувчилик хусусиятига эга. XIX асрнинг 30 йилларида иккинчи преларат опий - кодеин олинади. Бу преларат оғриқ қолдириш хусусиятига эга. Вақт ўтгани билан опий ва унинг преларатлари Оврупада кенг тарқала бошлайди. Осиё мамлакатлари (Ироқ, Покистон, Ҳиндистон, Миср ва б.)да наша чекиш опий қабул қилиш кенг тарқалмокда.

Кейинчалик опийдан героин ажратиб олинди, героин опийга қараганда 48 марта кучли. Кўпгина капиталистик мамлакатлар гиёҳванд моддаларни табобатда қўллаш ўрнига уни қимматга сотишни афзал кўрадилар. Гиёҳванд моддалардан тушаётган жуда катта пуллар шу давлатнинг катта лавозимдаги кишиларни ҳам қизиқтирмай қолмайди. Урта Осиёда ҳам наша чекиш, гиёҳванд модда, кўкнорини истъеомол қилиш кенг тарқалган эди. Собиқ Совет даврида гиёҳвандликдан биринчи ўринни Туркменистон, иккинчи ўринни Грузия, учинчи ўринни Ўзбекистон эгаллар эди. XX асрда гиёҳванд

моддаларни истеъмол қилиш ва сотиш жуда тез ривожланиб кетди. 1976 йил март ойида Мексика полицияси АҚШ чегараси яқинида 12,5 млн долларлик 39 тонна марихуанна қўлга тутган. 1974 йилда АҚШда ёнидан марихуанна чиққан ёки сотиш билан шуғулланган 400 ОООдан ортиқ ёш йигитлар қамоққа олинган. Швецияда 18 ёшли ўсмирларнинг ҳар юзтасидан 26 гиёҳванд моддани истеъмол қилар экан. АҚШдаги гиёҳвандларнинг 49 200си героин қабул қилар экан. Японияда сўнги 7 йил ичида наркоманлар сони ёшлар орасида 10 марта кўпайган. Героин ва унинг хом ашёларни ишлаб чиқаришда Таиланд-Бирма-Лаос машхур “олтин учбурчак” ҳисобланади. Покистон- Афғонистон-Эрон машхур “олтин яримой” ҳисобланади. Наркотик моддаларга ўрганиб қолиш ёшлар ўсмирлар орасида жуда кўп учрамоқда. Энди Ўрта Осиё минтақасига келсак, наркотик моддаларни жумладан, опий етиштирувчиларнинг сони кейинги йилларда кўпайганлиги ва шунинг учун наркоманлар сони кўпайгани сир эмас. Наркотик моддалар билан шуғулланиш ва тарқатиш борасида Афғонистон асосий ўринни эгалламоқда.

Дунёда етиштирилган кўкнори ўсимлигини 70%и Афғонистонга тўғри келмоқда. Афғонистон 1999 йилда 8 000 тонна кўкнори етиштирган ва сотган. Сир эмас Афғонистонда етиштирилаётган гиёҳванд моддалар Тожикистон ва Ўзбекистон орқали Россия ва Оврупа мамлакатларига тарқалмоқда.

Бундай ишга қўл урганлар наркотик моддалар қора дори, марихуанна тошишлар одам боласини, инсониятни, жамиятни, оилани вайрон қилишни кўра била туриб ҳам айрим кимсалар қонунбузарлик, шармандалик йўлларида қайтмай туриб турли яширин йўлларида фойдаланиб иш кўрмоқдалар. Ўзбекистонда 1992 йилдан то 1999 йилнинг бошларигача бўлган давр ичида ЮОдан зиёд ҳолатларда 30 тоннадан ортиқ наркотик моддалар ушлаб қолинган. Яна бир маълумотга кўра Сурхондарё, Тожикистон божхоналарида текширув олиб борилганда маълум бўлдики 1998 йилда 1000 кг, 1999 йилнинг январ ойининг ўзида 800 кг наркотик

моддалар ушлаб қолинган. 1998 йилда Сурхондарё вилоятида текширувлар ўтказиш натижасида наркотик моддалар билан шуғулланувчи 265 киши ушланиб, улардан 90 кг қора дори қўлга тушилган. Ўзбекистонда гиёҳвандлик курашиш учун “Соғлом авлод учун” дастури ишлаб чиқилган. Республикада наркологик диспансерлар ташкил этилган. Хар йили “қора дори” операцияси ўтказилади. Яқинда Тошкентда БТМ наркомания программаси юзасидан ваколатхонаси очилди. Ўзбекистонда наркоманиянинг олдини олиш мақсадида турли хил анжуманлар ўтказиб турилади. Гиёҳванд моддалар икки хил усулда олинади:

1. Турли ўсимликлардан олинadиган гиёҳванд моддалар.
2. Турли кимёвий моддалардан сунъий усулда олинadиган наркотик преларатлар.

Кўкнори, каноп ва бошқа ўсимликлар таркибида наркотик моддалар сақпанади. Бундан ташқари, тамаки таркибида ҳам наркотик модда бор.

Кўкнори ўсимлигининг номи лотинча “*Рарауег 8оггпГегит*” бўлиб, бир йиллик ўсимлик. Унинг ЮОдан ортик тури маълум бўлиб, Ўзбекистонда 5 хил тури учрайди. Кўкнорининг мойли, ухлатувчи, опийли тури кўп экилади. Ухлатувчи кўкнори ўсимлиги узун ўқ илдизли, бир йиллик ўсимлик уруғи майда таркибида 48-50 % ёғ бор. Мойли кўкнори уруғидан озиқ-овқат саноати ва техника ишлатиладиган мой олинади. Мойли кўкнори Украина, Татаристон, Бошқиристон, Ғарбий Оврупа ва бошқа мамлакатларда экилади.

Опийли кўкнори опий (афгон) олиш учун экилади. Опийли кўкнори асосан Осиё мамлакатларида, Эронда, Ҳиндистонда, Қозоғистонда, Покистонда экилади. Бу турдаги кўкнори Афғонистонда кўп экилади ва мамлакатнинг асосий даромади ҳисобланади.

