

2– AMALIY MASHG‘ULOTI

Mavzu. Kun tartibini salomatlikka ta’siri.

Reja:

1. Kun tartibi haqida ma’lumot.
2. Kun tartibini organizmga ta’siri.
3. Faol harakat.
4. Shahsiy va umumiy gigiena.

Tayanch so’z va iboralar: Kun tartibi, uyushgan, faol harakat, rejim, shahsiy va umumiy gigiena, muhit omillari.

Kun tartibiga amal qilish sog’lom turmush tarzining asosidir.

Kun tartibi – insonning dunyoga kelgan kunidan boshlab amalda bo’luvchi doimiy jarayon sanalib, shaxsning turli mazmundagi faoliyati – mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish, sport bilan shug’ullanish va hokazolarning muayyan vaqtda, tartib bilan, ketma-ket bajarilishidir.

To’g’ri uyushtirilgan kun tartibi organizmning har tomonlama:

- to’g’ri rivojlanishi;
- irodaning mustaxkamlanishi;
- mehnat unumdorligi ancha yuqori bo’lib, ishlash qobiliyatining uzoq vaqt yaxshi saqlanishi;
- kasallanishning oldini olishda muhim o’rin tutadi.

Maktab o’quvchilarining sog’lig’ini saqlash maqsadida maktab faoliyatiga, uning o’quv-tarbiyaviy jarayoniga, ota-onalarga quyidagi fiziologik-gigienik tavsiyalarni joriy qilish maqsadga muvofiqdir:

- kundalik rejimga ya’ni, kun tartibiga rioya qilish, jumladan, maktab va uy sharoitida o’quv mashg’ulotlari yuklamasini tartibga solish;
- ochiq havoda sayr qilish bilan xordiq chiqarishni keng yo’lga qo’yish;
- etarli va o’z vaqtida ovqatlanishni yo’lga qo’yish;

- gigienik jihatdan to'liq, bir maromdagi uyqu;
- o'z vaqtida aqliy yuklamani jismoniy yuklamaga almashtirish;
- gigienik talablarga javob beradigan holda faoliyatlarni almashtirib turish;
- mustaqil faoliyat bilan shug'ullanish.

Sog'liqni saqlash vazirligi bilan kelishilgan holda, maxalliy xalq ta'limi boshqarmasi zimmasiga quyidagi nazorat vazifalar yuklatilishi ko'zda tutilishi lozim:

- kun va hafta davomida o'tkaziladigan dars miqdori me'yorida bo'lishi;
- o'quv xonalarini bolalar va o'smirlarning antropometrik ko'rsatkichlarini o'lchash uchun lozim bo'lgan jihozlar bilan ta'minlanishini uyushtirish;
- ovqatlanish va oshxona bloklari, oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, ularning sifati hamda kalloriyasi ustidan joriy nazoratni tashkil etish;
- umumiy ta'lim maktablari, akademik litsey, kollejlarda sanitariya-epidemiologiya tartibiga rioya qilish va sanitariya-gigiena talablarini bajarish, xonalar yorug'ligini ta'minlash, vaqti-vaqti bilan shamollatib turish xamda maktab mebellarining to'g'ri tanlashni joriy etish.

Sog'lom turmush tarzining omillaridan biri – to'g'ri ovqatlanish hisoblanib, u inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

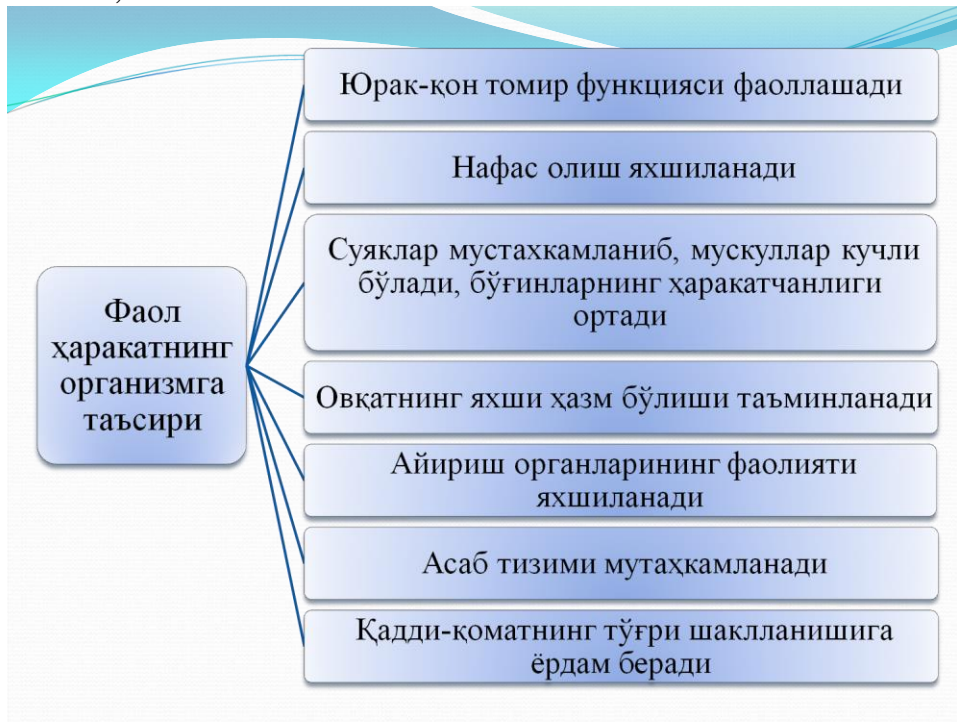
Gigiena - sog'lom turmush tarzining asosi.

