

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМИ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ
КАСБ –ХУНАР ТАЪЛИМИ МАРКАЗИ
КАСБ –ХУНАР ТАЪЛИМИ ТИЗИМИНИ ИННОВАЦИОН
РИВОЖЛАНТИРИШ, ПЕДАГОГ ҚАДРЛАР МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ
ВА УЛАРНИ ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ИНСТИТУТИ**



«СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИ АСОСЛАРИ ВА ОИЛА»

*Умумий ўрта ва касб-ҳунар таълими ўқитувчилари учун
ўқув-методик қўлланма*



ТОШКЕНТ-2018

Ўзбекистон Республикаси соғлиқни сақлаш вазирлиги

Ўзбекистон Республикаси халқ таълими вазирлиги

Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги касб –

хунар таълими маркази

Касб –хунар таълими тизимини инновацион ривожлантириш, педагог

кадрлар малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш институти

«Соғлом турмуш тарзи асослари ва оила»

**Умумий ўрта ва касб-хунар таълими ўқитувчилари учун
ўқув-методик қўлланма**

Тузувчилар:

Ў. С. Исломов	Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Фан ва ўқув юртлари Баш бошқармаси бошлиғи, т.ф.д., профессор
Ф.Ш.Иноятов	Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта маҳсус таълими вазирлиги, Касб-хунар таълими маркази, Тошкент шаҳар Касб-хунар таълими бошқармаси бошлиғи, т.ф.д., профессор
М.Ф. Зияева	1-Республика тиббиёт коллежи директори, педагогика фанлари номзоди
Ш. Я. Максудова	Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта маҳсус таълими вазирлиги, Касб-хунар таълими маркази, Касб-хунар таълими тизимини инновацион ривожлантириш, педагог кадрлар малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш институти доценти, и.ф.н.
Л. Э. Атаханова	Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Тошкент шаҳар врачлар малакасини ошириш институти кардиология геронтология ва гериатрия кафедраси мудири, профессор, т.ф.д.

Иштирок этганлар:

С.А.Мирзаева	1-Республика тиббиёт коллежи Касбий таълим бўйича директор ўринбосари
З.С. Юнусджонова	1-Республика тиббиёт коллежи «Жамоада хамширалик иши»кафедраси мудири, «Психологик парвариш»фани ўқитувчиси
С.А. Зупарова	1-Республика тиббиёт коллежи «Хамширалик иши»кафедраси мудири, «Соғлом турмуш тарзи асослари ва оила» фани ўқитувчиси
Ш.Джаббарова	Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта маҳсус таълими вазирлиги, Касб-хунар таълими маркази, Ахборот-методик таъминлаш хизмати етакчи услубчи
Г.Назарова	Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Тиббий таълим Маркази бош мутахассиси

Модераторлар:

Ш.Курбонов	Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълими вазирлиги, Касб-хунар таълими маркази, Касб-хунар таълими тизимини инновацион ривожлантириш, педагог кадрлар малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш институти профессори, п.ф.д
Г.Насирова	Тошкент врачлар малакасини ошириш институти «Акушерлик гинекологияси» кафедраси ходими, т.ф.н,
Х.Шукуров	Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълими вазирлиги, Касб-хунар таълими маркази, Касб-хунар таълими тизимини инновацион ривожлантириш, педагог кадрлар малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш институти декани
И.Очилов	Ўзбекистон Республикаси олий ва ўрта махсус таълими вазирлиги, Касб-хунар таълими маркази, Касб-хунар таълими тизимини инновацион ривожлантириш, педагог кадрлар малакасини ошириш ва уларни қайта тайёрлаш институти доценти, и.ф.н
Ф.М.Зарипов	Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирлиги, Маънавий-ахлоқий бошқармаси ходими

Тақризчилар:

Б.Т. Даминов	Тошкент Педиатрия тиббиёт институти ректори, тиббиёт фанлари доктори, профессор
Э. Ғ Ғозиев	Мирзо Улуғбек номидаги Миллий университети профессори, психология фанлари доктори
Х. Худоёрова	Чилонзор тиббиёт коллежи касбий таълим бўйича директор ўринбосари

КИРИШ

Ўзбекистон Республикасининг мустақил ривожланишга ўтиши, унда иқтисодий демократик жамият қуриш, жамият маънавиятини янгилаш, давлат ва ижтимоий қурилиш соҳаларида юқори натижаларга эришишда соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ҳозирги ёш авлоднинг, бутун миллатнинг соғлигини асраш муҳим масала ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги ПФ-4947-сонли Фармони қабул қилиниб, 2017—2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича «Ҳаракатлар стратегияси» белгилаб олинди. Ҳаракатлар стратегиясининг 4 банди — Ижтимоий соҳани ривожлантиришнинг устувор йўналишларининг 4.2; 4.4; 4.5 қисмларида аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, оила саломатлигини мустаҳкамлаш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, хотин-қизларнинг ижтимоий-сиёсий фаоллигини ошириш, уларнинг давлат ва жамият бошқарувидаги ўрнини кучайтириш, хотин-қизлар, касб-хунар коллежи битирувчи қизларининг бандлигини таъминлаш, уларни тадбиркорлик фаолиятига кенг жалб этиш, оила асосларини янада мустаҳкамлаш, аҳоли ўртасида касалланиш кўрсаткичлари пасайишини ва умр узайишини таъминлаш каби устувор вазифалар белгиланган.

2018 йил 2 февралдаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фаолиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5325-сон Фармони қабул қилиниб, мамлакатимизда хотин-қизларнинг ижтимоий-сиёсий ва социал фаоллигини ошириш, уларнинг турли соҳа ва тармоқларда ўз қобилият ва имкониятларини рўёбга чиқариши учун шарт-шароит яратиш, ҳуқуқ ва қонуний манфаатларига сўзсиз риоя қилинишини таъминлаш, оналик ва болаликни ҳар томонлама қўллаб-қувватлаш, шунингдек, оила институтини мустаҳкамлаш борасида кенг қўламли ишлар амалга оширилмоқда.

Ўзбекистонда оилани ривожлантиришга глобал даражада Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг Барқарор тараққиёт мақсадлари доирасида, шунингдек, 2017—2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси доирасида қаралиб оила институтини такомиллаштириш бўйича комплекс чора-тадбирларни амалга ошириш, бу жараёнда давлат органлари, фуқаролик жамияти институтлари ва фуқароларнинг яқин ҳамкорлигини ҳамда фаол ролини таъминлаш белгиланган.

2018 йил 27 июнда Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида оила институтини мустаҳкамлаш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги ПҚ-3808-сон Қарорига мувофиқ давлат ижтимоий сиёсатининг таркибий қисми ҳисобланган оила сиёсати аҳоли бандлигини ва реал даромадларини изчил ошириб боришга, фуқаролар фаровонлигини оширишга,

ижтимоий муҳофаза қилиш ва соғлиқни сақлаш тизимини такомиллаштиришга қаратилган.

Шундан келиб чиқиб, ҳозирда таълим-тарбия, соғлиқни сақлаш тизимларида олиб борилаётган оқилона ижтимоий-иктисодий сиёsat негизида баркамол авлод орзуси турди. Ушбу орзуни тўлақонли рўёбга чиқариш, биринчидан, ушбу соҳага масъул бўлган мутахассисларнинг, иккинчидан, эзгу мақсад йўлида камол топаётган ёшларнинг ғайрат-шижоати, интилиши ва истеъдодига боғлиқdir. Бунинг учун эса таълим-тарбия, соғломлаштириш, тарғибот-ташвиқот ишларини янада жонлантириш, ушбу йўналишдаги тадбирларнинг ҳаётйлиги, давомийлиги ва узлуксизлигини таъминлаш, самарадорлигини ошириш доимий вазифа бўлиб қолаверади.

Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизимида «Соғлом турмуш тарзи асослари ва оила»фанидан дарс берадиган ўқитувчилар учун қўлланма, UNFPA Аҳолишунослик жамғармасининг Ўзбекистондаги ваколатхонаси, Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта маҳсус таълим вазирлиги, Касб-хунар таълими маркази, Касб-хунар таълимини инновацион ривожлантириш, педагог кадрлар малакасини ошириш ва қайта тайёрлаш институти, Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш ва Ўзбекистон Республикаси Халқ таълими вазирликлари мутассади ходимлари ҳамкорлигига тайёрланиб, қўлланмага ўкув дастурдаги қуйидаги мавзулар киритилган:

Соғлом турмуш тарзи асослари. Соғлом овқатланиш тушунчаси ва овқатланиш тамойиллари. Оқилона овқатланишнинг саломатликка таъсири.

Ҳаракат ва саломатлик. Жисмоний маданият ва жисмоний фаолликнинг саломатликка таъсири. Организмни чиниқтириш. Шахсий гигиена.

Соғлом авлодни шакллантириш. Ёш инсон ўсиши билан боғлиқ тана аъзоларидаги ўзгаришлар. Инсон саломатлиги ва унга таъсир қилувчи омиллар.

Оила асослари. Оила ва саломатлик. Оилавий муносабатларни шакллантириш. Аёл – жамиятнинг teng ҳуқуқли, тўлақонли фаол аъзоси. Гендер тенглик.

Репродуктив саломатлик ва уни муҳофаза қилиш.

Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш.

Заарли одатлар, наркомания. Жинсий йўл билан юқадиган инфекциялар, ОИВ/ОИТС ва уларнинг олдини олиш чора тадбирлари.

Баркамол авлод тарбиясида ахборот-коммуникация технологиялари ва интернет тизимининг ўрни. Мехнат (касб-хунар) гигиенаси.

«Соғлом турмуш тарзи асослари ва оила» бўйича профилактик дастурнинг муваффақияти асосан ўқитувчилар ўқитиши жараёнида ўкувчиларнинг ёшларини, руҳий ҳусусиятларини, қизиқишлигини, ҳис – туйғуларини ва бошқа талабларини ҳисобга олган ҳолда машғулотларни олиб боришларига, ҳамда ўқитувчиларнинг билим савиясига, моҳирлигига, ижодкорлигига, педагогик маҳоратига боғлиқ.

UNFPAнинг Ўзбекистондаги ваколатхонаси ҳамкорлигига тайёрланган

«Соғлом турмуш тарзи асослари ва оила» методик қўлланмаси Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизими ўқувчилари ўртасида профилактик жараённи амалга оширишда муҳим услубий қўлланма ҳисобланади.

Мазкур методик қўлланма соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёшларнинг репродуктив саломатлигини муҳофаза қилиш, оиласидаги муносабатларни шакллантириш, аёл – жамиятнинг тенг ҳуқуқли, тўлақонли фаол аъзоси эканлиги, зарарли одатлар, уларни оқибатлари ҳамда уларнинг олдини олиш тўғрисидаги кенг доирадаги масалалар билан таниширади. Ўзаро шахсий муносабатларда қандай тайёргарлик қўриш кераклигини уқтиради, шунингдек ҳаётда қарор қабул қилишга ўргатади.

Мавзуларнинг Ўзбекистондаги миллий, маданий ва диний анъаналарни ҳисобга олган ҳолда баён этилиши унинг муҳим жиҳати ҳисобланади. Қўлланмани тайёрлашда етакчи олимлар, педагоглар, ўрта маҳсус, касб-хунар таълими маркази, халқ таълими ҳамда соғлиқни сақлаш тизимининг ходимлари иштирок этдилар.

Шартли қисқартмалар

ОИВ	Ортирилган иммун танқислиги вируси
ОИТС	Одам иммун танқислиги синдроми
ЖССТ	Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти
UNFPA	БМТнинг Аҳолишунослик жамғармаси
ТТ	Темир танқислиги
ТТК	Темир танқислик камқонлиги
КХТМ	Касб-хунар таълими маркази
РТМ	Республика таълим маркази
ССВ	Соғлиқни Сақлаш Вазирлиги
ЖИЙБЮИ	Жинсий йўл билан юқувчи инфекциялар

МУНДАРИЖА

Кириш	6
Ўқитувчилар учун умумий тавсиялар	12
1-қисм	
Кўлланмадан қандай фойдаланиш керак.....	16
2- қисм	
Ўқитиш модульлари.....	20
1 модуль.	
Соғлом турмуш тарзи асослари. Соғлом овқатланиш тушунчаси ва овқатланиш тамойиллари. Оқилона овқатланишни саломатликка таъсири	20
2 модуль.	
Ҳаракат ва саломатлик. Жисмоний маданият ва жисмоний фаолликнинг саломатликка таъсири. Организмни чиниқтириш. Шахсий гигиена	33
3 модуль.	
Соғлом авлодни шакллантириш. Ёш инсоннинг ўсиши билан боғлиқ тана аъзоларидаги ўзгаришлар. Инсон саломатлиги ва унга таъсир қилувчи омиллар.....	43
4 модуль.	
Оила асослари.Оила ва саломатлик. Оилавий муносабатларни шакллантириш. Аёл – жамиятнинг teng ҳуқуқли, тўлақонли фаол аъзоси. Гендер тенглик	50
5 модуль.	
Репродуктив саломатлик ва уни муҳофаза қилиш.....	60
6 модуль.	
Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш	66

7 модуль.

Зараарли одатлар, наркомания. Жинсий йўл билан юқадиган инфекциялар, ОИВ/ОИТС ва уларнинг олдини олиш чора тадбирлари 73

8 модуль.

Баркамол авлод тарбиясида ахборот-коммуникация технологиялари ва интернет тизимининг ўрни. Мехнат (касб-хунар) гигиенаси 86

3- қисм:

Интерактив методлар 95

Ўқитувчилар учун умумий тавсиялар

Кириш

«Соғлом турмуш тарзи асослари ва оила» бўйича профилактик дастурнинг муваффақияти асосан ўқитувчининг билими, кўникмаси, ўқувчилар билан мулоқотга киришиш ва тайёргарлик савијасига боғлиқ. Бу қўлланма ўқитувчиларга мўлжалланган. Баъзи машғулотларни қиз ва ўғил болалар гуруҳларида алоҳида-алоҳида ўтказилиши, айрим машғулотларга эса мутахассислар (врачлар, ҳукуқшунослар, психологлар)ни жалб қилиш назарда тутилади.

Нуқтаи назар

Кўлланманинг асосий мақсади ўргатиш ва ўқитишидир. Сильберман яратган фаол ўқитиши тўғрисидаги тамойилга мувофиқ татбиқ этилади:

Мен эшитаман, мен унутаман.
Мен эшитаман ва кўраман, кам эслаб қоламан.
Мен эшитаман, кўраман, муҳокама қиласман ва тушуна бошлайман.
Мен эшитаман, кўраман, муҳокама қиласман, бажараман ва билим ва кўникмалар оламан.
Мен бошқаларни ўқитаман, мен англайман (эгаллайман).

Мақсад ва вазифалари

Умумий ўрта ва касб-хунар таълими тизимида ўқувчиларини соғлом турмуш тарзига ўргатиш, шунингдек, тенгдошлари билан мулоқотда бўлиш, улар томонидан бўладиган тазиикларни енга олиш, оила мукаддаслиги, оилавий муносабатларни шакллантириш: дўстона муносабатлар, ўзаро хурмат, муҳаббат, болалар тарбиясини тушуниш; ўқитувчиларни тайёрлаш йўли билан ОИВ/ОИТС ва бошқа ЖЙБОИ нинг олдини олиш ва тарқалишини назорат қилиш каби ҳаётий муҳим кўникмаларни сингдиришдан иборат.

Махсус мақсадлари қуйидаги-лар:

Соғлом турмуш тарзи асослари ва гиёхвандлик, ОИТС, ЖЙБОИ бўйича профилактик таълимга доир асосий ахборотларни таҳлил қилиш ва амалий тавсиялар бериш;

Тинглов-чиларнинг мақсадли гурухи

Академик лицей ва касб ҳунар коллежлари ўқувчилари ўқитилади.

Мазмуни

Ушбу қўлланма репродуктив саломатлик, ҳаётий кўникмаларни шакллантириш, ОИВ, ОИТС, ЖЙБЮИ, гиёҳвандлик профилактикаси ва назорати тўғрисидаги билимларни ошириш учун зарур асосий далиллар ва маълумотларни ўзида жамлаган.

Методлар

Методларни фанни ўзлаштиришни фаоллаштириш ва ўрганишга йўналтириш лозим. Машгулотларда таълимнинг интерфаол усуллардан фойдаланилади. Фаол, тезроқ ўқитища тезкор шакллардан фойдаланилади, бу ҳар бир иштирокчини қизиқтиради, ўқишга жалб этади. Таълимнинг интерфаол усули оддий маъруузадан афзал бўлиб, ақлни чархлайди, мустақил ишлашни талаб қиласди. Ўқитиши жараённида олинган ахборотни амалиётга жорий этиш лозим, бунда ўқувчининг билим даражаси ҳам катта аҳамиятга эга. Биргаликда ўрганиш бу кичик гуруҳлар ташкил қилиб ўрганиш, натижаларни муҳокама қилиш ва гуруҳнинг ҳар бир аъзосига ёрдам беришдир.

Ўқитишининг таҳминий шакллари:

- Ўқитадиган шериклар
 - Ақлий хужум
 - Гуруҳларда ишлаш
 - Баҳс-мунозара
 - Ролли ўйинлар
 - Лойихалар
 - Муаммоли вазиятлар
 - Ҳикоя
 - Тушунтириш
 - Суҳбат
 - Пинборд
 - Йўриқнома бериш
 - Видеометод
 - Интервью, диалоглар
 - График ташкил этувчиilar
-

Модул тузилиши

Қўлланманинг мазмун-мундарижаси модуллар тарзида берилган.

Модулларда дарс бериш — қандай ўқитиш, муайян шароитларда қарор қабул қилишга ва тегишли ҳатти- ҳаракатларни бажаришга йўналтирилган.

**Ўқитувчи
учун уму-
мий кўрсат-
малар**

- Модул номи
- Вақт
- Мақсад
- Машғулотларнинг бориши
- Ўқиш натижалари

Таълим воситалари:

1. Таълим беришнинг техник воситалари (ТТВ);
2. Ёрдамчи таълим воситалари (ЁТВ);
3. Ўқув - услубий материаллар (ЎУМ).

 **Таълимнинг техник воситалари (ТТВ)** - ўқув материалини кўргазмали намойиш этишга, уни тизимли етказиб беришга ёрдам беради; талабаларга ўқув материалини тушунишларига ва яхши эслаб қолишларига имкон беради.

 **Ёрдамчи таълим воситалари (ЁТВ)** – графиклар, чизмалар, жадваллар, расмлар, намуналар ва ҳ.к.

Ўқув - услубий материаллар (ЎУМ) - ўқув материаллар, ўзлаштирилган ўқув материалларини мустаҳкамлаш учун машқлар. Булар талабаларнинг мустақил ишларини фаоллаштиришга ёрдам беради.

**Таълим
воситалари:**

Ўқувчиларни ўқув - билиш фаолиятларини жадаллаштиришга ёрдам берувчи ҳар турдаги таълим воситаларини танлаш ва улардан фойдаланиш қуидагиларга боғлиқ:

- мақсадни белгилаш;
- асосий билим манбаига;
- таълим усулига;
- ўқув материалининг янгилиги ва мураккаблигига;
- талабаларни ўқув имкониятларига.

Баҳо бериш ва қайта кўриш

Машғулотлар ютуқларни аниқлашга имкон берадиган тарзда ўтказилган бўлса, баҳо бериш нисбатан осон бўлади. Муайян хулқ, ҳатти-ҳаракат натижасини аниқлаш баҳо дейилади.

Назорат – доимий текшириш ёки назорат мақсадидаги текширув. Таълим олувчиларни билим, кўникма, малакаларини (БМК) аниқлаш, ўлчаш ва баҳолашни англаатади.

Булар:

- **Билимларни тест синовидан ўтказиш**, билимларни кенгайтиришни идентификация (аниқлаштириш) қилиш учун ўқитищдан олдин ва кейин ташкил этилиши мумкин;
- **Муносабат элементлари ва шкаласи** — шу бўйича муносабатлардаги ўзгаришларни аниқлаш мумкин;
- **Хулқнинг моддий заҳиралари** — берилаётган кўрсатмалар ўқувчининг хулқига таъсир қиласптими ёки йўқми, шуни аниқлаш учун ишлатилади;
- **Жараёнга баҳо бериш** — натижага баҳо бериш учун фойдаланилган методлардан бирмунча фарқ қиласдиган методларни ўз ичига олади. Бинобарин, мақсадлар, мазмун, стратегиялар ёки материаллар билан боғлиқ муаммолар идентификация қилиниши мумкин;

Оралиқ баҳо — ўқитиши дастурини рўёбга чиқариш жараёнида ўзгаришлар киритиб, маълумотлардан фойдаланиш мақсадида ишлатилиши мумкин.

Якуний баҳо — дастур тугаллангандан сўнг эришилган мақсадларнинг самарадорлигини аниқлаш учун ўтказилади.

1-ҚИСМ.

Күлланмадан қандай фойдаланиш керак.

Кириш

Күлланма уч қисмдан иборат:

1-қисм «Күлланмадан қандай фойдаланиш керак»

II қисм. «Үқитиши мөдүлдөрі»

III қисм. «Үқитувиши машғулоттарда күллашы мүмкін бўлган ин-терактив үқитиши методлари»

Биринчи қисм икки бандга бўлинган:

A. Үқитувчининг ўрни ва бурчлари

B. Үқитиши жараёнида намойиш қилинадиган кўникмалар.

Үқитувчининг вазифаси ва бурчлари: үқитиши жараёнини таш-кил қилиш, амалга ошириш ва мониторинг ўтказиш. Үқитувчи кўйидагиларни бажариши керак:

A. Үқитувчи-нинг ўрни ва бурчлари

- Үқитиши мөдүлдөрдага ўргатиш, иштирокчиларнинг мақсад-ларига аҳамият бериш ва уларнинг фаоллигини баҳолаш.
 - Машғулот учун зарур материал ва қўлланмаларни тайёр-лаш.
 - Турли метод ва усулларни намойиш қилиш.
 - Үқитишининг мақсад ва вазифаларини белгилаш.
 - Интерфаол усулда дарс ўтказиш.
 - Модульдарни янги материаллар билан такомиллаштириш.
-

Ўқитувчи сифатида қуидагиларни намойиш қилиш лозим:

- **Гурухнинг интеллектуал ривожланишини ўстириш ва қўллаб-куватлашда:**
 1. Гурухдаги ўкувчиларни рағбатлантириш.
 2. Ўкувчиларга хулқ-атвор қоидаларини белгилаб, бу қоидалардан тренинг жараёнида фойдаланиш.
 3. Ўкувчиларнинг ижобий истакларини қўллаб-куватлаш ва таъминлаш.
 4. Ҳар бир ўкувчининг ўз фикрига эга бўлишига имкон бериш.
 5. Танқидий жавоб бериш, ҳар гал ва очик тарзда кўпчилик фикрига асосланиш. Материални етарлича ўзлаштириш учун нима қилиш кераклигини тушунтириш.
 6. Гурухнинг таклифлари, жавоблари, ҳис-ҳаяжонлари ёки саволларини таҳдил қилиш.
 7. Гурух ўкувчиларига диққат билан қулоқ солиш. Ҳар бир гурух ўкувчиси турли-туман қимматли фазилатлари ва талаблари бўйича ноёб даражадаги шахслар йиғиндисидир.

Ўқитиши жараёнида намойиш қилинадиган кўникмалар.

- **Мазмун барча маълумотларни қамраб олганлигини таъминлаш**

Б. Кўникмалар

Бунинг учун қуидагиларни бажаришингиз зарур:

1. Ҳар бир янгиликни мавзуга киритинг.
2. Бажариладиган топшириқларни, фикрлашга сабаб бўладиган саволларни беринг. «Ҳа», йўқ» тарзидаги савол-жавоблардан қочинг.
3. Ҳамма ҳатти-ҳаракатлар учун тушунарли маҳсус кўрсатмалар беринг.
4. Машғулотларнинг мазмунига фикрни жамланг.
5. Машғулот сўнгидаги билимларни умумлаштиринг. Машғулот вақтида билдирилган таклиф ва гояларни жамлаб, ҳамма машғулотларга якун ясанг ва бу таклифларни умумлаштиринг.

- **Таъсирchan ёрдам кўникмаларини моделлаш**

Сўз ва иш бирлиги таъминланиб, бир-бирини инкор қилмаслиги керак. Бу ўринда қуидаги баъзи бир ёрдамчи кўникмалар зарур:

1. **Муҳокамани рағбатлантириш қобилияти.**
2. **Диққат билан тинглаш қобилияти.**
3. **Сукут сақлаш қобилияти.**
4. **Гурухга ўз холосаларини чиқаришга имкон бериш.**

- **Ўқитиши муаммоларига ёндошув**

Гурухга самарали ёрдам бериш учун амалиёт талаб қилинади.

Машқ дастури вақтида күпгина шароитлар юзага келади, тажри-
бали ёрдамчи уларни одоб билан ва самарали ҳал қилишга қодир.
Хеч ким ёрдамчи муваффакиятини олдиндан башорат қила ол-
майды. Бирок қуидаги шароитлар билан иш күриш сизнинг тре-
нинг машғулотингизни самарали ўтишига ёрдам бериши мумкин:

1. Қатнашчи сиз билан баҳлашмоқчи

Бу ижобий белги бўлиши мумкин, чунки бунда қатнашчилар ўз
нуқтаи назарларини очиқ ифода этадилар ва бу уларни қаноат-
лантиради. Суҳбатни муқобил йўл билан ҳал этиб, Сиз иштирок-
чиларга ўқищдан нимани кутаётганлари хақида танқидий ўйлаб
күриш имконини берасиз.

2. Гурух зерикарли кўринади

Балки сизга суръатни, жойни, мавзуни ўзгартириш ёки оддий пау-
за (танаффус) қилиш керакдир. Ўзингиз беришингиз мумкин бўл-
ган баъзи бир саволлар:

- Мен ҳамиша ўқитишнинг бир методидан фойдаланаманми?
- Мавзуни ҳаёт билан боғлай оламанми?
- Ўрганилган мавзуни такрорлаш имкони яратилдими?
- Машғулотлар қизиқарли ташкил этилдими?
- Танланган жойингизда барча шароит мавжудми?
- Ташқи муҳит гуруҳингизнинг хулқига, яъни тенглик, ритм бу-
зилиши, ишдаги ҳолатга таъсир қиласидими?

3. Сизнинг саволларингизга ҳеч ким жавоб бермайди

Бу муаммони ечиш учун сиз ўзингизга қуидаги бир неча савол-
ларни беришингиз лозим:

Гурух мени тушуниши учун етарли оҳангда ва тушунарли гапи-
раманми?

Менинг «қандай?» ёки «нима учун?» деган «таффакур», «фикр»
ёки «ишинч» талаб қиласидиган саволларимга жавоб бера олади-
ларми?

Жавобни етарли муддат кутаманми? (Кўпчилик қатнашчиларга
саволлар устида ўйлаш ва жавоб бериш олдидан ўз фикрларини
ифодалаш учун вакт керак бўлади.)

4. Баъзи тингловчилар муҳокамада қатнашмайди.

Айрим инсонлар табиатан мулойим бўладилар. Улар гурух олдида
гапиришга журъат қила олмайдилар ёки бошқалар фикрини эши-
тишга ўрганган бўладилар. Улар жавоб беришга тайёр бўлмаса,
жавоби қийин бўлган саволлар берманг, бирок уларга ўз фикрини
кўшиб қўйишини таклиф этинг.

5. Айрим қатнашчилар мұхокамаға киришиб кетмади.

Баъзилар бошқаларга қараганда саволларға жуда тез ва күпроқ жавоб берадилар. Ҳозирча уларнинг жавоблари мазмуні ва гурухдаги қолган кишилар ўртасида ҳозиржавоблиги бўйича баҳоланиши, ҳозиржавоблиги бошқаларга ёкмаслиги ёки салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Сизнинг вазифангиз фаол бўлмаган иштирокчининг ўз қарашларини ифода қилишига ундашдир. Сиз тез жавоб берадиган қатнашчига бошқалар ўз шахсий ахборотини баён этгунча жим туришини илтимос қилишингиз мумкин.

6. Гурухдаги мұхокама баҳсадан ўтиб кетади.

Агар мұхокама бўлса, бу муаммо эмас. Аксинча, сиз мавзуга қизиқиш үйғотдингиз ва гурух фикрини ифодалаш учун ўзини эркин ҳис қилмоқда. Ўтириңг, диққат билан қулоқ солинг ва умумий диққат-эътибордан қониқиш туйғусини ҳис қилинг. Гурух ривожлантирган билимлар, ғоялар, маъруза вақтида берилгани билан аҳамиятлироқдир.

7. Сўзга чиқиши учун шахсий сұхбатлар

Сұхбат қилаётган қатнашчи томон ҳаракат қилиб, бевосита мулоқот ўрнатишга уриниб кўринг. Бу тахминий ишоралар мавзудан ташқарига чиқишининг олдини олиш учун етарли бўлиши мумкин. Бироқ, бирорнинг сирини сақлашни билинг ва шахсий гапни эшлишига уринманг. Қатнашчиларнинг гурухдаги бошқалар билан ўз қарашларини ифода қилганлари учун уларга ташаккур билдириңг.

8. Иккита ёки бундан ортиқ қатнашчи баҳслашганда.

Ҳеч кимнинг тарафини олманг! Ҳар бир томоннинг нуқтаи назарини бошқача тарзда ифодалашга уриниб кўринг, уларнинг нима ҳақида гапираётганлигига ишонч ҳосил қилинг. Кўпинча бир хил нуқтаи назардаги икки киши шунчаки баҳслашади, чунки улар бир-бирларини эшлишини хоҳламайдилар. Гурухни баҳсга жалб этинг. Да лилларнинг фикрига эмас, балки сабабларга асосланганлигига ишонч ҳосил қилинг.

9. Сиз қаршиликка дуч келдингиз.

Сизни қаршиликка олиб келадиган сабабни топишингиз керак. Сабабини тушуниш уни аниқлашга ва муаммони ҳал этишга ёрдам беради.

2- ҚИСМ

Ўқитишиш модуллари

1 модул

Мавзу: Соғлом турмуш тарзи асослари. Соғлом овқатланиш тушунчаси ва овқатланиш тамойиллари. Оқилона овқатланишини саломатликка таъсири.

Вақт: Умумий вақт 2 соат

Мақсад:

- Соғлом турмуш тарзи асослари ҳақида тушунча бериш;
- Ўқувчиларга оқилона овқатланиш тушунчаси ва унинг саломатликка таъсири, уларга қўйиладиган талаблар ҳақида тушунча бериш;
- Алоҳида аҳоли гурухларнинг овқатланишдаги ўзига хослигини (ёшига, иш фаолиятига ва саломатлигига қараб), bemорларнинг мижозини ҳисобга олиб миллий таомлар билан овқатлантириш ҳақидаги билимларини бойитиш;
- Парҳез овқатланиш, фарсификатланган маҳсулотлар ҳақида тушунча бериш.

Машғулотнинг бориши

Ўқитувчи томонидан мавзунинг номланиши, мақсади ва кутилаётган натижалари баён этилади.

Ўқитишиш натижалари:

Машғулот охирида ўқувчилар қўйидаги билимларга эга бўладилар:

- «Соғлом турмуш тарзи асослари»фани ҳақида тушунчага;
- «Соғлом турмуш тарзи асослари»фанининг мақсади ва вазифалари. Соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш;

- Ўқувчилар соғлом овқатланиш тушунчаси ва тамойиллари, озиқ моддаларни инсон ҳаётидаги аҳамияти, соғлом овқатланишга қўйиладиган талаблар, нотўғри овқатланиш натижасида келиб чиқадиган касалликлар ҳақида тушунча, зарарли озиқ-овқат маҳсулотлари, овқатдан заҳарланиш ҳақида билиб оладилар.

Умумий маълумот

Турмуш тарзи – бу аниқ шароитдаги диалектик тушунчалар ҳосиласи бўлиб, инсоннинг аниқ жамиятда, муҳитда ифодаланган ҳаёти, меҳнати, дам олиши ва ҳоказоларни ўз ичига олган тушунчадир.