Бир тўп кўкнори 20та, ундан ортиқ гул ҳосил қилади, меваси тухумсимон ёки шарсимон симметрик бўлакларга бўлинган бўлиб, уруғлар билан тўлган. Уруғлари турли рангда бўлиб ёзда етилади. Опийли кўкнорининг уруғидан ташқари унда ҳамма алкоидлар бор. Мевасидан йиғиб олинган опий мураккаб арапашма бўлиб, органик ва минерап моддалардан ташкил топган.

Таркибида 2% алкоидлар, карбон сувлар, органик кислоталар, тритерпен бирикмалар, каучук, бўёқ, пектин, оксил, шиллиқ ва бошқа моддалар бор.

Опийли кўкноридан 26 хил алколоид ажратиб олинган бўлиб энг кўп учрайдиган морфин (8-16%) сўнгра наркотик кодеин, папаверин, нарцеин, тибоин ва бошқалардан иборат. Кўкнорини араблар “афгон” деб номлаганлар. Ўзбеклар “қора дори” дейишади.

Каноп бир йиллик ўсимлик бўлиб, ундан турли преларатлар тайёрланади.

1. “Марихуанна” - каноп ўсимлигининг куритилган ёки куритилмаган ўтга ўхшаш ўсимлик маҳсулоти.

2. Наша - илдизи ўқ илдиз, пояси (бўйи 0,75-4 м) қиррали, барглари панжарасимон, чети арратишли, тукли. Наша иссиқсевар ва намсевар, меваси ёнғокча, пўсти қаттиқ ўсимлик. Наша уруғи таркибида 30-35% мой ва 23-25% оксил бор.

3. Банғидевона - торондошларга мансуб бир йиллик ўт, баъзан бўта ўсимлик. Бу ўсимлик уруғи захарли, ўсимлик таркибида наркотик модда сақланади.

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш ташкилоти “ВОЗ” таркибига кўра наркотик моддалар қуйидаги мезон ўлчов билан белгиланади:

1. Эйфория - хуш кайфликни келтириб чиқарувчи ёлғондан бўлса ҳам одамга хушўқимлилиқ ато этувчи.

2. Унга ўрганиб қолишлик (жисмоний ва рухий ўрганиб қолиб, яна ва яна қабул қилишликка мойиллик).

3. Уни мунтазам қабул қилганда одамни руҳан ва жисмонан издан чиқариб инсонийлик қиёфасини йўқотишга олиб келувчи.

4. Одам орасида тез тарқалишига сабаб бўлувчи.

5. Маданиятли кишилар ушбу моддани - преларатни қабул қилишлик одат тусига кириб колмаслиги (бу ўринда тамаки ва алкоголь биринчи ўринга чиқиб олди).

Наркотик моддалар организмга таъсир этишига қараб қуйидаги гуруҳларга бўлинади:

1. Седатив воситалар, яъни тинчлантирувчи преларатлар: опий, наркотик моддалар ва ухлатувчи воситалар.

2. Стимулловчи - рағбатлантирувчи преларатлар: эфидрин, фенамин ва бошқалар.

3. Психик ҳолатга (руҳиятга таъсир қилиб онгни ўзгартирувчи) воситалар: айрим психотроп моддалар ЛСД, кайф қилувчи каноп преларатлари (канна-бинолар) ва гаплюциогенлар “В2”, “РСР”. Шунингдек, наркотик моддалар таъсир этувчи учувчи моддалар (ЛНДВ) ва бошқалар.

Каноп преларатларининг барчаси махсус ўтқир хидга эга, таъми аччиқ, одатда уни тамакига кўшиб чекишади. Таъсир этувчи модда бир қанча алкоголоидлар аралашмаси бўлиб, уларнинг умумий номи “тетригидроканнабинолар” (инглизча - ТНС) деб аталади.

“Қора дори” (опий) преларатлари уч хил кўринишида бўлади:

1. “Кўкнори сомончалари” қаламчалар ёки “сомончалар” майдаланган, баъзан кукун даражасида, қурук, жигарранг тусда, ўсимликнинг барги, шохчалари ва бошқалар.

2. “Ханка” кўкнор бошоғининг қисми, тўқ жигарранг тусли маҳсулоти, 1-1,5 см катталиқдаги кулчалар шаклида бўлади.

3. “Бинтлар” ёки “докачалар” - пахта толаларидан иборат бўлган, опий ҳом ашёси шимдирилган, қаттиқ, синадиган жигарранг матодан иборат.

Барча ишлов берилмаган ўсимликлардан олинган опий наркотиклари тилга теккизилганда буриштирувчи эффект беради ва улар таркибида опий алкоголоидлари ўрин тутди: морфин, кодеин ва бошқалар.

Канопнинг турли навларидан олинадиган преларатлар таъсирида НАРКОМАНИЯнинг келиб чиқиши. Каноп таркибидаги ароматик альдегид - канна-бинол мастлик ҳолатини келтириб чиқаради. Нашани чекадилар, чайнайдилар, ичимлик сифатида истеъмол қиладилар. Нашанинг таъсири 15-30 дақиқадан сўнг билинади: аввал сўлак кўп ажратилади, бош айланади, сўнг бу ноқулай сезгилар ўтиб кетади. Сўнг гашиша қабул қилгандаги кўриниш ривожланади. Гашиш истеъмол қилганда, қизиб кетиш, очлик,

тананинг барча қисмида иссиқлик, тана мувозанатини йўқолиши, одамнинг сакраши, рақсга тушиши ва бошқа ҳолатлари рўй беради.

Бунда наркоман кўп кулади, тана ҳолатини ўзгартиради. Фикрлаш тез-тез алмашинади, нутқ бузилади. Чекувчининг атрофидаги кишилар билан муносабати йўқолади. Наркоманда жаҳл чиқиш, таъсирчанлик вужудга келади. Кўзга турли нарсалар кўринади. Бу гашиш билан маст бўлишнинг биринчи яъни кўзгалиш стадиясидир. Сўнг иккинчи стадия - бунда тушқунликка тушиш, хушчақчақлиги камаяди, фантазия йўқолади, фикрлаш кескин тормозланади. Сўнг қўрқиш, ёмон фикрлаш ҳолатлари келиб чиқади. Оғир ҳолатларда чуқур уйқуга кетиш, кувватсизлик ва апатия содир бўлади.

