

# **1– AMALIY MASHG‘ULOTI**

## **MAVZU. SALOMATLIK HAQIDA TUSHUNCHA.**

### **REJA:**

1. Salomatlik haqida umumiy tushuncha.
2. Salomatlikni baholash mezonlari.
3. Individual salomatlik ko'rsatkichlari.

**Tayanch so'z va iboralar:** Salomatlik, baholash mezonlari, demografik ko'rsatkich, kasallanish, nogironlik, noqulay omillar.

Salomatlik – inson hayotiy faoliyatining ruhiy, his-tuyg'u, psixik, jismoniy sohalarining oddiy holati bo'lib, bu holat inson shaxsining, qobiliyat va layoqatining gullab-yashnashi, atrof-olam bilan uzluksiz bog'liqligini, uning uchun mas'ulligini anglashi uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.

salomatlikni baholash mezonlari quyidagicha:

- berilgan bosqichda jismoniy ishga layoqatlilik va morfologik rivojlanish darajasi;
- maxsus ish qobiliyatini cheklovchi surunkali kasalliklar, jismoniy nuqsonlarning mavjudligi;
- ijtimoiy qulayliklar, turmushning o'zgaruvchan sharoitiga moslashuvchanlik, atrof-muhitning noqulay omillarining ta'siriga chidamlilikni, organizmning tashqi muhitga ta'siriga reaksiyasini saqlash.

Aholi salomatligining holati yoki jamiyat salomatligini darajasini baholash uchun turli hil ko'rsatkichlardan foydalaniladi: demografik (tug'ulish, o'lish, o'rtacha yosh), kasallanish, kasallanuvchanlik, nogironlashtirish va b. ko'rsatkichlar.

Salomatlik nimalarga bog'liq?

Irsiyat – 20%

Atrof muhit – 20%

Tibbiy yordam saviyasi – 10%

Turmush tarzi – 50%

Hozirgi vaqtda salomatlikni baxolash uchun asos bo'ladigan belgilar quyidagi guruhlariga ajratiladi:

1. Jismoniy garmonik rivojlanish darajasi;
2. Asosiy funktsional tizimlar va butun organizmning rezerv imkoniyatlari;
3. Organizmning immunitet himoyasi va nospetsifik rezistentlik darajasi;
4. Surunkali va tug'ma kasalliklar, rivojlanish nuqsonlari bor-yo'qligi;
5. Inson salomatligini ruhiy va ijtimoiy qulayliklarni aks ettiruvchi shahsiy xususiyatlar darajasi.

Individual salomatlik ko'rsatkichlari:

Genetik – geneotip, dizembriogenezning, irsiy nuqsonlarning yo'qligi;

Biokimyoviy – biologik to'qimalar va suyuqliklar ko'rsatkichlari;

Metabolik – tinch holatda va yuklamalardan so'ng modda almashinuv darajasi.

Morfologik – jismoniy rivojlanish darajasi, konstitutsiya tipi (morfotip)

Funktsional-organlar va tizimlarning funktsional holati:

- tinchlik me'yori
- reaksiya me'yori
- zahira imkoniyatlari, funktsional tip.

Psixologik – his-tuyg'u, fikrlash, intellektual sohalar:

- yarim sharlar dominantligi
- oliy nerv faoliyaining tipi
- temperament
- ustunlik qiluvchi insting tipi

Ijtimoiy – ruhiy maqsadli yo’nalishlarni aholqiy qadriyatlar, yuksak maqsadlar, da’volar darajasi va talablar reamulyatsiyasi va h.k.

1- ilova



B.B.B. texnologiyasi jadvali

Asosiy tushunchalar	Bilaman	Bilishni xoxlayman	Bilib oldim
Salomatlik			
Ovqatlanish gigienasi			
Kun tartibi			
Faol xarakat			
SHaxsiy gigiena			
Umumiy gigiena			
Jinsiy tarbiya			

***Uyga vazifa, konspektrlashtirish;***

1. Salomatlikka butun jaxon salomatlik saqlash jamiyati tomonidan berilgan ta'rif

2. BJSSJ ta'rifi nechanchi yilda qabul qilingan?

3. Quyidagi tushunchalarni izohlang:

*Jismoniy rivojlanganlik –*

*Ruxiy rivojlanganlik–*

*Ijtimoiy rivojlanganlik –*

4. Siz salomatlikka qanday ta'rif bergan bo'lar edingiz?

5. Sog'lomlik qanday mezonlar asosida aniqlanadi?

6. Aholi salomatligini baholash ko'rsatkichlarini izohlang:

*Demografik –*

*Nogironlik –*

*Kasallikka beriluvchanlik –*

7. Siz aholi salomatligini baholash uchun kaysi ko'rsatkichlarni tavsiya etgan bo'lar edingiz?

8. Salomatlik darajasi aholining moddiy ta'minlanganligiga bog'liqmi? \_\_\_\_\_.

Javobingizni izohlang.