

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИНИ ШАХСИЙ ГИГИЕНА ТАЛАБЛАРИНИ ЎРГАТИШДА ЎҚИТУВЧИНИНГ ВАЗИФАЛАРИ

Қаландарова Зухра

Сурхондарё вилояти Узун туман 18-умумий ўрта таълим мактабнинг
биология фани ўқитувчиси

АННОТАТСИЯ

Ушбу мақола ўқувчи ёшларни гигиена талабларига риоя қилиш ва ўргатишда барча фан ўқитувчилари ўз фани кесимида таълим жараёнида эътибор беришларига қаратилган. Гигиена деб инсонни тарбиялашда ҳаётнинг барча соҳаларига эътибор беришга қаратилишига йўналтирилган. Гигиенага риоя қилиш бу маънан ва жисмонан соғлом ва баркамол авлод тарбиялаш мамлакатимизнинг олиб борилаётган ислохотларининг асосий вазифаларидан иборат эканлигини барча масъул кишилар масъулият билан ёндошуви демакдир.

Калит сўзлар: Гигиена, шахсий гигиена ва ҳаёт гигиенаси, маънан ва жисмонан соғлом бўлиш.

Бугунги кун жаҳонда юз бераётган турли пандемия ва юқумли касаликларнинг авж олиш палласида инсонларни шахсий гигиеналарига риоя қилиш ва ўргатиш асосий вазифалардан бири. Ушбу муаамони бартараф этиш ва ёшларни шахсий гигиена талабларига риоя қилишни ўргатишда мактаб ва мактабгача таълим муассасаларининг ходимлари олдида катта масъулият ва вазифа

Мамлакатимиз мустақилликка эришгандан сўнг узининг асосий вазифаларидан бири деб соғлом ва баркамол авлодни тарбиялашни белгилаб олди. Шу боис мамлакатимизда 2000 йилги соғлом авлод йили деб эълон қилиниши бу борада олиб борилаётган олийжаноб, савобли ишларнинг давоми деб ҳисобласак шундан биз олдимиздаги вазифаларни бажаришда янада масъулият ҳис қилган бўламиз. Мустақил Ўзбекистон олдида турган асосий масалалардан бири бу таълимтарбия тизимини тубдан узгартириб, уни ҳозирги замон талаби даражасига кўтаришдир.

Ушбу ишни амалга тадбиқ этишда биология ва табиёт фанларни ўқитиш жараёнида ўрганиш билан бирга бошқа фанларда ҳам алоҳида эътибор қаратсак мақсадга мувофиқ бўлади. Зеро гигиена деганда бу барча жабҳаларни

ўз ичига оладиган тушунча деб қабул қилсак янада яхши бўларди. Бунинг учун аввало гигиена фанининг мақсад ва вазифаси ҳақида қисқача баён қиламиз.