Гашишни истеъмол қилиш туфайли онг бузилиши билан боғлиқ психоз, кўриш ва эшитиш галлюцинацияси, оёқ кўллари ҳаракатларини кўзгалиб кетиши содир бўлади. Шаҳсда психопатия ривожланади. Наркоман дўстлар, ўртоқларидан жудо бўлади. Сўнг ногирон бўлиб қолади.

ЗАРАРЛИ ОДАТЛАРИИНИНГ ИНСОН САЛОМАТЛИГИГА ТАЪСИРИ

Зарарли одатлар ва уларнинг инсон организмига таъсири ҳақида мукаммал тушунчалар бериш жараёнида қуйидаги асосий масалаларга эътибор қаратилади: зарарли одатларга берилишнинг олдини олиш бўйича огоҳ бўлиш. Саломатликка қарши хавфли томонлар. Зарарли одатлар (чекиш, спиртли ичимлик истеъмол қилиш, гиёҳвандлик)нинг рёй бериши ва авж олиши. Соғлом организмни наркотикларга жавоб реакцияси, гиёҳвандликнинг ривожланиш босқичлари. Гиёҳванд шахснинг жисмоний ва психик жиҳатдан тубанликка юз тутиши. Профилактика ишлари, санитария хизмати салбий хусусиятларни бартараф қилиш учун тадбир ва муҳокамалар ўтказиш. Ўсиб келаётган ёш авлоднинг соғлиғи ва турмуш тарзига салбий таъсир кўрсатувчи омилларнинг олдини олиш мақсадида таълим муассасалари маъмурияти ва тиббий ходимларнинг ҳамкорлигида бажарадиган вазифаларидан яна бири, ўқув-тарбия жараёнида ёшларга соғлом турмуш тарзи тўғрисида билим бериш, уларнинг асосий

компонентларини амалга ошириш учун тегишли кўникма ва малакаларни ҳосил қилиш ва уларни ижодий ва фойдали одатларга айлантириш зарур. Бунинг учун дарс жараёнида ва дарсдан ташқари вақтларда, тарбиявий соатларда “Соғлом турмуш тарзи” тўғрисида маълумотлар берилиши лозим. Жумладан, соғлом турмуш тарзининг назарий асослари ва тамойиллари, Абу Али Ибн Синонинг соғлом турмуш тарзига оид қарашлари ва фикрлари, соғлом турмуш тарзига ижобий ва салбий таъсир кўрсатадиган омиллар, соғлом турмуш тарзининг асосий кўрсаткичлари, шунингдек, соғлом турмуш тарзига меҳнат ва турмуш шароитларининг таъсири, маънавият ва маданиятдаги аҳамияти, бўш вақтни тўғри ташкил қилиш, шахслараро муносабатлар ва психогигиенани амалга ошириш, ишчанлик динамикаси чарчаш ва чарчашнинг олдини олиш. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда чиниқиш, жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни, зарарли одатларни олдини олишда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти, атроф-муҳитни муҳофаза қилишнинг инсон саломатлигига таъсири, ёшлар онгига сингдирилиши керак.

Ўқув-тарбия жараёнида соғлом турмуш тарзи тўғрисида олинган билимлар ҳаётда кенг қўлланилиб, оилада, маҳаллада амалга оширилиши зарурлиги ва бунинг учун ота-оналар ва маҳалла аҳли ҳам ёрдам беришлари лозим.

“Сихат-саломатлик” йили Давлат дастурини амалга оширишда соғлом турмуш тарзини эътиборга олиш зарур. Шу билан бирга қуйидагилар эътиборда бўлиши талаб этилади.

Махсус мутахассислар иштирокида, яъни, ҳуқуқшунослар, психологлар, наркодиспансер ходимлари ҳамкорлигида таълим муассасаларида гиёҳвандлик, СПИД (ОИТС) ва наркотик моддалар, чекишнинг зарари тўғрисида тушунча бериш, видеофильмлар кўрсатиш, маъруза, давра суҳбатларини ташкил этиш, кутубхоналарда, синф хоналарида шу мавзуга оид кўргазмалар ташкил этиш ижобий натижалар гаровидир.

Таълим муассасалари, оилаларда гиёҳвандлик ва наркотик моддаларини

истеъмол қилишга мойил ўқувчи ва ёшларни аниқлаш, ўрганиш ва ҳисобга олиш (сўров варақалар, тестлар воситасида), ўқувчиларнинг бўш вақтларини ҳисобга олиш, турли тўғараклар, спорт секцияларида қатнашиш учун услубий тавсиялар ишлаб чиқиш зарур. Зарарли одатлар ва уларнинг инсон организмга таъсири ҳақида мукаммап тушунчалар бериш, шунингдек, унга берилишни олдини олишда уларни огоҳ бўлишга чорлаш, таълим-тарбиянинг негизини ташкил этмоғи керак.

ТАМАКИ ЧЕКУВЧИЛАРНИ ДАВОЛАШ

Тамаки чекишни даволаш мураккаб масала бўлиб, бу наркоманиянинг вариантларидан бири ҳисобланади. Тамаки чекишнинг асосий моҳияти одам чекиб жисмоний ва руҳий енгил тортишидан иборат. Никотинли наркоманиянинг учта стадияси бўлади: 1- турмуш билан боғлиқ, 2 - ўрганиб қолиш, 3 - рўжу қилиш.

1 стадияда одам бир кунда 5та тамаки чекади. Бунда организмга никотин қабул қилинмасликдан қийналмайди.

2 стадия — доимо чекиш (бир кунда 5-15та тамаки чекади), тамакига жисмоний боғланиб қолди. Ўртача абстенция вужудга келади, ички аъзолар бироз шикастланади. Чекишни ташлаганда одам соғайиб кетади.

