

Nuridinov Axmad Muxammadiyevich,

Samarqand Davlat Tibbiyot universiteti

Umumiy gigiyena va ekologiya kafedrasida assistent

Annotatsiya: *Ushbu maqolada bolalar va o'smirlar gigiyenasi, ularni sog'lom muhitda tarbiyalash, gigiyenik muhitni ta'minlashda qo'yiladigan talablar haqida so'z yuritilgan. Bolalar va o'smirlarda gigiyenik madaniyatni shakllantirishga oid ayrim mulohazalar bildirilgan.*

Kalit so'zlar: *bola va o'smir, gigiyena, gigiyenik talablar, gigiyenik madaniyat, gigiyenik tarbiya muassasa, yondashuv.*

Gigiyena – bu odamlarning salomatligini saqlash va kasalliklardan saqlanish maqsadida shaxsiy tozalik va atrof-muhitning sanitariya holatini nazorat qilish bilan bog'liq amaliyotlar va tamoyillar majmuasidir. Gigiyena quyidagi asosiy qismlarni o'z ichiga oladi:

1. Shaxsiy gigiyena: Bunga tanani muntazam yuvish, tish va og'iz bo'shlig'ini tozalash, qo'l va tirnoqlarni gigiyenik holatda saqlash, sochlarni parvarish qilish va kiyimlarni toza saqlash kiradi.

2. Uy gigiyenasi: Uy sharoitida tozalikni saqlash, axlatlarni to'g'ri yig'ishtirish va chiqarish, zararkunandalarga qarshi kurash va ovqatni to'g'ri saqlash yondashuvlarini o'z ichiga oladi.

3. Oziq-ovqat gigiyenasi: Oziq-ovqatni saqlash, tayyorlash va ishlatishda gigiyenanorma va qoidalarga rioya qilish, shuningdek, yeyishdan oldin va xom mahsulotlar bilan ishlagandan keyin qo'llarni yuvish.

4. Jamoat gigiyenasi: Ko'p odamlar to'planadigan joylarda, masalan, maktablarda, kasalxonalarda, ish joylarida va jamoat transportida sanitariya va tozalik qoidalarining ta'minlanishi.

Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi

5. Kasbiy gigiyena: Ish sharoitida zararli moddalardan himoya qiluvchi uskunalar va tadbirlar, shuningdek, ish joylarida tozalikni saqlash.

6. Atrof-muhit gigiyenasi: Havo, suv va tuproqning ifloslanishiga qarshi kurash, chiqindilarni boshqarish va boshqa atrof-muhitni muhofaza qilish choralari.

Gigiyena amallari yordamida turli xil yuqumli va noinfektsion kasalliklarni oldini olish mumkin. Shuning uchun jismoniy va ruhiy salomatlik uchun gigiyenik yashash tarzini yuritish tavsiya etiladi. Gigiyenaga rioya qilish, shuningdek, umumiy ko'ngilli va jamoat salomatligini saqlashda ham muhimdir.

Bolalar va o'smirlar gigiyenas gigiyenaning bir tarmog'i bo'lib, o'sayotgan organizmning atrof- muhitning turli omillari ta'siriga javoban ko'rsatadigan reaksiyasining xususiyatlarini o'rganadi va shunga asoslanib, bolani o'rab turgan muhitga qo'yiladigan gigiyena normativlari va talablarini ishlab chiqadi.



Bolalar va o'smirlar gigiyenasi ularning salomatligini saqlash va rivojlanish davrida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan turli xil kasalliklardan himoya qilish uchun juda muhimdir. Ushbu yoshdagi gigiyena quyidagi asosiy tushunchalarni o'z ichiga oladi:

Shaxsiy tozalik:

- Muntazam yuvinish, kuniga ikki marta tish yuvish, soch va tirnoqlarni toza

saqlash.

- Yuz va qo'l yuvish sanitar g'oyalarini rivojlantirish, ayniqsa ovqatdan oldin va hojatxonadan keyin.

- Muntazam ravishda yangi va toza kiyim kiyish.

Oziq-ovqat gigiyenasi:

- Ovqatlanishdan oldin va xom mahsulotlar bilan ishlagandan so'ng qo'llarni yaxshilab yuvish.

- Oziq-ovqatni to'g'ri saqlash, pishirish va iste'mol qilish bo'yicha ko'nikmalarni shakllantirish.

