



MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR SHAXSIY GIGIYENASI VA UNING PROFILAKTIK AHAMIYATI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19446560>

Begmatova Munira Tolibjon qizi

Jizzax viloyati pedagogik mahorat markazi

“Amaliy fanlar va maktabgacha ta’lim metodikalari” katta o’qituvchisi

Tel: +998905396615

e-mail pochta: begmatovamunira762@email.com

Annotatsiya. *Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar shaxsiy gigiyena tushunchasi, uning inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishdagi o’rni yoritilgan. Yosh bolalar ongida shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etishning fiziologik, psixologik va ijtimoiy foydalari tahlil qilinadi. Maqolada gigiyenik odatlarning shakllanib borishi, ularni bolalikdan boshlab singdirish zaruriyati hamda tozalikka amal qilish orqali turli yuqumli kasalliklarning profilaktikasi masalalari yoritib berilgan. Shu bilan birga, sog’lom turmush tarzini shakllantirishda shaxsiy gigiyenaning ahamiyati ham asoslangan.*

Kalit so’z: *shaxsiy gigiyena, salomatlik, profilaktika, tozalik, sog’lom turmush tarzi, kasalliklarning oldini olish, gigiyenik odatlar. gigiyena, sog’lik, pedagogik ta’sir, gigiyenik ta’lim, infeksiyalar,*

Аннотация: *В данной статье рассматривается концепция личной гигиены для детей дошкольного возраста, ее роль в поддержании здоровья человека и профилактике заболеваний. Анализируются физиологические, психологические и социальные преимущества соблюдения правил личной гигиены в сознании маленьких детей. В статье обсуждается формирование гигиенических привычек, необходимость их привития с детства и профилактика различных инфекционных заболеваний посредством чистоты. Одновременно подчеркивается важность личной гигиены в формировании здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *личная гигиена, здоровье, профилактика, чистота, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, гигиенические привычки. Гигиена, здоровье, педагогическое воздействие, гигиеническое образование, инфекции.*

Abstract. *This article discusses the concept of personal hygiene in preschool children, its role in maintaining human health and preventing diseases. The physiological, psychological and social benefits of observing personal hygiene rules in the minds of young children are analyzed. The article discusses the formation of hygienic habits, the*



need to instill them from childhood, and the prevention of various infectious diseases through cleanliness. At the same time, the importance of personal hygiene in the formation of a healthy lifestyle is also established.

Keywords: *personal hygiene, health, prevention, cleanliness, healthy lifestyle, disease prevention, hygienic habits. hygiene, health, pedagogical impact, hygienic education, infections.*

KIRISH

Gigiyena-bu inson salomatligini saqlash haqidagi fan. Bunga mehnat va dam olish tartibi, sogʻlom ovqatlanish va terini parvarish qilish qoidalari, kiyim – kechak, poyabzal va jismoniy tarbiya kiradi.[1-34].

Inson salomatligi jamiyatning eng muhim boyliklaridan biridir desak adashmagan boʻlamiz. Sogʻlom avlodni tarbiyalash, ularning jismoniy va ruhiy holatini mustahkamlashda shaxsiy gigiyenaga rioya etish katta ahamiyat ega. Bugungi kunda ekologik muhitning oʻzgarishi, turmush tarzining jadallashuvi, oziq-ovqat mahsulotlarining xilma-xilligi hamda axborot oqimining kuchayishi shaxsiy gigiyena masalasiga yanada jiddiy eʼtibor qaratishni talab etmoqda. Oddiy gigiyenik odatlar qoʻlni yuvish, kiyim-kechakni toza tutish, ogʻiz va tish parvarishi, tana tozaligi kabi amallar bolalar salomatligini saqlashda, ayniqsa yuqumli kasalliklarning oldini olishda beqiyos ahamiyatga ega. Shaxsiy gigiyena madaniyatini yoshlikdan shakllantirish, uni kundalik hayot tarziga aylantirish har bir insonning sogʻlom va faol umr kechirishi uchun zarur shartlardan biri hisoblanadi. Shu boisdan, ushbu maqolada shaxsiy gigiyenaning mohiyati, uning profilaktik ahamiyati va

sogʻlom turmush tarzini taʼminlashdagi oʻrni yoritiladi.

Dolzarblik. Bolalar gigiyenasi tibbiyot sohasi sifatida 19-asr oʻrtalarida paydo boʻlgan. Oʻshanda ham olimlar allaqachon bolalar gigiyenasining birinchi tamoyillarini ishlab chiqishgan. Ularning koʻpchiligidan bugungi kunda ham foydalanamiz. Sogʻlom shaxsni rivojlantirish uchun tugʻilishdan boshlab gigiyena qoidalariga rioya qilish muhimdir.

