

## **15-amaliy**

### **Mavzu: Salomatlik gigienasi va sog'lom turmush.**

**Darsning maqsadi:** Salomatlik gigienasi va sog'lom turmush ko'nikmalarini shakllantirish

#### **Nazariy qism**

Komil inson tarbiyasi – bu ta'lim – tarbiya jarayonida orqali amalga oshiriladi va pedagogika asosida tarkib toptiriladi. Buning uchun quyidagi manbalarni chuqur o'rganish, tahlil qilish, o'zlashtirish va ularni o'z turmush tarzimizda joriy etishimiz lozim:

“Avesto” dagi “Ezgu fikr – ezgu so'z – ezgu amal” tuzimi bo'yicha fikr yurita olishlikni amalga oshirish, ya'ni bunyodkorlik g'oyalarini talabalar ongiga singdirish metodikasini egallash va yoshlar tarbiyasida ulardan foydalanish;

Qur'oni Karim, Hadisi Shariflardagi manbalar bo'yicha yoshlar ongiga ma'naviy – ruhiy poklik mezonlari va tamoyillarini singdirish;

Abu Nasr Farobiyning fozil odamlari haqidagi ta'limoti asosida ta'lim – tarbiya berish;

Abu Rayhon Beruniy, Ahmad al – Farog'oniy, Abu Ali ibn Sino va Muhammad ibn Muso al – Xorazmiylarning pedagogik va falsafiy qarashlari asosida ta'lim – tarbiya berish;

Yusuf Xos Hojib va Ahmad Yugnakiy asarlarida tasvirlangan benuqson insonlar haqidagi ta'limotlari asosida ta'lim tarbiya berish;

Abdulloh G'ijdivoniy, Ahmad Yassaviy, Bahovuddin Naqshband, Az – Marg'iloniy, Najimiddin Kubro Motrudiy, So'fi Olloyor va boshqalarning komil inson haqidagi ta'limotlari asosida ta'lim – tarbiya berish;

Amir Temur “Tuzuklari”, Muhammad Qozizodaning “Hukumdorga o'gitlari ” asosidagi ta'limotlari asosida ta'lim – tarbiya berish;

Alisher Navoiyning adolatli jamiyat va komil inson ta'limoti asosida ta'lim – tarbiya berish;

Bunday imkoniyatlar O'zbekistonning o'z mustaqilligiga erishishi natijasida va erkin fikrlashga to'liq imkoniyatlar pedagogikada sog'lom aql, ijod muhit, milliy ruhiyat va an'analar, urf – odatlar, marosimlarga mos tarzda ta'lim – tarbiyani olib borish imkoniyatini yaratiladi.

Zamonaviy milliy pedagogikamizda millat ruhiyatining nozik jihatlariga kirib borish va dunyo tarbiyashunosligida eng so'nggi yutuqlarni ham hisobga olish imkoniyati yaratiladi. Ana shu sababli ham bugungi milliy pedagogikamiz muntazam ravishda taraqqiy etmoqda va unga barkamol avlodni shakllantirishdek muhim vazifa qo'yilgan. Ayni paytda barcha pedagogik tadbirlarda yoshlar ta'lim – tarbiya jarayonining ob'ektigina emas, balki sub'ekti, ya'ni ijrochisi ham ekanligiga alohida e'tibor berilmoqda. Bu ta'lim oluvchilar va tarbiyalanuvchilarning mustaqil hamda erkin fikrlarini ta'minlashga imkon bermoqda. Eng asosiysi yoshlarda tarbiyalash va o'qishga ehtiyoj uyg'otishga yo'naltirilgan holda ta'lim – tarbiya ishlari olib borilmoqda.

Demak, bugungi pedagogikamiz uchun muayyan bilimlar yig'indisi emas, balki bola shaxsi bosh qadriyatiga aylandi. Shu sababli ham bugungi yoshlarga qo'yiladigan talab faqatgina bilimli bo'lish emas, balki izlanuvchan, tashabbuskor, fidoyi, intellektual

salohiyatli bo'lishini ham talab qilmoqda. Shu ma'noda zamonaviy milliy pedagogikamiz oldida quyidagi dolzarb muammolarni hal qilish vazifasi turibdi.