Унинг таркибий қисмига инсоннинг фақат ижтимоий-сиёсий ва ишлаб чиқариш фаолиятигина эмас, балки ишлаб чиқаришдаги фаоллиги ҳам киради. Турмушда одам турли салбий таъсирларга дуч келиши, ноқулай ҳолатга тушиб қолиши мумкин.

Булар эса ўз навбатида инсондан саломатлик, турмуш тарзини соғломлаштириш ҳақида тўла билимга эга бўлишни талаб қиласди, аҳолининг ўз саломатлигига бўлган эътиборини тарбиялаш ва тиббий билимларни тарғиб қилишни тақозо этади.

Соғлом турмуш тарзи кенг маъноли тушунча бўлиб, унумли меҳнат қилиш, фаол дам олиш, бадантарбия ва спорт билан шуғулланиш, организмни чиниқтириш, шахсий ва психогигиенага риоя қилиш, оқилона овқатланиш, зарарли одатлардан ўзини

тийиш ва ҳар йили шифокор кўригидан ўтиб туришдан иборат. Жамиятнинг ҳар бир аъзоси шуларни турмушга тадбиқ этса, соғлом ҳаёт кечиради.

Соғлом турмуш тарзининг асослари

Турмуш тарзининг соғломлаштирилиши аҳоли саломатлигини сақлашда жуда катта аҳамиятга эга. Аҳоли орасида тиббий билимларни тарғиб қилишда, соғлом турмуш тарзини намоён қилишда ва касалликларнинг олдини олишда соғлиқни сақлаш муассасалари, давлат ва жамият, маданият ва матбуот ташкилотлари ҳамкорликда иш олиб боришлари зарур.

Соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш – бу одамларни ўзлари ўз соғлигини яхшилаш ва назорат қила олишлари учун уларга ёрдам бериш жараёнидир (ЖССТ, Оттава декларацияси).

Соғлом турмуш тарзини тарғиб этишни ўзига хос томонидан бири масъул шахсларни фаол иштироки, шунингдек бунга ёрдам берувчи мос шароитни яратишга аҳамият бериш керак. Бу фаолият соғлиқдан бошлаб, давлат даражасигача бўлган тушунчани қамраб олади.

Соғлом турмуш тарзининг асосий тамойиллари:

1. Кун тартибига риоя қилиши;
2. Овқатланиши тартибига, тўғри овқатланишига риоя қилиши;
3. Жисмоний меҳнат;
4. Гигиена қоидаларига риоя қилиши;
5. Зарарли одатларга (тамаки чекиши, алкоголь ва наркотик маҳсулотларини ис-теъмол қилиши) чек қўйши;
- 6.Дам олиши ва меҳнат тартибини онгли белгилаши ва ташкиллаштириши;
- 7.Атроф-муҳитнинг саломатликка салбий ва ижобий таъсирини англаш олиши.

Айни шуларга риоя қилиш, соғлиқни мустаҳкамлаб, инсоннинг иш қобилиятини оширади ва умрини узайтиради. Ҳар бир инсон саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаб учун тиббий маданиятга эга бўлмоғи лозим.

Аҳолига соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш бўйича фаолият – бу одамларнинг ўз ҳаёт турмуш тарзи билан боғлиқ касалликлари профилактикаси, соғлиқни фаол таъминлаш ва яхшилаш ва ҳаёт сифатини амалга оширишга интилишга йўналтирилган фаолиятдир.

Соғлом турмуш тарзининг асосий тамойилларидан бири бу овқатланиш тартибига, тўғри овқатланишига риоя қилишдир.

Соғлом овқатланиш тушунчаси ва тамойиллари

Тўғри овқатланиш — микдор ва сифат жиҳатидан тўла қимматли, бир меъёрдаги тартибга асосланиб, соғлом одамларнинг жинсини, ёшини, меҳнат турини ва бошқа омилларни ҳисобга олган ҳолда одам организмининг ҳаёт фаолиятини, қобилиятини, ташқи муҳитнинг салбий омилларига нисбатан чидамини ва юксак химоя қобилиятини таъминлайди.

Одам овқатга бўлган ўз эҳтиёжини одатда озиқ-овқат моддалари аралашмаси: оқсил, ёғ, углевод, витаминалар, минерал тузлар ва сувдан иборат овқат маҳсулотлари ҳисобига қондиради. Кунлик овқат рационининг энергетик қиймати ва сифати таркиби кўпгина ҳолларга: булардан одамнинг ёши, бўйи ва тана вазни, касб-кори,

физиологик ҳолати (масалан, ҳомиладорлик, эмизикли давр ва бошқалар), соғлиғи ва иқлим шароитларига боғлиқ.

Оқилона овқатланишнинг асосий шартларидан бири мувозанатланган овқатланишдир.

Мувозанатланган овқатланиш — бунда асосий озиқ-овқат маҳсулотлари: оқсил, ёғ, углевод, витамин ва минерал моддаларнинг миқдор ҳамда сифат жиҳатдан мақбул нисбатда бўлиши кўзда тутилади. Рационда айрим овқат моддаларнинг етишмаслиги ёки уларнинг нотўғри нисбатда бўлиши (мувозанатланмаган овқатланиш) овқатнинг тўйимлилиги ҳатто етарли бўлганида ҳам соғлиққа салбий таъсир қиласди. Чунки ҳар бир озиқ модданинг (оқсил, ёғ, углевод) организмда ўз вазифаси бор. Овқат ҳазм қилиш аъзоларининг бир меъёрда ишлаши ва озиқ моддаларининг яхши сингиши учун тўғри овқатланиш тартибига риоя қилиш зарур.

Оқилона овқатланиш деганда овқатланиш маданиятини бевосита овқатланиш гигиенаси билан боғлиқ қонун-қоидалардан ташқари ҳар кимнинг кунлик овқати таркибидаги умумий энергиянинг (қувватнинг) эҳтиёжига, асосий озиқ моддалар оқсил, ёғ, углеводлар, витаминлар маъданли моддаларга бўлган талабига қараб овқатланишини тушунмоқ керак.

Абу Али ибн Сино «Тиб қонунлари» ва қатор рисолаларида «Кимки соғлом турмуш тарзига эришмоқчи бўлса, ўз соғлиғини сақламоқчи ва мустаҳкамламоқчи бўлса, овқатланиш тартибига, истеъмол қилинадиган овқатнинг сифатига, миқдорига, овқатни истеъмол қилиш вақти ва унинг ҳазм бўлиш жараёнига асосий эътиборни қаратмоғи лозим» — деб таъкидлаган.

Овқатланишда об-ҳаво, иқлим ҳисобга олиниши керак. Шимолда яшовчи аҳоли билан жанубда яшовчилар ҳаёт фаолияти ва энергия сарфи бир-биридан фарқ қиласди, шунга кўра уларнинг овқатланиш хусусиятларида ҳам тегишли фарқ бўлиши керак.

Оқилона овқатланиш учун қуийдаги шартларга риоя қилиш мақсадга мувоғиқ:

- Овқат рационининг тегишли қувватига;
- Овқат рационининг тўла сифатлилигига (яъни барча озиқ овқат моддаларининг зарур миқдорда бўлиши);
- Тўғри овқатланиш тартибига;
- Озиқ-овқат маҳсулотларининг яхши сақланиши ва ҳазм бўлишига имкон берадиган шароитларга (бу овқатни пиширишга, уни хуштаъм, хушбўйлигига, кўринишига, хилма-хиллигига ва тез сингишига боғлиқ);
- Озиқ-овқат маҳсулотларини патоген организмлар (микроблар, микроскопик замбуруғлар ва бошқалар)дан заарланмаслиги ва заҳарли моддалар тушишидан эҳтиётлаш учун уларни ишлаб чиқаришда, сақлашда ва пиширишда, тайёрлашда санитария қоидаларига амал қилишга.

Овқатланишни тўғри ташкил қилиш ва гигиена талабларига жавоб бериш.

- Истеъмол қилинадиган озиқ-овқатлар сифатли ва мазали бўлиб, организмга роҳат бағишлиши, таркибида касаллик чақирувчи микроблар бўлмаслиги керак.

- Кўп овқат емаслик ва уни турли-туман бўлишига эътибор бериш керак. Ҳар хил овқатлар истеъмол қилганда организм учун зарури танлаб олиниши керак.

- Одам ҳар куни маълум бир вақтда овқатланиши керак.

- Тўғри овқатланганда организмни керакли моддалар билан таъминлаш учун еттита модда зарур бўлади, яъни оқсил, ёғ, углевод, витамин, минерал тузлар, целлюлоза ва сув.

- Оқсил организм қурилишини таъминлайди ва ҳужайраларни қайта тиклашда иштирок этади.

- Ёғ энергия манбаи бўлиб, унинг қўпайиб кетиши организмда ортиқча ёғ тўқималари ҳосил бўлишига сабаб бўлади. Организм учун тўйинмаган ёғ кислоталарини тутувчи ўсимлик мойлари зарур.

- Углевод ҳам асосий энергия манбаи ва қурилиш материали ҳисобланади.

- Витаминлар, минерал тузлар ва целлюлоза организм учун зарур моддалар бўлиб, витаминлар инсон ҳаёти фаолиятида асосий вазифани бажаради. Бундай вазифалар минерал тузлар ва целлюлозага ҳам тааллуқлидир.

Мустаҳкам уй қуриш учун пойдевор, девор, том ва иситгич керак. Соғлом бўлиш учун овқатланишда ҳам 4 та аҳамиятли нарсага эътибор бериш керак.

- «**Асосий овқатлар**» мустаҳкам уй учун зарур бўлган пойдевор кабидир. Одатда асосий овқатлар арzon витаминлар ва минералларга бой бўлган яхши қувват манбайдир. Бу асосий овқатлар, тана учун керакли бўлган кўпгина зарур нарсаларни беради, лекин саломатликни сақлаш ва тананинг ўсишига ёрдам бериши учун (айниқса болаларга) етарли эмас. Асосий овқатлар (пойдевор) – нон, гуруч, картошка, дон маҳсулотлари, макаронлар.

- Уй учун деворлар нечоғлик муҳим бўлса, одам учун «**ўстирувчи овқатларни**», яъни сут, тухум, гўшт балиқ ва бошқа қувватли масаллиқлар шунчалик муҳимдир. Бу овқатларсиз тана соғлом бўлиб ўスマйди (мускуллар, суяклар, аъзолар). Ўстирувчи овқатлар (девор) – сутли овқатлар, (сут, қатиқ, қаймок, пишлок, сузма), гўшт, ловия, турли хил гўшtlар, мош, нўхат, соя, тухум ва ҳоказолардир.

- Уйнинг томи одамни ёғин-сочиндан ҳимоя қиласи. «**Ҳимояловчи овқатлар**» витаминларга бойдир ва улар ҳам бизнинг танамизни касал бўлишдан ҳимоя қиласи. Касал бўлган пайтимизда эса танамизни соғайиши учун зарур нарсалар билан таъминлайди. Ҳимояловчи овқатлар (том) – мевалар (анор, қулупнай, анжир, ўриқ, олма), сабзавотлар (кўкатлар, сабзи, помидор, ошқовок, булгор қалампири, турп, редиска, бодринг, бақлажон).

- Печка қишида уйимизни иситади, лекин том ва деворларсиз у бефойда, «**қувват берувчи овқатлар**» танани ишлиши учун қувват билан таъминлайди, лекин «**ўстирувчи**» ва «**қувват берувчи**» овқатлар етарлича истеъмол қилинmasa, у унчалик фойдали эмас. Қувват берувчи овқатлар (иситгич) – ёғлар, шакар, асал, сариёғ.

Овқатланиш тартиби дегани кунлик овқат миқдорини белгиланган вақтда истеъмол қилиш учун мақсадга мувофиқ равишда тақсимлашдир. Овқатланиш тартибини ишлаб чиқишида одамнинг касби, ёши ва организмнинг ўзига хос хусусиятларига эътибор берилади.

Турли аҳоли гурухларининг овқатланиши

Кичик ёшдаги болалар овқатида оқсил, ёғ ва углеводлар нисбати 1:1:4, каттароқ ёшдагиларда 1:1:4,5 бўлиши керак. Болалар кўпроқ ҳайвон маҳсулотлари билан овқатланганлари маъкул. Ҳайвон оқсилиниң солиштирма салмоғи умумий оқсил салмоғига 70-80% ни, мактаб ёшидаги болаларда эса 60-65% ни ташкил этади. Болалар рациони таркибида етарли миқдорда гўшт, балиқ, тухум ва сут бўлиши уларнинг бундай ҳайвон оқсилига бўлган эҳтиёжини қондиради. Болаларнинг кунлик овқати таркибида 600-800 мл сут бўлиши лозим. Ёғнинг аҳамияти ҳам катта, у витамин А ва Д нинг ҳазм бўлишини, организмнинг ўта тўйинмаган ёғ кислоталари ва фосфатидларга бўлган эҳтиёжини таъминлайди. Болалар овқатида ортиқча ёғ бўлиши моддалар алмашинуви ва овқат ҳазм бўлишининг бузилишига, оқсилининг ёмон ўзлаштирилишига, семириб кетишга сабаб бўлади. Турли хил витаминлар ва минерал моддалар болалар овқатининг асосий манбаи ҳисобланади.

Оқсил, ёғ, углеводлар ҳақида тушунча. Уларнинг организм учун аҳамияти. Тўйинган ёғ кислоталари, тўйинмаган ёғ кислоталари, меъёрлари, семириш касаллиги профилактикаси ҳақида тушунча.

Углеводлар. Бу углерод, водород ва кислород биримаси ҳисобланиб, водород ва кислород сувдагига ўхшаш 2:1 нисбатда бўлади. Ҳайвонлар ва инсонлар углеводларни синтез қилмайди. Улар моно, олиго ва полисахаридларга бўлинади. Улардан биринчи иккитаси ширин таъмга эга, шунинг учун шакарлар дейилади. Глюкоза ва фруктозанинг асосий манбаи бўлиб асал, ширин полиз экинлари ва хўл мевалар ҳисобланади.



Оқсиллар. Бу мураккаб азот сақловчи полимерлардир. Организмда оқсиллар хужайра, аъзолар ва ҳужайралараро моддаларнинг асосий қурилиш материаллари, ферментларнинг асосий таркибий қисми, гормонларнинг асоси ҳисобланади. Улар тўқималарнинг индивидуаллигини таъминлайди, қон орқали кислородни, ёғларни, углеводларни, баъзи витаминларни, гормонларни ва бошқа моддаларни ташишда иштирок этади.

Ёѓлар. Бу эфир орқали боғланган глицерин ва ёғ кислотасидан таркиб топган модда бўлиб, уларга бўлган кунлик талаб 25 - 30 г ўсимлик ёки сариёғ билан қаноатланади.

Кунлик истеъмол қилинадиган таомларда ёғ, оқсил ва углеводлар нисбати қуйидагича бўлиши керак - 0,7 - 0,8 : 1 : 4. Тоғларда 1000 метрдан юкорида шуғуланишда (альпинистлар) ёѓлар микдори бирмунча камаяди. Оқсилларга бой таомлар эрталаб ва тушликда истеъмол қилиниши мақсадга мувоғик.

Витаминлар ва минерал моддалар ҳақида тушунча. Уларнинг организм учун аҳамияти.



Витаминалар. Улар инсон организми учун муҳим аҳамиятга эга бўлиб, (юон ти-лида "ҳаёт" маъносини англатади) иккита (сувда ва ёғда эрийдиган) катта гурухга бўлинади ва таъсирига кўра турли хиллари фарқланади. Инсон организмидаги уларнинг етишмовчилиги камқонлик, рахит, пеллагра, цинга ва бошка қатор касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлади. Бу ҳолатлар алиментар, яъни истеъмол қилинадиган озиқ - овқатлар таркибида уларнинг кам бўлиши ёки мавжуд витаминаларнинг инсон организмидаги сўрилиши ва алмашинувининг бузилиши оқибатида юзага келади.

Сувда эрувчи витаминалар:

C витамини (аскорбин кислота). Инсон организмидаги ҳосил бўлмайди шу сабабли уни мунтазам озиқ-овқатлар таркибида истеъмол қилиб туриш керак.

Унинг етишмаслиги оқибатида биринчи навбатда томир деворлари ва ундан ташқари суяклар, пайлар, мушак пардалари зарарланади. Чунки ушбу витамин уларнинг асосий таркибий қисми ҳисобланади. С витамини кўп микдорда янги узилган сабзавотлар ва резаворлар таркибида мавжуд бўлиб, улардан петрушка, укроп, наъматак, ок карам, қорақат, помидор, картошка ва тропик мевалар ўз таркибида энг кўп аскорбин кислотаси сақлайди. Соғлом кишиларнинг бир кунлик C витаминига бўлган эҳтиёжи 70 - 100 мг атрофида.

B₁ витамини (тиамин). У кўп микдорда ўсимликлар (хамиртурущ, тегирмонда тортилган кепаклилар, дуккаклилар, ёнғоқлар) таркиби ва ҳайвонлар гўштида (уларнинг буйраги, жигари, мияси таркибида ва тухум сарифида) мавжуд. B1 витаминининг овқат таркибида етишмаслиги мушаклар ва асаб тизими фаолиятидаги ўзгаришларга сабаб бўлади. Соғлом киши бир кунда озиқ-овқатлар билан 1,5 - 2,0 мг атрофида тиамин истеъмол қилиши керак.

B₂ витамини (рибофлавин). Ушбу витамин кўп микдорда гўшт, жигар, сут, пишлоқ, творог ва товуқ тухуми таркибида бўлади. Шунингдек, дуккаклилар, буғдой, сули қобиғида етарли даражада мавжуд. B2 витамини танқислиги бош оғрифи, иштаха сусайиши, тез чарчаш, оғир ҳолатларда эса кўз шиллиқ қавати, тери ва асаб тизимида ўзгаришларга олиб келади. Соғлом киши бир кунда озиқ-овқатлар билан меҳнат фаолияти ва ёшидан келиб чиқиб 2,0 - 2,5 мг атрофида рибофлавин истеъмол қилиши керак. Унинг танқислиги оғиз шиллиқ қавати ва терининг қипиқли яллиғланиши каби касалликларга олиб келади.

PP витамини (ниацин) - никотин кислота. Ушбу витамин етишмовчилиги тери, ошқозон-ичак ва асаб тизими касалликларига олиб келади. Мутлақ етишмовчилик ривожланган оғир ҳолларда эса тиббиёт тили билан "пеллагра" деб аталувчи ва тери яллиғланиши (дерматит), ич кетиши (диарея) ҳамда деменция билан намоён бўлувчи касаллик ривожланади. Ушбу витамин кепакли ун-



дан тайёрланган нон, ёрмалар, жигар, юрак, буйрак, гүшт, балиқ, сабзавотлар, дук-каклилар таркибида етарли даражада, хамиртуруш ва оқ қўзиқорин таркибида эса жуда кўп миқдорда мавжуд. Катта ёшдаги соғлом кишининг бир кечаси - кундузда унга бўлган талаби 15 - 25 мг га teng.

B₆ витамини (пиридоксин). Инсон организмидаги ушбу витаминга бўлган танқислик одатда, жуда кам қузатилади. Лекин узоқ муддат сут ва сут маҳсулотларини истеъмол қиласлик ёки ошқозон ичак тизими касалликларига чалинган кишиларда унинг етишмовчилиги кузатилиши мумкин. Бу ҳолатларда кўнгил айниши, иштаханинг пасайиши, юқори қўзғалувчанлик баъзан тери касалликлари кузатилади. Сут, творог, пишлоқ, гречиха, картошка, сули ёрмаси, гүшт, балиқ, товуқ тухуми, кепакли ундан тайёрланган нон ўз таркибида кўп миқдорда B6 витамини сақлайди. Катта ёшдаги соғлом киши бир кечаси - кундузда 2 - 3 мг пиридоксин қабул қилиши керак. Унинг танқислигига терида, бошнинг соч қисмидаги ўзгаришлар, айрим ҳолларда камқонлик юзага келади.

B₁₂ витамини (цианкобаламин). Ушбу витамин инсон организмидаги қатор модда алмашинуви жараёнларида қатнашади. Унинг етишмовчилиги оғир камқонликка (тиббиёт тилида Аддисон-Бирмер ёки пернициоз анемия касаллиги) сабаб бўлиши мумкин. Бир кечаси-кундузда унга бўлган талаб 1-2 мг, ҳомиладорларда эса 3 мг ни ташкил этади. Етарли даражада ва муентазам сут, творог, пишлоқ, гүшт, балиқ ҳамда вақти - вақти билан жигар истеъмол қилинса, инсон организми юқорида қайд этилган миқдордаги B12 витамини билан таъминланади.

P витамини (рутин). Ушбу витамин аскорбин кислотаси билан биргаликда организмдаги оксидланиш ва тикланиш жараёнларида иштирок этади. Унинг танқислиги капилляр қон томирлари ўтказувчанлигини ошириб юбориб, қатор оғир ҳолатларни келтириб чиқариши мумкин. Рутинга бўлган кунлик талаб 25 мг ни ташкил қилиб етарли даражада тропик мевалар, қуритилган наъматак қайнатмаси истеъмол қилинганда ва чой ичилганда бемалол қопланади. Ундан ташқари ёнғоқ, олма, исмалоқ, ўриқ, узум, гирос, малина, тропик мевалар, чой, лимон, зиркон, шоколад, пиёз, қорақат озиқ - овқат маҳсулотлари таркибида кўп миқдорда мавжуд.

B₅ витамини (фолат кислота). Ушбу витамин мол жигари, буйраклар, йирик тортилган ундан тайёрланган нон маҳсулотлари, айрим қўзиқоринлар ва қўкатлар таркибида мавжуд. Унинг танқислиги камқонлик ривожланишига ҳамда ошқозон ичак тизимида (офиз, ошқозон ва ичаклар) шиллиқ қаватининг яллигланишига сабаб бўлади.

Пантотенат кислотаси организмга нафақат озиқ-овқатлар билан тушади, балки, йўғон ичакда ҳам синтезланади. У ёғ кислоталари, холестерин, айрим гормонлар, қондаги гемоглобин биосинтезида етакчи ўрин тутадиган "А коэнзим" таркибига киради. Ушбу витамин танқислиги инсон организмидаги деярли кузатилмайди.

N витамини (биотин). Унинг етишмовчилиги болаларда кўнгил айниши, баъзан қайт қилиш ва камқонлик белгилари билан намоён бўлади. Катталарда эса қўл ва оёқларда пигментлар (қипиқлашиш ва қичишиш) юзага келади. Кузатувлар узоқ муддат хом тухум истеъмол қилувчиларда юқоридага белгилар пайдо бўлишини тасдиқлайди.

A витамины (ретинол). Ушбу витамин гурухига кирувчиларнинг бир қисми ретиноидлар бошқаси эса каротиноидлар деб аталади. Организмда унинг етишмовчилиги кўздаги ўзгаришларга айрим ҳолларда шапкўрликкача бўлган ҳолатларга олиб келади. Ундан ташқари организмнинг юқумли касалликларга бўлган чидамлилиги пасаяди, шиллиқ қаватларда ўзгаришлар пайдо бўлади. Жигар, тухум сарифи, қаймоқ, сариёғ, балиқ ёғи А витаминига бой маҳсулотлар хисобланади. Сабзи, булғор қалампири, чаканда ёғи, наъматак, кўк пиёз, петрушка, ўрик, салат, исмалоқ, помидор таркибида кўп миқдорда мавжуд бўлган каротиндан организмда А витамини ҳосил бўлади. Шунинг учун қайд этилган маҳсулотларни етарли даражада истеъмол қилиш саломатлик учун муҳим аҳамиятга эга. Катта ёшдаги киши бир кунда 1,5 - 2,5 мг А витамини қабул қилиши керак.



D витамины (кальциферол). Ушбу витамин организмдаги кальций, фосфор мувозанатини ушлаб туради ва қуёш нурларини инсон терисига маълум даражадаги таъсири натижасида ҳосил бўлади. Табиийки, кальциферол унча кўп бўлмаган миқдорда озиқ-овқатлар (балиқ, тухум сарифи, жигар, сариёғ) билан ҳам организмга тушади. Унинг танқислиги инсон суягига ўзгаришлар келтириб чиқаради. Бу болаларда ракит, катталарда эса суяклар мўртлиги (тез - тез синишлар) ва мушаклар бўшашибиши ва улардаги оғриқлар билан намоён бўлади. Унга бўлган бир кечакундузлик талаб 0,0025 - 0,01 мг ни ташкил этади.



E витамины (токоферол). Унинг танқислиги жинсий фаолиятдаги сусайишлар, мушаклар дистрофияси, қизил қон таначалари яхлитлигининг бузилиши билан кечади. Буғдой ва сабзавотларнинг кўк қисми, айрим ёввойи ўсимликлар, кунгабоқар ёғи, тухум сарифи, жигар, гўшт, сариёғ, сут таркибида етарли даражада токоферол мавжуд. Катта ёшдаги соғлом киши бир кунда 2 - 6 мг Е витамини қабул қилиши керак.



K витамины. Қоннинг ивиш жараёнларида бевосита қатнашадиган ва инсон организми учун муҳим аҳамиятга эга бўлган витамин ҳисобланади. Истеъмол қилинадиган озиқ - овқатлар таркибида унинг танқислиги турли қон кетишлар билан намоён бўлади. K витамини карам ва гулкарам, қовоқ, помидор, сабзи, лавлаги, картошка, дуккакли сабзавотлар, буғдой таркибида мавжуд. Уларни истеъмол қилиш унга бўлган кунлик 1,8 - 2,2 мг талабни тўлиқ қондиради.

Макроэлементлар оқсиллар, ёғлар ва углеводлар каби тўқима, аъзо ва тизимларнинг яратилишида иштирок этади, бинобарин, инсон организмининг таркибий қисми ҳисобланади. Шунингдек, улар кислота-ишқор мувозанатини сақлаб туради. Хусусан, фосфор, хлор ва олтингугурт кислота потенциалига эга бўлса, калий, натрий, кальций ва магний ишқорли валентликни етказади. Натрий,

калий, кальций ва магний макроэлементлари биологик мембраналар сатҳидаги потенциаллар турли - туманлигини яратиб, организмдаги энг муҳим физиологик вазифалардан бири яъни асаб импулсларини ҳосил бўлиши ва узатилиши, мушаклар қисқариши ва бўшашини амалга ошишини таъминлайди.

Микроэлементлар организмда жуда кам миқдорда (миллиграмм ва микроGRAMM) мавжуд бўлиб қатор вазифаларни бажаради. Хусусан, фермент тизимларининг таркибий қисмлари ҳисобланиб метабализмни бошқариш жараёнларида иштирок этади. Масалан, ўсимликларнинг кўк қисмида томир қисмига нисбатан уларнинг миқдори кўпроқ. Қутилилган дукқаклилар, сабзавотлар ва мевалар таркибида янги узилганига нисбатан, шунингдек, ёш ҳайвонлар гўштида қарисига нисбатан кўпроқ минерал моддалар мавжуд.

Йод - қалқонсимон безнинг фаолияти учун муҳим бўлган гормонларни шаклантиришда қатнашади. Йод моддасининг танқислиги оқибат натижада ҳомиладаги қалқонсимон безининг шаклланишига салбий таъсир қиласди, хаста бола туғилиши эҳтимоли ошади. Ушбу микроэлемент дентиз үтлари ва балиғи, гўшт, тухум, сутда, қизил лавлаги, яшил салат барглари, сабзи, картошка, карам, бодринг, олма, узум, олхўри каби мева ва сабзавотларда кўп.

Сув. Организмнинг 60 % га яқини сувдан иборат. Овқат истеъмол қилганда у нафақат эритувчи балки физик - кимёвий ҳолатни сақловчи модда ҳам ҳисобланади. Инсоннинг сув ичиш тартиби кўп омилларга, жумладан, атроф-муҳитнинг ҳарорати, бажараётган ишининг хусусияти ва оғир-енгиллиги, ёши,

саломатлигининг ҳолати, овқатланиш рациони ва таркиби билан узвий боғлиқ. Ўртacha даражадаги ҳаво ҳароратида 1,5 литрга яқин сув ичиш кифоя бўлса (истеъмол қилинган суюқ овқатлар, компот, шарбатлар ва бошқалар билан биргаликда), ўта иссиқ бўлган кунлари ёки ҳарорати юқори бўлган цехларда ишловчилар ажралиб чиқаётган терга мос равишда баъзан 3 - 4 литр, ҳатто ундан ҳам кўпроқ суюқлик қабул қилишлари керак. Шу ўринда эрталаб ичилган 1 пиёла совук сув ичак харакатларини кучайтириб, кўп ҳолларда қарияларда кузатиладиган одатий қабзиятга ижобий таъсир этишини ёдда тутиш лозим.

Органик кислоталар. Биз истеъмол қиладиган озиқ - овқатлар таркибидаги лимон, сут, вино, салицил ва қатор органик кислоталар нафақат уларга ўзига хос таъм беради балки овқат толалари билан биргаликда ичак микрофлораси учун соғлом муҳит яратади. Яъни у ерда ачиш, бижғиш жараёнларини олдини олиб ўз вақтида ичакларни бўшалиши учун шароит яратади. Ушбу жараёнларсиз узок ва соғлом умр кўриш мумкин эмаслиги тиббиётда исботланган. Узок умр кўрувчи ва тоғда яшовчи кишилар озиқ - овқатлар билан 30 гр атрофида овқат толалари ва камида 2 гр органик кислоталар истеъмол қилишган.

Тропик меваларда, қора қорақатда (2 г %) ва малинада (2 - 3 г %) кўп миқдорда лимон кислотаси мавжуд.

Гулкамам, сабзи, картошка ўртача 0,3 г %, кўк нўхат, қовоқ, қовоқча 0,1 г %, марвуз - қовун 0,2 г % органик кислоталар сақлайди. Соғлом киши бир кечада - кундузда 2 гр атрофида ушибу кислоталар озиқ - овқат билан биргаликда истеъмол қилиши зарур.

Юқорида қайд этилган кислоталардан ташқари рационал овқатланишда тарtron кислотаси алоҳида аҳамиятга эга. Илмий кузатувларда унинг таркибида организмдаги ортиқча углеводларни ёғларга айлантирувчи маҳсус специфик фермент борлиги тасдиқланган. Шу сабабли кўпчилик мева - сабзавотлар фақат ўз таркибида ўсимлик толалари борлиги учунгина эмас, балки, органик кислоталар сақлаганлиги сабабли ҳам семизликни олдини олишда муҳим аҳамияга эга. Олма, беҳи, нок, сабзи, қовоқча, редиска, помидор, бодринг, қорақатлар таркибида нисбатан кўпроқ тарtron кислотаси мавжуд.

Холестеринлар. Ушбу ёғсимон модда юрак қон - томир касалликлари хусусан, стенокардия, миокард инфаркти юзага келишининг сабабчиси ҳисобланади. У липопротеидлар деб аталувчи ва атеросклерознинг асосий сабаби ҳисобланувчи мураккаб аралашмалар таркибига киради. Шу билан бир қаторда организмдаги муҳим гормонлар (шу жумладан, жинсий) синтезида холестерин етакчи аҳамиятга эга. Ундан ташқари у хужайраларнинг мустаҳкамлиги, эластиклиги ва шаклланишида муҳим рол ўйнайди.

Катта ёшдаги инсон организми ва тўқималарида 200 гр.га якин холестерин мавжуд. Унинг 20 % озиқ-овқатлар билан организмга тушса (бир кунда ўртача унга бўлган талаб 0,3 гр) қолганлари яъни 80 % ёғ ва оқсили парчаларидан ҳосил бўлади. Ушбу жараён асосан жигар ва ингичка ичак деворларида юз беради. Озиқ - овқатлар билан организмга холестериннинг ортиқча тушиши оғир юрак қон - томир касалликлари асосини ташкил этувчи атеросклерозга олиб келувчи асосий сабаб ҳисобланади. Рационал овқатланиш, етарли даражада жисмоний фаол ҳаёт кечириш, турли заарли одатлардан узоқ бўлиш қайд этилган оғир касалликларни олдини олишнинг асосий омилидир.

