

BOLALARNING O'SISH VA RIVOJLANISH MANITORINGI

Beshariq Abu Ali Ibn SinoNomidagi jamoat salomatligi Texnikumi o'qituvchisi

Azimjonova Shahzoda Dadajon qizi

Annotatsiya: Jismoniy rivojlanish – bu tana og'irligini, bo'y uzunligini, bosh va ko'krak aylanasi o'z ichiga oladi. Jismoniy rivojlanishini baholashda yuqorida aytib o'tilgan tarkibiy qismlarni aniq o'lchash katta ahamiyatga ega. Birinchi o'rinda o'sish oziqlanishga bog'liq. Organizmda rivojlanish uchun zarur bo'lgan oziq moddalarini, ya'ni oqsil, yog', uglevodlar, mineral tuzlar va vitaminlarni yetarlicha to'liq kompleksi bo'lishi zarur.

Kalit so'zlar: O'sish, Rivojlanish, Genetik omillar, Ijtimoiy omillar, Tashqi muhit omillari, Bolalik davrlari, Antropometriya.

Dolzarligi: Hozirgi kunga kelib Bollarning o'sish va rivojlanishi uchun tasir etuvchi omillarning salbiy tariri natijasida bolalar o'rtasida tez osib rivojlanishiga, erta balogatga yetishiga sabab bo'moqda. Tashqii vaq ijtimoiy omillarning noto'g'ri tasiri ostida esa ayrim bolalarning psixalogik va aqliy rivojlaishdan ortda qolayotganlik holatlari ko'p uchramoqda.

Bolani o'sish va rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar. Bolani o'sishi va rivojlanishi haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lish uchun genetik va tashqi muhit omillariga e'tibor qilinadi.

Genetik omillar. Bola o'sishiga ta'sir etuvchi genetik omillarga millati, jinsi, kelib chiqishi va boshqalar kiradi. Ko'pchilikka ma'lumki, bolaning tana tuzilishi otanasining tana tuzilishiga o'xshash bo'ladi. O'smirlik davrdan tashqari, o'g'il bolalar tana tuzilishi qizlarnikidan yirikroq bo'ladi.

Tashqi muhit omillari. Birinchi o'rinda o'sish oziqlanishga bog'liq. Organizmda rivojlanish uchun zarur bo'lgan oziq moddalarini, ya'ni oqsil, yog', uglevodlar, mineral tuzlar va vitaminlarni yetarlicha to'liq kompleksi bo'lishi zarur. Vitaminlar va mineral

moddalarni yetarli iste'mol qilmasligi natijasida, boshqacha qilib aytganda mikro va makro elementlar yetishmasligi, o'sish va rivojlanishda o'zgarishlarga olib keladi.

Bola hayotining ko'nikmalari va oilaviy ahvoli. Ma'lum darajada bolalarni o'sishiga parvarish sifati jismoniy zo'riqish, uyqu davomiyligi, ruhiy holati, atrof-muhit ta'sir qiladi. Bola o'sishdan orqada qoladi, haddan ortiq jismoniy zo'riqish bo'lganda yoki yetarlicha jismoniy zo'riqish bo'lmaganida.

Bolaning jismoniy, psixomotor rivojlanishi

Jismoniy rivojlanish – bu tana og'irligini, bo'y uzunligini, bosh va ko'krak aylanasi o'z ichiga oladi. Jismoniy rivojlanishini baholashda yuqorida aytib o'tilgan tarkibiy qismlarni aniq o'lchash katta ahamiyatga ega.

Tana og'irligi (massasi). Oy kuni yetib tug'ilgan sog'lom chaqaloqni tana og'irligi 2,5 dan 4,4 kg gacha bor, 6 oylikgacha bo'lgan chaqaloq har haftasiga 150-250 gr dan og'irligiga qo'shiladi. 6 oydan so'ng esa har haftasiga 100-150 gr dan, 12- 24 oylarda 50 gr dan qo'shiladi. Yangi tug'ilgan chaqaloq 5 oygacha o'z tana og'irligini 2 marta, 12 oygacha 3 marta, 3 yoshda 4 marta, 5 yoshda 5 martagacha ko'payadi. Bo'yi (tana uzunligi). Yangi tug'ilgan chaqaloqlarga va 2 yoshgacha bo'lgan bolalarga «tana uzunligi» atamasi, 2 yoshdan katta bolalarga esa «bo'y» atamasi qo'llaniladi. Yangi tug'ilgan chaqaloqlarning bo'y uzunligi 48-52 sm ni tashkil etadi.

Bo'y o'sishi – to'xtovsiz jarayon hisoblanadi. Bu jarayon bolaning har xil yoshida tezlashib yoki sekinlashib ketadi. Bo'y yangi tug'ilgan chaqaloqlarda juda tez o'sadi, keyingi oylarda esa sekin-astalik bilan pasayadi. 1 chi 6 oylikda bola 16 sm ga va 6 oylikdan so'ng esa 8 sm dan qo'shilib boradi. 1 yoshli bolaning bo'yi tug'ilgandagi bo'yiga nisbatan 1,5 marta, 4 yoshda esa 2 martagacha ko'payadi. Bolaning 4 va 10 yoshligida bo'yi nisbatan sekin va bir tekis o'sadi. Bu davrda bo'yning kattalashuvi yiliga 5-7 sm dan qo'shiladi. Bo'y o'sishining tezlashuvi jinsiy rivojlanishda kuzatiladi.

Bosh aylanasi. Sog'lom bolaning bosh aylanasi bosh miyaning o'sishi haqida dalolat beradi. Bosh aylanasi rivojlanishi bir tekisda rivojlanadi, deyarli hamma bir xil kuzatiladi. Gidrosilfaliya va miya o'smalarida bosh aylanishini o'zgarishi kuzatiladi. Yangi tug'ilgan chaqaloqlarning bosh aylanasi o'rtacha 35 sm ni tashki etadi, chaqaloqning 1 chi oylarida bosh aylanasi tez kattalashadi (3,5 sm), o'rtacha bosh

aylanasi 3 oylikda 40,5 sm, 6 oylikda 43 sm va 12 oylikda 46 sm da bo'ladi. 6 yoshli bolaning bosh aylanasi kattalarnikidan 90 % tashkil etadi.

Ko'krak qafasi aylanasi. Ko'krak qafasining aylanasi tug'ilganda o'rtacha 32-34 sm bo'ladi. U bosh aylanasi nisbatan biroz kichikroq, bolaning 4 oylikda aylanalar tenglashadi, keyin esa ko'krak qafasining o'sishi bosh o'sishiga nisbatan tezlashadi.

Psixomotor rivojlanish Bola 3 haftalik bo'lganda yuzining qizarishi, mushaklarning taranglashuvi va yig'lashi kuzatiladi. So'ng esa asablanish (3 oylikda), yoqtirmaslik (5 oylikda), qo'rquv (6 oylikda), qizg'anish (18 oylikda) va boshqalar kuzatiladi. Maktabgacha bo'lgan davrda o'zini his qilish va bola o'zi xohlagan narsani, o'z istagini amalga oshiradi. Emizikli davrdan to 2 yoshgacha asab-ruhiy rivojlanishi kuzatiladi, so'ng ular kichik bo'laklarga tenglashadi va bola 5 yosh bo'lganda kattalarga tenglashadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Pediatriyada hamshiralik parvarishi. Q.Inomov, M.G'aniyeva

Bolalarda hamshiralik parvarishi. M. Ziyayeva, O. Rizayeva

Internet malumotlari.

www.med.uz

www.minzdrav.uz.