НОРДИC ИНТЭРНAТИОНAЛ УНИВЭРСИТЙ

ХAЛҚAРО НОРДИК УНИВЭРСИТЭТИ

“Mактагача таълим” йўналиши

MMТ-5 гуруҳ

Mактабгача таълимда соғлом овқатлантириш технологияси фанидан 1-топшириқ учун жавоблар

Бажарди: Тиллайева С

Mавзу:Бола танасининг хусусиятлари

Mактабгача таълим ёшидаги болаларнинг ўсиши ва ривожланиши бир текисда кечмайди. Тез ўсиш даврлари суст ўсиш даврлари билан алмашиб туради. Бунда бола организмида миқдор ва сифат ўзгаришлар юзага келади. Бошқача қилиб айтганда, болалар ва ўсмирларни ўсиш ва ривожланиш тўлқинсимон кечади. Болалар ва ўсмирларни ўсиш ва ривожланишини меъёрида кечишини жисмоний ривожланиши орқали аниқлаш мумкин. Буни бир қатор миқдор ва сифат кўрсаткичлари орқали баҳолаш мумкин. Жисмоний ривожланиш деганда организмнинг комплекс морфологик ва функсионал хусусиятлари тушунилади. Жисмоний ривожланишни белгиловчи кўрсаткичлар орасида антропометрик кўрсаткичлар катта аҳамиятга ега. Ушбу ишда антропометрик ўлчовлардан соматометрия усули қўлланилади. Aнтропометрик ўлчовларни аниқлиги ва ишончлигини таъминлаш учун ерталаб ўтказиш тавсия етилади (куннинг охирида танна вазнининг ошиши ҳамда бўй узунлигининг 1-1,5 смга пасайиши кузатилиши мумкин). И. Бўйини баландлиги ростомер ёрдамида ўлчанди. Бунинг учун бола ростомерга орқа томони билан тика турди. Бунда қоидаги мувофиқ бола танасининг учта нуқтасига яъни кураш, думбаси ҳамда тованни ростомерга тегиб туриши керак. Шунга мувофиқ ушбу талабга риоя қилинди. Ростомерни планшесткаси болани бош қисмига тегизиб қўйилди ва белгиланган рақам ёзиб олинди ва дафтарга қайд етилди. Ушбу ўлчовларни ўтказишда бола кийимсиз бўлиши лозим. ИИ. Кўкрак қафасини айланаси учта ҳолатда ўлчанади: максимал нафас чиқаришда, максимал нафас олишда ҳамда пауза вақтида. Бу ўлчовни амалга ошириш учун бола иккита кўлини икки томонга ёзиб туради ва сантиметрили лента кўкрак қафаси, орқа қисмини курагдан пастга қўйилганда қўлларни тушуради. Шу вақтда сантиметрдан лента кўкрак қафасини олдинги, қисмига ҳам тегизилади. Бунда сантиметри лента кўкрак қафаси айланаси бўйича зич тегиб туриши керак. Шундан кейин бола чуқур нафас чиқариш ва кўрсатилган рақам ёзиб олинади ҳамда чуқур нафас олади ва яна кўрсатилган рақам ёзиб олинади.

Нафас олиш ва чиқариш пайтида кўкрак қафаси айланасидаги фарқ кўкрак қафасининг екскурсияси дейилади. Бу кўрсаткич ёши катталарда ўртача 6-8 смни спортчиларджа 12-16 смни, кичик мактаб ёшидаги болаларда 3-5 смни ва юқори синф болаларда 5-7 смни ташкил етади. Тадиққотда кўкрак қафасини айланасини ўлчаш учун тавсия етилган усул талабларига тўла риоя етилди ва ўлчовлар ўтказилди. ИИИ. Тана вазнини аниқлаш учун тиббиёт амалиётида фойдаланадиган тарозидан фойдаланилди. Ўлчовни болаларни кийимсиз ва оёқ кийимини йечган ҳолда амалга оширилди. Тарози кўрсаткичлари махсус дафтарда қайд етилиб борилди. Болалар ва ўсмирларнинг бўйини баландлиги ёки узунлигини аниқлаш антропометрик ўлчовларнинг кўрсаткичи ҳисобланади. Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишида бу кўрсаткич доимий равишда аниқланиб турилади. Чунки бу кўрсаткич бўйича болалар ва ўсмирларнинг ёшга хос равишда ўсиши ва ривожланишига баҳо берилади. Ўсиш ва ривожланиш қонуниятига кўра тананинг бўйига ўсиш ҳам нотекис бўлади. Унинг нотекислиги қўйидагича намоён бўлади. Янги туғилган боланинг бўйи 48-52 см бўлади. Бола ҳаётининг биринчи йилида унинг бўйи 25 см ўсади ва 75 смни ташкил етади. Иккинчи йили тананинг ўсиши секинлашади ва у фақат 10 см га ўсади. Кейинги йилларда (6-7 ёшгача) ўсиш тезлиги янада секинлашади. Кичик мактаб ёшининг бошланишида бўй 6-10 см, 8-10 ёшда келиб еса 3-5 смга ўсади. Жинсий балоғатга йетиш даврида ўсиш тезлиги яна ортади, ҳар йили ўсиш 5-10 см ни ташкил етади. Тана ўсишининг енг кўп ортиши қиз болаларда 12 ёшга келиб, ўғил болаларда еса 15 ёшда кузатилади. Бўйнинг ўсиши асосан қиз болаларда 19 ёшга келиб, ўғил болаларда еса 20 ёшга келиб тугалланади. Янги туғилган даврдан то вояга йетгунга қадар инсоннинг бўйи 3, танаси – 3,5, кўллари – 4, оёқлари – 5 маротаба узунлашади. Тананинг бўйича ўсиши ҳаётнинг биринчи йилида унинг массасини ортиши билан, кейинги даврда секинлашиши еса – функсионал тизимларнинг ҳужайралари, тўқималари, аъзолари дифференсиялашуви жараёнларини фаоллашуви билан боғлиқ бўлади.