3 стадия - чекишга абстенция юқори бўлади. Абстенция оғир бўлади, жисмоний боғланиш юқори даражада бўлади (бир кунда 1-1,5 пачка тамаки чекилади), наҳорга чекишни одат қилади, овқатдан сўнг ва кечаси ҳам чекади.

Ички аъзолар анчагина шикастланади, нерв тизими ҳам захарланади. П.Андух (1979 й) дори билан даволашни механизми жиҳатдан уч гуруҳга бўлади.

1. Алмаштирувчи ёки ўрнини босувчи терапия, бунда никотин ўрнини босувчи дорилар берилади. Бундай дориларга лобелин, цититон, пилокарпин, табекс, гамибазик, витамин В гуруҳи, С витаминлардан укол қилиш. Натижада одамни тамаки чеккиси келмайди. Бу мақсадда сигарета ўрнини босувчи

турли хил резина сақичларидан фойдаланиш мумкин.

2. Симпатик терапия. Симпатик терапияга уйқу, оғриқ қолдирадиган, тинчлантирадиган преларатлар киради (бром, валериан). Бу преларатлар чекувчиларда психик бузилишларни йўқотади.

3. Аверсион терапия (салбий шартли рефлексларни ҳосил қилиб тамакига нисбатан жирканиш туйғусини ҳосил қилиш). Аверсион таъсир этувчи преларатларга ляпис, сут ачиткили кумуш, танин эритмаси, глицерин, каллагорап, апоморфин, эмитин, термотже ўти, мис нитрат эритмалари, цинк эритмаси киради. Бу преларатлар никотинга нисбатан жирканиш ҳисси ҳосил қилади. Натижада чекувчилар чекишни ташлайди. Кейинги вақтда Ўзбекистон Фанлар Академиясини биоорганик институтида олинган анабазин гидрохлорид яхши натижа бермоқда. Бир дона таблетка битта тамаки ўрнини босади. Шунинг учун, дастлаб бир суткада 20-25 дона таблетка ичилади. Сўнг камайтириб борилиб, бир суткада битта таблетка ичиш кифоя қилади. 20 кундан кейин 10 кунда битта ичиш етарли. Даволашнинг тўлиқ курси 30 кунда давом этади. Ижобий натижага эришилмаса 2-4 ҳафтадан сўнг яна қайтарилади. Игна санчиш билан даволаш мумкин. Бундан ташқари, организмга аноморфин юбориб, шартли рефлекс ҳосил қилиш усули ҳам мавжуд.

Г ипнотик ишонтириш йўли билан чекишга нисбатан жирканиш туйғусини ҳосил қилиш мумкин. Гипноз кўпчилик чекувчиларда яхши самара беради. Гипноз билан тамакини тутини, унга қарашга нисбатан жирканиш ҳосил қилиб, чекувчида кўнгли айланиш, оғзида ачиш, қусиш ҳолатлари вужудга келади.

Гипноз сеанси ҳафтада бир ой мобайнида 3-4 марта қайтарилади. Бундан ташқари гипносихотерапия усули ҳам қўлланилади. Психотерапия чекувчини онгли равишда чекишини ташлашга ишонтириш. Мен тамаки чекмасам ўзимни соғлом хис этаман, яхши нафас олаяпман, юрагим соғлом, нафасим қисмаяпти деб чекувчи бир неча марта қайтариб ўзини ишонтиради. “Тамакини кўриш менда кўнгил айланиш, бош айланишини ҳосил қилади” деб

кайтаради. Шунингдек, гуруҳ психотерапия ҳам қўлланилади. Чекувчи даволанишда фаол жисмоний ҳаракат, соф ҳавода сайр қилиши, сузиш, югуриш аутогентерапия ҳам яхши натижа беради.

ТАМАКИ ЧЕКИШГА ҚАРШИ КУРАШ

Тамаки чекишга қарши кураш бутун жамоатчилик курашиши керак. Болалар ва ўсмирларнинг тамаки чекишини олдини олиш ота-оналар мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежларининг ўқитувчилари муҳим ўринни эгаллайдилар. Тамаки чекишга қарши курашда ва чекишни олдини олишда қуйидаги тадбирлар, тарғибот ва ташвиқот ишлари олиб боришни лозим деб топамиз:

1. Сигарета кутисига чекишнинг зарари ҳақида рекламалар ёзиш.
2. Жамоат жойларида чекишни ман этиш.
3. Таркибида заҳарли моддалари камроқ бўлган тамаки маҳсулотларини ишлаб чиқариш.
4. Тамаки маҳсулотларини нархини янада ошириш.
5. Тамаки маҳсулотларини рекламасини қисқартириш.
6. Тамаки маҳсулотларини жамоат жойларида сотмаслик.
7. Болаларни тамаки маҳсулотларини сотиб олишини қатъиян ман этиш.
8. Кўчаларда, дўконларда ва жамоат жойларида сигареталарни доналаб сотмаслик.
9. Чет эл тамаки маҳсулотларини камроқ сотиш.
- Ю.Болаларнинг кундапик фаолиятини назорат қилиш.
- П.Сигарета чекмайдиган ўсмирни тенгдошлари олдида макташ ва рағбатлантириш.
12. Катталар бу борада намуна бўлмаслиги.
13. Кинофильмлар, видеофильмлар, спектаклларда артистларни тамаки чекмасдан рол бажаришини таъминлаш.

БАҲТСИЗ ҲОДИСАЛАРНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ

Ҳозирги вақтда автомобил транспортининг жадал ривожланиши ва

ҳаракат интенсивлигининг ошиши пайдалар ҳаракати хавфсизлигини тахминлаш муаммосини илгари сурмоқда. Шу муносабат билан йўл транспорти ходисаларининг олдини олиш, ёшларга йўл ҳаракати қоидаларини тушунтириш ҳамда кўча ва йўлларда интизомли юриш малакаларини сингдириш муҳим аҳамиятга эга. Ёшларни кўча ва йўлларда, жамоат транспортида интизомли бўлишга ўргатиш бутун ўқув-тарбия жараёнининг ажралмас қисми, ўзлаштирилган қоидалар, белгиланган тартибга риоя қилиш эса болаларнинг доимий эҳтиёжи бўлиб қолиши керак. Ўзининг учун ёшларни мунтазам равишда йўл ҳаракати қоидаларига ўргатиш зарур. Шу мақсадда дарсда кўчада шикастланишнинг олдини олишга оид маълумотлар бериш тавсия этилади.