ГИГИЕНА (юн. *hygieinos* — соғлом) — тиббиётнинг бир соҳаси; кишилар соғлиғига турмуш ва [меҳнат](#) шароитлари таъсирини ўрганади ҳамда касалликларнинг олдини олиш, яшаш учун энг қулай шароит яратиш, [соғлиқни сақлаш](#) ва умрни узайтириш чора-тадбирларини ишлаб чиқади. Гигиенанинг бир неча соҳалари [бор](#). Авиацион Гигиена, ҳарбий Гигиена, меҳнат Гигиенаси, болалар ва ўсмирлар Гигиенаси [мактаб](#) гигиенаси., шахсий Гигиена, ижтимоий Гигиена, [овқатланиш](#) Гигиенаси, радиацион Гигиена ва ҳ. к. Гигиена физиология, патофизиология, эпидемиология, токсикология, физика, кимё, шунингдек ижтимоий-иқтисодий фанлар билан чамбарчас боғланган, чун-ки табиий омиллар билан бирга жамиятнинг иқтисодий аҳволи ҳам киши соғлиғига таъсир этади. Эҳтиёт ва кундалик [санитария](#) назорати асосларини илмий асосда ишлаб чиқиш, кишиларнинг яшаш ва ишлаш шароити ҳамда [дам](#) олишини соғломлаштириш бўйича санитария тадбирларини асослаб бериш, болалар ва ўсмирлар соғлиғини сақлаш, санитария қонун-қоидаларини ишлаб чиқиш, озиқ-овқат маҳсулотлари ва уй-рўзғор буюмлари сифатини санитария экспертизасидан ўтказишда қатнашиш Гигиенанинг вазифасидир. Соғлиқни сақлаш ва касалликларнинг олдини олиш, унумли иш қобилиятини таъминлаш ва умрни узайтириш учун қулай шароит яратиш мақсадида турар жойлар ва и. ч. корхоналари ҳавоси, сув, озиқ-овқат маҳсулотлари, кийим-кечак ва пойабзалларнинг гигиеник нормативларини ишлаб чиқиш замонавий Гигиенанинг энг муҳим вазифаларидан биридир. Гигиенанинг амалий томонини махсус [бўлим](#) — санитария ташкил этади. Гигиеник тадқиқотларда ташқи муҳит (ҳаво, сув, [туңроқ](#)), озиқ-овқат маҳсулотлари, [қурилиш](#) материаллари, кийим-кечак ва пойабзалларни физик-кимёвий жиҳатдан ўрганиш усуллари, санитария статистикасидан фойдаланган ҳолда бактериологик, биокимёвий, клиник ва демографик текшириш усуллари қўлланилади.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда барча фан ўқитувчилари олдида ўқувчиларни гигиеник тарбия бериш ва тарбилаш турдади. Гигиена бу тартиб қоидага риоя қилиш. Тартибга риоя қилган одам ўз олдида қўйган мақсадида эришади. Бу соғлом ҳаёт турмуш тарзи. Соғлом ҳаёт турмуш тарзини амалга татиқ этиш мақсадида мамлакатимизнинг биринчи ордени "Соғлом авлод учун" ордени бўлиб, у 4 март 1999 йилда қабул қилинган. 29 апрель 1993 йилда "Соғлом авлод учун" жамгармаси тузилди. 3 декабрь 1993 йилда Вазирлар Маҳкамасининг 589 қарори билан ушиб келаётган авлодни 7 соғломлаштириш чора тадбирлари ҳақидаги комплекс дастур қабул қилинди. Бу дастурнинг асосий йуналишлари куйидагилардан иборат:

1. Хар бир ёш авлод билан ишлайдиган ходим тиббий ва гигиеник билимларга эга бўлиши бу бошқаларга ҳам ўргата олади дегани .

2. Хар бир халк таълими ходими таълим—тарбиянинг гигиеник нормаларини билиши ва унга амал қилиши лозим.

3. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш бу барча жамоатчиликнинг вазифаси шу билан бирга ота —она ҳам оилада бу борада эътибор қаратилиши лозим.

4. Ёш авлодга гигиеник тарбия бериш соғлом авлодни вужудга келтиришнинг асосий омили ҳисобланади.

5. "Соғлом авлод учун" дастурини кенг тарғиб қилиш янада мактаб олдидаги вазифа ва масъулиятни оширади.