Uzluksiz ta'lim tizimida bola tarbiyasi rivojlantirishining uzviyligi va uzluksizligini ta'minlash konsepsiyasini ishlab chiqish hamda barkamol avlodni shakllantirishga zamonaviy ta'lim texnologiyasidan samarali foydalanishga erishish. Bunda mustaqillik mafkurasini insonlar ongiga singdirish usullari, shakllari, yo'llari, vositalari va ularning axboratli ta'minotini ishlab chiqish, hayotga joriy etish orqali yoshlarda o'zligini bilash, o'z – o'zini boshqara bilishi, o'z – o'zini tarbiyalay olishi kabi xislatlarni takomillashtirish. Ta'lim – tarbiya sohasidagi barcha hatti–harakatlarimizni O'zbekiston Respublikasi Konsitutsiyasi, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Ta'lim to'g'risida" gi Qonun va boshqa shu kabi davlat me'yoriy hujjatlari asosida olib borishga erishish va h.k. Ushbu muammolar qatorini yana ko'plab davom ettirish mumkin, chunki ta'lim – tarbiya jarayoni ham murakkab tuzilmaga ega bo'lgan jamiyat taraqqiyotiga mos holda o'zgarib turadigan dinamik jarayondir. Shu sababli ham bu boradagi ilmiy tadqiqot ishi ham uzluksiz ravishda rivojlanib, takomillashib boraveradi.

Insonning sog'-salomat hayot kechirishi uning shaxsiy gigiyenik talablarga amal qilishi darajasiga bog'liq.

Shunday ekan, har bir inson tozalikka rioya qilishi lozim. Bu bir tomondan mazkur shaxsning salomatligini mustahkamlashga yordam bersa, ikkinchidan gigiyenik madaniyatga erishganligini namoyon qiladi.

Gigiyena qoidalariga amal qilish inson organizmiga mikroblarning tushishi hamda diareya va har xil oshqozon – ichak kasalliklariga chalinishning oldini oladi. Gigiyenik talablarini to'laqonli bajarish shamollash, gripp va boshqa turli xil yuqumli kasalliklarning atrofdagi insonlarga o'tishining oldini oladi.

Kasallikning oldini olishning eng oddiy usuli qo'llaringizni tez-tez sovunlab yuvishdan boshlanadi. Kir qo'llar orqali iste'mol qilinadigan taomlar bilan mikroblar organizmni zaharlaydi. Shu bois, ovqat tayyorlashdan avval, ovqatlangandan va xojatxonadan foydalangandan so'ng va h.xolatlarda qo'lni yaxshilab yuvish kerak bo'ladi.

Teri - tanani qoplabgina qolmay, inson organizmida himoya qilish; issiqlik almashish jarayonini ta'minlash; modda almashinuvi; tananing nafas olishi; sezgi organi sifatida namoyon bo'lish singari vazifalarni ham bajaradi.

Terining bu xususiyatlari agarda terimiz toza, baquvvat va sog'lom bo'lsa, mutlaqo bekamu – ko'stdir. Terining ifloslanishi, turli kasalliklarga duchor bo'lishi, uning faoliyatiga yomon ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun har bir kishi o'z terisining muhofazasi to'g'risida g'amxo'rlik qilishi, uni doimo toza saqlashi lozim.

Inson tanasi doimo ter bilan, ter moyi bilan kirlanib turadi. Tekshirishlar shuni ko'rsatadiki, tana terisi bir haftada 100 grammdan 300 grammgacha teri moyini va 3,5 litrdan 7 litrgacha ter ajratib chiqarar ekan. Natijada terida 35 grammdan 70 gramgacha turli tuzlar va 40-90 tacha teri epiderms qavatidan ajralib chiqqan to'qimalari yig'ilar ekan.

Ma'lumki, iflos terida mikroblarning yashashi uchun qulay sharoit bulib, turli teri kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Shunday ekan, tana terisini to'g'ri parvarish qilish zarur!

Sochni to'g'ri parvarish qilish – shaxsiy gigiyenaning muhim qoidalaridan hisoblanadi. Ya'ni qurug' sochni haftada bir marta va yog'li sochni haftada ikki marta yuvish tavsiya qilinadi. Har bir kishining o'z tarog'i va sochig'i bo'lishi lozim. Tibbiyot xodimlari tavsiyalariga ko'ra tarog'ning maxsus soch cho'tkasidan foydalanish mumkin, bunday cho'tka boshni o'ziga xos massaj qilib, qon aylanishini yaxshilaydi.

Tana salomatligi to'g'risida qayg'urish tish va og'iz bo'shlig'ining toza bo'lishiga jiddiy e'tibor berishni taqozo etadi. Ma'lumki, og'iz bo'shlig'i ovqat hazm qilish yo'lining boshlang'ich qismi hisoblanib, ko'plab vazifalarni bajaradi. Biroq shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilmaslik natijasida og'iz bo'shlig'iga ovqat mahsulotlari orqali turli mikroblar tushadi. Tishlarning kasallanishi esa o'z navbatida boshqa ichki organlarning kasallanishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun og'iz bo'shlig'i, ayniqsa, tish holatiga e'tibor berib borish kerak. Sog'lom kishining tishi zararlangan bo'lmasa ham yiliga ikki – uch marta shifokor qabulida bo'lish, agar tishda o'zgarishlar boshlangan bo'lsa o'z vaqtida davolatishi lozim.