Hojatxona gigiyenasi:

- Hojatxona ishlatilgandan so'ng qo'llarni toza sovun va suv bilan yuvish.

- Xususan, qizlar uchun intimgigiyena mashqlarini o'rgatish.

Uy gigiyenasi:

- Yotoqxonalar, o'yin maydonchalari va shaxsiy buyumlar (masalan, o'quv qurollari)ni toza saqlash.

- Munozara va yashash joylarida mikroblarni kamaytirish uchun gigiyenik tadbirlarni amalga oshirish.

Maktab va sport gigiyenasi:

- Maktab va sport darslari uchun shaxsiy buyumlar (masalan, shinavandalik)ni foydalanish.

- Jismoniy faoliyatdan so'ng dush qabul qilish yoki badanga artib yuvish.

Kiyim gigiyenasi:

- Muntazam kiyim almashtirish, ayniqsa sport mashg'ulotlaridan keyin.

- Kir yuvish va toza kiyim saqlash bo'yicha tushunchalarni rivojlantirish.

Atrof-muhit gigiyenasi:

- Atrof-muhitni toza saqlash va chiqindilarni to'g'ri saralash ko'nikmalarini rivojlantirish.

- Aholi yashash joylarini va o'yin maydonchalarini sanitariya qoidalariga muvofiq saqlash.

Emotsional va ijtimoiy gigiyena:

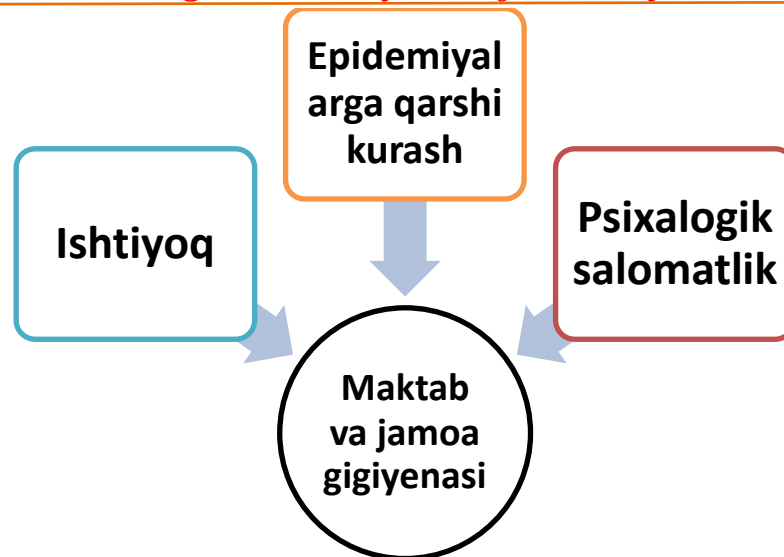
- Stress va emotional zorlanish bilan kurashish usullarini o'rganish.
- Do'stlar va oila a'zolari bilan sog'lom munosabatlarni qurish.

Gigiyena odatlari bolalikdan boshlab o'zlashtirilishi kerak bo'lgan muhim ko'nikmalar hisoblanadi va ularni erta yoshdan o'rgatish bolalarning umumiy rivojlanishi va sog'lom kelajak uchun asos yaratadi.



Bolalar va o'smirlar uchun gigiyena ahamiyatining asosiy sabablari quyidagilardan iborat:





Shuning uchun bolalar va oʻsmirlarning gigiyena odatlarini rivojlantirish ularning oʻsishi va rivojlanishining muhim qismlaridan biridir. Bu odatlar nafaqat shaxsiy, balki jamoat salomatligi uchun ham zarurdir va ularni erta yoshdan boshlab oʻrgatish va qoʻllab- quvvatash muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.I.A.Karimov. O'zbekistonning siyosiy-ijtimoiy iqtisodiy istiqbolining asosiy tamoyillari.-T,: O'zbekiston,1995.
- 2.I.A.Karimov.O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida:xavfsizlikka tahdid,barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari,-T,: O'zbekiston,1997.
- 3.O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmonlari(1995-1999).-T,:Adolat,2000.
- 4.Atrof tabiiy muhitni muhofaza qilish.(Qonunlar va ijtimoiy hujjatlar.- T.:Adolat,2002.
- 5.M.B.Usmonov.Tabiatni muhofaza qilishning konstitutsiyaviy asoslari.-T.:TDYUI nashriyoti,2002.