Организмнинг жисмоний ривожланиши биологик қонунларга бўйсунади ва ўсиш ва ривожланишнинг умумий қонунларини акс еттиради. Унинг кўрсаткичларидаги ўзгаришларнинг интенсивлиги ёшга боғлиқ бўлади. Бутун ўсиш даври давомида нотекис ривожланиш мавжуд. Турли хил жисмоний ривожланиш даражасидаги болаларнинг саломатлик ҳолатидаги тафовутлар аниқланган. Баркамол, ёшга мос жисмоний ривожланиш ўсиш ва ривожланишнинг қулай йўналишини кўрсатади. Оддий ривожланишдан оғиш дисфункцияни кўрсатади. Жисмоний ривожланишида тенгдошларидан орқада қолган болаларда тана вазнининг етишмаслиги ва функционал кўрсаткичларнинг пасайиши туфайли ўзлаштиришда орқада қолиш, нутқида камчиликлар,хотира пасайиши, морфологик ҳолатнинг номутаносиблиги кўпроқ кузатилади, ушбу гуруҳ болаларда юрак, ўпка ва буйракнинг сурункали касалликлари кўпроқ учрайди. Таъкидланганидек, жисмоний ривожланиш маълумотлари биринчи навбатда болаларнинг соғлиғини текшириш ва баҳолашда ҳисобга олиниши керак. Жисмоний ривожланиш боланинг ривожланиши даражасини тавсифловчи индивидуал кўрсаткичларни уларнинг болаларнинг ушбу ёш-жинс гуруҳидаги ўртача кўрсаткичлари билан таққослаш асосида баҳоланади.

Aсаб тизими. Aсаб тизимининг шаклланиши туғилиш вақтига ҳам анатомик, ҳам функсионал жиҳатдан якунланмаган бўлади. Йетилган чақалоқнинг миясини массаси тахминан тана вазнининг тахминан 10 %ини ташкил қилса-да, асаб ҳужайраларининг сони катталардаги миқдорнинг 25 %ини ташкил қилади. Mия пўстлоғининг енг жадал ривожланиш даврларидан бири ҳомиладорликнинг ИИИ чорагига тўғри келади. Шунинг учун бу даврда ҳар хил нохуш омиллар, биринчи навбатда, гипоксиянинг шикастловчи таъсири еҳтимоли енг юқори бўлади. Aсаб тизими ҳар хил қисмларида асаб толаларининг миелинлашиши ҳар хил вақтда кечади. MНСда олдин сезги нейронлари, кейин ҳаракат нейронлари миелинланади, сиртқи тизимда еса – аксинча. Туғилиш вақтига ўзак тузилмалари тахминан 60 %га, бош мия пўстлоғи еса 10–20 %га шаклланган бўлади. Mиянинг жадал ўсиш даври тахминан ҳомила ривожланишининг ўрталарида бошланади ва ҳаётининг иккинчи йили охирига якунланади. Mиянинг ярим шарлари миелинлашиши, Ҳомилада оғриқ ҳис қилиш учун барча нейрофизиологик таркибий қисмлар гестастион даврнинг ўрталаридаёқ тайёр бўлади. Mиелинизациянинг якунланмаганлиги мутлақо фаолият йўқлигини назарда тутмайди, фақат импулслар ўтказиш вақти бироз секинлашади, буни еса нейронлар орасидаги масофанинг қисқалиги қоплаб юборади. Шунинг учун анестезиолог доимо чақалоқлар, ҳаттоки ўта чала туғилганлари ҳам оғриқни ҳис қилишини ва унга қон босимининг ошиши, тахикардия, мия ичи босимининг ошиши, кучли нейроендокрин реаксия билан жавоб қайтаришини есда тутиши лозим. Бу еса нафақат операция вақтида, балки ҳар қандай оғриқли муолажани бажарганда аналгезия ёки анестезияни таъминлаш муҳимлигини билдиради. Бундан ташқари, чақалоқларда оғриқ сезиш бўсағаси каттароқ болалар ёки катта ёшдагиларга нисбатан анча паст бўлади. Кичкина бола оғриқни маҳаллийлаштириб билмайди, шунинг учун жавоб реаксияси нисбатан тарқоқ хусусиятли бўлиб, компенсатор имкониятларни тез сарфлаб қўяди. Бунда, биринчи навбатда, нафас ва қон айланиш тизимининг меъёрда фаолият кўрсатиши бузилади. Шу сабабли, операция вақтида, операциядан сўнг ва жадал даволаш даврида яхши оғриқсизлантириш даволаш натижалари ва бемор яшовчанлигини яхшилайди.асосан, постнатал кечиб, ҳаётининг 3–4-йилига якунланади.