Таркибида кўп микдорда холестерин сақлайдиган озиқ-овқат маҳсулотлари: тухум сариғида - 2,0 г %, судак балиғида - 0,072 г %, сариёғда - 0,190 г %, ёғли творогда - 0,071 г %, товук гўштида - 0,058 г %, мол гўштида - 0,053 г %, кўй гўштида - 0,106 г %. Гўштлардан тайёрланган қайнатма шўрваларда унинг таркибидаги 30 % атрофидаги холестерин таом сувига чиқиб кетишини ёдда тутиш лозим.

РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ ПИРАМИДАСИ

Овқатланиш пирамидасидаги нон, ёрма, гуруч, буғдой, картошка, бошоқлилар, мураккаб углеводлар, кальций, темир ва В групх витаминлар манбай ҳисобланади. Нон кун давомида 250 - 300 г микдорда истеъмол қилиниши лозим. Картошка кунда 150 - 200 г пиширилган ҳолда тавсия этилади. Мева ва сабзавотлар, витаминлар микро ва макроэлементларга бой бўлиб уларни кун давомида 400 г атрофида истеъмол қилиш лозим. Мева ва сабзавот шарбатларини овқат орасида қабул килиш керак.



Пирамида таркибидаги сут ва сут маҳсулотлари кальций, оқсил, А ва В гурӯҳи витаминлари ҳамда аминокислоталарга бой. Кун давомида ёғи кам бўлган 200 мл микдорда сут, йогурт, биокефир ичиш, творог ва пишлок (60-80 г), шунингдек, сояли маҳсулотлар қабул қилиш мақсадга мувофиқ.

Пирамиданинг ҳайвон ва парранда гўшти, балиқ, тухум, дуккаклилар, ёнғоқлар қисмида оқсиллар, В гурӯҳ витаминлари, темир, рух ва бошқа фойдалар мавжуд. Ҳайвон, парранда ёки балиқ гўштини 100 г атрофида истеъмол қилиш тавсия этилади.



Ушбу пирамида асосида овқатланиш фақат соғлом бўлиш эмас, балки тана вазнини камайтиришга ҳам ёрдам беради. Чунки пирамидада истеъмол қилинадиган озиқ-овқат маҳсулотларини аниқ миқдори (порцияларда) кўрсатилган ва жисмоний ҳаракат тана вазнини назорат қилиш имкониятини беради.

Мазкур пирамиданинг 5 та олтин қоидаси мавжуд:

- Кундалик истеъмолда турли хил озиқ - овқатлардан фойдаланиш (улар пирамидада турли рангларда ифодаланган).
- Мутаносиблик (пропорционал) - пирамида сегментларининг кенглиги озуқа маҳсулотларини истеъмол миқдорини кўрсатади;
- Хусусийлик (индивидуаллик) - ҳар бир киши ёши, жинси, агар хаста бўлса касаллигидан келиб чиқиб врач тавсиясига кўра ўзига хос овқат рационини тузиши лозим.
- Пирамидадан фойдаланган ҳолда, қуввати кам бўлган озиқ-овқатларни ҳам оз миқдорда истеъмол қилиш тавсия этилади;
- Жисмоний ҳаракат - кундалик жисмоний юклама ёрдамида тана вазни назорат килинади.

Лекин, бунинг учун қайд этганимиздек, у рационал бўлиши, яъни оқилона асосланган, инсоннинг ёшига, жинсига, меҳнат фаолиятига мос келиши зарур. Жаҳон соғлиқни саклаш ташкилотининг маълумотларига кўра, дунё бўйича касалланиш ва ўлимга олиб келувчи 10 та асосий хасталиклардан 6 тасини (семизлик, камқонлик, қандли диабет, юрак қон томир, жигар, буйрак) юзага келиши ва ривожланиши бевосита таом таркиби ва овқатланиш хусусиятларига боғлиқ.

Соғлом турмуш тарзи қоидаларига амал қилиш келажакда оилавий ҳаётга тайёр бўлиш ва саломатликни асраб қолишни таъминлайди. Инсон соғлом экан, у яхши яшайди, орзуларига етишади, кўп имкониятларга эга бўлади, ҳаёти гўзал ва фаровон бўлади. Демак, соғлом турмуш тарзига амал қилган одам нафақат ўзига ва оиласига, балки жамиятга ҳам катта фойда келтиради.

1 модуль.

Мавзу: Кириш. Соғлом турмуш тарзи асослари. Соғлом овқатланиш түшүнчәси ва овқатланиш тамойиллари. Оқилона овқатланишни саломатликка таъсири Назорат саволлари

1. Соғлом турмуш тарзи ҳақида нималар биласиз?
2. Соғлом турмуш тарзи фанининг мақсади ва вазифалари нималардан иборат?
3. Оқилона овқатланиш деганда нимани тушунасиз?
4. Овқатланишнинг саломатликка қандай таъсири бор?
5. Овқатланишга қўйиладиган талаблар ҳақида нималар биласиз?
6. Озиқ моддаларни инсон ҳаётидаги аҳамияти қандай?
7. Нотўғри овқатланиш натижасида қандай касалликлар келиб чиқиши мумкин?
8. Заарли озиқ-овқат маҳсулотлари организмга қандай таъсир қишини биласизми?
9. Овқатланишни тўғри ташкил қилиш ҳақида нималар биласиз?
10. Овқатланишда қандай гигиеник талабларга риоя қилиш керак?
11. Витаминлар организмимизга нима учун керак?
12. Холестерин ҳақида нималар биласиз?

2 модуль

Мавзу: Ҳаракат ва саломатлик. Жисмоний маданият ва жисмоний фаоликнинг саломатликка таъсири. Организмни чиниқтириш. Шахсий гигиена.

Вақт: Умумий вақт 2 соат

Мақсад

- Ҳаракат ва саломатлик;
- Жисмоний маданият ва жисмоний фаоликнинг саломатликка таъсири;
- Организмни чиниқтириш ва саломатликка таъсири;
- Шахсий гигиена. Гигиенага амал қилмаслик натижасида юзага келадиган касалликлар;
- Туғрисидаги мустаҳкамлаш.

Машғулотнинг бориши

Ўқитувчи томонидан мавзунинг номланиши, мақсади ва кутилаётган натижалари баён этилади.

Ўқитиш натижалари:

Ўқувчилар ҳаракат инсонларнинг жисмоний ва руҳий ривожланишига таъсири, жисмоний машқлар турлари ва инсон аъзоларига, организмига уларнинг таъсири ҳақида билиб оладилар. Аҳолининг турли гурухларида (ёшига, меҳнат турига, жинсига қараб) ҳаракат даражасини аниқлашни ўрганадилар. Чиниқтиришнинг саломатликка таъсири, асосий қоидалари, турлари ва воситалари ҳақидаги билимларга эга бўладилар. Шахсий гигиена тушунчаси, асосий қоидалари ва саломатликка таъсирини ўрганиб чиқадилар.

Умумий маълумот:

Ҳаракат ва саломатлик

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва касалликларнинг олдини олишнинг асосий йўли тўғри ташкил этилган жисмоний фаолликдир. Ҳаракат натижасида одамнинг турли аъзо ва тузилмаларнинг фаолияти меъёрлашади, бузилган фаолиятлари эса тикланади, ақлий ва жисмоний меҳнатга бўлган фаоллиги ошади.

Ҳар қандай ёшдаги одам учун ҳаракат тўлақонли ҳаёт ва фаолият кўрсаткичидир. Ҳаракат натижасида қувват сарфи ошади, тўқималарнинг қон, кислород ва озиқ моддалар билан таъминланиши яхшиланади. Юрак мускул толаларининг тузилиши мустаҳкамланади, организмни идора этувчи гормонал ва нерв системасининг иши фаоллашади.

Ҳаракат ва жисмоний машқларнинг организмга таъсири

Ҳаракат ва жисмоний машқлар сужкларни мустаҳкамлади, мушак кучини ошириб, уларнинг шаклини бир хил сақтайди. Гўдаклар ва мактаб ёшидаги болалар учун ҳаракатнинг аҳамияти жуда катта бўлиб, у бола организмининг шаклланишига, таянч-ҳаракат системаси, юрак қон-томир системаси, эндокрин ва организмдаги бошқа системаларнинг ривожига ижобий таъсир қиласи.

Ҳаракат фаоллиги мускуллар билан скелетни ривожлантиради, қадди – қоматни кўркам қиласи, моддалар алмашинуви жараёнлари, қон айланиши ва нафаснинг идора этилишини яхшилайди, юрак қон-томир системасининг ривожланишини белгилаб беради. Одам ҳар куни эрталаб бадантарбия, ишлаб чиқариш гимнастикаси ва спорт билан шуғулланиши, жисмоний меҳнат қилиши, кўпроқ пиёда юриши зарур. Бунда жисмоний тарбиянинг аҳамияти жуда катта бўлиб, киши ҳар жиҳатдан интизомли бўлади, кучлилик, чаққонлик, иродани ўзида шакллантиради.

Спортнинг юрак фаолиятига таъсири

Жисмоний машқлар айни юрак мускулларидаги қон томирларини ривожлантиришга ёрдам беради. Бу эса ўз навбатида зўриқишлиарга бардошли бўлишини, миокард инфарктининг олдини олишни таъминлайди. Артерия ва вена томирларидаги қон айланишини яхшилайди. Томир уриши анча пасаяди, томирларда қон миқдори кўпаяди, юрак мускуллари бакувватлашади.

Спортнинг нафас системасига таъсири

Нафас системасининг фаолияти юрак фаолияти билан чамбарчас боғлиқдир. Бадантарбия машғулотлари билан шуғулланган вақт ўпкада ҳаво алмашинуви ортиб боради, бунда тез-тез ва чуқур нафас олингандиги сабабли кислород истеъмоли кўпаяди, тинч турган вақтда ўпкага 6-7 литр ҳаво етарли бўлса, тез югураётган вақтда 100 литр ва ундан кўпроқ ҳаво талаб қилинади. Жисмоний машқлар, айниқса нафасни яхшилайдиган машқлар ўпка касалликларини, ҳатто силнинг ҳам олдини олиши мумкин.

Спортнинг суюк тўқималарига таъсири

Суюк тўқималари озиқланишининг бузилиши айниқса катта ёшдаги кишиларда кўпроқ кузатилади. Бунда суюклар кучсиз ва мўрт бўлиб қолади. Шунинг учун катта ёшдаги кишилар сал қоқилиб йиқилса ҳам оғир шаклдаги суюк синиши ҳолатлари кузатилади.

Камҳаракатлик боғлам ва пайларнинг қисқаришига, катта ёшли кишиларда эса томирларнинг бўртиб, кўкариб қолишига, ҳаракат қилишга ҳалақит берадиган хасталик — томирлар ичидаги бирлаштирувчи тўқималарнинг ривожланишига сабаб бўлиши мумкин. Бўғимларда тузлар йиғилиши натижасида катта кишилар кўпинча тиззаларини бука олмай, ўтира олмай қоладилар. Жисмоний машқлар билан шуғулланувчи кишиларда бундай ҳол кузатилмайди, чунки спорт машқлари таъсирида умуртқа погонасининг эгилувчанлиги ортади.

Жисмоний машғулотни ўтказиш гигиенаси

Жисмоний машғулотлар одам организмига ижобий таъсир этишини билган ҳолда, уларни бажаришда зарур бўлган гигиеник талаблар устида ҳам тўхталиб ўтиш зарур. Бу талаблар машғулот ўтказиладиган хонага ҳамда кийиладиган кийим ва пойафзалларга тегишлидир. Жисмоний машқлар бажариладиган хоналар кенг, ёруғ, ҳавоси алмаштириладиган, ҳарорати бир меъёрда сақланадиган бўлиши лозим. Ёз кунларида жисмоний машғулотларни очиқ ҳавода ўтказиш мумкин.

Жисмоний машқлар билан шуғулланувчи ҳар бир киши қуидаги асосий қоидаларга амал қилиши лозим:

- аста-секинлик;
- мунтазамлилик;
- ҳар томонламалик;
- ўзига хос ёндашиш;
- ўз-ўзини назорат қилиб бориш.

Машқларни аста-секинлик билан бошлаб, мунтазам шуғулланиш, уларнинг турли хилларидан фойдаланиш лозим. Ўзининг шахсий қобилиятларини ҳисобга олиш ва машғулотларнинг қандай таъсири берадиганини назорат қилиш зарур.

Жисмоний машқлар нафақат соғломлаштирувчи, балки даволовчи омил сифатида ҳам катта аҳамиятга эга. Унинг даволовчи таъсирига таянган ҳолда ҳозир даволаш физкультураси кенг қўлланилмоқда. Даволаш физкультураси амалиёти ҳаракатнинг қуидаги таъсиirlарига асосланган:

- тонусни оширувчи ва стимулловчи (тетиклаштирувчи);
- трофик ёки озиқлантирувчи;
- компенсатор;
- тинчлантирувчи;
- бузилган функцияларни меъёрлаштирувчи (қайта тикловчи).

Ушбу таъсиirlар натижасида организмнинг умумий тонуси ошади, иммунитет ва реактивлик қўтарилади, касал аъзонинг озиқланиши яхшиланади. Дори-дармонлар яхши таъсири қиласи, касаллик ёки шикастланиш натижасида бузилган функциялар тикланади.

Организмни чиниқтириш

Организмни чиниқтириш унинг ноқулай иқлим шароитлари (ҳавонинг паст ва юқори ҳарорати, паст атмосфера босими ва бошқалар) таъсирига чидамини ошириш тадбирлари мажмуасидир. Замонавий турар жой шароитлари, кийим-кечаклар, транспорт ва шунингдек, ўзгарувчан иқлим шароити одам организмига салбий таъсири кўрсатиб, метеорологик омилларга нисбатан чидамини пасайтиради. Шунинг учун организмни чиниқтириш жисмоний тарбиянинг муҳим қисми бўлгани ҳолда бу чидамлиликни тиклайди.

Организмни тўғри чиниқтириш унинг ташқи муҳит шароитига чидамлилиги, касалликларга қаршилигини кучайтириб, умуман жисмоний, асад ва руҳий жиҳатдан ривожланишига ёрдам беради, жисмоний ҳамда ақлий иш қилиш қобилиятини оширади. Чиниқишининг суст ва фаол турлари фарқланади.

Суст чиниқиши — одамга боғлиқ бўлмаган ҳолда содир бўлади. Буларга ёзда енгил кийим кийиш, очиқ ҳавода бўлиш, чўмилиш, оёқяланг юриш ва ҳоказолар. Шуларнинг ўзи иссиқликни бошқариш (терморегуляция)нинг физиологик механизmlariga таъсири этади.

Фаол чиниқиши — бу организмнинг ноқулай табиат омилларига бўлган чидамини ошириш мақсадида сунъий равишда ҳосил қилинган ва қатъий дозаланган турли таъсиrotлардан (иссиқлик, совуклик, намлик ва бошқалар) мунтазам фойдаланишdir. Бунга барча маҳсус чиниқтирувчи муолажалар киради.

Чиниқишининг умумий ва маҳаллий турлари ҳам мавжуд.

Чиниқтирувчи омилнинг организмнинг барча соҳаларига бир вақтнинг ўзида таъсир этиши умумий, айрим соҳаларига таъсир этиши эса маҳаллий чиниқиши ҳисобланади. Қуёш, ҳаво ва сув билан ҳар бир ёшдаги, касбдаги одам чиниқиши мумкин. Чиниқтириш жараёни энг мураккаб ва турли-туман физиологик ҳодисалар мажмуасидир. Одам организмнинг доимий равишда ўзгариб турадиган ташқи шароитга мослашиши марказий нерв системаси фаолияти туфайли амалга оширилади. Бу жараёнда тери бевосита иштирок этади.

Ҳавода чиниқиши. Ҳаво организмни кислород билан таъминлашдан ташқари, сутка давомида ўзгариб турадиган бошқа об-ҳаво омиллари билан ҳам таъсир кўрсатади.

Ҳаво муолажалари ҳарорати 20°-30°C бўлиб турганда илиқ ванналар, 20°C дан 14°C гача ҳароратдаги салқин ванналар, 14°C дан паст ҳароратдаги совук ванналарга бўлинади. Ҳаво ванналари олиш миқдорини белгилаб берадиган асосий омил ҳаво ҳароратидир.

Ҳаво жуда нам ва шамол бўлиб турган маҳалларда организм қўпроқ совқотади.

Ҳаво ванналари турларидан бири — пешайвонда даволанишdir. Бунда даволанувчилар маълум вақт очиқ пешайвонда бўладилар. Улар фаслга мос кийиниб олишлари лозим (совук пайтларда иссиқ кўрпа, ётоқ қопидан фойдаланилади). Ҳаво муолажалари пайтида эркин ҳаракатланаётган ҳаво теридаги нерв учларини қўзғатиб, унинг нафас олишини ва қоннинг кислородга тўйинишини яхшилайди. Бунда оксидланиш жараёнлари ва моддалар алмашинувининг жадалиги кучаяди, мушак ва нерв системасининг қуввати ошади, организмдаги иссиқликни бошқариш тузилмаси чиниқади, иштаҳа очилади, уйқу яхшиланади. Кислород кўп бўлган жойларда ҳаво ванналаридан фойдаланиш айниқса фойдали. Бундай ҳаво денгиз тузлари, енгил аэроионларга бой бўлади.

Қуёш ванналари. Қуёш нурининг таркиби ва одам организмига таъсири бир хил бўлмайди. Қуёш нурлари кўзга кўринадиган ёруғлик ва кўзга кўринмайдиган инфрақизил ҳамда ультрабинафша нурларидан иборат. Қуёш нури асосан кўз пардасига таъсир этиб, унда ёруғлик сезгисини ҳосил қиласди, бу ташқи дунёни ҳис этиш учун зарур. Инфрақизилнурлар организм тўқималаридан ўтаётганда иссиқлик ҳосил қиласди ва терининг нурланаётган қисми ҳароратини оширади.

Қуёш ваннаси шифокор кўрсатмасига биноан бир қатор тери ва бўғим касалликларида, радикулит, неврит, суяқ ва бўғим сили ҳамда бошқа хасталикларда буюрилади. Қуёш ванналаридан чиниқтирувчи муолажа сифатида грипп, ангина, юқори нафас йўллари касалликларнинг олдини олишда фойдаланилади.

Сув билан чиниқиши

Чиниқишининг энг самарали ва кенг тарқалган тури сув муолажаси. Бу сувнинг физик хоссаларига — иссиқлик ўтказувчанлигига, иссиқлик сифими юқорилигига, терига механик таъсир кўрсатишига боғлиқ. Ҳаво ҳарорати 20°C бўлганда одам ялангоч ҳолда ўзини яхши сезади, худди шу ҳароратдаги сув эса совуқроқ туюлади, бинобарин, сувни 30-35°C гача илитиш керак бўлади.

Сув билан чиниқиши ҳаво ванналарига қарагандан анча кучли таъсир қиласди.

Баданни болалиқдан (ҳаммасини ва маълум бир жойини) хўл сочиқ билан артиш чиниқишининг энг осон ва фойдали усулидир. Аввал баданнинг юқори қисми совуқ сувга хўлланган булут ёки сочиқ билан артилади, кейин қуруқ қилиб артилади. Пастки қисмида ҳам шу ҳол тақрорланади ва бадан қуруқ сочиқ билан қизаргунча артилиб муолажа тутатилади. Айни вақтда қўл ҳаракатлари четдан юракка томон йўналтирилиши керак. Баданни яхиси, эрталаб уйқудан тургандан кейин артиш керак.

Сув муолажалари — бу организмни даволаш ва чиниқтириш мақсадида сувдан турлича фойдаланиш бўлиб, унга ванналар, душ, чўмилиш, баданни хўл сочиқ билан ишқалаб артиш, бошдан сув қўйиш, хўл чойшабга ўралиш киради.

Баданни хўл сочиқ билан ишқалаб артиш организмнинг шамоллаш касалликларига чидамини ошириб, баъзи хасталикларни даволашга ёрдам беради.

Сув муолажалари организмга енгил таъсир кўрсатиб, одамни тетиклаштиради, тонусини оширади, қон айланишини ва моддалар алмашинувини яхшилайди. 32-30°Cли сувга хўлланган ва яхшилаб сиқилган бўз чойшаб (сочиқ ёки резина губка) билан бутун бадан, оёқ-қўллар чаққонлик билан ишқалаб артилади. Дастлаб битта қўл хўллаб ишқалаб артилади, сўнг ўша заҳоти у қуруқ сочиқ билан қизаргунча ишқаланади, кейин бошқа қўл, кўкрак, қорин, оёқ ҳудди шу каби артилади. Бу муолажани ҳар куни яхиси эрталабки бадантарбиядан кейин қилиш тавсия этилади. Баданни хўллаб артиш учун хона ҳарорати 18°- 20°C бўлиши лозим. Сув ҳароратини аста-секин совутиб бориб, 20°-18°C гача туширилади.

Бошдан сув қўйиш чиниқиши учун шунингдек, сув билан даволаш курси бошида буюрилади. Бу муолажа ўз таъсирига кўра душга яқиндир. Илиқ сув (37°-38°C) солинган ваннада ёки катта тоғорада беморни яланғоч ҳолда тик турғизиб устидан челакда ёки сув қуядиган идишда, ёки душ мосламасида 2-3 мартадан сув қўйилади, бунда сув бошдан то оёққача оқиб тушиши керак. Муолажа ҳар куни 4-6 ҳафта давомида ўтказилади. Бунда ҳарорат аста-секин (34°- 33°C дан то 22°-20°C гача) пасайтириб борилади. Бошдан сув қўйиб бўлгач бутун баданни қуруқ, яхиси иситиб қўйилган чойшаб билан то тери қизаргунча ва қизигунча артилади. Терлашда, веналарнинг варикоз кенгайишида ва бошқаларда (шифокор тавсиясига қараб) одамнинг ўзи қўл ва оёқларига сув қўйиши мумкин.

Чўмилиш. Одам сузганда организмида моддалар алмашинуви жадаллашади. Сузиш уйқусизликда ва турли асаб касалликларида яхши «дори» ҳисобланади. Одам сувда бир маромда сузганда қон айланиши яхшиланиб, юрак томирлар системаси мустаҳкамланади. Аммо, қўп чўмилиш организмга фойда келтириш ўрнига зарар келтириши ҳам мумкин. Очиқ дарёларда чўмилиш киши соғлиғини мустаҳкамлайди. Айниқса, денгиз тўлқини сув таркибидаги тузлар миқдорига қараб шифобахш таъсир қилиши мумкин.

Ҳаммол (баня) сўзи лотинча «балнеум» бўлиб, касалликни қувиш маъносини билдиради. Ҳаммоллар қадимий тарихга эга. Шароитдан келиб чиқиб ҳаммоллар ўзига хос кўринишга ва шифобахшлик хусусиятларга эга бўлади.

Ҳаммолда чўмилиб чиниққан кишининг шамоллаш касалликларига чидамлилиги ортади. Ҳаммол юрак мушакларига ижобий таъсир қиласи.

Шунингдек организмда қон ҳаракати, буйракда сув-туз алмашинуви яхшилана-ди, моддалар алмашинуви кучаяди, тер билан модда алмашинуви маҳсулотлари чиқиб кетади. Натижада буйрак фаолияти енгиллашади. Иссиқдан кенгайган капиллярлар ички аъзолардан гўё қонни ўзига тортади. Бу билан димланиш ҳолат-ларини бартараф этилади. Ҳаммолда баданни қайнин хивчини билан саваланса, у кишига жисмоний таъсир қилишдан ташқари, шифобахш таъсир кўрсатади, чун-ки унинг таркибида фитонцитлар ва бошқа муҳим биологик фаол моддалар бор. Бунда одамнинг мушаклари, бўғимлари, қон билан яхшироқ таъминланади (21-расм). Одам устидан совуқ сув қўйганда томирлари торайиб, бир иссиқ, бир совуқ сув қўйиш склерознинг олдини олади.

Буғ хонада 7-5 дақиқа ўтириш етарли. Буғ хонадан чиқиб совуқ хонага ўтилади, бу ерда тана ҳарорати тахминан 15 дақиқадан сўнг нормага тушади. Қиши кунлари буғ хонадан ташқарига чиқиши, баданни қор билан ишқалаш, ёки устидан совуқ сув қўйиш кучли муолажа ҳисобланиб, организмни чиниқтиришда муҳим ўрин тутади. Буғ хонага 5-7 дақиқадан, 3-5 марта кириб чиқилса етарли бўлади. Албат-та, бунда одам ўзини ёшини ва соғлигини ҳисобга олиши керак бўлади.

Ҳаммолга тушишда қўйидаги гигиеник тавсияларга риоя қилиш керак бўлади:

- ҳаммол фойдали, лекин ҳар қандай жисмоний машқ каби унда бўлишнинг меъёри бор;
- бадан жуда қизиб кетмаслиги учун, буғ хонага киргач, дарров юқори токчасига чиқиши тавсия этилмайди, бунда аввал бироз пастрофида турган маъқул;
- оч қоринга ёки қоринни тўйдирган заҳоти ҳаммолга тушиш организмга салбий таъсир қилиши мумкин;
- озгина бўлса ҳам, спиртли ичимлик ичиб буғ хонага кириш хавфли ҳисобланади;
- ҳаммолдан чиққандан кейин чекмаган маъқул;
- гоҳ иссиқ, гоҳ совуқ сув қўйишни ҳар сафар ҳаммолга тушганда икки, уч марта такрорлаш яхши фойда беради.

Ҳозирги замон тиббиёт илми шундай бир ҳақиқатни исбот қилдики, киши-нинг ёши ва имкониятига қараб белгиланган жисмоний машқлар ва чиниқиши натижасида юрак иши бўшашмайди, аксинча кишининг ҳатто кексайган чоғида ҳам меҳнат қилиш қобилияти яхши бўлади.

Гигиена асли юононча сўз бўлиб, «фойдали»деган маънони билдиради. У ташқи муҳит омилларининг (кимёвий, физиковий, ижтимоий ва ҳоказо) инсон саломатлигига таъсирини ўрганадиган ва олинган маълумотларга таянган ҳолда ташқи муҳитни соғломлаштириш, инсон соғлигини мустаҳкамлашнинг меъёр ва қоидаларини ишлаб чиқадиган, айниқса юқумли касалликларнинг олдини оладиган, ишлаш қобилиятини оширадиган, умрни узайтириш тадбирларини ишлаб чиқадиган фандир.

Шахсий гигиена — гигиенанинг бир бўлими бўлиб шахсий ҳаёт ва меҳнат фаолиятида амал қилиниши зарур бўлган гигиеник режим йўли билан одам соғлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш масалаларини ишлаб чиқади. Шахсий гигиена

ҳар бир кишининг ўзига ва ёшига боғлиқ бўлиб, ақлий ва жисмоний меҳнатни тўғри йўлга қўйиш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш, вақтида овқатланиш, мириқиб ухлаш, меҳнат ва дам олишни тўғри уюштиришдан иборат. Тор маънода бадан (тери, соч, тирноқ, тишлар), кийим-кечак, пояфзал, кўрпа-тўшак, тураг жой, овқат тайёрлаш гигиенаси ва ҳоказолар ҳам шахсий гигиенага киради. Инсоннинг соғ-саломат ҳаёт кечириши унинг шахсий гигиеник талабларга амал қилиш даражасига боғлиқ. Шахсий гигиена қоидалари инсон танасини ҳар жиҳатдан тоза бўлишини тақазо этса, оиласдаги умумий гигиенага доир билимлар ҳаётий кўникмаларни шакллантира бориб, тиббий маданиятни, маънавиятни тарбиялади.

Шахсий гигиена талаблари:

- тана ва кийимлар (айникса ички кийимлар)ни тоза тутиш;
- тирноқларни ҳар ҳафтада калта қилиб олиб юриш;
- юзни кунига икки марта ва ундан ортиқ ювиш;
- қўлни совунлаб ювиб юриш;
- тишлар тозалигига эътибор бериш;
- ҳар куни душ қабул қилиш;
- ҳафтасига бир марта ҳаммомга кириш;
- ички кийимларни ҳар куни алмаштириб туриш;
- шахсий буюмлар қоидасига амал қилиш.

Шахсий буюмлар:

Ҳар бир инсоннинг мутлақо шахсий ўз буюмлари бўлиши лозим.

Буларга – ички, ташқи кийимлар, пойабзал, кўрпа-тўшак, чойшаб, ёстиқ-жилд, дастрўмолча, сочиқ, қошиқ, вилка, пиёла, тиш чўткаси, тароқ, ювениш воситалари, соч қадагичлар (соch тўғноғичи, соч қисқичи кабилар), тирноқ олгич ва шу каби бошқа буюмлар киради.

Бошқа шахснинг бу каби буюмларидан фойдаланилганда, унга тегишли бўлган турли касалликлар юқиши мумкин.

Шахсий гигиена талабларига риоя қилинса:

1. Инсон танаси ва руҳияти соғлом, бақувват бўлади.
2. Инсон организми тўғри ўсади, ривожланади ва кайфият кўтарилади.

Умумий гигиена қоидалари.

Таълим муассасасида:

- гурух хонасининг озодалигига эътибор бериш;
- гурухдаги гулларга ўз вақтида сув қўйиш, тоза ҳолда асрash;
- гурухга киргач ва танаффус пайтларида хонага тоза ҳаво ва қуёш нури тушиши учун деразаларни очиб, шамоллатиб туриш;
- гурух хонасини ифлосланишдан асрash;
- гурухда югуриш, сакраш ва баланд овозда гаплашиш мумкин эмас;
- ўқув биносига киришдан олдин оёқ кийимларни тозалаш.

Уйда:

- о қайнатиб, совитилган ёки фильтрланган сувни ичиш;
- о мева, сабзавот ва кўкатларни истеъмол қилишдан олдин тозалаб ювиш;
- о ҳовли, хоналар, ошхонанинг тозалигига эътибор бериш;
- о чиқиндилар оғзи ёпиқ идишга йифилиши, ҳар куни бўшатилиши ва маҳсус ювиш воситалари ёрдамида тозалаб ювилиши ҳамда қуритиб ишлатилиши шарт;
- о ҳаммом, ванна ва ҳожатхонани доимо озода сақлаш. Дезинфекция воситаларидан фойдаланиш;
- о гулларга ўз вақтида сув қуиши, тоза ҳолда асраш;
- о хонага тоза ҳаво ва қуёш нури кириши учун деразаларни тез-тез очиб, шамоллатиб туриш;
- о тайёр ҳолдаги озиқ-овқатларни оғзи берк идишларда, совутгичда сақлаш;
- о хом гўштларни майдалаш учун алоҳида пичноқ ва тахтача ишлатиш;
- о хом гўшт, қиймани оғизга олмаслик, пиширилмаган сутни ичмаслик (буруцеллёз, эхинококк касалиги юқиши мумкин);
- о овқатланиш учун дастурхонни тайёрлаш ва овқат тайёрлаш каби юмушларни бажаришда ёрдам беришдан аввал қўлни яхшилаб ювиш;
- о кечки уйқуга ётишдан олдин ётадиган хонани шамоллатиш;
- о ёстиқ-жилд, чойшаб, кўрпа жилларини ўз вақтида алмаштириб туриш;
- о полларни ҳўл латта билан тозалаб артиб туриш;
- о пашшаларни уйга киришига ва озиқ-овқат маҳсулотларига қўнишига йўл қўймаслик;
- о эшик, деразаларга пашша кирмаслиги учун тўр ёки дока тутиш;
- о ҳайвонларни уй ичига киришига йўл қўймаслик.

Дикқат, энг кир ҳисобланадиган жойлар:

- эшик тутқичлари;
- зинапоя тутқичлари;
- компьютер тугмачалари;
- қўл телефони;
- лифт тугмачаси;
- ҳожатхона тутқичи, ўтиргичи ва сув кетказадиган тугмачаси;
- жамоат транспорти воситалари тутқичлари кабилар.

Турар-жойларга қўйиладиган гигиеник талаблар.