СТТни бу йўналишини амалга ошириш жараёнида ўқувчи-ёшларга, ҳаракат қоидаларини онгли идрок этиб, уларни вақтида тўғри қўллашга имкон берадиган муайян билимларни бериш, сайр вақтларида, ўқишга бориш, ўқишдан қайтишда ҳаракат хавфсизлигини таъминлайдиган зарур малакаларни ҳосил қилади. Турли хилдаги шикастланишнинг олдини олиш ҳам ўқитувчи-тарбиячилар ишида алоҳида ўрин эгаллайди. Болалар учи ўткир предметлардан фойдаланишда, тепаликдан чана учишда, нарвон (шоти)да юрганда, илон-чаён кабиларнинг чақишидан сақланиш йўлларини билишлари лозим.

Уларга номаълум нарсалар (ўсимлик, кўзиқорин, порошок, суюқдиклар) таъмини нима учун татиб кўриш мумкин эмаслигини тушунтириш зарур.

Ўткир буюмлар (қайчи, вилка, пичоқ, игна ва х.) билан қўпол муомала қилинса, турли хавфли ўйинлар (пичоқ санчиш, рогатка отиш) вақтида шикастланиш мумкин. Бу ўринда болалар билан содир бўладиган баъзи бахтсиз ходисалардан мисоллар келтириш зарур. Болалар копток ўйнашни, чана, конки, велосипедца учишни жуда яхши кўрадилар. Лекин болалар шўхлик қилсалар, ўйин вақтида интизомга риоя қилмасалар, ўзларига ва бошқаларга шикаст етказишлари мумкин. Шу муносабат билан болаларни турли ўйинлар ўйнаш ва вақтини кўнгилли ўтказиш пайтида амал қилиниши

лозим бўлган қоидалари, йўллари билан таништириш керак.

Барча ҳаракатли ўйинларнинг муайян шикастланмаслик қоидалари бор. Уларга қатъий риоя қилиш болаларни жароҳатланишидан сақлайди. Булар қуйидагилар.

Югуриб ўйнашда:

югуриб бораётган болани итармаслик; тутилаётган болага кўлни салгина тегизиш; югуриб келаётган болани йўлини кесиб ўтмаслик; улоқтирилиши лозим бўлган нарсаларни болалар йўқлигида улоқтириш.

Оилада, уй-рўзгорда:

иссиқ суви бўлган чойнакни столнинг четига кўймаслик;
иссиқ чойнакни латга билан ушлаш;
иссиқ сувни олиб боришда хушёр бўлиш ва қоқилмаслик;
гугурт ўйнамаслик;
ёнаётган газ устига эгилмаслик;
номаълум кукун, суюқликлар таъмини татиб кўрмаслик.

Чўмилишда:

фақат махсус жиҳозланган жойларда чўмилиш; чуқур жойларда, пуфланган ўйинчоқларда сузмаслик; шўнгишда сув хавзасининг тубини яхши билиш; сузиб бораётган ўртоғининг тагидан сузмаслик.

Аргимчоқца учишда:

аргимчоқда тўғри ўтириш;
аргимчоқ тўхтагандан кейингина ундан тушиш;
улардан сакраб тушмаслик;
ётиб аргимчоқ учмаслик;
аргимчоқни жуда баланд учирмаслик.

Велосипедда учишда:

транспортлар серқатнов жойларда минмаслик; ким ўзарга пойга ўйнамаслик;
икки киши бўлиб хайдамаслик;

велосипедни аста-секин тўхтатиш, тез кетаётганда бирдан тўхтатмаслик.

Нафас олиш органлари ва товуш аппарати касалланишни олдини олишда бурундан тўғри нафас олиш, мақсадга мувофиқ кийиниш, организмни чиниктиришда жисмоний тарбия катта рол ўйнайди. Булардан ташқари болаларни шамоллаш касалликларининг олдини олиш қоидалари билан таништириш керак:

терлаб туриб совуқ ичимликлар ичмаслик; муз устида ўтирмаслик; иссиқ туриб сувга тушмаслик;

совқатиш белгилари (юзнинг оқариши, лаблари титраши) пайдо бўлишидан олдин чўмилишни тўхтатиш;

совуқ ҳавода сайр қилганда қаттиқ гапирмаслик; иссиқ ҳаводан ёки ваннадан совукка чиқмаслик.

Укувчи-ёшларни жароҳатланишдан огоҳ бўлишга ундаш ва ҳар қандай шароитда ўзаро ёрдам бера оладиган шахсни етиштириш.

МАГНИТ ТЎФОНИ ВА САЛОМАТЛИК

Ер атмосферасининг ташқи чегарасига қуёшдан тушган тўлқинли нурланиш вақтига қараб ўзгаради. Қуёшда вақти-вақти билан атом-бомба портлашига ўхшаш портлаш юз бериб туради.

Бу портлашлар вақтида қуёшнинг нурланиши бир неча мартага ортади, портлаган жойда рентген, ультрабинафша нурланиш ҳосил бўлади. Сайёраларнинг магнит майдони (шу жумладан Ер шари) қуёш шамолидан ҳимоя қилинади. Электр ва магнетизм бир-бирига боғлиқ. Шунинг учун электромагнит ҳодисалар ҳақида гапирилади. Одамнинг асаб тизими жуда мураккаб электрик занжирдан иборат. Асаб импульслар электр импульслардан иборат. Электропотенциаллар турли органларда турли хил органлар томонидан турли функцияларни бажаришда электр потенциаллар ўзгаради. Масалан, юрак ўзига хос электромагнит нурланишга эга, шунингдек, жигар, мия ва бошқалар. Қуёшнинг магнит тўлқинлари ерга тушиб туради. 1930 йилда А.Л.Чишевский қуёшни активлашуви умумий ўлимга боғлиқлигини кўрсатган. Қуёшнинг максимал активлашуви

йилларида одамларда ўлим кўплиги аниқланган, шунингдек, қуёш активллигида ҳам тасодифий ўлимлар ортган. Космосда шароитни ўзгариши одамларнинг нерв тизимига таъсир қилади.

