ЎҚУВЧИЛАРДА ВАЛЕОЛОГИК БИЛИМНИ ОШИРИБ БОРИШ АСОСЛАРИ

Одилжонова Холбуви Зокиржон қизи, магистр
Жиззах давлат педагогика институти

Аннотация: Мақолада ўқувчиларда валеологик билимни ошириб бориш асослари очиб борилиб, инсон саломатлигини муҳофаза қилиш борасида ҳудудларда аҳоли учун қулай бўлган, сифатли ва замонавий тиббий ёрдам кўрсатиш, касалликларни барвақт аниқлаш бўйича босқичма-босқич, изчил ишларни амалга оширилиши ёритиб берилган.

Калит сўзлар: Инсон саломатлиги, муҳофаза қилиш, ҳудуд, сифатли ва замонавий тиббий ёрдам кўрсатиш, касалликлар, барвақт аниқлаш, изчил ишлар.

Ҳозирги даврда инсонларнинг соглиғига путур етказадиган, умрни қисқартирадиган айрим экологик ва нохуш шароитлар, ҳалқ ва қишлоқ хўжалигида айрим кимёвий захарли-зарарли моддаларнинг гигиеник нормадан ортиқча қўлланиши, турли хил юқумли ва бошқа касалликларнинг авж олиши кузатилмокда, айниқса, ўта ёмон, салбий оқибатларга олиб келаётган наркотик, психотроп ва бошқа моддаларни қабул қилишлик оқибатида наркоманиянинг барча турлари (гиёҳвандлик, токсикомания, алкоголизм, чекиш) нинг ҳамда ОИТС касаллиги ва ВИЧ-инфекцияни параллел ҳолда авж олиши каби «глобал муаммолар»га қарши курашиш ва уларни олдини олишлик давом этмокда.

Мамлакатимизда бошқа соҳалар қатори тиббиёт соҳасига ҳам кучли эътибор қаратилаяпти. Инсон саломатлигини муҳофаза қилиш борасида ҳудудларда аҳоли учун қулай бўлган, сифатли ва замонавий тиббий ёрдам кўрсатиш, касалликларни барвақт аниқлаш бўйича босқичма-босқич, изчил ишларни амалга оширилмоқда.

Халққа сифатли тиббий ёрдам кўрсатиш жараёнида Ўзбекистон тиббиёти соҳасига “Валеология” фани кириб келди. Ушбу фан соғлом инсоннинг соғлигини ўрганувчи, “Саломатлик тўғрисида”ги фан ҳисболанади. Унинг 3 та йўналиши мавжуд:

1. Организм резерви (заҳираси).
2. Индивидуал (алоҳида) ҳолати.
3. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш.

Шунингдек инсоннинг яшаш тарзи ва ҳаёти жараёнида шаклланиши 4 та босқичдан иборат бўлиб, улар:

а) Рационал (тўғри) овқатланиш.

б) Жисмоний ҳаракат.

в) Психоэмоционал (руҳий) ҳолат.

г) Репродуктив (сексуал) ҳолат.

Уни ўрганиладиган 3 тоифадаги инсонлар (яъни):

1. Соғломлар.
2. Турли касалликка чалинганлар.
3. Касалолди ҳолатдагилар.

Бу фан соғлом ёки касалолди ҳолатдаги инсонлар ҳолатини ўрганиб, “Соғломлаштириш режаси”ни олиб боради. Яъни, маслаҳатлар, тавсиялар бериб, инсон саломатлигининг кўрсаткичларини баҳолайди ва “Индивидуал – персонал карта”ларида қайд қилиб боради.