Атроф-муҳитни муҳофаза қилиш муҳим умумхалқ ва давлат аҳамиятига молик муҳим вазифа бўлиб, нафақат ҳозирги, балки келажак авлодлар фаронлиги ҳам бу вазифанинг муваффақиятли ҳал этилишига боғлиқдир. Инсон ҳаёти унинг атрофини ўраб турган ҳаво муҳитида ўтади. Умуман ҳаво муҳити организмда кузатиладиган физиологик жараёнларнинг меъёрда кечишини таъминлайди. Баъзи бир вақтларда ҳаво таркибининг ифлосланиши натижасида физиологик жараёнларда ўзгаришлар қайд қилинади, бунинг натижаси-

да аъзоларда патологик аломатлар содир бўлиши мумкин.

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти (ЖССТ) ва баъзи олимларнинг маълумотларига кўра, ҳаво тирик организмлар учун заарли бўлган қуийдаги кимёвий ва бошқа моддалар билан ифлосланиши мумкин:

1. Қаттиқ заррачалар; учувчан куллар, чанглар, қурум, рух оксид, силикатлар, қўрғошин хлорид.
2. Олтингугурт бирикмалари: сульфат ва сульфид ангидрид, водород сульфид, меркаптанлар.
3. Органик бирикмалар: альдегидлар, углеводородлар ва қатронлар.
4. Азот бирикмалари: азот оксиди, азот (II) оксиди, аммиак.
5. Кислород бирикмалари: озон, углерод (II)оксиди, карбонат ангидрид гази.
6. Галоген бирикмалари: водород фторид, водород хлорид.
7. Радиоактив моддалар, радиоактив газлар, аэрозоллар.

Юқорида кўрсатиб ўтилган моддалардан ташқари, муҳитимизни саноат корхоналари марказларидан чиқадиган бир қатор кимёвий моддалар-симоб, қўрғошин, марганец, бериллий, фенол, кадмий, изопрен, ацетон, толуол, бензин ва бошқа моддалар заарлаши мумкин экан.

Тураг-жой, хонадонлардаги гигиеник талабларга риоя қиласлик ҳолати турли хил юқумли касалликларни ташувчи зааркунандалар: пашша, сичқон, каламуш ва бошқаларнинг пайдо бўлишига сабаб бўлади. Умуман, инсон яшаб турган хонадон қулайлигини таъминлаш мақсадида уйни тез-тез шамоллатиб туриш, ҳарорат қулайлиги ёки «салқин» категориясига мос келадиган доимий табиий муҳит, энг мувофиқ намликни сақлашга ҳаракат қилиш, уйни безашда табиий материаллардан фойдаланиш (ёғоч, қофоз, матолар), уй таъмири давомида соф табиий мойлардан тайёрланган табиий бўёқлардан фойдаланиш, сунъий ёруғлик турғун бўлиши, унинг ранги эса қуёш рангига максимал яқинлашишини таъминлаш, инсонга салбий таъсири аниқланган асбоблардан фойдаланиш қоидаларига риоя қилиш, айрим ҳолларда улардан воз кечиш лозим.

Ошхонада иложи борича бир марталик матоли ёки қофоз сочиқлардан фойдаланиш, кўп марта ишлатиладиган матоли сочиқларни эса ҳар бир фойдаланилгандан сўнг, заарсизлантирилиши керак. Ошхона столлари ва маҳсулотларни майдалаш учун мўлжалланган тахта заарланиш воситаси бўлиб ҳисобланади. Тадқиқотлар шуни кўрсатдики, ахлатда бўладиган бактериялар, оддий унитазга нисбатан қийма тахтада уч марта кўп бўлар экан.

Хонадонларда оёқ тепкиси (педали) бор ахлат чеалаклардан фойдаланиш қулай ҳисобланади, чунки қўл орқали касаллик чақиравчилар билан контакт бўлмайди ва касалланиш хавфи камаяди.

Гигиена инсон билан атроф-муҳитнинг узвийлигини таъминлайди. Муҳит соғлом бўлмай туриб, тан-соғлиқни таъминлаш қийин.

2 модул.

Мавзу: Ҳаракат ва саломатлик. Жисмоний маданият ва жисмоний фаолликнинг саломатликка таъсири. Организмни чиниқтириш. Шахсий гигиена

Назорат саволлари

1. Ҳаракат ва жисмоний машқларнинг организмга қандай таъсири бор?
2. Машғулотларга индивидуал ёндашиш ва ўз-ўзини назорат қилиб бориш де-ганда нимани тушунасиз?
3. Жисмоний машғулот билан даволаш мумкинми? Қандай қилиб?
4. Жисмоний машғулотни ўтказиш гигиенаси ҳақида гапириб беринг.
5. Жисмоний машқлар билан шуғулланувчилар қандай асосий қоидаларга риоя қилишлари лозим?
6. Организмни чиниқтириш ҳақида нималар биласиз?
7. Чиниқтиришнинг қандай турлари ва воситалари мавжуд?
8. Ҳаво ваннаси ҳақида нималар биласиз?
9. Қуёш ванналари ҳақида нималар биласиз?
10. Қуёш ванналарини қабул қилиш қоидалари ва моънеликларини айтиб беринг.
11. Сув муолажалари ҳақида нималар биласиз?
12. Шахсий гигиена ҳақида нималар биласиз?

3 – модул

Мавзу: Соғлом авлодни шакллантириш. Ёш инсон ўсиши билан боғлиқ тана аъзоларидаги ўзгаришлар. Инсон саломатлиги ва унга таъсир қилувчи омиллар.

Вақт: Умумий вақт 2 соат

Мақсад:

- Соғлом авлодни шакллантириш;
- Ёш инсон ўсиши билан боғлиқ тана аъзоларидаги ўзгаришлар;
- Инсон саломатлиги ва унга таъсир қилувчи омиллар мавзулари бўйича билимларни мустаҳкамлаш.

Машғулотнинг бориши:

Ўқитувчи томонидан мавзунинг номланиши, мақсади ва кутилаётган натижалари баён этилади.

Ўқитиши натижалари:

Машғулот якунида ўқувчилар соғлом авлодни шакллантириш, одам жинсий анатомияси ва ёш инсон ўсиши билан боғлиқ тана аъзоларидаги ўзгаришлар, инсон саломатлиги ва унга таъсир қилувчи омиллар, шахсий гигиена, гигиенага амал қилмаслик натижасида юзага келадиган касалликлар, гигиена турлари ҳақидаги билимларга эга бўладилар.

Умумий маълумот:

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида"-ги ПФ-4947-сонли Фармони қабул қилиниб, «2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича «Ҳаракатлар стратегияси» белгилаб олинди.

Ҳаракатлар стратегиясининг 4 банди — Ижтимоий соҳани ривожлантиришнинг устувор йўналишларининг 4.2; 4.4; 4.5 қисмларида аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, оила саломатлигини мустаҳкамлаш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш, хотин-қизларнинг ижтимоий-сиёсий фаоллигини ошириш, уларни давлат ва жамият бошқарувидаги ўрнини кучайтириш, хотин-қизлар, касб-хунар коллежи битирувчи қизларини бандлигини таъминлаш, уларни тадбиркорлик фаолиятига кенг жалб этиш, оила асосларини янада мустаҳкамлаш, аҳоли ўртасида касалланиш кўрсаткичлари пасайишини ва умр узайишини таъминлаш каби устувор вазифалар белгиланган.

Одам танаси ва ўсмирлик ёшида рўй берадиган ўзгаришлар билан танишиш.

Ўсмирлик ёшидаги қизлар ва йигитлар организмида рўй берадиган ўзгаришлар фақат ташқи кўринишга тааллуқли бўлмай, балки уларнинг сезгилари ва кайфиятида ҳам акс этиши ҳақида фикр юритилади. Бу жараён вояга этиш даври деб аталади.

Халқаро эксперtlар ўсмирлик ёшини қуйидагилар рўй берадиган давр деб таърифлашган:

1. Иккиласмчи жинсий белгилар пайдо бўлишидан бошлаб то вояга этиш бошлангунча жинсий ривожланиш якунланади.

2. Болалик жараёнлари катталарга хос хулқ-атвор билан алмашинаиди.
3. Катта ёшдагиларга түлиқ социал-иктисодий қарамликтан мустақилликка ўтиш содир бўлади.

4. 10-11 дан 15- 17 ёшгача бўлган ўсмирлик даври чегарасига тўғри келади. Бу даврда болалар фақат жисмонан эмас, балки ақлий, маънавий, социал жиҳатдан ҳам ўсадилар. Бу даврда ҳамма нарса ҳаракатда бўлади: бир хил белгилар аста-секин йўқолади, янгилари пайдо бўлади. Бу кутилмаган воқеалар ва ажабтовур совғалар ёш ўсмир организмида чукур ўзгаришлар билан боғлиқ янги турмуш давридир. Худди шу ёшда бола организмида биологик етуклиқ йўлидаги ўзгаришлар содир бўлади. Буларнинг ҳаммасини ортида организмнинг морфологик ва физиологик қайта қурилиш жараёнлари туради. Ўсмир организмида рўй берадиган физиологик ва психологияк ўзгаришларни, унинг имкониятларини, бола муқаррар равишда дуч келадиган муайян қийинчиликларни билган ҳолда педагогик асосланган талаблар қўйиш мумкин.

Ўзингни, ўз танангни бил

Ўсмирлар жинсий етилиши организм томонидан жадал ажратилаётган гормонлар таъсирида бошланади. Эркак гормонлари (тэстостерон) ва аёл гормонлари (эстероген ва гестаген) бўлади. Ҳар бир эркак организмида аёл гормонларининг муайян улуши бўлади, айrim вақтда ҳар қандай аёлда қисман эркак гормонлари мавжуд. Жинсий гормонларнинг жадал ишлаб чиқарилиши ўғил болани йигитга айлантиради, қиз бола балоғатга етади. Бундан ташқари, бу ўзгаришларнинг ҳаммасида белгиланган бир жадвал йўқ: айримларда улар эртароқ, айrim ёшларда кечроқ бошланади. Болалар ўз синфдошларидан барвақт ривожлансалар ёки улардан орқада қолсалар, бундан уялмасликлари керак.

Биз ҳаммамиз ноёбмиз, биз ҳаммамиз ҳар хилмиз, бири иккинчисига мутлоқ ўхшамайдиган бирорта ҳам одам йўқ. Ҳамма аъзолар ҳам ўсиш ва ривожланишда бир хил сакраш қилмайди. Юрек ва томирларнинг ривожланиши тана умумий оғирлигининг кўпайишидан орқада қолади, мушак кучининг орта бориши эса ҳамиша унинг чидамлилигини ошиши билан бирга кечмайди. 2-3 йил ўтгандан кейин организм фаолияти тўла уйғунлашади, тана нисбатлари мукаммаллашади.

Ўғил болалар ва қиз болалардаги умумий ўзгаришлар:

- ўсишда, вазн кўпайишида ва мушак оғирлиги ривожланишида сакраш;
- жинсий аъзолар ривожланиши;
- товуш ўзгариши;
- организм безлари бирмунча фаоллашиши, баъзан бу хуснбузарлар ва ҳар хил тошмалар пайдо бўлишига олиб келиши;
- тер безлари фаоллашиши;
- қўлтиқларда, қўл-оёқларда, қовда туклар ўса бошлиши.

Ўсмирларда психологик ўзгаришлар:

- инжиқлик;
- эмоционал бекарорлик;

- атрофидаги катта ёшдаги одамларга (кўпроқ ота-онасига, ўқитувчилариға) танқидий муносабатда бўлиш;
- мустақилликка интилиш;
- хаёлпаратслик;
- ўз идеаллигига ишониш;
- ташки кўринишига эътибор қаратиш;
- тенгдошлар даврасида етакчи бўлишга интилиш;
- қарама-қарши шахсга қизиқиш пайдо бўлиши.

Балоғатга етиш даврида ўсмирларнинг тенгдошлари билан бўладиган мулоқотида ҳам ўзгаришлар қузатилади, яъни бу муносабатлар мураккаброқ, мазмунлироқ бўла бошлайди. Дўстлар билан муносабат мактаб доирасидаги мавзулардан чиқиб, ўзаро қизиқишлар, янги машғулотлар, интилишлар даражаси бир хиллиги жиҳатидан ўсмир ҳаётида асосий рол ўйнай бошлайди.

Ўртоқлик ва дўстлик ҳислари кучаяди, қарама-қарши жинс вакилига қизиқиш қузатилади. Ота- на ва яқин қариндошлардан кўра тенгдошлари билан мулоқотга киришиш даражаси ошади. Бу даврда ўсмир айниқса, уни тушунадиган ва ишониш мумкин бўлган одамга муҳтожлик сезади. Садоқатли дўст топиш ва ўзи ҳам ким учундир содик дўст бўлиш — ҳар бир ўсмирнинг орзусига айланади. Лекин, бунга ҳар доим ҳам эришилавермайди. Кўпинча, турли хил комплекслар ва дўстлик ҳақидаги нотўғри тасаввурлар ёш йигит-қизларга мустаҳкам дўстлик иларини боғлашга ва уни сақлаб қолишга халақит беради. Ўқувчиларингиз билан ҳақиқий дўстлик ва дўст тушунчалари ҳақида, қандай қилиб ҳақиқий дўст бўлиш мумкин ва уни қандай тушуниш кераклиги ҳақида сухбатлашинг. Яхши дўст — бу нафақат қувончли кунларини ва хурсандчиликларни, балки қайғу ва ғамларни ҳам биргалиқда кечирадиган дўстdir. Сиз қуйидаги мисолларни келтиришингиз мумкин:

- тўғрисўз бўлиш, иккюзламачилик қилмаслик, ўзини бошқалардан устун қўймаслик.
- мулоқотчан бўлиш — эшлиши ва тинглашни билиш — бу жуда қийин ҳосил бўладиган кўникма ҳисобланиб, йиллар давомида ўзаро тушуниш натижасида вужудга келади.

Тенгдошлараро мулоқотда яна шу нарсани алоҳида таъкидлаш лозимки, ўсмирнинг атрофдагилар таъсирига берилиши осон бўлади. Чунки ҳали ўсмирларда атрофдагиларнинг таъсирига қарши тура оладиган қарашлар, қадриятлар етарли даражада шаклланмаганлиги учун улар «оқ қарға»га айланиб қолишдан қўрқишида ва атрофдагилар нимани қилса шуни қилишга, тақорглашга ҳаракат қилишади. Баъзида бу яхшиликка олиб келади, лекин баъзида ўсмирларнинг зарарли одатларга берилишига олиб келиши ҳам мумкин.

Саломатлик сабоқлари

Азал-азалдан ўзбек хонадони саранжом-саришталик, орасталик, тозаликка қатъий амал қилиб келиши билан алоҳида ажралиб туради. Ҳар бир оиланинг файзу-таровати, орасталиги – оила аъзоларининг одоби, хулқ-атворини ҳам белгилаб берувчи мезон ҳисобланади.

Озодалик киши меҳнатини ва вақтини тежайди. Покиза тутилган барча буюмлар — кийим-кечак, пояфзал, шунингдек, туар жойлар кўпга чидайди. Озодалик билан турли ортиқча харажатлар тежалади. Озодаликка риоя қиласиган ва чиниқсан одам соғлом бўлади.

Терини тоза тутиш — озодаликнинг биринчи қоидасидир. Хусусан, ҳар бир одам даставвал ўз баданини озода тутишга эътибор бериши зарур! Буларнинг барчаси одамнинг шахсий гигиенаси дейилади.

Орасталик сўзининг маъноси жуда кенг бўлиб, у аслида табиатан доимо тозалик, покизалик ва гўзалликка интилиб келаётган инсонларнинг истагини ҳам англатади.

Кундалик бажарилиши лозим бўлган ишларни эртага қўймай, бугуннинг ўзида амалга ошириш, ўз-ўзидан кундалик одатга айланиб боради. «Бугун мен шу ишни бажармасам, бирор бир ишни чала қолдирсам, оқибати хунук бўлади. Ҳамма қасалликлар, файзизликлар иллати тартиб-интизомга, тозаликка риоя қиласликдир», - деган оддий ҳақиқат ҳар бир инсоннинг кундалик ҳаётий қонуниятига айланиши зарур.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) таърифига кўра «саломатлик» — бу фақат қасаллик ёки мажолисизликнинг йўқлиги эмас, балки тўлиқ жисмоний, ақлий ва социал фаровонлик ҳолатидир.

Болаларнинг соғлиги ва ота-оналарнинг соғлиги бу ўзаро боғлиқлигини, бир-бирини тўлдиришини қайд этиш зарур, яъни соғлом болалик соғлом оналик ҳамда соғлом оталикни, ота-оналар соғлиги эса болаларнинг соғлом бўлишини таъминлайди.

Ҳар бир инсон саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун тиббий маданиятга эга бўлмоғи лозим. Тиббий маданият деганда, инсон саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш йўлида тиббий билим, кўнирма ва тасавурларга эга бўлиши, организмга салбий ва ижобий таъсир кўрсатувчи омилларни билиши тушунилади. Бу шахсий ва умумий гигиена қоидаларига риоя қилиш, овқатланиш, дам олиш, меҳнат қилиш ва ҳаракат қилиш тартибини онгли белгилаш, атроф-муҳитнинг саломатликка салбий ва ижобий таъсирини қамраб олади.

Ўсмирлик даврида эндокрин системаси ва тер безлари фаолиятининг кучайиши натижасида жисмоний ҳаракатлар билан боғлиқ ишларни бажарганда, ёз кунлари тер безлари қўпроқ тер ва ёф ишлаб чиқаради. Тер билан теридағи бактериялар аралашиб, терининг ифлосланиши ва теридан нохуш ҳид таралиши кузатилади.

Бу даврда ҳар куни ювиниб туриш, душ остида туриб совун билан ювиниш, агар терлаш кучли бўлса, тер ҳидини йўқотадиган ёки терлашни камайтирадиган де-зодорантлардан фойдаланиш тавсия этилади. Ҳар куни душ қабул қилиш нафақат терининг тозалигини таъминлайди, балки нерв ўтказувчанлигини яхшилайди, организмни чиниқтиради ва кайфиятни кўтаради.

Об-ҳаво ва ёшига муносиб кийим-бош танлаш.

Кийим-кечак ва пояфзал гигиенаси эстетик талабларга жавоб бериши, яхши кайфият уйғотиши билан бирга иш қобилиятини пасайтирумайдиган бўлмоғи лозим. Шу сабабли, кийим-бош ва пояфзаллар қандай матодан тикилишидан ва ким кийи-

шидан қатъий назар, ҳамиша сифатли, давр талабига ва гигиена талабларига жавоб берса оладиган қилиб тикилиши шарт.

Кийим-кечак киши организмини ташқи муҳитнинг ҳар қандай таъсирлари (иссиқ-совук, қор, ёмғир, шамол ва ҳоказо)дан муҳофаза қилиши, шунингдек ҳар қандай об-ҳаво шароитида ҳам тана ҳароратини бир меъёрда тутиб туришга ёрдам бериши зарур. Матолардан кийим тикишда уларнинг физик хоссалари ва гигиена талабларига жавоб бериши, қалинлиги, ҳаво ўтказиш хусусияти, намликни ўтказиши каби хусусиятлари эътиборга олинади. Бундан ташқари, матонинг нурни ўзидан қайтариши, ювганда ва дазмоллагандага олдинги қўринишини йўқотмаслиги, куриш тезлиги, қандай матодан тўқилганлиги, ифлосликдан тозаланиши, чанг ютишини ҳисобга олиш ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Кийим организмни ёзда иссиқдан, қишида совукдан ва ҳар хил ташқи таъсирлардан асрashi лозим.

Гигиена жиҳатидан бекаму-кўст либос тана юзасида ўзига хос микроиқлим ҳосил килади, бу эса кишининг саломатлигини яхшилаш билан бирга кайфиятига ҳам қўтаринкилий бағишлийди.

Кийимлик мато ўзида электростатик зарядларни мумкин қадар кам сақлайдиган, организмга таъсир қиласидиган майда заррачаларни (чанг, бактерия ва ҳоказоларни) ўтказмайдиган бўлиши керак.

Ич кийим (баданга тегиб турадиган) намликни, ҳавони яхши ўтказадиган ҳамда гигроскопик бўлиши лозим. Бундай кийим организмдан чиқадиган карбонат ангидрид, тер ҳамда тери орқали ажраладиган бошқа моддаларни, жумладан, сувда эрувчи витаминларни, моддалар алмашинувида ҳосил бўладиган заҳарли бирикмаларни ташқи муҳиттага чиқариб юбориш хусусиятига эга бўлади. Шунингдек, кийимни ювиш ва тозалаш осон бўлиши лозим.

Кийимлар қандай бўлиши керак? Аввало кийим, кишининг жинсига, ёшига, гавдасига, бўйига, бажарадиган ишининг хусусиятига мос бўлиши лозим.

Кийим қуидаги асосий гигиеник талабларга жавоб бериши керак:

- а) қуруқлигига ва намлигига ҳаво ўтказувчанлиги яхши бўлиши (шунда тери яхши буғланади);
- б) иссиқлиқ ажралишида намни ва терни шимадиган, тезда қурийдиган бўлиши;
- в) қуёш нурини қайтарадиган ва терига таъсир қилишига йўл қўймайдиган бўлиши;
- г) баданга ёпишиб турмаслиги (буғланишга халақит бермаслиги);
- д) электростатик зарядлардан ҳоли бўлиши ва ҳоказо.

Ўзбекистон иқлими шароитида ёз ойларида қуёш нури қучли, кун жуда иссиқ бўлганидан бош кийим фақат бошнигина муҳофаза қилиб қолмасдан, балки кўзни ҳам қуёш нуридан сақлаб, қўришга халақит бермайдигап бўлиши керак.

Бош кийим иссиқни кам, ҳавони яхши ўтказадиган, қуёш нурини кўпроқ қайтарадигай матодан тикилиши, енгил ва ҳаво ўтадиган бўлиши керак. Очиқ ҳавода ишлайдиган одамлар ҳавони яхши ўтказадиган табиий ҳамда сунъий матолардан тикилган бош кийим кийишлари лозим. Гардиши кенг шляпа бўйинни ва ҳатто елкани қуёш нуридан ҳимоя қиласи.

Психогигиена — инсоннинг руҳий саломатлигини таъминлашга қаратилган маҳсус тадбирлар мажмуасидан иборат бўлиб, бу тадбирларни ўтказишдан мақсад одамлар руҳий саломатлигининг бузилишига йўл қўймаслик учун гигиена фани ишлаб чиқсан тартиб ва меъёларга қатъий амал қилиб ишлаш ва яшашдир. Руҳий саломатлик учун курашиш — бутун организмнинг саломатлиги учун курашишдир.

Психогигиена тадбирлари психопрофилактика тадбирлари билан узвий боғланган бўлиб баъзан уларни фарқлаш ҳам қийин. Психогигиеник тадбирлар факат руҳий касалликлар, неврозлар, психопатияларга нисбатан профилактик аҳамиятга эга бўлиб қолмай, шу билан бирга турли хил соматик касалликлар учун ҳам аҳамиятлидир. Руҳий ва соматик саломатликни мувозанатлаштиришнинг зарурити психогигиенани умумий гигиена билан мустаҳкам алоқада бўлишга ундейди. Масалан, овқатланишнинг гигиеник талабларига риоя қилиш бош мия атеросклерозининг олдини олишга имкон берса, бу ўз навбатида руҳий бузилишларнинг камайишига сабаб бўлади.

Ёш психогигиенаси

Боланинг руҳий саломатлиги ҳақида ғамхўрлик у она қорнида бўлган пайтидан бошланиши керак, ҳомиладорликда она барча гигиеник қоидаларга амал қилиши лозим. Бола туғилгач, уни тўғри овқатлантириш, ижобий ва гигиеник одатларни, масъулият ҳиссини сингдириш, интизом, ўртоқлик туйғуларини тўғри шакллантириш, меҳнат қилишга тайёрлаш кабиларга ўргатиш керак. Мактаб даврида ўқув жараёни билан боғлиқ юкламаларнинг руҳий саломатлигига таъсир этишини инобатга олиш, жинсий етилиш даврида касб танлаш, жинсий ҳаёт гигиенаси билан боғлиқ масалалар психогигиеник ёндашувни талаб қиласи. Ёш улғайгани сайин ўзига хос психогигиеник муаммолар юзага келади. Булар қаторида яшаш стереотипининг ўзгариши, янги ижтимоий ҳолат-кексаликка мослашиш, атрофдагиларга қарам бўлиб қолиш, унга нисбатан фарзандларининг тўғри муносабатда бўлиши кабилар билан боғлиқ психогигиеник масалаларга эътиборни қаратиш зарурдир.

Турмуш психогигиенаси деганда аввало кишиларнинг турмушдаги ўзаро муносабатлари тушунилади. Айрим кишиларда муомала маданиятининг этишмаслиги руҳий бузилишларга — неврозлар, депрессия ҳолатларига олиб келиши мумкин. Оилалардаги руҳий маданий вазият оила аъзоларининг руҳий саломатлигига таъсир кўрсатади. Бундай вазиятларнинг олдини олишдаги муҳим тадбирлардан бири ҳар бир оиланинг ўзи учун алоҳида уй-жой шароитига эга бўлиши ҳисобланади.

Оила ва жинсий ҳаёт психогигиенаси — оиланинг мустаҳкамлигига, оила аъзоларининг бир-бирига ўзаро ҳурмати, ён бериши, кичикларга нисбатан шафқатли бўлишига ижобий таъсир ўтказади, оилада меъёрий руҳий вазият пайдо қиласи ва турли хил руҳий бузилишларнинг олдини олишга ёрдамлашади.

Психогигиенанинг энг муҳим вазифаларидан бири — гармоник жинсий ҳаётни вужудга келтиришга ёрдамлашишдан иборатдир. Нотўғри ташкил этилган

жинсий ҳаёт кўпинча кишининг оғир, азобли сири бўлиб, ички ва ташқи келишмовчиликларга сабаб бўлади. Ахлоқсизлик, жинсий эҳтиёжларни қандай бўлмасин қондириш ортидан қувиш шахснинг умумий ахлоқий қиёфаси билан белгиланади.

Жамоатчилик ҳаёти психогигиенаси. Кишиларнинг оиласда, ишлаб чиқаришда, мактабда, синфда, ётоқхонада ва шу каби жамоатчилик жойларида юз берадиган ўзаро муносабатларида манфаатлар мослиги, муомала маданияти, ўзаро хурмат кабиларда одамнинг юксак маданияти ҳал қилувчи рол ўйнайди.

3 модул.

Мавзу: Соғлом авлодни шакллантириш. Ёш инсоннинг ўсиши билан боғлиқ тана аъзоларидаги ўзгаришлар. Инсон саломатлиги ва унга таъсир қилувчи омиллар Назорат саволлари

1. Соғлом авлодни шакллантириш деганда нимани тушунасиз?
2. Одам танаси ва ўсмирлик ёшида рўй берадиган ўзгаришлар ҳақида нималарни биласиз?
3. Ўсмирлик ёшидаги қизлар ва йигитлар организмида рўй берадиган ўзгаришлар ҳақида нималар биласиз?
4. Ўсмирларда психологик ўзгаришлар ҳақида гапириб беринг.
5. Экологиянинг саломатликка қандай таъсири бор?
6. Об-ҳаво ва ёшига муносиб кийим-бош танлаш ҳақида нималар биласиз?
7. Ёшлар кийядиган кийимлар қандай бўлиши керак?
8. Психогигиена нима?
9. Ёш психогигиенаси ҳақида гапириб беринг.
10. Турмуш психогигиенаси ҳақида гапириб беринг.
11. Оила ва жинсий ҳаёт психогигиенаси ҳақида биласизми?
12. Психоэмоционал зўриқиши нима?
13. Психоэмоционал зўриқишда муаммоларни қандай ҳал қилиш мумкин?

4 модул

Мавзу: Оила асослари. Оила ва саломатлик. Оилавий муносабатларни шакллантириш. Аёл – жамиятнинг тенг ҳуқуқли, тўлақонли фаол аъзоси. Гендер тенглик.

Вақт: Умумий вақт 2 соат

Мақсад:

- Оила тушунчаси, мақсади ва вазифалари;
- Оилавий барқарорлик ва оилавий қадриятлар;
- Оила тузиш ва оилавий муносабатларни шакллантириш;
- Никоҳ тушунчаси, унинг қонун қоидаси, тузилиши;
- Никоҳ тузишга монелик қиласиган ҳолатлар;
- Тиббий кўрикдан ўтишнинг аҳамияти;
- Аёлнинг оилада ва жамиятдаги роли;
- Гендер тенглик ва тенг ҳуқуқлилик мавзуларни бўйича билимларни мустаҳкамлаш.

Машғулотнинг бориши:

Ўқитувчи томонидан мавзунинг номланиши, мақсади ва кутилаётган натижалари баён этилади.

Ўқитиши натижалари:

Ўқувчилар Оила ва унинг соғлиққа таъсири, оиланинг таркибий қисмлари ва тамойиллари; оилани даврий ривожланиши билан танишиш. Никоҳ тушунчаси, унинг қонун қоидаси, тузилиши ҳақида маълумотларига эга бўлиш. Аёлни оилада ва жамиятдаги роли билан танишиш ва англаш.

Оила ва саломатлик

Оила - унинг аъзолари соғлигини таъминлаб турадиган энг кучли, бақувват омилдир.

«Оила» сўзи анъанавий равишда инсонлар жамоасини англатиб, бу жамоа қонуний асосда бирлашган бўлиб, яъни турмуш куриш, ҳомийлик қилиш ёки асраб олиш каби тушунчаларни англатган. Шу билан биргаликда оила тушунчасига биологик қондошлиги бўлган инсонлар гурӯҳи ҳам киритилган.

Оила эркак ва аёлнинг никоҳ ришталари асосида боғланиши натижасида юзага келади. Натижада янги авлод юзага келиб, улар бир-бирлари билан қондошлиқ ришталари орқали боғланадилар. Вақт ўтиши билан бу жамоа ўз ичига янада кўпроқ қондошлиқ ришталари билан боғланган инсонларни бирлаштиради. Шулар билан биргаликда бу оилада ўсиб келаётган авлодга, шу оилага хос бўлган урф-одатлар, меҳр-оқибат, муҳаббат, ҳамдардлик каби юқори инсоний ҳис туйғулар сингдирилади ва ҳар бир оила ўз аъзоларига энг яхши инсоний сифатларни сингдириб, инсониятнинг янгиланишига сабаб бўлади.

Оила – инсон туғилиб, вояга етадиган муқаддас макон, фарзандларнинг униб ўсадиган бўстони. Оила икки ёшнинг никоҳга киришидан бошланади. Абдурауф Фитрат «Оила» китобида оила қуриш бўсағасидаги ёшлар тўрт нар-

сага: мол, наасаб, ҳусн ва имону-эътиқодга эътибор қаратишлари зарурлигини таъкидлайди.

Бу ўринда:

- «мол» – рўзгор тебратиш учун етарли маблағнинг бўлиши;
- «наасаб» – наслий касалликларнинг бўлмаслиги ва ижтимоий мавқе, савиядаги тенгликка таяниш;
- «ҳусн» – эр-хотиннинг ўзаро мос бўлиши;
- «имон» – маънавий пок ва ахлоқли бўлишни англатади.

Оила қуришга чоғланаётган эркак ва аёл ана шу тўрт масалада мос тушиши ва шундагина уларнинг турмуши баҳтли, насли пок бўлиши уқтирилади.

Оила ва никоҳ муносабатлари тўғрисида қадимги грек файласуфи Афлотун «Соғлом ва ҳаётга мослашувчан фарзандларни 20 дан 40 ёшгача бўлган аёллар дунёга келтириши», улардан туғилажак фарзандлар босик, соғлом, ақлли бўлиб етишишлари мумкин деб, фикр юритган.

«Эр-хотин темпераменти турли бўлгани маъқул, чунки бу феъли яхши, оғир, вазмин наслни таъминлайди. Маст ҳолда ҳомиладор бўлишга йўл қўймаслик керак, чунки бу келажакда бола учун ўта оғир оқибатларни келтиради».