Космосда (қуёшда) шароит тўсатдан ўзгарганда, кўпроқ нерв тизими мийнақса марказий нерв тизими касалланганлар ўлади.

Магнит бўронини юрак-томир тизимига таъсири. Қуёш активлиги ортада нерв тизими, юрак-томир билан касалланганлар қаттиқ оғриқни тинчиди. Беморлардаги стенокардия хуружлар, неврологик бош оғриқлари иннп-уч кун бўлиб, сўнг ўтиб кетади. Кўпгина касалликлар метериологик фй к горлар билан боғлиқ.

Космосдаги шароит одам организмнинг барча органларига таъсир этади. Космосдаги ўзгаришлар биринчи ўринда нерв тизимига таъсир қилади. Юрак-томир, бош мияси касалланган беморларнинг ҳолатини ёмонлашуви космосдаги ўзгаришлар ёки иқлимни ўзгаришидан аввалроқ бошланар экан. Беморлар об-ҳавони ўзгаришини олдиндан биладилар. Қуёш тўфонини бошланиши, қуёш активлигини кучайиши билан гипертоник одамларнинг қон босими ортади. Геомагнит тўфонда, электромагнит майдони кучайишида беморларда субъектив симптомлар юзага келади, уларнинг қон босими ортади, соғлиғи ёмонлашади, юраги оғрийди, санчади. Қуёш активлиги ортган кунлари инфаркт касалликлари кўпаяди. Юрак-томир касалликлари билан оғриган беморлар турли дориларни геомагнит ўзгариш бўлган кун мас, балки бир неча кун аввал ичишлари керак. Геомагнит бўронларини қонга таъсири. Қон хужайралари электр зарядлари билан зарядланган бўлади. Электромагнит майдон қон плазмаси, электроцитлар ва қоннинг хужайра элементларига ҳам таъсир этади. Магнит майдон таъсирида лейкоцитлар сони ортади. Эритроцитлар орқали мембранага ташилган ионларнинг тақсимланиши ўзгаради, бу эритроцитларнинг электрик потенциалини ўзгартиради. Қон ташқи муҳит факторларининг ўзгаришига жуда сезгир, шундай қилиб ташқи ва ички муҳит қонга таъсир қилиши, қон эса бутун организмга таъсир этади.

Электромагнит майдон таъсирида тўлқинлар тромбопластик фаоллик ортади. Бу хужайра мембранисининг структурасининг бузилиши туфайли содир бўлади. Электромагнит майдон таъсирида қоннинг ивиш хусусияти ортади. Электромагнит майдоннинг ўзгаришига сабаб бўлади.

Соғлом одамлар электромагнит бўрон бўлганида организмдаги адаптациянинг компенсатор механизмлари ишга тушади. Қуёшдаги портлашлар, электромагнит нафас олиш тизимига таъсир этади. Туберкулёз билан оғриган одамларда бу факторлар таъсирида ўпкага қон қуйилиши, нафас олишни тезлашиши кузатилади, бундай ҳолат кўпанча ўлим билан тугайди.

АЛКОГОЛИЗМГА ҚАРШИ КУРАШ

Табиий савол туғилади: Қачонлардир алкоголизмга қарши кураш олиб борилганми? Бунга ишонч билан Ҳа деб жавоб бериш мумкин. Ичкиликбозликка қарши дастлабки қонунлар жуда қадим замонда бизнинг эрамиздан аввал қабул қилинган. Бу қонунлардан бири шох Ҳаммурапи томонидан чиқарилган. Бу қонунда шундай дейилган: “Вино сотувчи ичкиликбозлар билан хонада жанжал кўтарса, уларни тартибга чақириш хонасига олиб кирмаса у жавобгарликка тортилади ва ўлим жазосига ҳукм қилинади.” Бизнинг эрамиздан аввал 1220 йилда Хитой императори Ву Венг маст одамни отишга ҳукм қилувчи қонун қабул қилган. Қадимги Греция харамларини асровчилар ва яшовчилар спиртли ичимлик сотиладиган ерга киришлари ман этилган, акс холда уларни оловда ёндиришган. Римликларни қонунига биноан 30 ёшгача ичиш ман этилган. Чунки, шу даврда одам вояга етади, оила куради. Тўй ва маросимларда келин куёвга вино берилмаган. Аристотель ва Гиппократлар мастлик ихтиёрий тентаклик, ақлсизлик деб билганлар. “Пианистадан пианиста дунёга келади” дейилган. Хитойда ўта пиёнистани ўлим жазосига ҳукм қилишган. Хиндистонда пиёниста одамнинг оғзига қайнаган вино қуйилган. Англияда пиёниста одамларга латта бойлаб унга пиёниста деб ёзиб қуйилган. Швецияда ичкиликбозни бошини

кесишган. Бирлашган Араб давлатида, Эмиратларда ичиш бутунлай тақиқланган. Ичган мусулмон 40 дарра урилган, мусулмон бўлмаса 750 фунт стерлинг жарима солинган. Чет элликлар ичса 3 ойдан 6 ойгача қамоққа, ичимлик сотганларга бир йилгача қамоқ жазоси берилган. Россияда биринчи марта ичкиликбозликка қарши чоралар кўрилган. 1652 йилда бир ҳафтада 4 марта ичкилик сотишга рухсат берилган. Петр-1 одамларни таёқ билан калтаклатган. Ичкиликбозлик билан қамалган одам бўйнига “пиёнисталиги учун” деган ёзув бор 6 кг 800 гр ли медал осиб қўйилган.