Биологик ривожланишнинг секинлашган суръати билан болаларнинг ушбу ёш учун жисмоний ривожланиши ва мехнатга лаёқати анча паст бўлади. Уларда юрак-қон-томир ва марказий асаб тизими анча таранг, асосий алмашинув даражаси аича юқорилиги кузатилади. Ўқувчиларда календарь ёшнинг биологик ёшдап ортда қолиши турли сабабларга кўра беш йилгачани ташкил қилиши мумкин. Сабаблар қаторига қуйидагилар киритилиши мумкин: опа қорнида ривожланиш давридаги бузилишлар, туғруқдаги жароҳатлар, баъзи касалликлар, нотўғри (ноадекват) овқатланиш ва

бошқалар. Макгабда ўқишни бсшлагунча тахминан 15 фоиздан 20 фоизгача болалар ўзининг биологик ёшидан ортда қолади, кейинчалик ўқиш жараёнида эса уларнинг сони яна кўпаяди, деб хисобланади.

Маълумки, болалар ва ўсмирлар вужуди катталарникидан фарк килиб, биринчидан, уларда купгина тизим ва аъзолар ривожланишда булади. Иккинчидан, улар асаб тизимида кузгалиш жараёни тормозланишдан устун туради, узлари анча серхаракат булишади. Учинчидан, нокулай мухит омиллари (етарли моддалар, иссик ёки совук, харорат, паст ёки юкори босим, очлик, уйкусизлик, рухий-хиссий кузгалишлар ва хоказолар) кучли даражада таъсир килади. Туртинчидан, улар ширинликларни жуда хуш курган и дан бошка асосий озик моддаларини емасликка харакат килади. Санаб утилган жараёнларнинг бола вужуди шаклланишига салбий таъсир этишининг олдини олишда окилона овкатланиш коидаларига риоя килиш мухим о мил хисобланади. Бундай овкатланиш га болани ургатиш ва уни ташкил килиш узига хос кийинчиликларга эга, бинобарин, бу ёшдагиларнинг аксарият кисми овкатланиш ва овкат хазми физиологияси ва биокимёси борасида оддий тушунчага хам эга эмас. Шунингдек, озик моддаларига булган, улар к и кабул килиш ва хазм килиш, овкатдаги асосий озик моддалар и нинг бир» бирига нисбати, кувват сарфлаш буйича турли ёшдаги болалар бир-биридан кескин фарк килади. Кичик (1-3) ёшдаги болаларни окилона овкатлактириш Бу ёшдаги болаларни овкатлантиришда улар вужудининг физиологик ва бошка узига хос хусусиятларидан келиб чикиш керак. Даставвал овкат тез хазм буладиган, хажми унча куп булмаган хилма-хил махсу тотлардан тайёрланади.

Ўкувчи ёшлар вужуди, бир томондан, жадал ўсиш ва ривожланиш билан ифодаланса, иккинчи томондан, ўкиш ва жисмоний тарбия хамда спорт билан шуғулланиш туфайли бериладиган рухий-ҳиссий ва жисмоний юкламалар улар организмидаги кўпгина физиологик ва биокимёвий жараёнларга фаол таъсир кўрсатади. Буларнинг барчаси ўкувчининг қандай

ва қанча овқатланиши билан чамбарчас боғлик. Агар овқатланиш оқилона бўлса, бу ёшдаги болаларнинг ўсиб-улғайиши ақлий ва жисмоний камолотига етиши, фанларни ўзлаштириши, ҳар хил юкумли касалликларга, ноқулай муҳит омилларига чидамлилиги юқори бўлади. Шунинг учун уларнинг овқатланишига ота-оналар, мактаб жамоатчилиги ва қолаверса, давлат ташкилотлари етарли эътибор бериши муҳим аҳамият касб этади. Маълумки, ўқувчилар ёшлари нуқтаи-назаридан уч гурухга бўлинади, яъни кичик мактаб ёши — 6— 10 ёшлилар, ўрта мактаб ёши — 11— 13 ёшлилар ва катта мактаб ёши — 14— 17 ёшлилар. Истеъмол килинадиган асосий озиқ моддаларининг (оқсиллар, ёғлар, углеводлар) энергетик қиймат нисбати 14:31:55, микдор нисбати эса 1:1:4 кўринишида бўлиши тавсия қилинади. Агар 6 ёшли болаларда тавсия килинадиган оксилларнинг 65% ини хай вон оксили ташкил қилиши лозим бўлса, бу кўрсаткич мактаб ёшидагиларда 60% га туширилади, чунки биринчи синф ўқувчиларида тана аъзоларининг шаклланиши ва ўсиши анча тез булади, шунинг учун уларга тўла қийматли оқсиллар бирмунча кўпроқ керак. Ўқувчилар истеъмол қиладиган осон хазм бўладиган шакар, конфет, шоколад кабилар куни билан умумий углеводлар микдорининг 20%дан ошмаслиги керак. Акс холда бундай углеводлар танада ёғга айланиб, семириш аломатлари ва у билан боғлиқ асоратлар юзага келади. Ўқувчи ёшлар овқатланишида витаминлар ва минерал моддаларга хам алоҳида эътибор бериш керак. Чунки ёш вужуднинг ўсиши, улғайиши ва хар томонлама тўлиқ шаклланиши учун улар жуда зарур.