Ҳозирги кунда ҳам соғлом ва мустаҳкам оилани барпо этиш, оила қадр-қиммати, муқаддаслигини сақлаш, соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш борасида юкоридаги фикрлар ўз кучини йўқотгани йўқ.

Оиладаги соғлом муҳит, бутун инсоният цивилизациясини баркамоллигига сабаб бўлади. Юқоридаги тушунчалардан ташқари оиланинг умумий қабул килинган тушунчалари мавжуд: «Оила»- бу ҳамкорликда яшовчи инсонлар бирлашмасидир.

Оила типлари.

- 1) Нуклеар оила – эр-хотин ва болалардан таркиб топган оила.
- 2) Катталашган оила – нуклеар оила ва ҳамма яқин ва узоқ қариндошлар.

Оиланинг ривожланиши

1) Оиланинг ривожланиши.

Вақт ўтиши билан оила ўзгаради ва ривожланади. Оиланинг ривожланиши мақсадга қаратилган бўлиб, бу мақсадга эришиш учун оила бир қанча босқичларни босиб ўтади.

Оила ривожланишининг асослари ўз ичига олади:

- I. Маълум бир хаётий босқичдан ўтиб, ҳар бир оила ўзгаради.
- II. Оила ўзгариши босқичли бўлиб, ҳар бир босқичда турғунлашиб боради
- III. Ҳар бир босқичда ривожланишнинг вазифалари бўлиб, улар ҳар бир босқич давомида бажарилиб борилади. Шундагина кейинги босқичга ўтилади. Соғлом оила бу вазифаларни осон бажариши керак.

Оиланинг вазифалари. Ҳар хил турдаги оила структуралари учун мақбул бўлган оиланинг асосий олти вазифаси аниқлаб берилган :

1. Оила аъзоларини бир-бирига боғланиб қолишини шаклланиши. Боғланиш эр-хотин ўртасида, ота-она ва фарзандлар орасида, ҳамда оилалараро шаклланади.
2. Хавфсизлик кафолати ва қабул қилиш. Оилавий муҳит ҳар бир оила аъзосини индивидуал равишда шаклланиши учун қулай бўлиши керак.

3. Мақсадга эришиш ва қониқиши ҳисси. Оила аъзолари ҳамкорлигига мақсадга эришиш ва бундай ҳамкорликдан роҳатланиш.

4. Дўстона алоқаларнинг узлуксизлиги кафолати. Кўпчилик ҳолатларда дўстона алоқадаги оилалар бир-бирларини қўллаб, бир-бирларини тушуниб яшайдилар ва бундай оила узоқ вақтларгача мустаҳкамлигини сақлади.

5. Ижтимоий мавқе ва муносабатни таъминлаш. Оила авлодлар ўртасида маърифат ва маданиятнинг кўприги бўлиб, ҳар бир оила аъзосини ижтимоий муҳитда ўз ўрнини топишини таъминлайди.

6. Назоратни таъминлаш ва ҳаракатларни тўғрилигини ҳис қилишни сингдириш. Ҳар бир оила аъзоси ўз оиласи доирасида қоидалар, мажбуриятлар, жавобгарлик ҳисси, ҳақ-хуқуқлар каби инсоний фазилатларни сингдирадилар.

Оиланинг ҳаётий циклини ривожланиши (Дюваль):

- 1-боскич: Эр-хотин жуфти (фарзандлар йўқ);
- 2-боскич: Оилада фарзанднинг туғилиши (тўнгич фарзанд 30-ойлик);
- 3-боскич: Мактабгача ёшдаги болалари бор оилалар (2,5-6 ёш);
- 4-боскич: Мактаб ёшдаги болалари бор оилалар (6-13 ёш);
- 5-боскич: Ўсмирлар бор даврдаги оилалар (катта фарзанд 13-20 ёш);
- 6-боскич: Ёшларни оилани тарк этиши;
- 7-боскич: Ўрта ёшдаги ота-оналар («ишлаш» давридан нафақа ёшигача);
- 8-боскич: Кекса оила аъзолари (нафақа ёшидан то оламдан ўтгунгача).

Ривожланишнинг вазифалари:

- Турмуш қуриш;
- Оилани шаклланиши;
- Қариндошлиқ алоқаларини шаклланиши;
- Оилани режалаштириш;
- Оила турғунлиги;
- Оила ривожланишидаги келишмовчилик вазиятларда назорат;
- Ота-она, фарзанд эҳтиёжини қондирилишида кўмаклашиш;
- Фарзандларни ижтимоийлаштириш, тарбиялаш ва илм бериш;
- Мактабда эришган ютуқларини рағбатлантириш;
- Эр-хотинлар орасидаги муносабатларнинг бирдамлиги;
- Ўсмирнинг эркинлиги ва жавобгарлик ҳиссини мувозанатлаш;
- Болалар ва ота-оналар орасидаги муносабатнинг очиқлиги;
- Эр-хотинлар ўртасида ўзаро муносабатларни яқдиллигини таъминлаш;
- Ота-она уйини тарк этиш;
- Фарзандларнинг алоҳида турмушига мослашиш;
- Турмуш ўртоқлар орасидаги муносабатларни мустаҳкамланиши;
- Ота-оналар ва фарзандлар ўртасидаги алоқаларни қўллаб – қувватлаш;
- Соғлом муҳитни таъминлаш;
- Нафақа даврига мослашиш;
- Оптимал ҳаёт фаолиятини таъминлаш;
- Молиявий таъминланишни қисқаришига мослашиш;

- Соғлиқ томонидан кузатиладиган ўзгаришларга мослашиш;
- Жуфтларни бирини оламдан ўтганига кўнишиш.

Инсон соғлом бўлиши учун оилавий муҳит ҳам катта аҳамиятга эгадир. Бундай муҳит оила аъзоларининг бир-бирини тушунишига, оилавий муносабатларнинг тўғри ўрнатилганлигига боғлиқ бўлади.

Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг «оила» бобида оиланинг давлатимиз келажагидаги ўрнига катта баҳо берилиб, оила жамиятнинг асосий бўғини эканлиги алоҳида таъкидланган. Оилавий муносабатлар Ўзбекистон Республикасининг Оила кодекси билан тартибга солинади. Бу муносабатлар никоҳ, эр-хотин, ота-она, болалар, оиланинг бошқа аъзолари ўртасидаги муносабатлардир.

Оиланинг бунёдга келишида ва янада мустаҳкамланишида никоҳ боғловчи занжирдир. Шунинг учун никоҳ ибтидоий жамиятнинг сўнгги давридан бошлаб, умуминсоний қадриятларни мужассамлаштирган урф-одат бўлиб, дастлаб, одат, кейинчалик ёзма тарзда қонунлаштирилган маросим шаклини олди.

«**Никоҳ**» сўзи арабча бўлиб, эр-хотинликни шарият йўли билан қонуний расмийлаштириш, оилавий иттифоқ деган маънони билдиради. Никоҳ асрлар мобайнида ҳаёт ва турмуш тарзи тажрибалари туфайли пайдо бўлган ва ҳозирги кўринишгача узоқ эволюцион йўлни босиб ўтган.

Никоҳ тушунчаси барча халқларда ҳам мавжуд бўлиб, буни ҳар бир халқ (этнос) ўз урф-одатларига кўра нишонлайди. Никоҳ маросимлари нафақат Ўзбекистонда, балки, ўзбекларнинг айрим этник гурӯҳлари орасида ҳам бироз фарқ қилиб ўзига хос хусусиятларга эга.

Ўзбекларда никоҳ удумлари ва расм-русумлари ниҳоятда эъзозланган. Бу маросимни ўтказишда келин-куёвни ташқи ёвуз кучлардан ҳимоя қилиш ва сақлаш учун турли расм-русумлар амалга оширилган. Никоҳсиз турмушга чиқиш қатъиян ман қилинган. Ҳаттоки, қиз никоҳсиз куёвникига жўнатилмаган. Никоҳ удумлари ва расм-русумларини бажариш серфарзанд, ували-жували кишиларга топширилган. Масалан, совчилик, нон синдириш, фотиха тўйи, никоҳ тўйи ва тўйдан кейинги бошқа турли маросимларга пиру-бадавлат, серфарзанд бир никоҳли кишилар бошчилик қилганлар. Оиланинг ҳуқуқий асоси ва пойдевори никоҳ халқимизнинг эзгу ниятларини рўёбга чиқаришга қаратилган энг гўзал маросимдир. Келажаги буюк, озод ва обод Ватан қураётган ҳалқимизнинг анъанавий никоҳ маросимлари барқарор, фаровон ва серфарзанд оилаларни бунёд этишга ҳамда соғлом авлодни вояга етказишдек эзгу ишларга қаратилган. Истиқлол даврида анъанавий никоҳ ва унинг янгича удумлари турмуш қураётган йигит-қизлар оиласининг янада мустаҳкамланишига ёрдам бермоқда.

Никоҳ қураётган йигит ва қиз орасидаги интим мулокот, яъни жинсий хаёт ҳақида уларнинг яқин инсонлари батафсил маълумот беришлари керак.

Жинсий ҳаёт — фақат биологик ҳодиса эмас, балки ижтимоий ҳодиса ҳамдир, зеро, аёл билан эркак маълум ижтимоий шароитда қовушади, уларнинг жинсий яқинликдан қониқишилари, бир-бирларини севишлари, бир-бирларига меҳрибон бўлишлари никоҳга ва оиланинг тинч-тотувлигига боғлиқ бўлади.

Жинсий ҳаёт ўзаро инсоний муносабатларга боғлиқ экан, бунга, бир томондан, физиология ва гигиена масалалари, иккинчи томондан, одоб-аҳлоқ, тарбия ва уйрўзғор масалалари деб қараш лозим.

Эркаклар билан аёллар ўртасидаги тафовут гўё табиий, ўз-ўзидан тушунарли нарсага ўхшаб туюлади. Эркаклар гавда тузилиши, физиологияси, ўзининг кечинмалари, ҳис-туйғулари билан аёллардан фарқ қиласидар. Наслни давом эттириш масаласида эркак ва аёлнинг вазифаси ҳам жисмоний, ҳам маънавий жиҳатдан фарқланади. Ҳомиладорлик, туғиш, бола эмизиш ва уни парвариш қилиш, шунингдек, фарзандларни бевосита тарбиялаш асосан она зиммасига тушади.

Асрлар мобайнида шаклланган, авлоддан-авлодга бебаҳо мерос сифатида ўтиб келаётган урф-одатлар, маросимлар ва анъаналар миллий мафкурунинг асосий ғояларини сингдиришда муҳим омил бўлиб хизмат қиласиди. Истиқлол даврида миллий урф-одат ва анъаналаримизнинг жамиятни бирлаштирувчи хусусиятларидан янада самарали фойдаланиш энг долзарб вазифалардан бири бўлиб турибди.

Юртбошимиз таъкидлаганидек: «Авваламбор, янги авлод, ўсиб келаётган фарзандларимиз қандай инсонлар бўлиб вояга етишишларига боғлиқдир. Демак ёш авлодни тарбиялаш бугунги кунда долзарб масала экан унинг маънавий камоли унданда муҳимроқдир».

Ўзбекистон Республикасининг Оила кодексининг 16-моддасида қуидагилар никоҳ тузишга монелик қиласидаги ҳолатлар деб кўрсатилган:

- лоақал биттаси рўйхатга олинган бошқа никоҳда турган шахслар ўртасида;
- насл-насад шажараси бўйича тўғри туташган қариндошлар ўртасида, туғишган ва ўгай ака-укалар билан опа-сингиллар ўртасида, шунингдек, фарзандликка олувчилар билан фарзандликка олинганлар ўртасида;
- лоақал биттаси руҳий касаллиги ёки заифлиги сабабли суд томонидан муомалага лаёқатсиз деб топилган шахслар ўртасида;

Никоҳдан ўтаётганлар никоҳланишга ихтиёрий равишда рози бўлишлари керак. Никоҳ тузишга мажбур қилиш таъкиқланади.

Оиланинг мустаҳкам бўлишига таъсир қилувчи яна бир жиҳати оила қуриш ёши ҳисобланади. Қизлар 16-17 ёшда балоғатга етади, йигитлар эса — 17-18 ёшда. Нихоятда эрта оила қуриш ва иккисининг ҳам ёши 17-18 бўлиши йигитнинг оила бошлиғи сифатида шаклланишига салбий таъсир қилиши мумкин. Чунки 17 ёшли йигит тўлақонли оила бошлиғи вазифасини бажаришга тайёр бўлмайди. Масаланинг яна бир томони шундаки, қизлар маънавий жиҳатдан йигитларга нисбатан эртароқ вояга етадилар, бу ҳолатда 17 ёшли йигит қиз томонидан бола сифатида тасаввур қилинади, бу тасаввур оилавий муносабатда ҳам ифодаланиб, келин-куёвни ҳурмат қиласлигига сабаб бўлиши мумкин.

Кеч оила қуришнинг мақсадга мувоғиқ эмаслиги, ёш улғайған сари (айниқса қизларда) оила қуриш имкониятлари пасаяди, аммо турмуш ўртоғи танлашдаги мезонлар сони кескин ортади. Ҳар бир «номзоддан» турли камчиликлар топилаверади. Бу эса оила қуришни мураккаблаштиради. Шу сабабли оила қуришдаги энг мақбул ёш даврини ўтказиб юбормаслик керак.

Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлашда қизларга кўпроқ эътибор бериб, йигитларга аҳамият бермаслик ҳам масалага бир томонлама ёндашувга олиб келади. Қиз қанчалик гўзал, маънавий бой, ахлоқли бўлмасин, йигит маданиятли, фикр доираси кенг, одобли бўлмаса, улар курган оила мустаҳкам бўлмайди.

Оила кодексига никоҳланувчи шахсларни тиббий кўриқдан ўтказиш моддаси киритилди. Унда: «Никоҳланувчи шахсларни тиббий кўриқдан ўтказиш, шунингдек, тиббий-ирсий масалалар бўйича маслаҳат бериш никоҳланувчи шахсларнинг розилиги билан давлат соғлиқни сақлаш тизими муассасалари томонидан амалга оширилади» деб белгиланган.

Никоҳланувчи шахслар ФХДЁ бўлимига ариза берганларидан сўнг, улар тиббий кўриқдан ўтишлари лозим. (Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2003 йил 25 августдаги № 365 сонли Қарори.)

Куйидаги касалликларни аниқлаш учун тиббий текширувлардан ўтишлари керак:

- Рухий касалликлар (Психиатр);
- Гиёҳвандлик (Нарколог);
- Сил касаллиги (Фтизиатр);
- Жинсий алоқа йўли билан юқадиган касалликлар (Тери ва таносил касалликлари шифокори);
- ОИВ инфекциясига (марказий лаборатория).

Ота ва она саломат бўлгандагина, соғлом фарзанд дунёга келади.

Ҳозирги кунда турли миллатлар орасида афсуски учраб турадиган ва шу билан бирга салбий оқибатларга олиб келадиган қариндошлар орасидаги никоҳлар мавжуд.

Қариндошлик никоҳи – бу икки шахс аждодларининг умумий, иккаласига ҳам тааллуқли бўлиши ҳолатида никоҳга киришишdir.

Қариндошлар ўртасидаги никоҳда ота-оналар соғлом бўлса-да, уларнинг фарзандларида ирсий касаллик билан туғилиш хавфи юқори бўлади. Қариндошлик никоҳи туфайли одатда жисмоний ва ақлан носоғлом, яъни нимжон, касалманд, ақли заиф, кар-соқов, пакана ёки нуқсонли, майиб болалар туғилади. Улар ўсишда тенгдошларидан орқада қолади. Бундай оилаларда кўпинча юрак, буйрак касаллигига йўлиқкан бола туғилиши кузатилади. Ҳаётий тажриба ва қузатувларнинг кўрсатишича, никоҳ қанчалик бегона шахслар билан тузилса, авлод шунча соғлом бўлади.

Фарзанд тарбиясида оиладаги маънавий муҳитнинг тўғри йўлга қўйилиши, ота-онанинг ибрати ва масъулияти ҳар қачонгидан муҳимдир. Чунки ушбу масалада матонатли, фидоий, сабр-тоқатли, баъзан қаттиқўл, тежамкор отанинг ҳам, меҳридарё, бағрикенг, юмшоққўнгил онанинг ҳам ўз ўрни бор.

Оила аъзоларида ўзаро ҳурмат, меҳр-оқибат, ҳалоллик, меҳнатсеварлик, инсонпарварлик ва ватанпарварлик каби олий ахлоқий-маънавий сифатлар шаклланишида аёлнинг маънавий баркамоллиги, теран дунёқараши, саводхонлиги муҳим ўрин тутади.

Шу ўринда таъкидлаш жоизки, оилалар мустаҳкамлиги, уларда яхши маънавий муҳит ҳукмронлигининг таъминланишида аёлларимизнинг ўрнини, улар-

нинг беқиёс ва беминнат хизматини ҳеч бир нарса билан тавсифлаб бўлмайди.

Бугунги кунда ижтимоий муносабатларни ривожлантириш бутун дунёда **гендер тенглиги ва тенг ҳуқуқлилик** масалаларига нисбатан эътибор кучайиб бораётгани билан ифодаланади.

Гендер тушунчаси аёл ва эркак ўртасидаги муносабатларни жамиятда акс этиради. Чунки улар жамиятда таркиб топади. Аниқроқ қилиб айтганда, гендер аёл ва эркакнинг ижтимоий ролини мазкур жамият қандай қабул қилишини кўрсатади. Яъни, агар жинс эркак ва аёл ўртасидаги физиологик фарқ билан белгиланса, гендер уларнинг жамиятдаги ўрни, хулқ-атвори ва хусусиятларига боғлиқ. Шу туфайли ҳам барқарор тараққиётни гендер тенглигисиз тасаввур этиб бўлмайди. Унинг асосий мақсади ҳаётнинг барча жабхаларида тенг ҳуқуқ, имкониятлар ва мажбуриятдан иборат жамият барпо этишdir. Демак, гендер – жинслар ўртасидаги англашиладиган фарқларга асосланиб, ижтимоий муносабатларда шаклланади.

«Гендер»сўзи термин сифатида юридик мақомни 1995 йил Пекин конференциядан сўнг олиб, эркак ва аёл ижтимоий тенглик ҳолати бутун дунё вакиллари томонидан тасдиқланди. «Гендер»сўзи илм-фанга ўзининг биологик жинс маъненин тарк этмаган ҳолда шахснинг ижтимоий-маданий мақомини белгиловчи муҳим омил сифатида ўтган асрнинг 80-йилларида кириб келди.

Гендер тенглик тамойиллари:

- Тенг ҳуқуқлилик);
- Тенг жавобгарлик);
- Тенг имконият);
- Ўзаро ҳамкорлик).

Гендер деганда турли жамиятларда яшовчи эркак ва аёллар хулқини белгиловчи ижтимоий ва маданий вазифалар меъёрлари мажмуаси тушунилади.

Анъанавий урф-одатлар таъсири кучли бўлган жамиятларда туғилиш билан боғлиқ бўлган турли удумларга риоя этиш, масалан, чақалоққа танланаётган кийимнинг рангидан бошлаб ўйинчоқларгача эътиборни қаратиш – инсонни ёшлиқ чоғиданоқ гендер тизимиға киритади, оиласда фарзандларга бўлган муносабатларда ҳам гендер фарқлар кўзга ташланади.

Халқимизда ўғил ва қиз болаларни ижтимоийлаштирув жараёни турлича кечади. У ҳали фарзанд туғилишидан олдин бошланади. Нима учун ота-оналар ва яқин қариндошлар боланинг жинсини олдиндан билмоқчи бўлишади? Чунки шунга қараб улар болага исм танлашади, чақалоқ учун керакли кийимларни танлашади. Боланинг жинсига қараб ота-оналар унга ўйинчоқлар сотиб олишади: қиз болага - қўғирчоқлар, идиш-товоқлар; ўғил болага эса – машиналар, конструктор харид қилишади. Кўпчилик олимларнинг болаларга ўйинчоқ танлаш борасидаги фарқликлар тўғрисидаги тадқиқотларига кўра, ўғил болаларда ҳаракат фаоллигини ва ақлни ривожлантирадиган ўйинчоқлар кўпроқ бўлиб, қиз болаларда эса бошқа одамлар билан мулоқотда бўлиб ва сўзда, гапда фаоллик кўрсатишга қаратилган, бола тарбияси билан боғлиқ ўйинчоқлар олиб берилади.

Шунингдек, аксарият ўзбек оилаларида ўғил фарзанд кўришни орзу қиласидар, чунки у оила давомчиси, келажакда ота-онасига моддий ёрдам ва кўмак кўрсатади. Мана шундай истак айrim оилаларда айнан ўғил болага яхши маълумот берилишига, қизларнинг эса ўқиши шарт эмас, деб нотўғри хисобланишига ҳам олиб келиши мумкин.

«Гендер»деганда асосан эркаклар ва аёлларнинг ижтимоий хулқ-атвори, шунингдек, жинслар ўртасидаги ўзаро муносабатлар тизими тушунилади. Ҳар бир жамиятнинг ўз андозаси, яъни эркаклар ва аёлларнинг тутган ўрни, имкониятлари, ўзига хос хусусиятлари ҳамда улар ўртасидаги ўзаро муносабатлар асослари хусусида тушунча мавжуд.

Гендер тенглигига эришиш узоқ давомли жараён бўлиб, у жамият ҳаётининг барча жабҳаларини қамраб олади ва давлат органлари, фуқаролик жамияти ҳамда ҳар бир одамнинг биргаликдаги саъй-харакатига боғлиқдир. Жаҳон амалиёти шуни кўрсатадики, гендер тенглигига асрлар давомида шаклланган анъаналар, урф-одатлар, дин, хотин-қизлар мавқеига оид эскича ёндашувлар ва ҳоказолар катта таъсир кўрсатади.

Мамлакатимизда гендер нотенгликка тўлиқ барҳам берилган бўлиб, айниқса, қизларнинг муайян касб-хунар эгаллаши, олий маълумот олишига эътибор қаратиш давлат аҳамиятига молик масаладир. Бугун дунёning қатор мамлакатларида қизлар савод чиқариш, бошлангич таълим олиш имкониятидан маҳрум бўлган бир пайтда, республикамида жорий этилган таълим тизими қизларимизнинг нурли келажаги, баҳту саодати учун яратилган улкан имконият, мустаҳкам пойдевордир.

Эркаклар ва аёллар ўртасидаги тенгликнинг қўшимча кафолатлари эса, Конституциянинг 46-моддасида мустаҳкамланган. Ушбу моддага мувофиқ аёллар ва эркаклар тенг хуқуққа эга бўлиб, бу гендер тенглик тушунчасининг асосий моҳијати ҳисобланади.

Бундан ташқари хуқуқлар тенглиги Фуқаролик, Мехнат, Оила, Жиноят ва бошқа кодексларда ҳам мустаҳкамланган.

Ўзбекистон Конституцияси, Мехнат, Оила кодекслари ва бошқа норматив-хуқуқий хужжатлар, умуман, 80 дан ортиқ меъёрий хужжатлар бевосита аёллар хуқуқлари, манфаатлари ва эркинликларини ҳимоя қилишга алоқадордир. Муҳими, ана шу хужжатларнинг аксарияти халқаро хуқуқий меъёrlарга асосланади.

Ўзбекистонда аёллар хуқуқлари, эркинликлари ва қонуний манфаатларини ҳимоя қилиш бўйича изчил ва тизимли сиёsatнинг **асосий йўналишлари**:

- биринчидан, аёллар хуқуқлари ва манфаатларини ҳимоя қилиш, оналик ва болаликни муҳофаза қилиш соҳасида қабул қилинган қонун хужжатларини бажарилишини таъминлаш ҳамда хуқуқий асосни янада такомиллаштириш бўйича чоралар кўриш;
- иккинчидан, аёллар хуқуқларини ҳимоя қилиш бўйича ишларнинг аҳволини доимий равишда ва комплекс мониторинг қилиш, уларнинг оилада, жамиятда ҳамда жамоат ва давлат ишларини бошқаришда ролини ошириш;

- учинчидан, аёлларнинг бандлигини таъминлаш бўйича самарали чоралар қабул қилиш ва амалга ошириш, уларни ишга жойлаштириш учун ҳар томонлама ёрдам кўрсатиш, аёллар орасида, айниқса, қишлоқ жойларида тадбиркорликнинг турли шаклларини ривожлантириш;
- тўртинчидан, аёлларнинг ижтимоий-сиёсий ва ижтимоий-хукуқий фаоллигини оширишга қаратилган тадбирларни ишлаб чиқиш ва амалга ошириш, аёллар нодавлат нотижорат ташкилотларининг мамлакатнинг ижтимоий ва сиёсий ҳаётида фаол иштирок этиши учун кўмаклашиш.

Оиланинг муқаддас бурчи ва вазифаси нафақат фарзандни дунёга келтириш, балки уларни юксак мънавиятли ва маърифатли қилиб тарбиялаш, жамиятда ўз ўрнини мустақил равишда топишига шарт-шароит яратиб беришдан иборат.

4 модул.

Мавзу: Оила асослари. Оила ва саломатлик. Оилавий муносабатларни шакллантириш. Аёл – жамиятнинг тенг хукуқли, тўлақонли фаол аъзоси. Гендер тенглик

Назорат саволлари

- Оилага таъриф беринг.
- Қондошлиқ ришталари деганда нималар биласиз?
- Оила типлари ва вазифалари ҳақида гапириб беринг.
- Инсон соғлом бўлиши учун оилавий мухитнинг қандай аҳамияти бор?
- Никоҳ ҳақида нималар биласиз?
- Оила қуриш ёши неча ёшдан?
- Никоҳ қураётган йигит ва қиз орасидаги интим мулоқот ҳақида биласизми?
- Жинсий ҳаёт деганда нимани тушунасиз?
- Ёшларни оилавий ҳаётга тайёрлаш қай тарзда олиб борилади?
- Оила кодексида никоҳланувчи шахсларни тиббий кўриқдан ўтказиш ҳақида нималар дейилган?
- Никоҳ тузишга монелик қиласиган ҳолатлар ҳақида гапириб беринг.
- Қариндошлиқ никоҳи ва унинг оқибатлари ҳақида гапириб беринг.
- Гендер нима?
- Бизнинг давлатимизда аёл ва эркак ўртасидаги муносабатлар ҳақида гапириб беринг.
- Гендер тенглиги ҳақида гапириб беринг.

5 модул

Мавзу: Репродуктив саломатлик ва уни муҳофаза қилиш.

Вақт: Умумий вақт 2 соат

Мақсад:

- Репродуктив саломатлик ҳақида тушунчага эга булиш;
- Репродуктив ҳуқуқ ҳақида тушунча бериш;
- Эрта турмушнинг салбий оқибатлари ҳақида бериш мавзуларни ҳақида билимларни шакиллантириш.

Машғулотнинг бориши

Ўқитувчи томонидан мавзунинг номланиши, мақсади ва кутилаётган натижалари баён этилади.

Ўқитиши натижалари:

Ўқувчилар репродуктив саломатлик ва репродуктив ҳуқуқ, **никоҳ ёшининг тиббий, биологик хусусиятлари**, репродуктив саломатликни муҳофаза қилиш асослари, «Соғлом онадан – соғлом бола», «Соғлом оиласдан – соғлом фарзанд» – шиорларининг мазмун моҳияти, балоғатга етмаган қизлар организмида ривожланиш давлардаги ўзгаришлар ва улар саломатлигига таъсир этувчи омиллар, балоғатга етмасдан турмушга чиқиш унинг заарли оқибатлари ва олдини олиш йўллари, ҳамда исталмаган ҳомиладорликдан сақлана-диган воситаларнинг турлари, самарадорлиги, ишлатиш қоидалари тўғрисида қисқача маълумотга эга бўладилар.

Умумий маълумот

Репродуктив саломатлик (РС) – бу репродуктив тизим ва унинг фаолиятига боғлиқ барча масалалар борасида фақат касаллик ва камчиликлар йўқлиги бўлибгина қолмай, балки тўлиқ жисмоний, ақлий ва ижтимоий муваффақиятлар ҳолати ҳамдир. Аслида репродуктив саломатлик масаласи ҳам хотин-қизлар, ҳам эркакларнинг саломатлигини ўз ичига олади.

Репродуктив ҳуқуқ – бу барча эр-хотин ва алоҳида шахсларнинг оиласда болалар сони, улар туғилишидаги оралиқ, туғилиш вақти ҳақида эркин ҳамда тўлиқ масъулият ҳисси билан қарор қабул қилиниши, бунинг учун шарт бўлган маълумот воситаларга эга бўлиши борасидаги асосий ҳуқуқларни тан олиниши демакдир. Оиласнинг мустаҳкамлиги кўпгина омилларга, асосан она ва боланинг саломатлигига боғлиқдир. Она соғлом бўлсагина, ундан жисмоний ва ақлий жиҳатдан соғлом фарзанд дунёга келади. Турмуш қуришга тайёрланадаётган йигит ва қизларимиз соғлом жинсий ҳаёт гигиенаси бўйича етарли билимларга эга бўлишлари керак. Аёлларнинг саломатлигини фақатгина ҳомиладорлик даврида эмас, балки ёшлиқ давридан бошлаб таъминлаш муҳим аҳамиятга эга.

Репродуктив саломатлик нафақат репродуктив даврда касаллик ва патологијаларни бўлмаслиги, балки жисмоний, руҳий ва ижтимоий ҳолатни тўлиқлигидир. Репродуктив саломатликка асосан, инсон ўзи учун хавфсиз ва қониқарли

бўлган жинсий алоқада бўлиши ва қачон, қанча бола туғишини ўзи ҳал қилиши керак. Аёл конрацептив усулларнинг самарадорлиги ҳақида тўлиқ ахборотга эга бўлиши керак ва ҳомиладорликдан сақланиш усулини ўзи танлаш ҳукуқига эга. Шу билан бир қаторда, аёл бехатар ҳомиладорлик ва туғруқ ҳукуқига, соғлом фарзандлар кўришга ва барча хизматлар билан таъминланиш ҳукуқига эга.

Аёл репродуктив саломатлиги ва ҳуқуқ масалалари.

Аёлларнинг репродуктив саломатлиги эркакларникига нисбатан хавф остида туради, чунки ҳомиладорлик ва туғруқ аёл организмидаги рўй беради. Масалан, исталмаган ҳомиладорлик туфайли қилинадиган аборт ёки исталган ҳомиладорликдан кейинги туғруқда келиб чиқиши мумкин бўлган асоратлар аёлнинг репродуктив саломатлигига салбий таъсир кўрсатади. Япониядан келган маълумотларга кўра фертил ёшдаги аёлларнинг умумий касалликлари ичida 30% ни жинсий аъзо касалликлари ташкил қиласди; эркакларда эса – 12% (бу аёлларга нисбатан 1/3 тўғри келади). Жинсий йўл билан юқадиган касалликлар: аёлларда – 8,9 %, эркакларда эса – 1,5 % ни ташкил қиласди. Ушбу маълумотларга кўра аёллар эркакларга нисбатан жинсий хавфга З баравар кўп учрайдилар. Репродуктив жараённи кечиши ҳамда жинсий аъзоларни тузилиши ва фаолияти орқали жинсий фарқ намоён бўлади. Аёлларнинг жинсий аъзоларида касалликларнинг белгилари камдан-кам ҳолатларда намоён бўлади, аёллар ўз хоҳишларига кўра профилактик текширувлардан ўтмайдилар, шу сабабли касалликни ташхислаш қийин кечади.

Ҳар бир инсоннинг индивидуаллиги репродуктив саломатлик ва сексуаллик тушунчаларига таъсир қиласди. (оналик моҳияти интеграцияси). Оналикда саломатликни саклаш ва яхшилаш аёлнинг репродуктив саломатлигига боғлиқ. Аёллар соғлигини муҳофаза қилишнинг бугунги масалалари: репродуктив саломатлик ва ҳуқуқни ҳимоялаш ва бунга боғлиқ муаммоларни аниқлашдир.

Балоғатга етмасдан турмушга чиқиш ва ҳомиладор бўлишнинг зарарли оқибатлари.