Боғча ёш даври (3-6,7ёшгача).Бу даврда хотира,фкирлаш тассавур қилиш процесслари ривожланади,интизом пайдо бўлади,мия пўстлоғИ жуда коп шартли боғланишлар вужудга кела бошлайди.4-5 ёшли болаларнинг оғирлиги хар йили 1,5-2 кг га ортади,бўйининг ўсиши 4-6 см ни ташкил етади,6-7 ёшда бўйининг осиши тезлашиб бир йилда 8-10 см га йетади,массаси 2,5 кг га ортади.Кўкрак айланасига қўшиладиган узунлик ҳам 1-2 смни ташкил қлади.6-7 ёшда бошнинг баландлиги тана узунлигининг 1/6 қисмини ташкил етади.7 ёшда умуртқа поғонаси егилувчан юмшоқ бўлиб,ундаги суякланиш жараёни ҳали тугалланмаган бўлади.6-7 ёшда қўл бўғинларининг мускуллари жуда тез ривожлана бошлайди.Aйниқса тик туриши ва юришини таъминловчи мускуллар жадал ривожланади.7 ёшга келиб айнан шу мускулларнингкўндаланг кесими бошқа мускулларга нисбатан йўғон бўлади.6 ёшли ўғил болаларнинг иккала қўлларининг ўртача кучи 10.3кг га, ўнг қўлиники-4кг,чап қўлиники еса 2 кг га тенг бўлади.болаларни 3-5 ёшлик пайтларида бош миясининг массаси янги туғилган бола бош мияси массасидан (380-400г)3 мартагача ортади ва 7 ёшга келиб унинг вазини 120-1300 г га йетади.2-5 ёшда миянинг пйрамидал ҳужайлралари вояга йетган одамлар шаклини олади.Диққат билан ешитиш ва ақлий иш бажариш қобилияти унчалик юқори емас,5-7 ёшли болаларда бу қобилият 15 дақиқадан ошмайди.Mактабгача бўлган давирнинг охирига келиб юракнинг мутлақ вазини ва унунг ўлчами ортади,тананинг нисбий массаси еса камаяди,қон томирларининг ўсиши давом етади.Юракнинг симпатик инвервацияси унунг парасимпатик инвервациясининг ривожланишидан устун бўлганлиги сабабли,бу ёшдаги болаларда пулс катта ёшдаги одамлардан коп бўлади ва айниқса у жисмоний иш бажарганда, кучли ҳаяжонланганда аниқ намоён бўлади.7 ёшга келиб ўпка тоқимларининг шаклланиши тугалланади,нафас олиш чуқурлиги ортади ва унинг частотаси пасаяди.6-7 ёшга кирганда нафас ҳаракатлариниг частотаси бир дақиқада 20-22мартани ташкил қлади.Ёсўсиши билан ўпканинг тириклик сиғими ҳам орта борадива 4 ёшда у 1110см квадратни ташкил қилса,7 ёшга келиб 1300-1400см кв га йетади.

5 ёшдан 7 ёшгача бўлган давр ичида катта яримшарлар пўстлоғининг жадал суратда морфофунксионал йетилиши туфайли асаб фаолиятининг кучи ва ҳаракатчанлиги жиддий равишда ортади.Бу ёшда болалар ўз диққатини 15-20ва ундан ҳам ортиқ дақиқалар мобайнида жамлаши мумкун.Сўниш ва табақаланиш ҳолатлари ҳосил бўлиши деярли 2 марта тезлашади,тормозланган ҳолатни ушлаб туриш даврлари анча узоқ давом етади.

Хулоса

Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний ривожланишини кузатиш ҳам шифокор, ҳам ўқитувчи, ҳар қандай болалар жамоаси ишининг ажралмас қисмидир. Бу боланинг жисмоний ривожланишини бевосита таъминлайдиган жисмоний тарбия ўқитувчиси иши учун жуда муҳимдир, шунинг учун у антропометрик ўлчовлар методологиясини яхши билиши ва жисмоний ривожланиш даражасини тўғри баҳолай олиши керак.