Адабиётлар рўйхати

1. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1988. С. 108.
2. Вайнер Э.Н. Общая валеология. - Липецк, 1998. С. 116.
3. Дубровский В.И. Валеология: здоровый образ жизни. -М .: RetorikaФлинта, 1999. С. 368.

4. Здоровый образ жизни - основа воспитания подрастающего поколения - «Соглом авлод учун’\ Матер, науч. прак. конф. (26 апреля 1996г.).
5. Ю.Искандаров Т.Н.. Исаханов В.И. Здоровый образ жизни: восточные традиции и современность. - Т., 1989. С. 118.
6. Колбанов В.В.. Бошлангич мактабларда валеологик таълим. Ж. Бошлангич мактаб. - М.: №4, 1999 й.
7. Qarshiboyeva, G.Ozligingni angla. Архив Научных Публикаций JSPI, 1-52.
8. Каршибаева, Г. А., & Эшмуратов, О. Э. (2018). Факторы суицидального поведения, влияющие на формирование подросткового поведения. Молодой ученый, (49), 235-237.
9. Qarshiboyeva, G.ҲАЁТНИ СЕВИБ ЯШАНГ!. Архив Научных Публикаций JSPI, 1-48.
10. Qarshiboyeva, G.ЯЗЫК И ФОРМИРОВАНИЕ ВЫСШИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ. Архив Научных Публикаций JSPI.
11. Qarshiboyeva, G.OILADA BOLALARNI XALQ OG ‘ZAKI IJODI NA’MUNALARI ASOSIDA TARBIYALASH. Архив Научных Публикаций JSPI.
12. Qarshiboyeva, G.ПСИХОЛОГИК МАСЛАҲАТ. Архив Научных Публикаций JSPI.
13. Qarshiboyeva, G., & Abdurasulov, R. Oquvchi sportchilarning intilish darajasi. Архив Научных Публикаций JSPI.
14. Каршибаева, Г. А.Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте. Молодой ученый, (7), 663-665.
15. Каршибаева, Г. А. Суицидальное поведение-сложное социально-психологическое явление. In Психологические науки: теория и практика (pp. 37-39).
16. Каршибаева, Г. А.,N.Абдукадырова, Н. Х. Психологические особенности педагогических конфликтов. In Психология: традиции и инновации (pp. 65-68).
17. Каршибаева, Г. А.Психопрофилактические меры по предотвращению самоубийств у подростков. Молодой ученый, (49), 233-235.
18. Каршибаева, Г. А.Теоретическая основа проблемы психологических особенностей подростков с суицидальным поведением. Молодой ученый, (49), 230-233.