Репродуктив саломатликни муҳофаза қилиш мақсадида республикамизда ёшларнинг турмуш қуриши учун оила кодексига асосан эркаклар учун 18, аёллар учун 17 ёш белгиланган. Даилилларга асосланган тиббиёт хulosалари бўйича оила қуриш учун энг қулай давр қизлар учун 20-24 ёш, йигитлар учун 24-26 ёш ва уларнинг ёшлари орасидаги фарқ 3-6 ёшгacha бўлгани мақсадга мувофиқдир. Маълумки, 16-17 ёшгacha қизларнинг организми тўлишиб, бўйлари ўсиб қолади, аммо бу ҳали уларни она бўлиш учун тайёрлигини билдирамайди. Эрта турмуш қуриш кўпинча бефарзандликка, ҳомиланинг чала туғилишига, ҳомиладорликда турли асоратлар пайдо бўлишига олиб келиши мумкин. Шунингдек, спиртли ичимликлар истеъмол қиласидиган, тамаки чекувчи ва гиёҳвандликка ружу қўйган оилаларда туғма нуқсонли ва ақли заиф фарзандлар дунёга келишини ҳаётнинг ўзи кўрсатиб турибди.

Ҳозирда никоҳларни бирмунча ёшариши кузатилмоқда. Қизларнинг оилавий ҳаётга жисмонан, маънан ва рухан, репродуктив ва жинсий ҳолат мадания-

тига тайёр бўлмаган ҳолда эрта турмушга чиқишлари қуидаги оқибатларга олиб келмоқда:

- ёш оиласидар орасида ажралишларнинг кўпайиши;
- туғиши вақтидаги мураккабликлар, туғиши ва ҳомиладорлик ўртасидаги оралиқ вақтнинг қисқариши;
- биринчи бор туғаётган ва 20 ёшгача бўлган ёш аёллар ўртасида ўлимнинг кўпайиши.

Эрта турмушга чиқишининг салбий оқибатлари

Тиббий жиҳатдан қарайдиган бўлсак организмнинг физиологик жиҳатдан тўлиқ ривожланиши (ички органлар, марказий нерв система фаолияти ва гормонал ҳолатнинг барқарорланиши) 20-21 ёшга тўғри келар экан.

Эрта турмуши қурган (18-20 ёшгача) қизларда кузатиладиган салбий оқибатлар:

- организм ҳомиладорлик, туғруқ ва умуман соғлом фарзандни дунёга келтиришга тўлалигича етилмаган бўлади. Эрта фарзанд кўриш ёш она саломатлигига ҳам, ундан туғилажак бола саломатлигига ҳам маълум даражада хавф туғдиради;
- организмда гормонал ҳолатнинг мувозанатда эмаслиги (барқарорлашманлиги, номутаносиблиги);
- токсикознинг оғир кечиши;
- йўлдош етишмовчилиги;
- ҳомиладорлик ва туғруқлар жисмонан оғирроқ кечиши;
- туғруқ жараёнида кучсизлик;
- боланинг кичкина вазнда туғилиши;
- аёллар ва чақалоқлар ўлимининг кўпроқ кузатилиши;
- маънан, жисмонан тез чарчаб қолиш, кечалари болага туриб қарашга куч-қувватнинг етишмаслиги;
- ўз боласига кўпроқ психологик жиҳатдан мослаша олмаслик;
- фарзандни соғлом парваришилаш ва тарбиялашда қийинчиликларга дуч келиши;
- касб-хунарга эга бўлмаганлиги сабабли ўзига ишончсизлик оқибатида салбий психологик ҳолатларнинг келиб чиқиши;
- оиласидар мухитга психологик тайёр бўлмаганлиги сабабли турмуш ўртоғи ва оила аъзолари билан янги муносабатларни ўрнатишда қийинчиликларга дуч келиши;
- қундалик турмушда тажрибасизлик туфайли оила аъзолари билан турли ҳолатларда вазиятдан чиқиш йўлини тўғри танлай олмаслиги;
- оиласидар соғлом мухитни яратса олмаслик ва ажралишларнинг келиб чиқиши.

Ота ва она саломат бўлгандинга, соғлом фарзанд дунёга келади.

Жаҳон статистикаси бўйича, афсуски, бир йилда 500 минг нафардан зиёд аёллар асоратланган ҳомиладорлик, туғруқ ва аборт туфайли ҳаётдан кўз юмадилар, ўн минглаб аёлларда ҳомиладорлик асоратлари мавжуд бўлиб, баъзи-

лари она ва бола ҳаёти учун хавф түғдириши ёки ногиронликка олиб келиши мумкин.

Ўзбекистондаги содир бўладиган оналар ўлими ҳолатларининг асосий сабаблари бу ҳомиладорлик билан боғлиқ қон босимининг кўтарилиши, түғруқдаги қон кетишлар, сепсис (қондаги инфекциялар), ички аъзо касалликлари abort ва унинг асоратлари ҳисобланади.

Исталмаган ҳомиладорлик қандай ҳолатларда она саломатлиги учун хавф түғдириши мумкин?

✓ Сўнгти ҳомиладорликдан кейин 2 йилдан кам оралиқ вақт сақланса ва кейинги ҳомиладорилик 2 йилдан қисқа муддатда рўй берса – **ЖУДА ТЕЗ** муддатда туғиши деган ибора юритилади. Бунда ўлик туғилиш хавфи, ўз-ўзидан ҳомила тушиши, одатланган ҳомила тушиш хавфи ортади. Оналар ўлими 60%, ҳомиладорлик асоратлари 50%, қон кетишлар, бачадон йиртилиши хавфи 2 марта га ортади.

✓ Бўлажак онанинг ёши 18 дан кичик бўлганда **ЖУДА ЭРТА**, оналар ўлимининг 34%га ортишига, 70% ёш, биринчи туғувчиларда эклампсияга (артериал қон босим кўтарилиганда тутқаноқ) учраши, болалар ўлими 35% ва ундан ортишига сабаб бўлади. Оналар ўлими ҳолатларидан 15% туғруқлар ёш аёллар ҳисобига тўғри келади.

✓ 35 ёш ва ундан юқори бўлган аёллардаги ҳомиладорликлар нафақат аёлнинг саломатлигига, балки туғилажак фарзандлар учун ҳам хавфлидир, чунки ушбу ёшдаги аёлларда ички аъзоларнинг касалликлари (камқонлик, эндокрин, юрак-қон томир, буйрак касалликлари ва ҳоказо) кўп учрайди. Бу эса нафақат ҳомиладорлик даврини, балки туғруқ жараёнини ҳам асоратлайди – **ЖУДА КЕЧ** туғиши.

✓ Аёлда 4-5 туғруқлардан бошлаб оналар ва болалар ўлими 40% га ортади **ЖУДА КЎП** туғиши. Жами туғруқларнинг 4,9 % 4 ва ундан кўп туғруқлар ташкил этади.

✓ Аёлда ички аъзолар касалликлари бўлса – ҳомиладорлик аёлни соғлиғига хавф түғдириши мумкин. Онанинг экстрагенитал (ички аъзолар) ва генитал (репродуктив аъзолар) касалликларида оналар ва гўдаклар ўлими хавфи ортади.

- Соғлом оилани шакллантириш учун юқоридаги хавф омиллари бўлганда
- ЖУДА ТЕЗ, ЖУДА ЭРТА, ЖУДА КЕЧ, ЖУДА КЎП, АГАР КАСАЛ БЎЛСАНГИЗ – ***Туғиши ҳаётингиз ва саломатлигинги учун хавф түғдириши мумкин, ўйлаб кўринг!*** дея аёлларни огоҳлантирамиз.

Аёл ва бола саломатлигига таъсир кўрсатувчи ва хавф солувчи омиллар



Юқорида айтиб ўтилган хавф гурухига кирувчи аёллар учун исталмаган ҳомиладорликнинг олдини олувчи кўплаб замонавий усуллар мавжуд. Бу усуллар ҳақида тўғри маълумотга эга бўлиш учун шифокор маслаҳатига бориш керак.

5 модул.

Мавзу: Репродуктив саломатлик ва уни муҳофаза қилиш Назорат саволлари

1. Репродуктив саломатлик ҳақида нималар биласиз?
2. Аёл репродуктив саломатлиги ҳақида гапириб беринг.
3. Жамиятимизда ҳомиладор аёллар саломатлигини яхшилаш ва соғлом бола туғилиши учун қандай шарт-шароитлар яратилган?
4. Репродуктив ҳуқуқ нима?
5. Эрта турмушга чиқишнинг салбий оқибатлари қандай?
6. Эрта ҳомиладорлик ва туғруқларни олдини олиш ҳақида гапириб беринг.
7. Ёшларда жинсий маданиятни қандай йўллар билан шакллантириш лозим?
8. Балоатга етмаган қизлар организмида ривожланиш даврлардаги ўзгарishlar ва улар саломатлигига таъсир этувчи омиллар ҳақида гапириб беринг.
9. Соғлом фарзанд дунёга келишида отанинг саломатлигини нима аҳамияти бор?
10. Аёл ва бола саломатлигига таъсир кўрсатувчи ва хавф солувчи омиллар ҳақида нималар биласиз?
11. Исталмаган ҳомиладорликдан қандай сақланиш мумкин?
12. Исталмаган ҳомиладорликдан сақланиш воситаларнинг турлари, самардорлиги, ишлатиш қоидаларини биласизми?

6 модул

Мавзу: Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш. Она ва боланинг «чилла» давридаги тўлақонли парвариши.

Вақт: Умумий вақт 2 соат

Мақсад:

- Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш асосларини билиш;
- Болалар ривожланишидаги турли даврларнинг хусусиятларини билиш;
- «Соғлом онадан – соғлом бола», «Соғлом оиласдан – соғлом фарзанд» – шиорларининг мазмун моҳияти ҳақида тушунча бериш;
- Оналикни турли даврларида саломатликни ҳимоялашни билиш;
- Зудлик билан шифокор ёрдами талаб этиладиган огоҳлантирувчи белгилар;
- Она ва боланинг «чилла» давридаги тўлақонли парваришини билиш;
- Оналикни муҳофаза қилишда аёл ва боланинг оила дикқат марказида бўлиши мавзуларни бўйича билимларни шакллантириш.

Машғулотнинг бориши

Ўқитувчи томонидан мавзунинг номланиши, мақсади ва кутилаётган натижалиари баён этилади.

Ўқитиши натижалари:

Ўқувчилар оналик ва болаликни муҳофаза қилиш асослари, болалар ривожланишидаги турли даврларнинг хусусиятлари, «Соғлом онадан – соғлом бола», «Соғлом оиласдан – соғлом фарзанд» шиорларининг мазмун моҳияти, ҳомиладор аёлларни, чилла давридаги она ва болани парвариши ҳақида тушунчага эга бўладилар.

Умумий маълумот

Ҳомиладор аёллар саломатлигини яхшилаш ва соғлом бола туғилиши учун яратилган шарт-шароитлар.

Таъбир жоиз бўлса айтиш мумкинки, йиллар давомида ҳар йили биринчи Президентимиз томониларидан эълон қилиниб келинаётган янги ижтимоий дастурлар замирида аёллар ва болалар соғлигини сақлашга қаратилган вазифалар ўз ифодасини топган ва улар бир-бирини тўлдириб келмоқда. Бу дастурлар «Она ва бола скрининги», «Соғлом авлод», «Она ва бола», «Аёллар ва ўсиб келаётган авлод саломатлигини муҳофаза қилишдаги қўшимча чора-тадбирлар», «Ижтимоий ҳимоя йили», «Ёшлар йили» «Соғлом бола» «Соғлом она ва бола» дастурлари ва ҳоказолардир. Юқоридаги барча дастурлар ҳукуматимиз томонидан қабул қилинган хуқуқий аҳамиятга эга халқаро конвенциялар, аёллар ва аҳолининг репродуктив саломатликка оид эҳтиёжларини қондиришда меъёрий хужжатлар ишлаб чиқиш ва уларни амалга оширишни таъминлаш, муаммоларни аниқлаш ва уларни барта-раф қилишда муҳим асос бўлиб хизмат қилди.

Оилавий поликлиникаларда оила шифокорлари, патронаж ҳамширалари томонидан аҳолининг тиббиётга эҳтиёжи юқори бўлган қатламлари орасида белгиланган ҳафта кунларида оилаларга кириш, аҳоли ўртасида тиббий маданиятни ошириш, санитария-гигиена соҳасидаги ишларни янада кучайтириш, ҳомиладор аёлларни

асраб-авайлаш, ёш оналар ва болаларни талаб даражасида парвариш қилиш ва ахоли орасида, айниқса хотин-қизлар спортини ривожлантириш масалалариға алоҳида эътибор қаратилган. Куйидаги қарорлар ижроси юзасидан ҳам тизимли ишлар олиб борилмоқда:

- «Болалиқдан ногиронлар туғилишининг олдини олиш учун туғма ва ирсий касалликларни баравақт аниқлаш Давлат Дастури тўғрисида» ПҚ-892-сонли Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори, 2008 йил 18 июнь;
- «Ахоли ўртасида микронутриент етишмаслиги профилактикаси тўғрисида»-ги Қонун - 2010 й. 7 июнь;
- «Республиканинг қишлоқ туманларида оналар ва болаларнинг репродуктив саломатлигини мустаҳкамлашга доир қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида»-ги ЎзР ВМ 156-сонли Қарори, 2010 йил 22 июль.

Ҳомиладорлик даври хусусиятлари

Ҳомиладорлик физиологик жараёнида ҳомиланинг ўсиши ва ривожланиши натижасида она организмида руҳий ва жисмоний ўзгаришлар юз беради. Агар ҳомиладор аёл ўз ҳомиладорлигини қувонч билан қабул қиласа, туғруқ яхши кечади ва аёл оналик вазифасини бажара олади. Бу эса унинг саломатлик даражасига таъсир қиласи. Стресс онани қаршилик кучини қамайтиради ва унинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатади. Аёл ҳомиладорлиги тўғри кечиши учун доимий равишда текширув ишлари олиб борилиши, бузилиш ва хавфни эрта аниқлаш учун скринингдан ўтказилиши керак бўлади. Ҳомиладор аёл жисмоний ва руҳий ўзгаришларга мослашиши, соғлом турмуш тарзини олиб бориши учун тўғри ва ўз вақтида тиббий кўрикдан ўтиши ва керакли тиббий ёрдамни олиши лозим.

Оилада оналикни муҳофаза қилиш асослари:

- *Соғлом оилани шакллантириши;*
- *Она ва болани тугруққача муҳофаза қилиши;*
- *Тиббий кўмак ва қариндошлари шитирокида тоза шароитдаги табиий (физиологик) тугруқларни таъминлаши;*
- *Она ва боланинг «чилла» давридаги тўлақонли парвариши;*
- *Оналикни муҳофаза қилишида аёл ва боланинг оила дикқат марказида бўлиши;*

Аёл тиббий ёрдам кўрсатишида қарор қабул қилиши жараёнига жалб этилиши, ёрдам кўрсатишидаги тамойиллар аёл ҳуқуқларини ҳурмат қилишига ва ижсобий руҳий - эмоционал кайфият яратилишига асосланган.

Ҳомиладорлик билан боғлиқ асоратлардан сақланиши учун аёл ҳомиладорликка қадар ва шу даврда соғлом бўлиши, тўғри овқатланиши, тугруққача камидা б марта шифокор кўригидан ўтиши ҳамда малакали тиббиёт ходими тугруқни қабул қилиши лозим. Ёш она тугруқдан сўнг 12 соат давомида ҳамда кейинги ҳафталаарда тиббий кўрикка муҳтоҷ бўлади. Аёлларни тугруққача ва тугруқдан кейин ёрдам билан таъминлаш, тиббий ходимларни тайёрлаш ҳамда ҳомиладорлик ва тугруқ даврида жисддий асоратлари бўлган аёллар учун маҳсус хизматларни ташкил этиши соғлиқни сақлаши тизимининг устувор йўналишиларидан бири ҳисобланади.

Ҳомиладорларнинг оиласи поликлиникаларга ташрифи муддатлари ва афзаликлар:

- Ўзбекистон Соғлиқни Сақлаш Вазирлигининг ҳомиладорлик ва туғруқдан кейинги парваришга асосланган 137-сонли буйруғига асосан, ҳар бир соғлом ҳомиладор аёл камида 7 марта режали (12 ҳафтагача, 16 ҳафтада, 28, 34, 36, 38 ҳафталик ва туғруқдан кейинги муддатларда) ёки маслаҳат ва текширувга эҳтиёж бўлганда бирламчи тиббий хизмат кўрсатиш муассасаларига туғруққача ташрифи амалга ошириши лозим.

- Ҳар бир ҳомиладор аёл «ҳомиладорларни уй харитасини мунтазам равища тўлдириб бориши керак», бундан ассосий мақсад аёлни ўзи ва оила аъзоларининг ҳомиладорликни ва туғруқ даврини кечиши жараёнига жалб этишdir. Ушбу харитада ҳомиладорлик даврида кузатиладиган ўзгаришлар белгиланган.

Хавотирга ўрин бўлмаган белгилар:

I уч ойлик даврда:

- Ҳолсизлик, тез чарчаи;
- Кайфиятнинг ўзгариши, жаҳлдорлик;
- Терининг айрим соҳаларида доғлар пайдо бўлиши;
- Қабзият.

II уч ойлик даврда учрайдиган ўзгаришлар:

- Қориннинг катталашиши;
- Ҳомила ҳаракатини сезиши;
- Вақти-вақти билан белдаги кучсиз оғриқ;
- Онани руҳий ҳолатига ҳомиланинг реакцияси;
- Дам олиши ва уйқу вақтида ноқулайлик;
- Тери чўзилиши.

III уч ойлик даврда учрайдиган ўзгаришлар:

- Вазнинг аста-секин ошиши;
- Қориннинг пастки қисмida оғирликлар;
- Юриида қийинчилик;
- Қорин пастида оғирлик ҳисси;
- Кўкракда сут ажралиши.

Соғлиқни ҳимоя қилиш бўйича вазифалар:

- Туғруқдан кейинги жисмоний ва руҳий ўзгаришлар (дегенератив ва прогрессив ўзгаришлар);
- Бола соғлигига боғлиқ муаммоларни юзага келиши;
- Тарбия бўйича билим ва кўнилмаларнинг етарли эмаслиги;
- Бола туғилганидан сўнг оиласи муносабатларнинг ўзгариши;
- Туғруқдан сўнг оилани режалаштиришнинг муҳимлиги.

Оналиқнинг турли даврларида саломатликни ҳимоялашга ўқитиши.

Соғлиқни ҳимоялаш бўйича бўлган фаолиятни ҳар бир даврда соғлиқни ҳимоялаш бўйича хусусиятларни инобатга олган ҳолда амалга ошириб туриб соғлом авлодни тарбиялаш учун таъсир кўрсатиш ассосий масалалардан биридири.

Оналиknинг турли даврларида саломатликни ҳимоялашга ўқитиш лозим бўлган асосий даврлар.

Ҳомиладорлик даври

Соғлиқни ҳимоялашга ўқитишнинг асосий негизлари:

- туғруқ ва болалар тарбиясига тегишли руҳий ва жисмоний тайёргарликка ўқитиш;
- ҳомиладорлик даврида руҳий ва жисмоний ўзгаришларга тааллуқли тўғри билимларни бериш;
- оғрикли ўзгаришларни мустакил равишда олдини олишга ва бузилишларни эрта аниқлашга ўқитиш;
- доимий равишда тиббий кўрикдан ўтиш ва соғлиқни сақлаш бўйича кўрсатмалар бериш;
- ота-оналик вазифаларини тушунишига ёрдам бериш;
- турмуш ўртоги ва оиласига ёрдам кўрсатиш;
- ота-оналик вазифаларини қўзғатиш ва эгаллаштириш;
- ёш ва кекса оналарга ёрдам кўрсатиш.

Соғлом аёlda хаста ва нимжон аёldан кўра, соғлом бола туғиши учун имкониятлари кўпроқ бўлади. Ҳомиладорлик даври ва туғиши жараёни она ва болада ҳам асоратларсиз кечади. Бунинг учун, аёл ҳомиладорликдан олдин, ҳомиладорлик ва болани кўкрак билан эмизиш даврида ҳам яхши овқатланиши лозим. Шунингдек, туғишилар орасидаги керакли бўлган оралиқни (2-3 йил) сақлаган аёл организми ўзини тўла тиклаб олади ва у кейинги ҳомиладорликка тайёр бўлади.

Тўғри овқатланиш аёлни ҳомиладорлик даврида жисмоний жиҳатдан соғлом ва ўзини кучли ҳис қилишига ёрдам беради. Ҳомиладор аёл қўнгли тусаган нарсани озгина бўлса ҳам емаса бола «чиноқ» бўлиб қолади деган гап халқимизда бежиз айтилмаган, бу бола организми тўла-тўқис ривожланиши учун зарур озуқа талаб қилаётганига ишорадир.

Бўйида бўлган аёл қўнгли чоғ бўлиши, гўзал нарсаларга кўпроқ қарashi, ўзига ёқадиган замонавий ва классик мусиқалар тинглаши, табиатнинг чиройли манзараларидан завқ олиши лозим. Атрофдагилар ҳам уни маънавий жиҳатдан қўллаб-қувватлаб, унга хушмуомалалик билан муносабатда бўлсалар, ҳомиладор аёлнинг руҳий ҳолати ва кайфияти яхши бўлади, бу эса ҳомила меъёрида ривожланиши ҳамда соғлом бола туғилишида асосий мезонлар ҳисобланади.

Ҳомиладор аёл одатдагидан кўра кўпроқ овқатланиши керак, қўшимча уч бўлак нон билан 2-3 пиёла (100 граммлик) сут етарли бўлади. Кўкрак сути билан боқаётган аёл бундан кўра бироз кўпроқ овқат истеъмол қилиши керак бўлади.

Ҳомиладор ва кўкрак сути билан боқаётган аёлнинг овқатланиш тартиби қуйидаги бешта озиқ-овқат гуруҳлари маҳсулотларидан иборат бўлиши лозим:

- Нон, картошка ва ёрмалар (крупалар), жумладан гуруч ва макарон маҳсулотларидан кунига 6-11 пиёла истеъмол қилиш лозим.
- Сабзавот, мева ва кўкатларни янги узилган, консерваланган ёки қуритилган

ҳолда кунига 5-9 пиёла ейиш керак.

- Сут ва сут маҳсулотлари, жумладан қатик, сузма, айрон, қуруқ пишлок ва бошқа сут маҳсулотларини 3 пиёлагача истеъмол қилиш лозим.
- Гўшт, балиқ, тухум ва дуккаклилар (ловия, мош, нўхат) ҳамда ёнғоқлардан кунига ҳеч бўлмаганда бир пиёла истеъмол қилиш лозим.
- Ҳайвон (қўй ва мол ёғи) ва ўсимлик ёғларидан кунига икки қошиқдан кўп истеъмол қилмаслиги лозим. Ҳайвон ёғларига сариёғ, қаймоқ, мол ёғи ёки қўй ёғи (масалан, думба ёғи) киради. Шириналклар эса шакар, қиём, асал, парварда, қанд, шоколад, печеньени ўз ичига олади.

Қуидагиларни ёдда тутиш лозим!

- Ҳомиладор ва эмизикли аёл кунига ҳеч бўлмаганда 70-80 грамм гўшт ёки 100 грамм балиқ, тухум ва дуккаклилардан истеъмол қилиши лозим. Агар гўшт бўлмаса, унинг ўрнига дуккаклилардан (ловия, мош) гуручни сабзавот, мева ва кўкатлар билан истеъмол қилиш лозим;
- Болани она қорнидан бошлаб яхши ўсиши ва ривожланиши учун ҳомиладор ва эмизикли аёлнинг овқатланиш тартиби А ва С витаминлари ва кальцийга бой бўлиши лозим;
- А витамини сут ва сут маҳсулотлари, тўқ яшил, сариқ ва қизғиш-сариқ рангли сабзавотларда бўлади;
- С витамини кўп мевалар таркибида мавжуд;
- Калций сут ва сут маҳсулотлари таркибида мавжуд.



ОНА СУТИНИНГ БОЛА ВА ОНА УЧУН АҲАМИЯТИ

Она сути таркибида бола ўсиши ва ривожланиши учун керакли барча озуқалар мукаммалдир, она сути суюқ, енгил ҳазм бўлувчи ва етарли калорияга эга бўлган, турли микроблардан холи, пишириш ва иситиш талаб қилмайдиган тайёр озуқадир.

Кўкрак сути билан боқилган болалар соғлом ривожланади, қулоқ инфекциялари ва ошқозон бузилишларига камроқ чалинишади.

Кўкрак сути эмган бола барвақт онани таний бошлайди, онага интилади, бу она

ва болада илк меҳр куртакларини уйғотади. Она ўз фарзандига табиатнинг мўъжизаси – сут орқали бутун борлигини берар экан, она саломатлигига ҳам ижобий таъсири бор. Эмизикли оналарда модда алмашинуви анча жадал кечади, бу эса она иштаҳасининг яхши бўлишига, кайфиятининг кўтарилишига олиб келади, руҳий енгиллик сезади, оила аъзоларига нисбатан аҳиллиги ортади. Эмизикли оналар бир кун давомида 1 литрга қадар сут ичишлари ва турли хил сутли маҳсулотларни истеъмол қилишлари фойдалидир.

Онада ўткир юқумли касалликлар – бўғма (дифтерия), силнинг очиқ шакли, ОИВ/ОИТС, саратон сабабли хавфли дорилар қабул қилинганда; болада сутни ҳазм қила олмаслик ҳолати (галактоземия) аниқланганда она сути билан боқиш тавсия этилмайди.

Кўзимизнинг нуридийдаси, чақалоклар бор уйда ҳар биримиз оналарига яхши шароит яратиб, уларни авайлашимиз зарур. Шундагина «Она соғлиги — боланинг баҳти» деган ҳикматли мақолга амал қилган бўламиз.

6 модул.

Мавзу: Оналик ва болаликни муҳофаза қилиш. Назорат саволлари

1. Хукуматимиз томонидан аёллар ва болалар соғлигини сақлашг учун қандай ишлар амалга оширилаяпти?
2. Ҳомиладорлик даври хусусиятлари нималардан иборат?
3. Оилада оналикни қандай муҳофаза қилиш мумкин?
4. Ҳомиладорлик билан боғлиқ асоратлардан қандай сақланиш мумкин?
5. Ҳомиладорлик даврида аёл ўзининг ва туғилажак фарзандини соғлигини асрashi учун нималарга риоя қилиши керак деб ўйлайсиз?
6. Ҳомиладорларнинг оилавий поликлиникаларга ташрифи муддатлари ва уларни афзалликлари ҳақида гапириб беринг.
7. Оналикнинг турли даврларида саломатликни ҳимоялашга қандай ўқитиляди ва кимлар томонидан?
8. Ҳомиладорлик даврида соғлиқни ҳимоялашга ўқитишнинг асосий негизлари нималардан иборат?
9. Кўқрак сути билан боқишининг афзалликлари нимада?
10. Она сутининг бола ва она учун аҳамияти қандай?

7 Модул

Мавзу: Заарли одатлар, наркомания. Жинсий йўл билан юқадиган инфекциялар, ОИВ/ОИТС ва уларнинг олдини олиш чора тадбирлари.

Вақт: Умумий вақт 2 соат.

Мақсад:

- Заарли одатлар тамаки маҳсулотларининг инсон саломатлигига таъсири;
- Наркомания, нос чекиш ва унинг заарли оқибати ва инсон саломатлигига салбий таъсири;
- Заарли одатлардан сақланиш, уларнинг олдини олиш чора тадбирлари;
- Жинсий йўл билан юқадиган касалликлар;
- ОИВ/ОИТС ҳақида тушунча;
- Аҳолининг турли гурухлари орасида ОИВ/ОИТСни олдини олиш чора-тадбирлари;
- Ўзбекистон Республикасининг «Аҳолининг санитария-эпидемиологик осойишталиги тўғрисида»ги Қонуни. ЎРҚ-393. 2015 йил 26 август;
- Мавзулаи бўйича билимларни мустаҳкамлаш .

Машғулотнинг бориши

Ўқитувчи томонидан мавзунинг номланиши, мақсади ва кутилаётган натижалари баён этилади.

Ўқитиши натижалари:

Ўқувчилар заарли одатлар оқибати, ичкилиқбозлик ва унинг инсон саломатлигига салбий таъсири, гиёхвандликнинг инсон саломатлигига таъсири, заарли одатлардан сақланиш, уларнинг олдини олиш чора тадбирлари, жинсий йўл орқали юқувчи касалликлар, ОИВ/ОИТС ҳақида тушунча, ОИВ/ОИТСнинг ривожланишида турли омилларнинг аҳамияти, ОИВ/ОИТСдан ҳимояланиш чоралари, аҳолининг турли гурухлари орасида ОИВ/ОИТСни олдини олиш чора-тадбирлари ҳақида маълумотларга эга бўладилар.

Умумий маълумот.

Заарли одатларнинг организмга таъсири.

Барча ўқувчилар тамаки чекиш, алкоголизм, гиёхвандлик, токсикоманиянинг заарини, шунингдек ОИВ инфекция ва ОИТС муаммолари, жинсий йўл билан юқадиган касалликларни билишлари шарт.

Ота-оналар ва педагоглардан хушмуомалалик билан бирга, жинсий тарбия масалалари бўйича маълум даражада хабардорлик талаб этилади.

Заарли одатлар – соглом турмуш тарзининг оғатидир!

Кашандаликни саломатликка таъсири

Тамаки чекиш - киши соғлиғига жиддий путур етказадиган энг заарли одатлардан биридир. Кўпчилик чекишни заарсиз деб ҳисоблайди. Бу хато фикр. Биринчидан, чекишга ўрганиб қолинса, ундан қутулиш жуда қийин. Иккинчидан, чекиш оддий одат бўлиб қолмай, наркотикка боғланишнинг бир шаклидир.

Тамаки чекилганда ундаги асосий модда – никотин марказий ва периферик нерв

системасига вақтингчалик қўзгатувчи таъсир кўрсатади, артериал қон босимини оширади, майда томирларни торайтиради, нафасни тезлаштиради, овқат ҳазм қилиш системасининг ширасини кўпайтиради.

Тамаки таркибида кучли заҳар – никотин моддаси бўлиб, аҳоли ўртасида оммавий русум бўлиб бораётган тамаки чекишнинг турли усуслари натижасида қонга никотин тушади. Сигарета тутуни ўпкага бориши билан 7 сониядан кейин мияга боради.

Никотин жуда кенг таъсир доирасига эга. У пульс тезлигига, қон айланишига, қонда қанд миқдори концентрациясини ошишига сабаб бўлади, мия пўстлоғи ва ўрта миянинг қўзғалувчанлигини оширади, шунингдек периферик мускулларга бўшаштирувчи таъсир кўрсатади ва периферик қон айланишини пасайтиради.

Кашандалик оқибатлари:

- Соч тўкилиши
- Остеопороз
- Кўз гавҳарининг хиралашуви
- Юрак касалликлари
- Теридаги ажинлар
- Ошқозон яраси
- Эшитиш қобилиятининг пасайиши
- Кўл бармоқлари териси рангининг сарғайиши
- Тери саратони (раки)
- Тишлар тўкилиши
- Асоратли ҳомиладорлик
- Йўтал ва нафас олишнинг қийинлашуви
- Псoriasis
- «Бергер касалиги»синдроми
- Ўсма (онкология).

Тамаки саломатлик учун катта хавфdir:

Тамакининг тутуни одамнинг нафас йўлларига ўтириб қолади, шунинг учун кўп чекадиган одам доимо йўталиб юради.

- Тишларни сарғайтириб юборади;
- Чекувчининг товуши бўғиқ бўлади, оғзидан қўланса ҳид келиб туради;
- Аста-секин соchlари тўкиладиган, кўzlари яхши кўрмайдиган, қулоги эшитмайдиган бўлиб колади;
- Тамакини кўп чекадиган кишилар атрофидагилари ва оила аъзоларининг соғлиғига жиддий зиён етказади;
- Тамаки тутуни билан мунтазам нафас олиш миянинг эслаб қолиш, фикрлаш қобилиятини пасайтиради;
- Уйга берилган вазифаларни бажаришда қийинчиликлар юзага келади.
- Чекадиган боланинг бўйи яхши ўсмайди.
- Тамаки ёшларнинг нафақат саломатлиги, шунингдек келажагига ҳам зиён етказади.

