

МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ЎРТАСИДА КАСАЛЛИКЛАР ПРОФИЛАКТИКАСИ БЎЙИЧА ГИГИЕНИК БИЛИМЛАР ХУСУСИЯТЛАРИНИ ЎРГАНИШ

Ибрагимова Шоира Абдунабиевна, EMU University, “Мутахассислик
фанлари” кафедраси катта ўқитувчиси

Аманбаев Шодиёр, EMU UNIVERSITY, 2- босқич талабаси

Аннотация. Гигиеник таълимнинг асосий мақсади болалар ва ўсмирларда соғлиқни сақлашга, шахсий гигиена қоидаларига ва руҳий гигиена қоидаларига риоя қилишга қаратилган одатлар ва кўникмаларни шакллантиришдир. Мақолада ўқув жараёни доирасида гигиена билимларини оширишга эътибор қаратиш лозимлиги ва бунга қандай эришиш мумкинлиги ҳақида сўз боради. Мактабда болалар саломатлигини ҳимоя қилиш учун ўқитувчилар ва ота - оналар биргаликда иш олиб боришлари, бунда жараёнга ота-оналар гуруҳларини жалб қилиш болалар саломатлигини мустаҳкамлашда ижобий натижа бериши ёритилган.

Калит сўзлар: муносабатлар, саломатлик, жисмоний фаоллик, миопия, фаолият, турмуш тарзи, ўсмирлар, яссиоёқлик, таълим, ҳимоя, мустаҳкамлаш, касалланиш, гигиена.

Мактаб ўқувчиларига гигиеник билим бериш деганда - болалар ва ўсмирлар ўртасида уларнинг соғлиғини сақлашга, шахсий гигиена қоидаларига ва руҳий гигиена қоидаларига риоя қилишга қаратилган одатлар ва кўникмаларни шакллантириш тушунилади. Бунинг учун таълим жараёни давомида унинг бир қисми сифатида соғлиқни сақлаш бўйича билимларни такомиллаштиришга эътибор қаратиш лозим. Бундай билимлар сирасига қуйидагилар киради: мактабдаги ўқув жараёни гигиенаси, ўсаётган бола танасининг анатомик ва физиологик хусусиятлари, мактаб ўқувчисининг кун тартибининг гигиеник тамойиллари, қомат бузилишларнинг олдини олиш, мактаб ўқувчисининг шахсий гигиенаси, мактаб ёшидаги стоматологик парвариш, жисмоний тарбия ва саломатлик, шамоллашнинг олдини олиш ва даволаш, болаларда асабийлашишнинг олдини олиш, таътил пайтида мактаб ўқувчиларининг соғлиғини мустаҳкамлаш, чекиш ва спиртли ичимликларнинг ўсиб бораётган организм саломатлигига салбий таъсирини олдини олиш, боланинг кундалик ҳаётидаги жароҳатлар ва бахтсиз ҳодисалар, жисмоний камхаракатлилик, инсон табиати ва саломатлиги, шовқин ва тебранишнинг инсон саломатлигига таъсири, оилалар ва мактаб ўқувчилари саломатлигини муҳофаза қилиш бўйича биргаликдаги ишлар ва бу ишларга ота-оналар гуруҳларини жалб қилиш, болалар саломатлигини мустаҳкамлаш учун ота-оналар ва мактаб ўртасидаги яқин ҳамкорлик.

Гигиена масалаларини ўргатишда ўқувчиларнинг ёш хусусиятлари ҳисобга олинади. Бошланғич синфларда гигиенани ўқитишда жадваллар, расмлар, модел

плакатлар, индивидуал гигиена воситаларини намойиш қилиш ва тажрибалар кенг қўлланилади, шунингдек, бошланғич мактаб ўқувчилари учун қулай бўлган қисқа метражли фильмлар ҳам қўйиб берилади.