Гигиена фан сифатида вазифаси одамни ураб турган ташқи муҳитни соғломлаштириш йулларини урганади. Гигиена фани мактаб гигиенаси, овқатланиш гигиенаси, меҳнат гигиенаси ва гигиенага оид бошқа фанларни уз ичига олади. Мактаб гигиенаси болалар ва ўсмирлар организми билан ташқи муҳит ўртасидаги қонуниятларни ўрганади, уларни туғри ўсиб ривожланишлари учун зарур гигиена асосларини ишлаб чиқади. Мактаб гигиенасининг асосий мақсади бола ақлий меҳнат қобилиятининг функционал имкониятлари ортиб бориши, турли шароитга мослашиши, чарчаш ва ута чарчаш, асаб ва бошқа турли касалликларни олдини олиш учун чора—тадбирлар ишлаб чиқишдан иборат. Шунингдек, болалар муассасаларининг санитария-гигиена ҳолатини яхшилаш, таълим-тарбия жараёнининг гигиеник асослари, мактабларни туғри қуриш ва ободанлаштириш ва шунга ўхшаш бошқа масалалар билан шуғулланади. Санитария одам саломатлигани таъминлайдиган гигиена талабларини ҳаётга татбиқ этади. Санитария сўзи 5 гигиеник маълумотларни амалиётга татбиқ қилиш маъносини билдиради. Гигиена фанида тиббий эксперимент усули асосий усул бўлиб, у организмга ташқи муҳитнинг ҳар томонлама таъсирини урганади. Табиий гигиеник эксперимент усулида бола учун табиий яшаш шароитида (дарс соатлари, жисмоний машқлар ва бошқалар) организм билан ташқи муҳит ўртасидаги ўзаро боғлиқлик, табиий омилларнинг бола организмга таъсирини кузатиб, шу ёшдаги болаларга унинг анатомио-физиологик имкониятларига қараб тегишли нормалар белгиланади. Ёш физиологияси ва гигиенаси бир канча фанлар: тиббиёт, педагогика психология фанлари билан ҳамма ҳам боғлангандир. Ёш физиологияси буларнинг илмий-назарий асоси ҳисобланади. Тиббиётнинг талайгина соҳалари-педиатрия, болалар хирургияси, болалар ва ўсмирлар гигиенаси - ёш физиологияси маълумотларидан жуда кенг фойдаланади. Шулар асосида ўз фан соҳаларини ривожлантириб боради. Ёш физиологияси ва гигиенаси педагогика ва унинг барча соҳалари учун илмий-

табий асосдир. Ёш психологияси ҳам ёш физиологияси маълумотларига таянади. Педагоглар таълим-тарбия ишларини ёш физиологияси ва гигиенаси маълумотларига асосланган ҳолда олиб боришлари муҳим аҳамиятга эга. Педагог билиб олиши шарт бўлган биринчи нарса, бу бола танасининг тузилиши ва ҳаёти, бола танасининг анатомияси ва физиологияси ва унинг ривожланишидир. Бусиз яхши педагог бўлиш, болани тугри тарбиялаш мумкин эмас. Боланинг жисмоний ва аклий қобилиятларини, уни нималарга кодир эканлигини билмасдан туриб, ёшга алоқадор хусусиятларини назар-эътиборга олмасдан туриб таълим—тарбия ишларини туғри йўлга қуйиш мумкин эмас. Болаларни туғри тарбиялаш, вояга етказиш мамлакатимизни ривожлантириш дегани, зеро соғлом авлод мамлакатнинг асосий пойдевори ва таянчи ҳисобланади. Соғлом авлод деганда маънан соғлом, руҳан баркамол ва жисмонан бақувват деган кишиларни англади.

Бугунги кунда маънан баркамол қилиб тарбиялаш бу асосий вазифа бўлиб маънан соғлом жисмонан соғлом авлоддан кўра зарур ва асосийдир. Чунки бугунги кундаги ривожланаётган жамиятда ёшларимизни маънан турли йўللарга олиб киритилаётган ҳолатлар ҳам учраб турмоқда. Гигиеник тарбия кун тартибига риоя қилишга ўқувчиларни вақтдан унумли фойдаланиш, барча соҳалардан хабардор бўлиш билан боғлиқ жиҳатлари мавжуд.

Шунинг учун ёшларимизни тарбиялаш жамиятнинг барча бўғиндаги масъул кишиларнинг асосий вазифалари ҳисобланади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати: (REFERENCES)

- 1.“ Ёш даврлар физиологияси ва шахсий гигиенаси “Тошкент 2005 йил
- 2.Биология фан дарсликлари ,Одам ва унинг саломатлиги.
- 3.Интернет манбаъларидан фойдаланилди.