19.Каршибаева, Г. А., Норбекова, Б. Ш., & Туракулов, Л. Т. Суицид-это не просто способ обратить на себя внимание. European journal of education and applied psychology, (2).
20.Каршибаева, Г. А. Самоубийство в ряду других социальных явлений. Молодой ученый, (5), 581-584.
21.Каршибаева, Г. А., Абдукадырова, Н. Х., & Абдукаримова, Э. И.Педагогические конфликты-неизбежные спутники школьной жизни. In Аспекты и тенденции педагогической науки (pp. 115-117).
22.Каршибаева, Г. А.Некоторые факторы преодоления суицидальных действий среди подростков. In Психология: традиции и инновации (pp. 68-71).
23.Karshiboeva, G. ХАРАКТЕРИСТИКИ МОТИВАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ. EurasianUnionScientists, 1(10 (79)), 48-49.
24.Karshibayeva, G. Diagnostics and Preventive Measures against the Suicidal Behavior of Teenagers. YOUNG SCIENTIST USA., 117.
25.Каршибаева, Г. А., & Шарофиддинов, А. (2018). Роль пословиц в воспитании детей. Молодой ученый, (49), 275-277.
26.Каршибоева, Г. А. СОВРЕМЕННЫЙ АНАЛИЗ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ (Doctoral dissertation).
27.Каршибаева, Г. А.,Б. У. Расулов, Д. Р. Расулова, О. Э. Эшмуратов. Психологическая диагностика личностных и эмоциональных аспектов суицидального поведения подростка : непосредственный // Образование и воспитание. — 2018. — № 2 (17).
28.Qarshiboyeva, G. (2020). ХАРАКТЕРИСТИКИ МОТИВАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ. Архив Научных Публикаций JSPI.
29.Каршибаева, Г.А.Аспекты социально-психологического исследования суицидального поведения подростков.Мир образования— образование в мире научно-методический журнал 2021 г. 1 (81) 50-56 ст
30.Каршибаева, Г.А.Эмоциональные аспекты при суицидальной поведении подростка.Scientific Collection «InterConf», (40): with the Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «Scientific Community: Interdisciplinary Research» (January 26-28, 2021). Hamburg, Germany: Busse Verlag GmbH. 304-309 с
31.Каршибаева, Г.А. Причины суицида и факторы риска. Психология интегральной индивидуальности в информационном обществе сборник

статей II международной научно-практической конференции 23 апреля 2021 года. г.Саратов
32.Karshibayeva, G Diagnosis of suicidal behavior in adolescents. International Journal for Innovative Engineering and Management Research. A Peer Revieved Open Access International Jornal.// Vol 10 Issue03,March 2021 501-505 p
33.Karshibayeva, G. The importance of motivation to avoid failure in achieving the success of young football players. PSYCHOLOGY AND EDUCATION (2021) 58(2)
34.Qarshiboyeva, G.Суицидал хулқ муаммосини ўрганилишининг тарихий шарт-шароитлари. Pedagogikaning dolzarb muammo va yechimlari Respublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari, Jizzax (2021 yil 17 may)
35.Qarshiboyeva, G. Ўсмирларда суицидал хулқнинг психологик ҳолатлари. Pedagogikaning dolzarb muammo va yechimlariRespublika ilmiy-amaliy anjumani materiallari, Jizzax (2021 yil 17 may)
36.Karshibayeva, G. Диагностика суицидального поведения у подростков. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ 2021 Выпуск 22. 84-89
37.Qarshiboyeva, G.Ногиронлиги бўлган аёлларга психологик хизматнинг ижтимоий омиллари. Ўқув қўлланма. “Баёз” нашриёти. Тошкент – 2019 йил. РОР-356/7-119
38.Qarshiboyeva, G.Ногиронлиги бўлган аёлларнинг ички руҳиятида пайдо бўладиган ижтимоий психологик муаммолар. Journal of Pedagogy and psychology in modern education Vol. 2, October - 2021
39.Karshibayeva, G. The Problems that Appear in the Internal Psychological Ser Vices in the Mental Mode of Women with Disabilities. International Journal of Discoveries and
40.Karshibayeva, G.Innovations in Applied Sciences | SSN 2792-3983 (online), Published under Volume: 1 Issue: 7 in December-2021
41.Karshibayeva, G. Negative Socio-Psychological Factors Influencing the Personality of a Teenager. International Journal of Discoveries