Лекин минг афсуслар бўлсинки, сўнгги пайтларда мактаб ёшидаги болаларнинг гигиеник таълими билан боғлиқ болалар касалликлари кенг тарқалган. Рахит, гиповитаминоз, миопия, сколиоз, яссиоёқлик, аллергия, гельминтоз касалликлар, отитлар, тонзиллит, бош оғриғи, тиш кариеслари, кам жисмоний фаоллик, ҳаракатсиз турмуш тарзи, тартибсиз кун тартиби, уйқусизлик, семириб кетиш, ортиқча овқатланиш, камқонлик, тўйиб овқатланмаслик, кахексия, тананинг чарчаши, асабийлашиш, асабий бузилиш, сариқлик, сувчечак, қизилча, гепатит, сил каби турли юқумли касалликлар, шулар жумласидандир. Ачинарли жихати, 2018 йилда Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ВОЗ) “Касалликлар халқаро таснифи” нинг ўн биринчи нашрини эълон қилди ва унда онлайн видео ўйинларга қарамлик биринчи марта ушбу рўйхатга киритилди.

Бундай касалликларни олдини олишда муваффақият калити, таълим жараёнини пухта ўйланган ҳолда ташкил этиш, ўқитувчининг ўзига ижодий ёндашиши, унинг замонавий физиология ютуқларига асосланган бераётган гигиеник таълими мактаб таълими тизимининг энг муҳим таркибий қисмларидан бири эканлигига ишончи комил бўлишидир.

Юқорида таъкидланганидек, бошланғич мактабларда гигиена асослари ва маданий хулқ-атвор қоидаларини ўргатиш дарс вақтида ва дарсдан ташқари вақтларда амалга оширилади. Ўқитувчи болаларга кундалик тартиб ҳақида гапириб беради: кундалик тартиб нима, уни қандай тўғри бажариш керак, соғлиқни сақлаш, иш фаолиятини ошириш ва, демак, ўқув самарадорлигини ошириш учун кундалик тартибнинг аҳамияти нимада, нима учун ақлий ақлий фаолиятни жисмоний меҳнат ва фаол дам олиш билан бирга олиб бориш керак. Шунингдек, машғулотлар вақтида унинг тўғри ўтиришини, мактаб ошхонасида ўзини тутишини доимий назорат қилиб боради, овқатланиш вақтида зарур маданий-гигиеник кўникмаларни сингдиради. Тиш ва танани парвариш қилиш бўйича билимларни мустаҳкамлашга катта эътибор қаратади. Болаларнинг тозалиги ва озодалигини назорат қилиш, болаларни кўрикдан ўтказиш ва сўроқ қилиш орқали шахсий гигиена қоидаларига риоя этилишини ҳар куни текшириш уларни аста-секин муайян гигиена кўникмаларини мустақил равишда бажаришга ўргатади. Бошланғич мактаб ўқувчилари йўл ҳаракати қоидалари билиши керак. Бунинг учун дарсларда ва экскурсияларда болаларга кўчада бахтсиз ҳодисаларнинг олдини олиш ҳақида ўргатилади. Ўқитувчилар болаларни жамиятдаги ва кундалик ҳаётдаги хатти-ҳаракатлар қоидалар билан таништирадilar. Кўча, спорт ва маиший жароҳатларнинг олдини олиш бўйича суҳбатларни расмлар, қисқа метражли фильмлар ва мультфильмлар, шунингдек, баъзи амалий усулларни намойиш қилиш билан бирга олиб бориш тавсия этилади. Масалан, болалар фақат спорт залида ёки

спорт майдончасида тегишли кийимда ва ўқитувчи иштирокида машқ қилишлари мумкинлигини билишлари керак.

Бошланғич синфларда шунингдек инсон танасининг тузилиши, алоҳида тизимлар ва органларнинг ҳаётий фаолияти, уйқунинг аҳамияти ва уни амалга ошириш учун гигиеник шароитлар ҳақида дастлабки маълумотлар ҳам берилади. Тўғри ўтириш ва тўғри ҳолатни сақлаш учун скелетнинг асосий маълумотларини етказиш муҳимдир.