Hozirgi davrda shaxsiy gigiyenaga rioya etish masalasi nafaqat individual sogʻlom turmush tarzining, balki butun jamiyat salomatligining muhim omillaridan biridir. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) maʼlumotlariga koʻra, dunyo boʻyicha yuqumli kasalliklarning qariyb 30–40 foizi tozalikka rioya qilmaslik natijasida kelib chiqadi. Xususan, har yili 2,2 millionga yaqin yosh bolalar va katta odamlar ichak infeksiyalari va gigiyena bilan bogʻliq kasalliklardan hayotdan koʻz yumishadi. Oʻzbekiston sogʻliqni saqlash vazirligi statistikasiga koʻra, maktab oʻquvchilari va yosh bolalar orasida tish kariyesi, teri kasalliklari hamda oshqozon-ichak muammolari kabi gigiyenaga bogʻliq kasalliklar soʻnggi yillarda sezilarli darajada oshgan.



Tadqiqotlarga ko'ra, 5–7 yoshli bolalarning taxminan 35 foizi shaxsiy gigiyena qoidalariga to'liq amal qilmaydi.

Bu esa gigiyenik madaniyatni yoshligidan shakllantirish zarurligini ko'rsatadi. Shuningdek, pandemiya davrida COVID-19 yillarida qo'l yuvish, niqob taqish, masofa saqlash kabi oddiy gigiyenik qoidalarining kasallik tarqalishini 50–60 foizgacha kamaytirgani amalda isbotlangan. Bu holat shaxsiy gigiyena nafaqat individual, balki ijtimoiy himoya vositasi sifatida ham naqadar muhim ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi. Shu bois, shaxsiy gigiyenani to'g'ri yo'lga qo'yish, aholi orasida gigiyenik bilim va ko'nikmalarni oshirish, ayniqsa, bolalar va o'smirlar o'rtasida gigiyenik tarbiyani kuchaytirish dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda. [3-11]

Asosiy xulq-atvor ko'nikmalari bolalarda erta yoshdan boshlab shakllanadi. Bolani shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilishga o'rgatish otalar uchun eng muhim vazifadir, chunki kelajakda ular buni mustaqil ravishda egallashlari kerak. Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun izchillik va bosqichma-bosqichlik muhim ahamiyatga ega. Vaqt o'tishi bilan bu tamoyillar odat bo'lib qoladi. Bolalar salomatlik va hayot sifatini saqlash uchun ham shaxsiy gigiyena muhimligini anglashlari lozim. [2-37]

Ertalabki mashqlarni bajarish, teri va sochni toza saqlash, tishlarini yuvish, qo'l yuvish, kiyim va xonani ozoda saqlash, to'g'ri ovqatlanish, kun tartibiga

rioya qilish odatlari bolaning gigiyena tarbiyasining asosidir. Ushbu oddiy gigiyena qoidalarini o'zlashtirgan holda, bola toza ko'rinadi va kasal bo'lish ehtimoli kamroq bo'ladi.

Nazariy asoslar. Shaxsiy gigiyena — bu insonning o'z sog'lig'ini saqlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashga qaratilgan kundalik amaliyotlar majmuasidir. Unga tana tozaligi, og'iz va tish gigiyenasi, qo'l va oyoq parvarishi, soch va tirnoqni toza tutish, kiyimkechak va yashash joyini tozalash, to'g'ri ovqatlanish hamda jismoniy faollik kabi jihatlar kiradi. Shaxsiy gigiyenaning ahamiyati, avvalo, inson organizmini tashqi muhitdagi zararli omillardan himoya qilishda namoyon bo'ladi. Maktabgacha yoshdagi bolalar organizmi hali to'liq shakllanmagan bo'lib, ular turli kasalliklarga tez chalinuvchan bo'ladi. Shu sababli bolalarda gigiyena qoidalariga rioya qilish odatini erta yoshdan shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Gigiyena — bu sog'liqni saqlash, kasalliklarning oldini olish va toza turmush tarzini olib borishga xizmat qiluvchi muhim omildir.