Badanni ifloslanishdan, mexanik shikastlanishdan umuman atrof-muhitning turli noqulay ta'siridan himoya qiladigan - insonning kiyim – kechagidir. Kiyim tor yoki sintetik matodan bo'lishi tavsiya etilmaydi, aksincha organizm uchun qulay, issiqlik o'tkazmaslik va havoni o'tkazishi hamda tozaligiga e'tibor qaratilishi kerak bo'ladi.

Poyabzal oyoqni turli shikastlanishlardan va ifloslanishlardan saqlaydi. Poyabzal o'zining razmeri va tikilishiga ko'ra oyoq kaftining rivojlanishiga xalaqit bermasligi kerak. Oyoqqa tor bo'ladigan poyabzal uzoq vaqt kiyilganda oyoq kaftining anatomik va funksional buzilishi kuzatiladi. Shu bois bu borada poyabzalning oyoq razmeriga mos bo'lishi va tozalikka rioya qilinishi tavsiya qilinadi.

Sog'lom turmush tarzi omillaridan biri – atrof-muhit gigiyena talablariga rioya qilishdir.

Bu mavzuda so'z yuritilganda, yer usti va yer osti boyliklari, suv, havo, o'rmonlar, o'simliklar, hayvonot dunyosi va hokazolarning inson hayotidagi ahamiyatini ko'rsatmasdan ilojimiz yo'q.

XI asrning yirik tasavvuf shoiri Xo'ja Ahmad Yassaviy «Devoni hikmat» she'riy asarida:

... Ahli ayol, qarindosh, hech kim bo'lmaydi yo'ldosh,

Mardona bo'l g'arib bosh umring yeldek o'taro.

Qul Xo'ja Ahmad toat qil, umrining bilmam necha yil,

Asling bilsang obi gil, yana gilga ketaro., - deganlar.

Ushbu satrlar orqali insonning suv va tuproqdan yaralgani va oxir oqibatda u yana asliga qaytishini ifoda etmoqda.

Muqaddas «Qur'oni Karim»dagi «Yeb, ichinglar faqat isrob qilmanglar» degan fikrlar ham insonni tabiiy boyliklardan oqilona foydalanishga da'vat etadi, xususan u:

o'zi yashab turgan atrof-muhitni seva olishi;

o'simliklar o'stirishi, tozalikka rioya qilishi;

mavjud boyliklarni asrab-avaylashi;

ekologik madaniyatga erishish uchun harakat qilishga undaydi.

Gigiyenik talablarga to'la rioya qilmaslik oqibatida turli kasalliklar kelib chiqishi tabiiy hol.

Ozoda bo'lmagan joy, turli xil xasharotlar (pashsha, chivin, suvarak, burga hamda kana)ning ko'payishi, iflos suv (iste'molga yaroqli bo'lmagan, yetarli darajada tozalanmagan), ko'chalarda ochiq holda sotiladigan oziq-ovqat mahsulotlari, kimyoviy moddalarga to'yingan meva va sabzavotlar (ayniqsa, qulupnay, qovun va tarbuz mahsulotlari), oziq-ovqat mahsulotlari (turli meva va sabzavotlar)ni yuvmasdan iste'mol qilish, xojatxonadan chiqqanda qo'llarni yuvmaslik, tayyorlanishiga nisbatan belgilangan me'yorlarga amal qilinmagan holda tayyorlangan saqichlar (ularning qo'lda ushlanaverishi, qaynatilmagan suvning iste'mol qilinishi, sanitariya talablariga javob bermaydigan umumiy ovqatlanish muassasalari va boshqa shu kabi holatlar turli xildagi kasalliklarni keltirib chiqaruvchi manba bo'lib hisoblanadi. Turar joy, xonadonlardagi gigiyenik talablarga rioya qilmaslik holati turli xil yuqumli kasalliklarni tashuvchi zarurkunandalar: pashsha, sichqon, qalamush va boshqalarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.

Suv - inson organizmining asosiy qismini tashkil etadi. Shu bois sog'lom turmush tarzida suv va undan gigiyenik talablarga amal qilingan holda to'g'ri foydalanish lozim.

O'quvchilar orasida suvdan noto'g'ri iste'mol qilmasliklari bois turli kasalliklar vujudga keladi.

Jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda, eng avvalo, mahalla, har bir oila va uning a'zolarining salomatligi hamda sanitariya holatini yaxshilash, gigiyenik talablarga rioya qilishiga turtki berishda Siz aziz o'quvchilar asosiy yordamchisizlar. Ushbu kursdan oladigan bilim va xosil qilinadigan ko'nikmalarni kelgusida shaxsiy va atrofdagilarning sog'lom turmush kechirishlari yo'lida amalga oshirishlaringiz kerak bo'ladi.