- Ҳар хил касалликларни, жумладан турли аъзолар раки, аллергик касалликлар, юрак, жигар ва бошқа аъзоларнинг касалланишига олиб келади.

Нос ва унинг зарарли оқибатлари.

Нос ҳам тамаки каби наркотик сифатида таъсир қилиб, одамни гиёхванд қилиб қўяди.

Носнинг таркиби. Нос таркибига майдаланган тамаки, сўндирилган оҳак, кул, елим ва ўсимлик ёғи қўшилади. Яшил ранг бериш учун носга тут ёки бошқа дараҳтнинг баргини қуритиб, янчиб қўшилади. Нос таркибига қўшилган ўсимлик ёғидан бошқа барча моддалар инсон организми учун заҳарлидир.

Нос чекишининг зарари. Олимлар томонидан носнинг таркиби ўрганилиши натижасида нос токсикомания моддалари гуруҳига киритилган. Нос чекувчи кашанда одам токсикоман деб номланган. Нос чекувчи уни тили остида 2-3 дақика сақлайди. Нос тил остида сақланган пайтда унинг заҳарли моддалари қонга сўрилиб, мия, юрак, жигар, буйрак каби хаётий муҳим органларни заҳарлайди ва уларнинг касалланишига сабаб бўлади.

Нос чекишининг энг хавфли асорати шундан иборатки, унинг таркибидаги тамаки, оҳак, кулнинг кўп йиллар давомидаги заарали таъсири туфайли оғиз бўшлиғи, қизилўнгач ва меъданинг рак касаллиги юзага келади. Нос чекадиганларда оғиз бўшлиғи раки чекмайдиганларга қараганда ўн бир марта кўп учрайди.

Носни биринчи марта қабул қилганда унинг таркибидаги тамаки, оҳак, кул каби заҳарли моддалар таъсирига нисбатан одам организмининг химоя реакцияси пайдо бўлади:

- кўнгли айнийди;
- қусади;
- боши айланади;
- юрак уриши тезлашади;
- совуқ тер босади;
- маст одамдек гандираклайди.

Бундай ёқимсиз ҳолатнинг юзага келиши туфайли носни биринчи марта қабул қилган кўпчилик ўсмирлар бу заарали одатдан воз кечиб, уни иккинчи марта такрорламайдилар ва ўрганмайдилар.

Шундай қилиб, кўп йиллар нос чекиш натижасида одам аста-секин ақлий ва жисмоний жиҳатдан заифлашади, иш қобилиятини йўқотади, вақтидан илгари кексаяди ва «ногирон»га айланади.

Ичкилиқбозлиқ ва унинг инсон саломатлигига таъсири

Спиртли ичимликларнинг найранги шундаки, у аввало кишига дўст, ҳамдард бўлиб қўринади. Шунинг учун ҳам баъзи одамлар уни ичишга ружу қўядилар, оқибатини англаб етгандагина кўzlари очилади, ичкиликка ружу қўйган киши ов ортидан қувиб, қоплонга дуч келиб қолган овчига ўхшайди.

Аниқлашларича, истеъмол қилинган ҳар қандай спиртли ичимлик ўша заҳотиёқ уруғнинг ҳаётийлигини сақлаб турувчи суюқликка таъсир қиласди. Ҳар қандай эркакда спиртли ичимлик ичган ёки ичганмалигидан қатъий назар соғлом ва касалланган

уруғлар бўлади. Соғлом уруғлар бақувватроқ ва ҳаракатчанроқ бўлади. Касалланганлари эса нимжон ва кам ҳаракат бўлади.

Тухумнинг уруғланишида энг бақувват ва ҳаракатчан сперма иштирок этади. Спиртли ичимлик ичилганда эса касал спермалар ҳам фаоллашади. Улар ҳаракатчанликда соғлом уруғлар билан тенглашади. Яъни, ароқ эгасига қўшиб, касал уруғни ҳам шер қилиб юборади.

Демак, ҳомиланинг вужудга келиши жараёнида тухумни ана шу касал сперма уруғлантириши мумкин. Натижада фарзанд турли нуксон ва хасталиклар билан туғилади. Ҳомилага алқаголли ичимликлардан ташқари гиёхванд моддалар ҳам шундай салбий таъсир қиласди.

Алкоголизм – ашаддий ичкиликбозлик, айрим кишиларнинг ўз саломатлиги ва меҳнат қобилиятига шунингдек жамият фаровонлигига зарар етказадиган даражада, мунтазам равишда меъёридан ортиқ спиртли ичимликлар ичишдир.

Ичкиликбозлик одам организмидаги ҳамма тизимлар ва аъзоларга салбий таъсир кўрсатади. Одам ўзи ичаётган ичкилик микдорини билмай, меъёрини йўқотиб қўяди, марказий ва периферик нерв системаси фаолияти бузилиб руҳий хасталиклар, невритлар ва бошқалар пайдо бўлади, ички аъзолар фаолияти издан чиқади. Ичкиликбозлик одам руҳиятининг ўзгариши, яъни мастлик ҳолатидаги ўз жонига қасд қилиши ва бошқа баҳтсиз ҳодисаларга сабаб бўлади.

Алкоголизм натижасида миянинг иш қобилияти аста-секин пасаяди, фикрлаш, бирор муҳим масалани ечиш қийинлашади. Кейинчалик сержаҳллик, уйқунинг бузилиши, масъулиятсизлик, бошқаларга ва ҳатто ўзига ишонмаслик, толиқиши, умумий ҳолсизлик аломатлари сезилади. Касалликнинг олди олинмаса, асаб тизими бутунлай бузилиши, руҳий ҳолати ўзгаради.

Демак, зарарли одатларга ўрганиб қолиши нафақат инсоннинг ташқи қиёфасини ўзгартириб юборади, балки турли касалликлар ва ҳатто ўлимга ҳам олиб келади.

Шунинг учун ҳам бу одатларга ўрганиб қолмаслик, улардан воз кечиши учун ўзимизда куч ва иромда топа олишимиз зарур.

Гиёхвандлик ва унинг организмга таъсири.

Наркомания (гиёхвандлик) касаллиги ривожланиб, наркотик моддаларга ўрганиб қолишилик наркомания синдромини келтириб чиқаради. Дастреб наркотик моддалар дозасига, уни организмга юбориш усулига, шахснинг руҳий ҳолатига қараб эйфория (хушнудлик) кузатилади. Организмнинг ҳимоя реакцияси заифлашади (кусиш рек-флекси йўқолади). Аста-секин киши наркотик моддаларга руҳан боғланиб қолади. Кейин эса жисмоний боғланиш кузатилади. Бунда киши наркотик моддаларга енгиб бўлмас даражада ҳирс қўяди. Оқибатда абстинент синдроми (хуморлик) юзага келади ва жizzакилик, депрессия, гипоманикал (психик) ҳолат каби аломатлар кузатилади. Шундай қилиб наркомания ҳолатида ҳам худди алкогольизмга ўхшаш жисмоний ва руҳий боғланиш пайдо бўлади. Бу синдромнинг пайдо бўлиш жараёни шартли равишда З та босқичга ажратилади:

Адаптация (организм реактивлигининг ўзгариши ва руҳий боғланишнинг пайдо бўлиши).

Хуморлик – абстинент синдроми шаклида жисмоний боғланишнинг пайдо бўлиши. Барча тизимларнинг ҳолдан кетиши.

Гиёхвандликнинг турлари.

Гиёхванд модда биринчи марта истеъмол қилинганда кўнгил айниши, оғиз кўпираши, сўлак ажралиши, енгил бош айланиши каби ҳолатларни келтириб чиқаради. Енгил тортиш, вазнсизлик ривожланади, ирғишлиш, рақсга тушиш хоҳиши пайдо бўлади. Бунда кўп одам куладиган, фикрини аниқ ифодалай олмайдиган бўлиб қолади. Бу ҳолат наша мастигининг биринчи босқичи ҳисобланади. Ундан кейин иккичи босқич, тушкунликка тушиш ҳолати бошланади. Бунда кўриш, эшиши галлюцинациялари, васвасага тушиш, шизофрения каби белгилар юзага келиши мумкин. Киши нима иш қилаётганини ўзи ҳам билмайди ва натижада билиб-билмай жиноятга қўл уриши мумкин.

Морфин типидаги гиёхванд моддалар. Бу препаратларга киши тез ўрганиб қолади. Наркотикни сурункали қабул қилинганда эйфория, кайфичнолик, бегамлик, хотиржамлик, мамнунлик, баъзан эса иллюзиялар кузатилади. Рухият ўзгариб, ваҳимага тушиш, безовталаниш, бесабаб бўлиб қолиш ҳаёлига бориш, ўз шахсини юқори қўйиш, имкониятларини юқори баҳолаш, кайфият бузилиб депрессия ҳолати юз беради.

Сурункали наркомания. Кокаиннинг дастлабки дозаларини қабул қилингандан кейин, кишида енгилгина бош айланиш, бироз оғриши қузатилади, кейинчалик бу кайфиятнинг кўтарилиши билан алмашинади. Кокаин қабул қилинганда юрак уриш ва нафас олиш тезлашиши баъзида эса истеъмол нормасининг ошиши натижасида киши ўлиши мумкин.

Токсикомания

Токсикоманияни келтириб чиқарадиган воситаларга кимёвий моддалар, ўсимликлар ва баъзи дорилар киради. Токсикоманияга сабаб бўладиган моддалар орасида психотроп, ухлатувчи, тинчлантирувчи моддалар катта ўрин тутади.

Токсикоманиянинг турларига: кофеин токсикоманияси (**чифир, кофе-чифир**), тамаки ҳидлаш, ўткир ҳидли масалан бензин, елим ва ҳ.кни ҳидлаш, дори қабул қилиш кабилар киради.

Наркотиклар ҳақида тушунча ва уларнинг турлари

Истеъмол қилинганда уларга ўрганиб қолиш мумкин бўлган барча модда ва препаратлар **гиёхванд моддалар** деб ҳисобланади.

Уларни З гуруҳга бўлиш мумкин:

- Асад тизими фаолиятини пасайтириб юборадиган моддалар ва воситалар (психо-депрессантлар). Уларга: опий (афюн) гурухидаги препаратлар ва моддалар: морфин, амнопон ва бошқалар киритиш мумкин;
- Тинчлантирувчи таъсири бўлган препаратлар ва моддалар, барбитурат кислота унумлари: натрий этаминал, фанобарбитал ва бошқалар;
- Кўзғатувчи таъсирга эга бўлган моддалар ва воситалар (психостимуляторлар): кокаин, фенамин ва бошқалар;
- Галлюциноген хоссалари бўлган моддалар ва воситалар: наша, марихуана ва бошқалар.

Наркотиклар ҳақида ўқитувчиларга ахборот.

Нега ўқувчилар гиёхванд моддани қабул қиласидилар?

- қизиқиш туфайли;
- атрофдагиларнинг таъсири туфайли;
- ўзларини катталигини билдириб қўйиш мақсадида;
- бошқаларга ўзини кўрсатиш мақсадида;
- мустақиллигини билдириш мақсадида;
- катталарга нисбатан қаршилигини билдириб қўйиш мақсадида;
- завқ, кайф олиш мақсадида;
- мавжуд муаммолардан қочиш мақсадида;
- депрессия ва сиқилишлардан қутулиш, ўзини ижтимоий ҳимояланганлигини ҳис қилиш мақсадида.

Ўсмирлар кўпинча биринчи марта гиёхванд моддани ҳавасга ёки дўстларига «эр-гashiб» татиб кўрадилар ва 2-3 ойдан кейин унга ўрганиб қоладилар. Баъзан гиёхванд моддаларни биринчи марта инъекция қилишдан сўнг ўрганадилар. Гиёхванд моддаларни атайин истеъмол қилувчилар ундан одатда иккита таъсирни кутадилар:

- кундалик муаммолардан ёки фожеали ҳодисалардан ўзини чалғитиш, ҳамма нарсани унутиш имконияти;
- янги, номаълум сезгиларни ҳис қилиш, ўй-хаёллари ва ижодий қобилиятини рағбатлантириш.

Гиёхванд моддалар ичилади, чекилади, ҳидланади ва венага юборилади. Улар кайф ҳолатини юзага келтиради. Бу сархушлик ҳолати гиёхванд моддадан яна истеъмол қилиб туришга мажбур қиласиди. Кайф қилиш нечоғлик кучли бўлса, унга қарамлик шу қадар тез кучаяди. Ҳар бир гиёхванд модданинг ўз кайф қилиш хоссаси бор. Кўкнор кайфида тананинг яйраб тинчланиш ҳолати, эмоционал кўтаринкилик кузатилади. Одам якка қолишга интилади, тинч-осойишталикни излайди, «ўзи билан ўзи бўлади».

Афюн ақлни пешлаб, оламдан мамнунлик ҳиссини вужудга келтиради.

Рухиятга таъсир қилувчи моддалар кўзга яққол кўриниб турадиган ва ёрқин тасаввурлар ҳосил қиласиди. Булардан фарқли равишда енг оддий кайфичноғлик ухлата-диган ва транквилизаторлардан («филдиракчалардан») пайдо бўлади. Бу препаратларнинг таъсири одамнинг қобилиятини пасайтиради ва бундай ҳолатда ижодий жараёнга ўрин қолмайди.

Кайфичноғлик ҳолатида онгнинг бузилиши рўй беради. Гиёхванд моддани истеъмол қилганлар ташқи дунёни бошқача ҳис этадилар: уларнинг назарида нарсаларни шакли, ранги ва интенсивлиги, нарсалар орасидаги масофалар ўзгаради. Воқелик билан алоқа бузилади. Фикрлаш суръатлари бузилади, кўпинча бир жойда депсиниб туриш сезгиси вужудга келади. Галлюцинациялар пайдо бўлади.

Гиёхванд модда қабул қилинган ҳолатида руҳий фаолиятини одатда бошқариб бўлмайди. Сурункасига гиёхванд моддаларни қабул қиласидан сўнг аста-секин организмнинг ҳимоя реакциялари ҳам йўқолади. Бангиликнинг юқори босқичида гиёхванд модданинг дозасини энг юқори даражага ошириш ҳам кутилган лаззатни

бермайди, бора-бора дозани ошириш фақат заҳарланишга олиб келади, холос. Гиёхвандликнинг сўнгги босқичларида сархушлик умуман юзага келмайди.

Гиёхванд моддалар истеъмол қилишга олиб келиш эҳтимоли бўлган омиллар:

- ижтимоий омил — оила ва жамият таъсири остида вужудга келади;
- биологик омил — организмнинг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ ҳолда суи-истеъмол қилишга мойиллик;
- руҳий (психологик) омил — психикадаги ўзига хусусиятлар ва бузилишларга боғлиқ ҳолда вужудга келади.

Гиёхванд моддалар истеъмол қилишнинг оқибатлари.

Бу гиёхванд моддага руҳий интилиш ва кайф ҳолатига руҳан енгилликка эришиш қобилиятидир. Жисмоний тўхтатиб бўлмайдиган интилишдан фарқли равишда руҳий интилиш ҳамиша ҳам ҳис қилинавермайди. Улар гиёхвандликнинг ilk босқичларида пайдо бўлади ва ҳеч қачон йўқолиб кетмайди. Агар даволаш муассасаларида жисмоний қарамлиқдан қутулишга мувваффақ бўлинса, руҳий қарамлик бир умрга сақланиб қоладики, натижада беморнинг гиёхванд моддаларга яна қайтишига сабаб бўлади.

Руҳий интилиш ҳаётий қизиқишлиарни, бошқалар билан муносабатларни ўзгартириб юборади ва шахснинг ижтимоий ҳаётини ҳам ўзгартиради. Факат гиёхванд модда таъсири остидагина маълум бир фаолиятга қайтиш мумкин бўлиб қолади.

Агар ўта қучли интилиш пайдо бўлиб, бемор гиёхванд моддалардан бутунлай ажратилсагина ундаги руҳий интилиш сўниши эҳтимоли мавжуд. Нохуш кечинмалар, гиёхванд моддаларни истеъмол қилиш билан боғлиқ кишилар билан учрашиш ёки ўша жойларда бўлиш руҳий интилишни янада кучайтиради.

Жисмоний қарамлик

Ўткир жисмоний интилиш қўйидаги босқичда юз беради. Гиёхванд модда топилмасдан қолганда қаттиқ изтироб чекиш хуморлик вужудга келиб, у чидаб болмас интилишга қарши курашишга имкон бермайди. Бу ҳолатда гиёхвандни фақат оғриққина эмас, балки азоб берадиган эт жунжикиши, совуқ тер босиши, қоринда оғриқ пайдо бўлиб, кетма-кет ичи кетиб туриши, кўнгил бехузур бўлиши ва қайт қилиш, бўғимларнинг қақшаб оғриши каби ҳолатлар ҳам безовта қиласди. Бу ҳолатларнинг барчаси қандай бўлмасин гиёхванд моддани излаб топишга ундейди. Гиёхванд моддани зудлик билан қабул қилишга эҳтиёж танада оғриқ сезгилари пайдо бўлиши билан бирга ўтади: оғзи қурийди, кўз қорачиқлари кенгаяди. Жисмоний интилиш кучайиб боргани сари одам гиёхванд моддасиз ўзини соғлом ва яхши ҳис қилмаслигини фаҳмлай бошлайди. Бундай пайтда ҳатто гиёхванд моддадан озгина миқдорда истеъмол қилса ҳам енгил тортади. Жисмоний қарамлик аста-секин абстинент синдром билан алмашинади.

Бу ҳолат гиёхванд моддани охирги марта ичилгандан ёки чекилгандан сўнг бир неча соатдан то бир кеча-кундуз муддат ичидан кечади.

Абстинент синдром («хумор қилиш»)

Абстинент синдром опиатлар, айниқса героин қабул қилинганда тез пайдо бўлади.

Абстинент синдром руҳий, неврологик ва жисмоний бузилишлар ҳамда сезгиларни ўз ичига олади. Бунда бутун организмнинг фаолиятини издан чиқаради. У гиёхванд моддаларга жисмоний қарамлик вужудга келганини кўрсатади. Ҳамма гиёхванд моддалар, организмга қайси йўл орқали юборилишидан қатъий назар, асаб тизимини, жигар, юрак, ўпкани шикастлайди. Гиёхванд моддаларни гуруҳ-гуруҳ бўлиб, инъекция йўли билан қабул қилинганда ОИВ инфекцияси, Б ва С вирусли гепатитлар, захм каби касалликлар осонлик билан юқади. Ўзбекистон бўйича 70% бангилар гиёхванд моддаларни вена орқали қабул қилгани боис ОИВ инфекциясини юқтирган. Шикастланишлар, гиёхванд модда дозасининг ошиб кетиши, сифатсиз гиёхванд моддалардан заҳарланишлар, сепсис бангилар ўлимининг юқорилигига сабаб бўлади. Ҳуқуқбузарлик гирдобига кириб қолиш, мастилик ҳолатида енгилтаклик қилиш, гигиена қоидаларига хилоф иш тутиш ва инъекция қилишда тоза воситалардан фойдаланишга риоя қилмаслик гиёхвандлар орасида ўлим ҳолларининг кўп учрашига олиб келмоқда.

Болаларни гиёхванд моддаларни истеъмол қилишдан қандай қайтариш мумкин?

Гиёхвандликнинг олдини олишда болаларни тўғри тарбиялаш муҳим ўрин тутади. Болани чиниккан, қатъиятли, мард, ҳалол, меҳнаткаш, масъулиятли, маълумотли, инсонпарвар қилиб тарбиялаш керак. Гиёхванд моддани қизиқиш туфайли тортиб кўрадиган, бироқ уни истеъмол қилиб кайф қилишни ўзига эп билмайдиган кишилар ҳеч қачон банди бўлмайдилар.

Агар бола гиёхвандликка берилганлиги ҳақида шубҳаланилса, уларнинг ота-оналарига бу ҳақда айтиш керакми? Ҳа, керак. Боланинг ота-онаси тажрибасиз бўлиши ва фарзандидан буни кутмаган бўлиши мумкин. Сизнинг огоҳлантиришингиз, уларга нисбатан бефарқ бўлмаслигингиз муаммони тезроқ бартараф этишга ёрдам берса ажаб эмас. Бирдан-бир шарт — бу хабарни ётифи билан тушунтириш лозим бўлади.

Жамиятда гиёхвандлар билан қандай муносабатда бўлиш керак?

Банди бўлмаган гиёхванд психологиясини ва ҳатти-харакатларини тушуниш анча қийин. Гиёхванд моддадан йироқ киши ва банди ўртасида ҳар хил ҳаётий қадрияtlар ётади. Гиёхвандлик — шахснинг маънавий ва ишchanлик fazilatлari аста-секин ёмонлашиб борадиган жараёндир. Саломатлик, атрофидагиларни хурмат-иззат қилиш, соф виждан уларни кам қизиқтиради. Гиёхвандлик — гиёхванд моддага руҳан ва жисмоний қарамларни айланган хасталик эканлигини унутмаслик керак. Гиёхванд моддаларни истеъмол қилганлик учун жиноий жавобгарликка тортиш мумкин эмас. Яқин орада сиз дўстлашиб олган йигит ёки қизнинг бангилиги маълум бўлиб қолса, яхиси у билан муносабатни узиш керак.

Ишонч хоналари ҳақида ахборот

Гиёхвандлик муаммоларига тегишли барча саволларга жавобларни Ишонч хоналари (ИХ) орқали олиш мумкин.

Ўзбекистонда улар биринчи марта 2000-йилда ташкил этилди. ИХ да истаган одам, шу жумладан бангилар гиёхванд истеъмол қилишнинг турли жиҳатлари бўйича жавоб олиши мумкин. ИХ ишининг асосий хусусияти — сирни ошкор қилмас-

лиқдан иборат. ИХ вазифаларидан бири гиёхванд модда қабул қиласынан одамлар билан алоқа боғлаш, шу балодан қутулишга ахд қиласынан кишиларни психологик құллаб-қувватлашдан ибораттады. Ишонч хоналари асистентлари ахоли, биринчи навбатда, ёшлар орасыда ОИВ гиёхвандлық профилактикаси бүйіч ахборот-тушунтирув ишларини олиб борадылар, күнгиллилар тайёрлаш билан шуғуланадылар.

Жинсий алоқа йўли билан юқадиган касалликлар (ЖАЙБЮК) асосан жинсий йўл орқали юқади. ЖАЙБЮК аҳамиятга эга бўлган ижтимоий касалликлардир. Бу уларнинг нафақат кенг тарқалғанлиги, балки бемор организми учун ҳам, умуман жамият учун ҳам оғир асоратлари борлиги билан боғлиқ. Асоратлар эркак ва аёллар репродуктив саломатлигига салбий таъсир кўрсатади, болалардаги оғир туғма касалликларга сабаб бўлади, беморнинг ички аъзоларининг оғир жароҳатларига олиб келувчи, бугунги кунда клиник бир хил бўлмаган, эпидемиологик мезонлари жиҳатдан бирлаштирилган касалликлар бўлиб, уларга хос хусусияти — инфекциянинг асосан жинсий йўл орқали тўғридан-тўғри юқишидир. Аксарият 14-16 ёшдаги ўсмирлар учун ушбу касалликлар ҳақидаги маълумотлар билан танишганда, уларнинг долзарбилиги маълум бўлади. Аммо, ўсмир-ёшларнинг ушбу маълумотлардан хабардор бўлиши келажакда ўзлари учун фойдали бўлишига кўнигириш лозим, зоро бу саломатликни, баъзи ҳолларда эса ҳаётни саклашга ёрдам беради, жисмоний ва маънавий изтиробларнинг олдини олади, шахс саломатлигини таъминловчи қарор қабул қилинишига яқиндан ёрдам беради. Ўсмирлар яқин жинсий алоқада бўлганларида ушбу касалликларнинг юқиши хавфи мавжуд эканлигидан хабардор бўлмоқлари зарур ва жинсий шериклар сони кўпайганда касалланиш хавфи ортшини обдон уқтириш лозим.

Жинсий алоқа йўли билан юқадиган касалликлар (ЖАЙБЮК) асосан енгил табиатли аёллар, бундай фаолиятни ўзига касб қилиб олган аёллар билан, тасодифий учрашувларда содир этилган жинсий муносабатларда, касалланган ота ёки онадан ҳомилага, шахсий гигиена қоидаларига риоя этилмагандан оиласидаги фарзандларга ҳам юқиши эҳтимоли ортади.

Бугунги кунгача, дунё бўйича 30 дан ортиқ жинсий йўл билан юқадиган касалликларнинг турлари аниқланган. Улар орасыда энг кўп учрайдиганлари, бу сўзак (гонорея), захм (сифилис), трихомониаз, хламидия, генитал герпес (пуфакли лишай) ва генитал сўгаллардир (ўткир учли кандилома).

Баъзан касалликнинг юқсан ёки юқмаганлигини билиш қийин, чунки аксарият ҳолларда беморларда касаллик алматлари намоён бўлмайди. Касалликни юқтирган одам ўзини соғлом ҳис этиши мумкин.

Бу каби касалликлардан инсонлар ўзларини ҳимоя қилишлари учун никоҳгача бўлган жинсий яқинликдан тийилиш, оиласидаги соғлом турмуш тарзи, шахсий гигиена қоидаларидан, соғлом оилани шакллантиришдаги ҳимоя воситаларидан хабардор бўлишлари ва қатъий амал қилишлари даркор.

ОИВ - одам иммунтанқислиги вируси ва ОИТС – орттирилган иммунитет танқислиги синдроми

Иммунтанқислик синдромини келтириб чиқарувчи вирусни ОИВ – одам иммун-

танқислиги вируси деб аталади, у касаллик құзгатувчисидир. У одам танасидаги ҳар хил хужайраларни, биринчи навбатда иммун тизимини заарлайды. Ҳозирги кунда дунё миқёсида 14 миллион бола ота-оналари ОИТСдан вафот этғанлиги боис етим бўлиб қолган.

Дунё миқёсида ОИТВ инфекциясининг тарқалиши давом этмоқда. Ҳозирги бир кунда 16 минг янги ҳодиса рўйхатга олинмоқда. Бу ҳолатларнинг деярли ярми ёш (10-24 ёшли) лар орасида кузатилмоқда.

ОИВ инфекцияси ривожланишининг айнан шу босқичи ОИТС номини олади. Ушбу атама *орттирилган иммунитет танқислиги синдромининг қисқартмасидир*, яъни bemорда вирус (орттирилган) таъсирида организмнинг иммун системаси заарланади ва оқибатда ўз эгасини ҳимоя қилмай қўяди (иммунтанқислик) натижада битта эмас, бир нечта ҳар хил белгилар (синдром) юзага келади. ОИТС – ОИВ инфекцияси касалликнинг ҳимоя кучининг тўлиқ сусайиши шароитида кўплаб юқумли касалликлар ва хавфли ўсмалар ривожланиши билан кечадиган давридир.

ОИВ/ОИТСнинг юқиши йўллари:

1. Жинсий алоқа орқали юқиши

Кўпчилик касалга чалинган одам билан ҳимоя қилинмаган жинсий алоқа орқали ОИВ ни юқтиради.

2. Қон орқали юқиши

- a. Одам юқумли қон қувиш орқали ОИВ билан касалланиб қолиши мумкин.
- b. Одам ОИВ юқкан одам ишлатган ва яхши қайнатилмаган асбоблардан татуировка қилишда, қулокларни тешишида ва хатна қилишда фойдаланиб ОИВ билан касалланиб қолиши мумкин.
- c. Одам яхши стерилланмаган ва кимdir фойдаланган шприц ёки игналарни ишлатиб ОИВ билан касалланиб қолиши мумкин.

3. Янги туғилган чақалоқقا онадан юқиши

Касал онадан болага ҳомиладорлик вақтида, туғруқ вақтида ва кўкракдан эмизиш даврида ОИВ ўтиши кузатилади.

ОИВ қандай йўллар билан юқмайди:

- Мактабга боргандан;
- Йўталганда ёки аксирганда;
- Терлаганда ёки йифлаганда;
- Бирор одамни қучоқлаганда;
- Ҳожатхона ва душлардан фойдаланганда;
- Кўл бериб кўришганда;
- Чивин ёки бошқа ҳашаротлардан;
- Телефон, компьютер, стул, парталардан фойдаланилганда;
- Буюмларни қоққанда;
- Касал юқкан одам тайёрлаган ёки берган овқатдан;
- Санчқи, пиёла, пичоқ, қошиқлардан;
- Сувда сузаётганда;
- Спорт ёки гимнастика билан шуғулланганда.

«Дарча» даври — касалликнинг шундай даврики, организмдаги иммун система вирусга қарши кучларини сафарбар қилиб курашаётган вақти бўлиб, лаборатория усули бу даврда вирус мавжудлигини аниклаб бера олмайди. Бу давр вирус юқцанидан сўнг 2—3 ой давом этади. Бу даврда одам ОИВни бошқа одамларга ҳам юқтириши мумкин.

ОИВ/ОИТСнинг олдини олиш мумкин!

Бизнинг асримиз юксак технологиялар асри ҳисобланишига қарамасдан, ОИВ/ОИТС муаммосини ечиш етарли даражада ҳал этилмаган.

Ҳозирги вақтда ОИВ тарқалишининг энг кўпи ёшлар ҳиссасига тўғри келаётганлиги учун бу борада асосан ёшлар билан иш олиб бориш мақсадга мувофиқ деб топилмоқда. Ҳеч иккilanmasdan айтиш мумкинки, ҳозирги шароитда, яъни ҳаётнинг турли соҳаларида ривожланиш босқичлари юқори даражада кечаётган бир даврда ёшлар ОИВ/ОИТС эпидемиясининг марказида турадилар. Чунки уларда ОИВ/ОИТС билан боғлиқ бўлган ахборот, билим ва кўнималар кам бўлиши, баъзи ёшлар эса бу ҳақда деярли ҳеч қандай билим ва ахборотларга эга эмаслиги сир эмас. Кўпчилик ёшлар ОИВ/ОИТС тўғрисида нотўғри тасаввурларга эга. Айрим ёшлар ОИВ/ОИТСни даволаш мумкин деб ҳисоблашади. Кўпчилик ёшлар эса ОИВ/ОИТС нинг юқиши йўллари ҳақида ҳам билмайдилар ва натижада улар ОИВ/ОИТС чивин чақиши орқали ҳам юқиши мумкин деган ваҳимали тасаввурга ёки аксинча, ташки кўринишидан соғлом кўринган одам ОИВ юқтирувчи бўлмайди, деган нотўғри тасаввурларга эга бўлганича қолмоқдалар.

Ёшлар билиши зарур:

- Қаерда ОИВ учун тестдан ўтиш ҳақида билиш;
- Юқтирганлигига шубҳа пайдо бўлса, зудлик билан ОИВ Марказига бориб юқини олдини олиш кераклигини билиш;
- Агар улар ОИВ/ОИТС юқтирувчиси бўлса, қаерда рухий, эмоционал кўмак ва тиббий ёрдам олишлари мумкинлиги ҳақида билиш;
- Ўз оиласи ва tengdoшларини ОИВ/ОИТСдан қандай ҳимоялашни билиш;
- Ўз tengdoшларини қандай қилиб ОИВ/ОИТСга қарши компанияларга жалб қилиш.

Ҳозирги пайтда баъзи ёшлар турли сабабларга кўра мактабда билим олишни тўхтатиб қўймоқда. Бу эса ўз-ўзидан уларнинг ОИВ/ОИТС эпидемияси ҳақидаги билим даражаси қониқарсизлиги ва бу хавфга чалиниб қолиш эҳтимоли юқори бўлишини билдиради.

Ёшлар ўзларини ОИВ/ОИТС эпидемиясидан қандай ҳимоя қилиш ва унинг таъсирини камайтириш хусусида билимга эга бўлишлари зарур. Қандай қилиб ОИВ инфекцияси юқишининг олдини олиш мумкин? Бунинг учун энг яхши йўл — гиёхванд моддалар истеъмол қилишдан ва фаол жинсий алоқадан тийилишdir.