- 1.Badan terisi va og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish.
- 2.CHiniqtirish va jismoniy tarbiya.
- 3.Kundalik rejimning gigienik asoslari.
- 4.Kiyim-bosh gigienasi ham shaxsiy gigienaning asosiy mezonlari xisoblanadi.

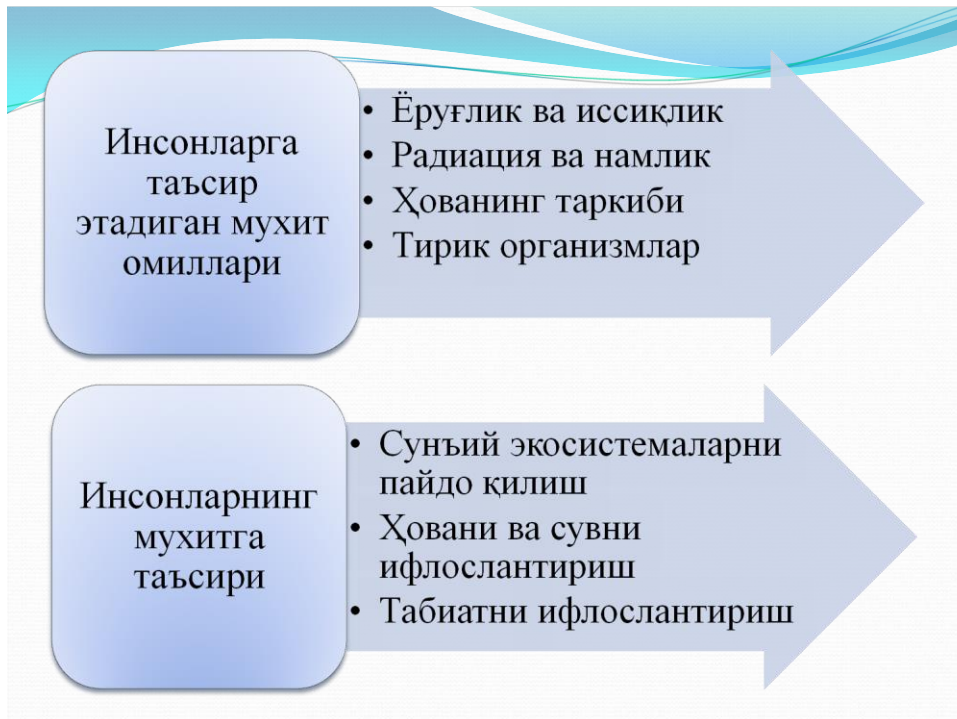
1- ilova



2-ilova;



3-ilova;



Шахсий гигиена

Бошни ва терини тоза
тутиш

Оғиз бўшлиғи ва
тишни тоза тутиш

Кийимга бўлган
талаблар

Шахсий буюмларни
тоза тутиш

Шахсий овқатланиш
гигиенаси

Умумий гигиена

Умумий овқатланиш
гигиенаси

Муомила
гигиенаси

Кийиниш гигиенаси

Яшаш жой
гигиенаси

Иш жой гигиенаси

Uyga vazifa, konspektlashtirish;

1. O'z kun tartibingizni yozing?
2. Faol harakat haqida tushuncha bering?
3. Insonlarga ta'sir etadigan omillar haqida tushuncha bering
4. Shahsiy va umumiy gigiena haqida ma'lumot bering