XIX асрда Англияда (1808) йилда биринчи марта алкогольга қарши турли ташкилотлар тўзилган. XIX асрнинг 30 чи йилларида Оврупада ҳам алкогольга қарши ҳаракатлар кучайиб кетди. Германия ва Ирландияда ҳушёрлар жамияти тўзилди. 1914 йилда Швецияда алкогольни фақат оила бошлиғи сотишига фармон чиқди.

1917 йилда АКШда ичмаслик ҳақида қонун қабул қилинди. Пекин 1932 йилда бу қонун бекор қилинди. 1919 йилда Россияда спиртли ичимликни уйда тайёрлаш ва сотишни ман этиш ҳақида фармон қабул қилинди. 1928 йилда СССРда алкоголизмга қарши курашиш ҳақида Фармон қабул қилинди. 1972 йилда “Ичкиликбозлик ва алкоголизмга қарши курашиш ҳақида” фармон қабул қилинди. 1985 йилда Ўзбекистан Республикасининг Президиуми “Ичкиликбозлик ва алкоголизмга қарши курашиш ва спиртли ичимликларни уйда тайёрлашни олдини олиш ҳақида” фармон қабул қилинганди. Бу фармонда жамоа жойларида спиртли ичимликларни ичиш ман этилган. Вояга етмаган болаларни ичкиликка ўргатган одамга йирик миқдорда жарима ёки 5 йил озодликдан маҳрум этиш кўзда тутилган. Автомобил ҳайдовчилари ичган ҳолда рул бошқарса 1 йилдан 3 йилгача ҳайдаш ҳуқуқидан маҳрум этилган.

Маст одамни транспорт ҳайдашга руҳеат берган одамга 10 карра ойлигидан жарима солинади. Агарда ҳайдовчи қайта маст ҳолда транспортни бошқарса бир йил озодликдан маҳрум этилади.

ПСИХОГИГИЕНА, ПСИХОЛОГИК ЗУРИКИШ, УНИНГ САБАБЛАРИ ВА ОЛДИНИ ОЛИШ

Соғлом турмуш тарзининг муҳим омилларидан бири психогигиена бўлиб инсонни психик жихатдан саломатлигини асраш ва сақлашга қаратилган махсус тадбирлар тизимидир. Бу борада В.Ф.Матвеев томонидан олиб борилган тадқиқотда қимматли фикрлар ўз ифодасини топган бўлиб, у психогигиена асосларини 5та турга бўлади.

1. Ёш психогигиенаси.
2. Меҳнат ва ўқиш психогигиенаси.
3. Турмуш психогигиенаси.
4. Оила ва жинсий ҳаёт психогигиенаси.
5. Жамоа психогигиенаси.

Ёшга алоқадор психогигиена - тарбия билан ўққишнинг динамик, узлуксиз, изчил жараёнидир. Кишининг характери болаликдан шаклланиб боради ва унга ота-онаси, яқин қариндошлари, ўртоқлари, бегоналар қандай таъсир этишига қараб бола индамас, кўрқоқ, психоастеник белгилари бор ёки эрка-тантик, арзанда, инжик, жиззаки, дағал, кўрс, даргазаб, шавқатсиз, бераҳм ёки оғир-вазмин бўлади. Ўспиринлик ёшида, айниқса, осон таъсирланиш, руҳан шикастланиш кучли бўлади. Организм жисмоний вояга етиши билан баробар йигит-кизнинг дунёкараши, атроф-муҳитни идрок этиши ўзгаради. Ўзининг мустақиллигини тасдиқлаш жараёни руй беради, бу албатта тақлид қилишлар билан ҳаётда уз йўлини топишга ўринишларда кузатилади. Соғлом авлодни вояга етказиш жараёнида муҳим аҳамиятга эга бўлган объектив омиллар билан бир қаторда субъектив омиллар, уларнинг моҳияти, ёш авлод таълим-тарбиясига курсатиладиган таъсир кучи, улардан педагогик фаолият жараёнида самарали фойдаланиш шартлари, шунингдек, шахснинг ҳар жихатдан камол топишида оиланинг ўзига хос катта ўрин бор. Ҳар бир одам муайян вақт мобайнида мақсадга мувофиқ бирор фаолият тўрини маълум самарадорлик билан бажариш қобилиятига эга бўлади. Одамнинг иш шароити ва психофизиологик имқониятларига кўра максимал,

оптималь ва пасайган иш қобилиятини кузатиш мумкин. Ақлий ва жисмоний қобилияти: нерв-психик соҳанинг талаб даражасида фаоллаштиришини талаб этадиган ишни бажаришда одамнинг потенциал ақлий иш қобилиятини, нерв-мускул тизими эса жисмоний иш қобилиятини ташкил қилади. Соғлом турмуш тарзи бир неча асослардан таркиб топган ҳаётӣ фаолият шакли бўлиб, ушбу асосларнинг ҳар бири ўзининг назарий ва амалӣ хусусиятларига эга.

Соғлом турмуш тарзи кўникмалари билан қуроллантиришда ёшларнинг психо-физиологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда фаолият олиб бориш шаҳе Соғлом турмуш тарзини шакллантириш жараёнида қулай шароитларни ҳосил қилади. Шу билан бирга ўқитувчи ва ўқувчи қуйидагиларни:

1. Таълим муассасаларида оптималь психологик микроиқлимни яратиш.
2. Таълим муассасаларида оптималь психологик микроиқлимни яратишда, миллий ва умуминсонӣ кадриятларданҳар томонлама фойдаланишга эътиборни қаратиш лозим.

Психогигиена ҳақида маълумот берилганда, психологик зуриқиш, унинг сабаблари ва олдини олиш, ушиб, ривожланиб келаётган ёшларга жамиятда ўз ўрнини топиб уни бошқариш, уз тақдирини ҳал қилиш ва мақсадни амалга оширишда гигиеник таълим-тарбия беришнинг аҳамияти, уларни ҳар томонлама Соғлом қилиб, уз саломатлигини қадрлаш маъсулиятини кучайтириш, гигиеник тайёргарликни ошириш зарурлигини аниқлаш ва унга шароит яратиш усулларини ўргатиш масалаларига эътибор қаратилади.