Avvalo, bolalarda qo'l yuvish odatini shakllantirish zarur. Chunki bolalar ko'p vaqtini o'yin bilan o'tkazadi va turli buyumlarga tegadi. Shu bois ovqatdan oldin va keyin, hojatxonadan chiqqach hamda ko'chadan kelgach qo'llarni sovunlab yuvish odatga aylanishi lozim. Bu oddiy qoidaning o'zi ko'plab yuqumli kasalliklarning oldini oladi. Shuningdek, og'iz bo'shlig'i



gigienasi ham muhim hisoblanadi. Bolalarga tishlarini kuniga kamida ikki marta — ertalab va kechqurun tozalash o'rgatilishi kerak. Bu nafaqat tishlarning sog'lom bo'lishini, balki umumiy salomatlikni ham ta'minlaydi. Tana gigienasi ham bolalar hayotida muhim o'rin tutadi. Har kuni yuz-qo'lni yuvish, haftasiga bir necha marotaba cho'milish, sochlarni toza saqlash orqali bola o'zini tetik va sog'lom his qiladi. Shu bilan birga, tirnoqlarni o'z vaqtida olish ham gigienaning muhim qismidir. Bu oddiy qoidalarga rioya qilmaslik, masalan, qo'lni yuvmaslik natijasida ichak infeksiyalari, gepatit A, gijja kasalliklari kabi turli yuqumli kasalliklar kelib chiqadi. Og'iz gigiyenasiga e'tibor bermaslik esa tish kariyesi, milk yallig'lanishi va hatto yurak-qon tomir kasalliklariga olib kelishi mumkin. Shuningdek, teri gigiyenasiga rioya qilmaslik dermatit, furunkulyoz, qo'ziqorin kabi kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Gigiyenik odatlarning shakllanishida oilaning, ta'lim muassasalarining va ommaviy axborot vositalarining roli nihoyatda muhimdir.

Profilaktika nuqtayi nazaridan qaraganda, shaxsiy gigiyena sog'liqni saqlash tizimining asosiy tayanch yo'nalishlaridan biridir. Bolalikdanoq oddiy gigiyenik chora-tadbirlarni bajarish orqali ko'plab yuqumli va parazitar kasalliklarning oldini olish mumkin. Masalan, qo'lni sovun bilan muntazam yuvish ichak kasalliklari xavfini 40 foizgacha, toza ichimlik suvidan

foydalanish esa 30 foizgacha kamaytiradi. Shuningdek, shaxsiy gigiyena psixologik barqarorlik va o'zini hurmat qilish hissini ham kuchaytiradi. Toza, ozoda, parvarishlangan bolalarda o'ziga nisbatan ishonch baland bo'ladi, bu esa uning ijtimoiy faoliyatida, mehnat unumdorligida va shaxsiy hayotida ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Demak, shaxsiy gigiyenaga rioya etish bu oddiy tozalikka amal qilish emas, balki sog'lom, faol va samarali hayot kechirishning muhim garovidir.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya etish inson sog'lig'ini saqlashning eng oddiy, ammo eng samarali vositalaridan biridir. Har bir inson o'zining kundalik hayotida tozalik va gigiyena madaniyatiga amal qilsa, nafaqat o'z sog'lig'ini, balki o'z atrofigidagilarning salomatligini ham himoya qiladi. Bolalikdanoq shaxsiy gigiyena qoidalarini bilish va ularga amal qilish orqali ko'plab yuqumli, parazitar hamda teri kasalliklarining oldini olish mumkin. Ayniqsa, bolalarda gigiyenik odatlarni erta yoshdan shakllantirish, maktabgacha ta'lim tashkilotlarida gigiyena madaniyatini targ'ib qilish va ota-onalarning bu boradagi mas'uliyatini oshirish katta ahamiyat kasb etadi. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish inson umrining uzayishiga, ish unumdorligining ortishiga hamda jamiyat salomatligining mustahkamlanishiga xizmat qiladi



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. .Y Uvarova G.F.Buzikova, D.V. Sigacheva “Tabiiy fanlar. 1 sinf II qism” Toshkent-2025
2. N.A. Axmedjonova, V.F. Qo`ldoshova “Maktabgacha yoshdagi bolalarning madaniy-gigiyena malakasini shakllantirish tamoyillari” Ученый XXI века 2022 № 3 (84)
3. Xabibullayev Ne‘matillo Jumaboyeva Mahdiya Dilshodbek qizi Ahmadjonova Dilraboxon Ilxomjon qizi “Shaxsiy gigiyena va uning profilaktik ahamiyati” innovative academy jurnali Toshkent-2023y
4. Rasulov, A. va Karimova, D. “Gigiyena va sanitariya asoslari”, Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021.
5. Qodirova, S. “Sog‘lom turmush tarzi va shaxsiy gigiyena”, O‘quv qo‘llanma, Toshkent davlat tibbiyot universiteti, 2020.
6. Parpieva, O. R. (2023). HEALTH IS THE HIGHEST VALUE. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(11), 760-763. 6.
7. Parpiyeva, O. R., & Ostanaqulov, A. D. (2019). Health theory. Форум молодых ученых, (6 (34)), 26-28.
8. Parpieva, O. R., Muydinova, E., Safarova, G., & Boltaboeva, N. (2020). Social and psychological aspects of a healthy life style. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(11), 1364-1368.