

Karimov Otabek Muratovich

Andijon shahar 31-ko'p tarmoqli ixtisoslashgan MTT shifokori

Annotatsiya: Maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenasi ularning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu yoshdagi bolalar, odatda, 0 dan 6 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi va bu davrda ularning immun tizimi hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shuning uchun, gigiyena qoidalariga rioya qilish, bolalarning sog'lig'ini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenasi ularning sog'lom o'sishi va rivojlanishi haqida ma'lumotlar berilgan

Kalit so'zlar: maktabgacha ta'lim, bolalar gigiyenasi, sog'lom turmush tarzi, sog'lig'ini saqlash, infeksiyalar, bolalar, oziq-ovqat mahsulotlari.

Shaxsiy gigiyena bolalarning kundalik hayotida muhim ahamiyatga ega. Bolalar o'zlarini toza tutishlari, qo'llarini to'g'ri yuvishlari va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishlari kerak. Qo'llarni yuvish, ayniqsa, ovqatlanishdan oldin va keyin, hamda hojatxonadan foydalangandan so'ng amalga oshirilishi lozim. Bu oddiy, lekin samarali usul bolalarda infeksiyalar va kasalliklarning tarqalishini oldini olishga yordam beradi. Bolalar ko'pincha o'zaro o'ynashganda, o'zaro aloqada bo'lganida va o'zlarining o'yinchoqlari bilan o'ynaganda, qo'llarini toza tutish juda muhimdir. Bolalarning ovqatlanish gigiyenasi ham muhimdir. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun to'g'ri ovqatlanish, ularning o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan vitaminlar va minerallarni olishlariga yordam beradi. Ovqatlar toza va sifatli bo'lishi, shuningdek, bolalar ovqatlanishdan oldin qo'llarini yuvishlari kerak. Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash va tayyorlashda gigiyena qoidalariga rioya qilish, oziq-ovqatdan keladigan kasalliklarning oldini olishda muhimdir. Bolalarga sog'lom ovqatlar, mevalar va sabzavotlar berish, ularning immun tizimini kuchaytiradi va sog'lom turmush tarzini shakllantiradi.

Bolalarning atrof-muhit gigiyenasi ham e'tiborga olinishi kerak. Bolalar ko'pincha o'yin maydonlarida, bog'larda va boshqa jamoat joylarida o'ynaydilar. [3]

Bu joylarda toza va gigiyenik sharoitlar yaratish, bolalarning sog'lig'ini saqlashda muhimdir. O'yin maydonlaridagi asbob-uskunalar va o'yinchoqlarni muntazam ravishda tozalash va dezinfektsiyalash, bolalarning kasalliklardan himoyalinishiga yordam beradi. Shuningdek, bolalar o'ynayotgan joylarning tozaligini ta'minlash, ularning sog'lig'ini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Bolalarning gigiyenik odatlarini shakllantirishda ota-onalar va tarbiyachilarning roli juda muhimdir. Ota-onalar bolalarga gigiyena qoidalarini o'rgatishlari, ularga toza bo'lishning ahamiyatini tushuntirishlari va o'zlari ham bu qoidalarga amal qilishlari kerak. Tarbiyachilar esa bolalarga gigiyena qoidalarini o'rgatishda va ularni amalda qo'llashda yordam berishlari lozim. O'yinlar va faoliyatlar orqali bolalarga gigiyena qoidalarini o'rgatish, ularning qiziqishini oshiradi va bu odatlarni osonroq o'zlashtirishlariga yordam beradi. Bundan tashqari, maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyena bo'yicha maxsus dasturlar va treninglar o'tkazish, bolalarning gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu dasturlar bolalarga to'g'ri gigiyena qoidalarini o'rgatish, ularni amalda qo'llash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Bolalar uchun qiziqarli va o'yin shaklida o'tkaziladigan darslar, ularning gigiyena qoidalarini o'zlashtirishini osonlashtiradi. Umuman olganda, maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenasi ularning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun juda muhimdir. Ota-onalar, tarbiyachilar va jamiyatning boshqa a'zolari bolalarga gigiyena qoidalarini o'rgatishda va ularni amalda qo'llashda birgalikda harakat qilishlari zarur. Bu orqali bolalar sog'lom, baxtli va muvaffaqiyatli hayot kechirishlari uchun zarur sharoitlarni yaratish mumkin. Gigiyena qoidalariga rioya qilish, bolalarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatligini ham ta'minlaydi, chunki toza va gigiyenik muhit bolalarning o'zini yaxshi his qilishlariga yordam beradi.[4]

Xulosa:

Maktabgacha yoshdagi bolalarning gigiyenasi ularning sog'lom o'sishi va

rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanadi. Gigiyena qoidalariga rioya qilish, bolalarning kasalliklardan himoyalaniishi va umumiy salomatligini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Ota-onalar va tarbiyachilar bolalarga shaxsiy gigiyena, ovqatlanish gigiyenasi va atrof-muhit gigiyenasi bo'yicha to'g'ri bilim va ko'nikmalarni berish orqali ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Maktabgacha ta'lim muassasalarida gigiyena bo'yicha o'quv dasturlari va treninglar o'tkazish, bolalarning gigiyena ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Umuman olganda, bolalarning gigiyenasi nafaqat ularning jismoniy salomatligi, balki ruhiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun ham zarurdir. Shuning uchun, jamiyatning barcha qatlamlari birgalikda bolalarning gigiyena madaniyatini oshirishga intilishi lozim.[2]

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Khalilova, N. (2020). "Maktabgacha ta'limda gigiyena qoidalari". Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Ta'lim vazirligi.
2. Saidova, M. (2019). "Bolalar gigiyenasi: nazariya va amaliyot". Tashkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.
3. Jumaniyazova, D. (2021). "Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun gigiyena ko'nikmalari". Tashkent: O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligi.
4. Murodova, S. (2018). "Bolalar gigiyenasi va sog'lom turmush tarzi". Tashkent: O'zbekiston Respublikasi Gigiena va epidemiologiya markazi.
5. Abdullaeva, L. (2022). "Maktabgacha ta'limda gigiyena va salomatlik". Tashkent: O'zbekiston Ta'lim va fan vazirligi.