ЦИВИЛИЗАЦИЯ КАСАЛЛИКЛАРИ

Артеросклероз, қон босими, миокард инфаркти, ишемия ва коронар касалликлар одамдаги юрак-томир касалликларидир. Бу касалликлар ХХІ аср одамларига жиддий ҳавф тугдирмокда. Юкоридаги касалликлар “А” муаммога тугри келади, яъни алкоголизм, аборт, атеросклероз. Бу касалликларнинг ҳаммаси ноСоғлом турмуш тарзининг оқибатида келиб чиқади. Булар овқатланиш режимини бўзилиши, жисмоний машқлар билан

шугилланмаслик, алкоголь ва чекишни, интим муносабатларни сусайишидир. XXI аср атом асри, космос, турли генетик узгариш, сунъий юрак куйиш асри оулишига карамасдан юрак-томир касалликлари, рак, нерв-психик, грпвмадан улим холати ортиб бормокда.

Бундан 100 йил аввал коронар касалликлари тиббиётга маълум эмас эди, ммир эса ахолининг 53 фоизи юрак-томир касалликларидан ўлмокда. Цивилизация юксалиб бориши билан юрак-томир касалликлари яшариб юрмокда. Энг қўрқинчлиги тўсатдан инфаркт бўлиб ўлишдир. Беморни энг яқинлари билмай қолмокда, биринчи ёрдам кўрсатишни имкони бўлмаяпти. Юрак-томир касалликларининг кўпчилиги аксарият юксак даражада тараққий этган мамлакатларда кузатилмокда. Чунки бу мамлакатларда нерв-эмоционал зўриқиши юқори даражада. “Гипертония - цивилизация қурбони бўлмокда” дейди машхур кардиолог А.Л.Мясников. Америкада хар йили 250 минг одам инфаркт касаллигидан ўлмокда. Кейинги йилларда АҚШда инфаркт 2 марта, Шотландияда 4 марта ортган.

Кам тараққий этган мамлакатларда ахвол кандай?

Сомалида 203 нафар туя хайдайдиган одамлар текширилганда бирортасида артеросклероз касаллигини белгиси топилмаган. Угандада 6500 ўлганлар ёриб ўрганилганда бирортасида инфаркт миокард аниқланмаган. Шимолий Африкада 776 негр текширилганда уларнинг атиги 0,7 фоизида юрак-томир касаллиги аниқланган. Чунки жисмоний машқ, кам ёғсиз овкатланиш, иқлим уларни асрлар мобайнида мослаштирган.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. И.Каримов. “Озод ва обод Ватан, эркин ва фаровон ҳаёт - провард мақсадимиз”. Т., 2000 й., 424-443 бетлар.
2. И.Каримов. “Хавфсизлик ва барқарор тараққиёт йўлида”. Т., 1998 й., 396-403 бетлар.
3. И.Каримов. “Здоровое поколение - будущее нашей странм”. Сбор. Т., 87-99 с.
4. И.Каримов. “Гармонично развитое поколение - основа прогресса Узбекистана”. Сбор.. Т., 305-327 с.
5. И.Каримов. “Бунёдкорлик йўлидан”. Т., 1996, 24-26 бетлар.
6. И.Каримов. “Ўзбекистон XXI асрга интиломда”.
7. Агаджанян Н.И. “Активнъш образ жизни и здоровье студента”. Т., Медицина, 1985, с.36.
8. Агафонов А. “Об-хаво ва саломатлик”. Т., Медицина, 1987.
9. Антропова М.В. “Обучение и здоровье”. М., Медицина, 1999.
- Ю.Аминов В. “Соғлом турмуш тарзи - инсон омилини кучайтириш гарови”. Т., 1999, 136 бет.
11. Дубровский В.И. “Валеология: здоровъш образ жизни”. М., Келопка - Флинта, 1999 г., 368 с.
12. Казначеев В.П. “Основыг общей валеологии”. М., Воронеж, 1997, 128 с.
13. Лодкина С.Р. “Валеология”. Челябинск, 1996. 122 с.
- М.Лошилов В.И. “Введение в валеологию”. М., 1997.
15. Махкамов М., Содиков К. “Соғлом авлод яратайлик”. Т., 1996.
16. Рахматов А. “Жинсий тарбия масалалари”. Т., Медицина, 1991.
17. Содиков К.К. “Ўқувчилар физиологияси ва гигиенаси”. Т., 1992.
18. Содиков К. “Оилавий ҳаёт, гигиеник ҳамда жинсий тарбия”. Т., 1997.
- 19.Чумаков Б.Н. “Валеология. Курс лекций”. Пед.обгцество России. М., 2002.
20. Амонашвили Ш.Н., Алексин А.П. “Педагогика здоровья”. М., Педогогика, 1990.
21. Байер К., Шейнберг Л. “Здоровмй образ жизни”. М., Мир, 1997. с.124.

22. Брехман И.И. “Валеология - наука о здоровье”. М., с. 108.
23. Вайнер Э.И. “Общая валеология”. Липецк, 1998. с. 116.
24. Горячев В. “Здоровье детей - категория педагогическая”. М., 1999. с. 8- 12.
25. Мўминов Х. “Соғлом турмуш - соғлиққа йўл”. Ургенч, 1996. 26 бет.
26. Каримова В., Мусурмонова О. “Фарзанд - азиз, она - муътабар”. Т., 2000. 206 бет.
27. Шарипова Д.Д. “Кичкинтойларни гигиеник тарбиялаш”. Т., 1997.
28. Шарипова Д.Д., Тоирова М. “Режим дня и работоспособность школьников”. Т., 1989.
29. Шарипова Д.Д., Юлдашев Б. “Абу Али ибн Сино соғлом турмуш хакида”. Т., 1996. 28 бет.
30. Шарипова Д.Д. ва бошқалар. “Валеология асослари”. Т., 2008.