Бола ўрта синфга ўтганда кундалик тартиб, шахсий гигиена, уй-жой, ўқув хоналарига ғамхўрлик қилиш, бир қатор юқумли ва гельминтик касалликларнинг олдини олиш, жисмоний тарбия ва чиниқтиришнинг соғломлаштирувчи аҳамияти ҳақида билимларни мустаҳкамлашдан ташқари, умуртқа поғонаси шаклланишининг физиологик механизмлари, думалоқ ёки текис орқа, умуртқа поғонаси эгрилиги, яссиоёқлик каби тушунчалар, шунингдек, уларни олдини олиш чоралари ҳақида билимга эга бўладилар.

Уларга фойдали ва зарарли бактериялар, захарли қўзқорин ва ўсимликлар ҳақида маълумот берилади. Саломатликни ва иш фаолиятининг юқори самарадорлигини сақлаш учун ташқи муҳитнинг афзалликлари, экологияни яхшилаш, яшил майдонларнинг ташқи муҳит саломатлигини яхшилашдаги роли, чанг ва ифлосланган ички ҳавонинг юқумли касалликлар тарқалишига таъсири тушунтирилади.

Юқори синф ўқувчилари учун гигиеник ўқув дастурида жароҳатлар, кон кетиши, куйишлар, совуқ олиш, захарланиш, иссиқлик уриши ҳолатларида биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш, қўлбола материаллардан бинт ёки шиналар қўйиш, жабрланганларни олиб юриш бўйича ўргатиш назарда тутилган. Меҳнатни ташкил этиш ва ишлаб чиқаришдаги шикастланишларнинг олдини олиш масалаларига катта эътибор қаратилади, хавфсизлик қоидалари билан таништирилади.

Жамиятда ҳам, кундалик ҳаётда ҳам хулқ-атвор маданияти ва гигиена меъёрларига риоя қилмаслик оқибатлари тушунтирилади. Шамоллаш ва юқумли касалликлар ҳақида огоҳлантирилади. Ҳаётдан мисоллар келтирилади. Амалий ҳикоялар айтилади. Мактаб ўқувчиларининг 11 йиллик таълим давомида олган барча билим, кўникма ва малакалари уларнинг келажаги ва келажакдаги ҳаётида қўл келиши шубҳасиз.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, болаларнинг гигиеник билимларини мустаҳкамлашда талаблар бирлиги, ота-оналар, ўқитувчилар ва тиббиёт ходимлари ўртасидаги яқин алоқа катта роль ўйнайди. Бунда улар томонидан хулқ-атвор қоидаларига риоя қилган ҳолда ва ҳамжихатликда ўргатилган ҳамда берилган гигиеник билимлар, барча гигиеник меъёрлар -таянч-ҳаракат тизимининг эгрилиги, кўришнинг пасайиши, озуқавий анемия, турли юқумли ва шамоллашлар, жисмоний ҳаракатсизлик, бахтсиз ходисалар ва турли хил шикастланишлар, руҳий ёки жисмоний зўриқиш, асабийлашишнинг олдини олишда катта аҳамият касб этади.

Бу эса, ёшларнинг ҳар томонлама баркамол авлод этиб тарбияланишига замин яратади. Натижада ёш авлод асосий мақсадига, яъни соғлом танада соғлом фикр бўлишига эришади. Давлатимиз эса халқаро майдонда юксак марраларни забт этади

Зеро, ёшларимиз келажагимиз пойдевори ҳисобланади.

Адабиётлар:

1. Таълим тўғрисида Ўзбекистон Республикаси Қонуни. Тошкент, 2020й.
2. Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида Ўзбекистон Республикаси қонуни. Тошкент, 2016 йил.
3. Шавкат Мирзиёев. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Тошкент, 2016 йил.
4. Пронина Э.Н., Лукашевич В.В. Психология ва педагогика. Университет талабалари учун дарслик. М.: 2018 йил.
5. Ф.И.Саломова. “Гигиена. Тиббий экология” дарслиги. Тошкент 2019 йил