ОИВ юқишидан ҳеч ким ҳимояланмаган. Факат инсон ўзини хавфсиз хулқ-атвори билан ўзи ва атрофидагиларнинг соғлиғига масъулиятли муносабатда бўлиши билан **ОИВ инфекцияси юқишининг олдини олиши мумкин.**

Бехатар хулқ-атворнинг 13 та қоидаси мавжуд. Булар қуидагилар:

- Ҳар куни жисмоний тарбия ва спорт билан шуғулланиш.
- Рухий зарба (стресс)ни енга олиш.
- Чекищдан ўзини тийиш.
- ОИВ юқиши ва ундан ҳимояланиш ҳақидаги билимларга эга бўлиш.
- Кун тартибига риоя қилиш.
- Гиёхванд моддаларни истеъмол қилишдан ўзини тийиш.
- Тақинчоқлар тақиши учун тананинг ҳар хил соҳаларини тешиши, татуировка (игна санчиш йўли билан бўёқлар ёрдамида танага расмлар чизиш), соқол олиш, маникюрда қўлланиладиган ностерил асбоблардан фойдаланмаслик.
- Спиртли ичимликлар ичишдан ўзини тийиш.
- Бойитилган озиқ-овқат маҳсулотлари истеъмол қилишга интилиш.
- Шахсий гигиена қоидаларига риоя қилиш.
- Агар асбоблар стерилланганилигига шубҳаланса, тиббий хизматлардан бош тортиш.
- Маникюр ва соқол олиш учун шахсий асбоблардан фойдаланиш.
- Илгари ОИВ билан заарланиш хавфи бўлган бўлса, текшириши учун қон таҳлини топшириш.

ОИВдан ҳимояланиш учун нима қилиш керак?

Бунинг учун ҳозирги кунда бутун жаҳон бўйича қабул қилинган **АБС қоидасига** (**А — Абстиненсе — тийилиш**) амал қилиш тавсия етилади.

Энг ишончли йўл — никоҳгача ёш даврига етмагунча сексуал муносабатлардан тийилиш

Агар хавфсиз хулқ-атвор қоидаларига риоя қилмас экан, ҳар қандай одам вирусни юқтириши мумкин. Лекин, хавфсиз хулқ-атвор қоидаларига риоя қилса, бундай касалликлардан ўзини ҳимоя қилиши мумкин.

Ўқитувчи яна бир бор қуидагиларни алоҳида таъкидлаб ўтиши лозим: **Гиёхванд моддалар истеъмол қилмаслик керак! Агар одам гиёхванд моддаларни томирига юборишдан ўзини тийса, ўзини ОИВдан ҳам маълум даражада ҳимояланган бўлади.**

Ўзбекистонда ОИВ/ОИТСнинг олдини олиш бўйича тадбирлар ОИТС хизмати томонидан амалга оширилади. Барча вилоятларда ва Тошкент шаҳрида ОИТСнинг олдини олиш вилоят (шаҳар) Марказлари мавжуд. Ҳар бир марказда хоналар ташкил этилган бўлиб, исталган киши аноним тарзда ОИВга текширувдан ўтиши мумкин. Ўқитувчи маҳаллий марказ манзилини аниқ кўрсатиши лозим. Ўқувчилар зарурият бўлганда унга мурожаат қилишларини билишлари лозим.

Юқорида айтиб ўтилган **ЖАЙБЮҚ**дан ташқари, жинсий аъзолар инфекцияси аёллар ва қизлар орасида кўп учрайди. Улар асосан қизларда (сурункали тонзиллит, кариес, гижжа мавжуд бўлганда) гематоген, лимфоген йўллари орқали, ҳамда гигиена қоидаларига риоя қилинмаса жинсий аъзолар яллиғланишига олиб келади. Буни олдини олиш мақсадида қизларни ёшлиқ давридан стоматолог, қулоқ, томоқ, бурун касалликлари шифокори, юкумли касалликлар шифокори кўригидан ўтказиш лозим ва энг аҳамиятлиси жинсий аъзолар гигиенаси қоидаларига риоя қилишdir.

7 модул.

Мавзу: Заарли одатлар, наркомания. Жинсий йўл билан юқадиган инфекциялар, ОИВ/ОИТС ва уларнинг олдини олиш чора тадбирлари

Назорат саволлари

1. Қандай заарли одатларни биласиз?
2. Заарли одатларнинг организмга таъсири ҳақида гапириб беринг.
3. Кашандаликнинг саломатликка қандай таъсири бор?
4. Кашандалик оқибатлари ва уни олдини олиш ҳақида гапириб беринг.
5. Нос ва унинг заарли оқибатлари ҳақида гапириб беринг.
6. Ичкиликбозлик ва унинг ёш авлод саломатлигига таъсири ҳақида гапириб беринг.
7. Алкоголизм, унинг оқибатлари ва олдини олиш ҳақида гапириб беринг.
8. Гиёхвандлик ва унинг организмга таъсири қандай?
9. Токсикомания нима?
10. Гиёхванд моддалар истеъмол қилиш қандай оқибатлар га олиб келади?
11. Жисмоний қарамлик нима?
12. Абстинент синдром («хумор қилиш») нима?
13. Тенгдошларингизни қандай қилиб гиёхванд моддаларни истеъмол қилишдан қайтариш лозим деб ўйлайсиз?
14. Жамиятда гиёхвандлар билан муносабат қандай бўлиши керак, фикрингиз? Ишонч хоналари ҳақида биласизми ва уланинг вазифалари нималардан иборат?
15. Жинсий алоқа йўли билан юқадиган касалликлар (ЖАЙБЮК) ва уларни олдини олиш ҳақида гапириб беринг.
16. ОИВ/ОИТС қайси йўл билан юқади?
17. ОИВ қандай йўллар билан юқмайди?
18. ОИВдан ҳимояланиш учун нима қилиш керак?
19. ОИТС хизмати ҳақида биласизми?
20. Вилоятларда ва Тошкент шаҳрида ОИТСнинг олдини олиш вилоят (шаҳар) Марказлари ҳақида гапириб беринг.

8 – модул

Мавзу: Баркамол авлод тарбиясида ахборот-коммуникация технологиялари ва интернет тизимининг ўрни. Мехнат (касб-хунар) гигиенаси.

Вақт: Умумий вақт 2 соат

Мақсад

- Баркамол авлод тарбиясида ахборот-коммуникацион технологиялар ва интернет тизимининг ўрни;
- Компьютер технологияларидан фойдаланиш меъёрлари;
- Мобил алоқа воситаларининг организмга салбий таъсири;
- Қулоқ(наушник) карнайчаларидан тўғри фойдаланиш;
- Мусиқа ва унинг инсон саломатлигига таъсири;
- Виртуал ўйинлар ва қарамлик;
- Мавзулари бўйича билимларни мустаҳкамлаш.

Машғулотнинг бориши:

Ўқитувчи томонидан мавзунинг номланиши, мақсади ва қутилаётган натижалири баён этилади.

Ўқитиши натижалари:

Ўқувчилар баркамол авлод тарбиясида ахборот-коммуникацион технологиялар ва интернет тизимининг ўрни, компьютер технологияларидан фойдаланиш меъёрлари, мобил алоқа воситаларининг организмга салбий таъсири, қулоқ(наушник) карнайчаларидан тўғри фойдаланиш, мусиқа ва унинг инсон саломатлигига таъсири, виртуал ўйинлар ва қарамлик ҳақидаги билимларга эга бўладилар. Мехнат гигиенаси қоидалари борасида билимларини оширадилар.

Умумий маълумот:

Баркамол авлод тарбиясида ахборот-коммуникация технологиялари ва интернет тизимининг ўрни.

Ёшлар ва компьютер ўйинлари

Ижобий томонлари:

- а. Ахборот-коммуникация технологияларидан фойдаланишни, клавиатура билан ишлашни ўргатади. Бу ўз навбатида замонавий ахборот воситаларини ўзлаштиришга хизмат қиласди.
- б. Компьютер ўқув ва машқ (тренажёр) ўйинлари ақл идрокни, билим ва салоҳиятни ўстиришга хизмат қиласди, бу эса қувонарли ҳолат.

Салбий томонлари:

- а. Ўйинларнинг асосий мақсад ва ғоясини таҳлил этадиган бўлсак, улардан фақат кўпорувчилик, ваҳшийлик ва шафқатсизликни ўрганиш мумкин.
- б. Компьютер ўйинлари ёшларнинг рухиятига салбий таъсир кўрсатади, бунда болалар инжиқ, хаёлпараст, таъсирчан, баджаҳл бўлиб қолади.

Интернет кафелар, уларнинг ижобий ва салбий оқибатлари

Ижобий томонлари:

- a. Компьютер саводхонлигини ошириш
- b. Янги замонавий технологияларни ўзлаштириш
- c. Очиқ ахборот манбаидан фойдаланиш
- d. Турли миллатлар маданияти билан танишиш
- e. Электрон тижорат ютуқларидан фойдаланиш
- f. Электрон хабарлар алмашиш ва мулоқот қилиш ва ҳоказолар.

Салбий томонлари:

- о Виртуал жанговор компьютер ўйинлари
- о Даҳшатли фильмлар ёшлар онгини заарловчи турли фильмлар ва ахборотлар

Интернет кафе хизматидан ижобий фойдаланиш лозим

Зарур ҳолларда маҳсус назорати ташкил этилган Интернет кафелардан фойдаланган маъқул. Бундай Интернет кафеларда мавжуд технологиялардан ва шартшароитдан фақатгина ижобий фойдаланиш ташкил этилган.

Интернет кафе хизматидан салбий фойдаланиш қандай оқибатларга олиб келади?

Назорат мавжуд бўлмаган Интернет кафелар фойдаланувчилари кўнглига келган ишларни қилиши, турли хил стратегик ва вахшийликка йўналтирилган ҳамда руҳиятга таъсир этувчи ўйинларни ўйнаши, турли жанрдаги мусиқаларни тинглаши видео фильмларни ва роликларни томоша қилиши мумкин. Бундай Интернет кафелар ёшларнинг тарбиясида салбий аҳамият касб этади.

Алоқа воситалари кундан-кунга ривожланмоқда. Ҳаётимизни уяли телефонларсиз тасаввур қилиш қийин. Бугун ёшу қарининг, болалар ва ўсмирларнинг турли русумдаги уяли телефонларда гаплашаётганини кўриш оддий ҳолга айланди. Лекин кўпчилик уяли телефонлар инсонлар, айниқса, ёшлар соғлигига қандай таъсир кўрсатишини яхши билмайди.

Уяли телефонлар пайдо бўлганидан бери уларнинг саломатликка таъсири ҳақида баҳс давом этиб келади. Болалар ва ўсмирлар саломатлигига уяли телефонларнинг турли даражадаги заарлари исботланмоқда. Шу боис, Бутунжакон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти болаларнинг уяли телефонлардан узоқ вақт фойдаланишларини тавсия қилмайди.

Ўн ёшгача бўлган болалар танасининг асосий аъзолари (бош мия, кўз, қулоқ, асаб ва суяқ тизимлари) ўсишда ҳали тўла шаклланмаган бўлади. Уяли телефон ақлий қобилиятни камайтириб, асабийлашишга олиб келади, ўқувчини ва унинг атрофидагиларни машғулотлардан чалғитади.

Болалар ва ўсмирлар бир кеча-кундузда 30 дақиқадан ортиқ сўзлашмасликлари тавсия этилади. Сухбатлар ўртасидаги оралиқ 20-25 дақиқани ташкил этганида, уяли телефоннинг салбий таъсири камаяди.

Мутахассислар уяли телефонлардан тарқалаётган заарли радиотўлқинлар бошлиғич даврдаги ҳомилага жуда хавфли таъсир этишини аниқлашди. Айниқса, қўл телефонини чўнтакда, қўлда кўтариб юриш ривожланаётган ҳомилада сира кутилмаган, ғайриоддий ҳолатларга сабаб бўлишини, радиотўлқинлар асабни

кўзғатувчи оқсиллар пайдо қилишини таъкидлашган. Бу оқсиллар аёлларда бошқоронғиликни кучайтиради, насл (ДНК) хужайраларининг шикастланишига олиб келади, иммунитетни пасайтиради.

Энг хавфлиси – уяли телефонлардан тарқалаётган радиотўлқинлар ҳомиланинг бош миясини ташқи таъсирдан ҳимояловчи (hematoensefalic) қобиқни кучсизлантиради. Шу боис қуидагиларга риоя қилиниши тавсия этилади:

1. Уяли телефондан камроқ фойдаланишга харакат қилиш;
2. Уяли телефонни ҳимояловчи ғилофда олиб юриш;
3. Қайта фойдаланиш заруратида 15-20 дақиқадан сўнг ишлатиш.

Электромагнит нурланиш юракка таъсир этмаслиги учун телефонни юрак, кўкрак қафасидан ва ҳаётий муҳим аъзолардан узокроқ жойда, масалан, сумкада олиб керак. Уйда бўлганда факат шаҳар телефонидан фойдаланиш ўринли, ухламоқчи бўлсангиз, уяли телефонни камида бир метр узоқликка қўйиш мақсадга мувофиқдир. Шунингдек, уловларда электромагнит тўлқинларини қайтарувчи воситалар кўплиги боис, уларда уяли телефонлардан фойдаланиш тавсия этилмайди.

Қулоққа эшитгич (наушник) нинг зарари

Эшитгич (наушник) уяли телефондан келаётган радиацияни камайтирад экан. Лекин бу мосламадан хато фойдаланиш оқибатида эшитиш аъзоларига зарар етади. Одамнинг соғлом қулоғи 10-15 децибалгача товушларни пайқай олади. Эътибор беринг, барглар тўклилаётганида 20, секин овоз билан сўзлашда 20-30, соат чиққиллашида 30, суҳбат жараёнида товуш 30-35 децибал бўлади. Уяли телефон эшитгичида эса 120 децибалли товуш ҳосил бўлади. Бу эса қулоққа эмас, асаб тизимиға ҳам заарли. 90 децибалдан баланд товуш эшитиш асаб толаларига ёмон таъсир қиласи. 30 минг тани ташкил этадиган инсон асаб толаларининг 25 фоизи жуда баланд товушдан нобуд бўлади. Толаларнинг ярмидан кўпи шикастланса, инсон кар бўлиб қолиши мумкин. Уяли телефон эшитгичидан доим мусиқа эшишиб юрадиган болалар ва ўсмирлар олдинига яхши эшитмаётганини сезмасликла-ри мумкин. Уларга баланд овозда гапиришга, бир гапни бир неча бор такрорлашга тўғри келади.

Албатта уяли алоқа воситалари ҳар куни ўқувчиларнинг оила аъзолари томонидан ва гуруҳ раҳбарлари томонидан назоратга олиниши шарт!

Замонавий мусиқа ва мусиқанинг ўқувчилар саломатлигига таъсири

Ўқувчи ёшлар дам олиш вақтларини қандай ўтказадилар? Биз—педагоглар, айниқса синф раҳбарлари бу масалага жиддий эътибор қилмоғимиз керак.

Мусиқанинг таъсири бор эканини барча тан олади. Мусиқанинг инсон кайфиятига, соғлигига таъсири беқиёс. Мусиқанинг тиббиётда қўлланилиши кўҳна тарихимиздан маълум. Улуғ сиймолар туркий, форсий забонларда мусиқанинг инсон соғлигига таъсири ҳақида қимматли рисолалар ёзиб қолдиришган. Халқимизнинг «Наврўз», «Мехржон», «Лола сайли», «Ҳосил байрами», «Қовун сайли», «Узум сайли», «Сумалак гурунги» каби маънавий меросимиз карнай- сурнай, доира, ноғора садолари инсонни руҳан тетикликка, жисмонан бардамликка чорлаган. Алишер Навоий таъбири билан айтганда: «Кўнгил хуш оҳангдан қувват, рух эса хуш овоздан озиқ олади.

Рұхшуносларнинг олиб борган тадқиқотларидан маълум бўлдики, ёқимли мусиқа инсоннинг асаб, овқат ҳазм қилиш, қон айланиш тизими ва бошқа аъзоларига ижобий таъсир қилади. Мусиқа қон босимини, юрак, нафас олиш фаолиятини созлашда самара беради. Дармонсизлик, уйқусизликни даволайди. Демак, ўқув-тарбиявий, маънавий фаолиятни яхшилашда муҳим аҳамият касб этади.

Мусиқа дори- дармон ўрнини бемалол босиши мумкин. «Ёқимли мусиқа ва оҳанг таъсирида уйғонадиган ижобий ҳис-туйғулар марказий асаб тизимиға таъсир қилиб, ишини фаоллаштиради, дикқатни бир жойга тўплашга, бекарорликдан қутулиш ва руҳ-хиссий ҳолатни яхшилашга олиб келади. Майин куй чарчаган мияга дам беради, уни тинчлантиради. Немис врачларининг кузатишларича, у оғриқни камайтириш хусусиятига эга экан. Натижада, дори бериш миқдори камайтирилади». «Ҳозиргача эмбрионлик даврида мусиқа тинглаган 1200 та бола туғилган. Уларнинг ҳаммаси дунёга келгач, стандарт тестдан ўтди ва кўрсаткичлари бўйича бошқа тенгқурларидан ўртacha тўрт баравар яхшироқ ривожлангани аниқланди. Юрак қон-томирлар тизими касаллигида торли чолғу асбоблари ғижжак, гитара, арфа; ўпка хасталигида труба ва тромбон куйлари яхши самара бераркан. Дарвоқе, айнан опера қўшиқларини куйловчилар орасида узоқ умр кўрувчилар кўп, чунки қўшиқ айтиш юрак қон-томир ҳамда нафас олиш тизимини ривожлантиради.

Айрим мусиқалар инсонга салбий таъсир этади. Жумладан, «Оғир-металл», рок мусиқалари баъзи патологик, рак ҳужайраларининг кўпайишига олиб келади. Бундай мусиқаларни севувчилар зўравонлик, суиқасд, бандиликка мойил бўлишади. Физик Гордон Шоу ва психолог Френсис Раушернинг аниқлашича, Моцарт куйларини тинглаш талабаларнинг ақлий фаолиятини оширган. Олимларнинг тадқиқотлари шуни кўрсатмоқдаки, овозли рағбатлантириш жигар, ошқозон-ичак ва сафро ҳайдаш йўллари хасталикларини даволашда самарали таъсир кўрсатади.

Асаб тизимининг функционал хасталиклари: невроз, толиқишиш ва уйқусизликда мусиқатерапияни қўллаш мақсадга мувофиқдир. Яна юрак қон- томир тизими, ошқозон-ичак йўллари касалликлари (ошқозон яллиғланиши, яраси), нафас аъзолари хасталиклари(сурункали бронхитлар), жинсий, сийдик йўли тизими касалликларида ҳам мусиқа самарали таъсир кўрсатади.

Инсонни жисмоний ва руҳий дардлардан фориғ қилиш, ҳар хил касалликларнинг олдини олишда мусиқатерапияни қўллаш тиббиётимизнинг келгуси вазифасидир. Тиббиётимизнинг халқ саломатлигини муҳофаза қилиш йўлидаги саъй-ҳаракатларида замонавий тиббиёт билан биргаликда мусиқатерапиядан ҳам фойдаланиш айни муддаодир. Дарвоқе, мусиқатерапиядан фойдаланиш мутлақо заарсиз, айни чоғда арzon ва шифобахшдир. Бошингиз оғрияптими? Бош оғриғига қарши кассетани қўйиб эшитинг! Жигарингиз безовта қиласяяптими? Ёғочдан ясалган чолғу асбобларидан тараалаётган куйларни тингланг! Асабларингиз толиқсан бўлса, масалан, Дебюссининг «Ой оқшоми»ни қўйинг ёки скрипка, ғижжак наволарига қулоқ тутиңг. Дарҳақиқат, мусиқа руҳ

ва кўнгилга малҳам бўлибина қолмасдан, аъзойи баданни ҳам даволай олиш қудратига эга.

Ёшларни АҚТ таъсирларидан асраш зарур. Бунинг учун мобил алоқа воситаларидан тўғри фойдаланиш қоидаларини ёшларга тушунтиришимиз лозим.

Мобил алоқа тизимлари – мультимедиа ва ахборот тарқатувчи восита сифатида, аҳамияти ва салбий оқибатлари ҳақида маълумот бериш.

Ёшлар онгига таъсирини камайтириш чораларидан: оиласда, махаллада, ўкув муассасасида тушунтириш ишларини олиб бориш

АҚТдан фойдаланиш маданиятини шакллантириш: Уяли телефонлардан фойдаланиш тартиб қоидаларини кенг тарғиб қилиш. Интернет ресурсларидан тўғри ва оқилона фойдаланишни ташкил этишни ёшларга тушунтириш.

Ёшлар ва коммуникация воситалари

Ижобий томонлари:

► Болалар телефонларига оддийроқ бўлса ҳам дастурлар яратишни, дастурлардан фойдаланишни ўрганади, телефонига мусиқани юклаб олиш ёки телефонини компьютерга улаб техникани ҳам ўзлаштириши мумкин.

Салбий томонлари:

► Мобил телефон орқали кўп гаплашганда ундан тараладиган электромагнит тўлкинлари инсоннинг эшлиши ва мия тизими учун заарли ҳисобланади.

► Телефон туфайли ёш болаларда жizzакилик, руҳий тушкунлик, лоқайдлик каби иллатлар юзага келади.

Тараққиёт (цивилизация)нинг инсон организмига таъсири

Тараққиёт (цивилизация) касаллиги.

Бугунги кунда «тараққиёт касаллиги»(цивилизация) инсонлар орасида кенг тарқалмоқда. Бизнинг аср-янгиликлар ва ютуқлар аси: атомни парчаланиши, фазога (космосга) парвоз қилиш даври, турларни генетик ўзгариши даври , сунъий юраклар кўллаш давридир.

«Тараққиёт касаллиги»(цивилизация) – биринчи ўринда бу – носоғлом турмуш тарзини олиб бориша юзага келадиган ҳолатdir.

Дунё бўйлаб техник воситалар кундан кунга янгиланиб такомиллаштирилиб келмоқда. Ҳар бир инсон ўз ҳаракатини ўзи чегаралаб, техник воситаларни кенг қўллаб келмоқда, бу эса ўз навбатида камҳаракатлиликка (гиподинамияга) олиб келади.

Юқорида санаб ўтилган ҳар бир салбий омиллар натижасида қуйидаги касалликлар ёшармоқда ва кенг тарқалмоқда:

о юрак қон томир касалликлари

о саратон касаллиги

о асад ва руҳий касалликлар ва бошқа касалликларни келиб чиқишига сабаб бўлади.

Мехнат ва таълим психогигиенаси. Агар кишининг касби унинг қизиқишилари ва тайёргарлигига мос келса, меҳнат унга қувонч, завқ бағишилаб, руҳий

саломатлик манбаига айланади. Чинакам зарурат сифатида англанган меҳнат чарчоқни камайтиради, уни осонлаштиради. Меҳнат жамоасидаги руҳий миқроқлим, ўзаро уйғун муносабатлар меҳнат унумдорлигига ва кишининг саломатлигига ижобий таъсир кўрсатади. Илмий-техника тараққиёти туфайли вужудга келаётган турли муаммоларни мұхандислик психологиясини қўллаш орқали ечиш мумкин. Ақлий меҳнатнинг ўзига хос томонлари бош мия фаолиятига ўз таъсирини кўрсатишини ҳисобга олиб, турли касбдаги одамлар учун ақлий меҳнат гигиенаси меъёрларини ишлаб чиқиш психогигиена олдида турган мұхим масалалардан биридир.

Турмуш психогигиенаси деганда аввало кишиларнинг турмушдаги ўзаро муносабатлари тушунилади. Айрим кишиларда муомала маданиятининг етиш-маслиги руҳий бузилишларга – неврозлар, депрессия ҳолатларига олиб келиши мумкин. Оилалардаги руҳий маданий вазият оила аъзоларининг руҳий саломатлигига таъсир кўрсатади. Бундай вазиятларнинг олдини олишдаги мұхим тадбирлардан бири ҳар бир оиланинг ўзи учун алоҳида уй-жой шароитига эга бўлиши ҳисобланади.

Оила ва жинсий ҳаёт психогигиенаси – оиланинг мустаҳкамлигига, оила аъзоларининг бир-бирига ўзаро ҳурмати, ён бериши, кичикларга нисбатан шафқатли бўлишига ижобий таъсир ўтказади, оилада меъёрий руҳий вазият пайдо қиласи ва турли хил руҳий бузилишларнинг олдини олишга ёрдамлашади.

Психогигиенанинг энг мұхим вазифаларидан бири – гармоник жинсий ҳаётни вужудга келтиришга ёрдамлашишдан иборатdir. Нотўғри ташкил этилган жинсий ҳаёт кўпинча кишининг оғир, азобли сири бўлиб, ички ва ташқи келишмовчиликларга сабаб бўлади. Ахлоқсизлик, жинсий эҳтиёжларни қандай бўлмасин қондириш ортидан қувиш шахснинг умумий ахлоқий қиёфаси билан белгиланади.

Жамоатчилик ҳаёти психогигиенаси. Кишиларнинг оилада, ишлаб чиқаришда, мактабда, синфда, ётоқхонада ва шу каби жамоатчилик жойларида юз берадиган ўзаро муносабатларида манфаатлар мослиги, муомала маданияти, ўзаро ҳурмат кабиларда одамнинг юксак маданияти ҳал қилувчи рол ўйнайди.

Меҳнатни тўғри ташкил қилиш. Меҳнат (касб-хунар) гигиенаси.

Меҳнат гигиенаси – тиббиёт фанининг бир қисми бўлиб, иш шароитларининг инсон соғлигига ва иш қобилиятига таъсирини ўрганади, шунингдек, меҳнат шароитларини соғломлаштириш ҳамда ишлаб чиқаришни юксалтиришга йўналтирилган санитария-гигиена, олдини олиш ва даволаш тадбирларини ишлаб чиқади.

Инсон меҳнат қилиш жараёнида фақат ташқи мухитнигина эмас, ҳатто ўз табиатини ҳам ўзгартиради, ўз организмининг ҳимоя кучларини мустаҳкамлайди, жисмоний ва маданий қобилиятларини ривожлантиради. Инсон меҳнатда ўзини жисмоний ва маънавий жиҳатдан намоён қиласи, одамни биологик ва ижтимоий эҳтиёжлари қониқиши топади. Инсоннинг соғлом бўлиши ҳар томонлама камол топиши меҳнат замирида яширган бўлади. Меҳнат маданияти деганда

биз ишлаб чиқариш жараёнининг характеристи, ижтимоий, руҳий ва тиббий гигиеник шароитлари, техник қуролланганлиги, меҳнатни ташкил қилиш, унинг самарадорлиги ва сифати кабиларни тушунишимиз керак. Меҳнат маданиятининг муҳим жиҳатларига инсоннинг ўзи, жинси ва ёши, маълумоти малакаси, эҳтиёжлари, меҳнатга қизиқиши ва бошқалар киради.

Агар биз инсон умрининг ўртача 35-40 фоизи уларнинг иш жойларида ўтишини ҳисобга олсак, меҳнат гигиенасига амал қилишнинг нақадар муҳим эканлиги аён бўлади. Бозор иқтисодиёти муносабатлари шаклланаётган ҳозирги пайтда бу кўрсатгич янада ошмоқда. Бозор муносабатларига ўтиш даврида республикамиз шароитида янгидан шаклланаётган бундай иш тартиби ва давомийлиги, иш жойлари гигиенасига, жиҳозлашга янги талаблар қўймоқда. Бу соҳада ривожланган мамлакатларда катта тажриба тўпланган. Шу сабабли улар офис деб аталмиш иш жойларини жиҳозлашга, ишлаш билан бирга дам олишини уйғулаштиришга алоҳида эътибор беришади. Меҳнат инсон фаолиятининг мағзи ва мазмунини ташкил этади. Инсон меҳнат жараёнида шахс сифатида шаклланади, унинг қобилияти намоён бўлади. Азал-азалдан кўп касалликларни даволашда меҳнатдан фойдаланиб келинган. Бир қатор ижтимоий хасталикларда, жумладан, сил, руҳий касалликлар, алкоголизм ва бошқаларда меҳнат билан даволаш усули кенг қўлланилади. Меҳнат қилган инсон ўзида дам олишига ҳам эҳтиёж сезади.

Қандай дам олиш керак, бўш вақтни қандай ўтказиш керак?

Хордиқ чиқариш санъати ҳам айнан инсоннинг ўз организмига мос, фойдали ва тўғри дам олиш турларини танлай билишдан, бўш вақтини оқилона банд қила олишдан иборатдир. Дам олиш инсон организмини гармоник ривожлантиришга, унинг кучини тиклаш, кундалик турмуш ташвишларидан бироз бўлса-да фориг бўлиш, инсоннинг ижодий қобилиятини оширишга ёрдам бериши керак.

Дарс гигиенаси. Ҳозирги кунда ўқувчиларнинг дарс шароитини яхшилаш ва соғломлаштириш учун барча имкониятлар яратилган. Ўқув хоналари эстетик гўзаллик қонуниятларига асосан безатилади. Илгари эстетиканинг ўқишига алоқаси йўқ, деб ҳисобланар эди. Шунинг учун ўқув хоналаридаги стол-стулларнинг беўхшовлиги, тўқ рангга бўялиши, деворларнинг хиравлиги билан ҳеч кимнинг иши йўқ эди. Бирок, мустақилликдан сўнг таълим эстетикаси яратилди ва у муваффақиятли ривожланмокда. Ўқув эстетикасига хоналарнинг тозалиги билан бир қаторда, бадиий жиҳатдан безатилганлиги, яхши ёритилиши, жиҳозлар, деворларнинг чиройлилиги, ранги ва бошқалар киради.

Ўқув жараёнида организмда муҳим морфологик, физиологик ва кимёвий ўзгаришлар пайдо бўлади. Жисмоний ва ақлий меҳнат фарқ қилинади. Ақлий меҳнатда зўриқиши, асосан, асаб тизимининг олий бўлими – бош мия катта айрим шарлари ва пўстлоғига тушади. Жисмоний меҳнатда марказий асаб тизимидан ташқари, асаб, мушак аппарати, юрак томирлари, нафас ва иссиқликни идора этадиган тизимлар катта иш бажаради.

Ўқувчи дарсларда толиқади. Бу ҳолат дарс гигиенасига тўлиқ риоя қилин-маслик асоратидир. Толиқиши – организмнинг алоҳида физиологик ҳолати бўй

либ, узоқ вақт ёки зўр бериб ишлаш натижасида юзага келади ва иш қобилиятининг пасайиши билан ифодаланади. У қатор физиологик функцияларнинг сустлашувига олиб келади. Хусусан, диққатнинг ёмонлашуви, дарсдаги фаол иштирокнинг бузилиши ва биокимёвий (қонда қанд миқдорининг камайиши, сут кислотаси даражасининг ошиши ва ҳоказо) кўрсаткичлар билан аниқланади. Ўқувчилар тегишли ҳордиқ чиқаргандан сўнг толиқиши камаяди ва организмнинг иш қобилияти асл ҳолига келади. Толиқиши натижасида пайдо бўладиган субъектив чарчоқ сезгиси дам олиш зарурлигидан хабар беради. Мехнат тартибига риоя қилинмаса, толиқиши ёшларни ҳам ҳолдан тойишга олиб келади. Ҳолдан тойиш патологик ҳолат ҳисобланади. Оғир дарсларда узоқ вақт давомида дам олинмагандан ва иш қобилияти тикланмагандан шундай ҳодиса юз беради. Толиқишида марказий асаб тизимининг ўта кўзғалиши (муҳофаза тормозланишининг етарли эмаслиги) кузатилади, натижада ўқувчининг кайфияти ёмонлашади, жаҳлдор бўлади, кечаси уйқусизлик пайдо бўлади.

Ёшларда ўта толиқиши неврозларга, юрак-томир касалликлари, гипертония, меъда яраси касаллигининг ривожланишига олиб келиши мумкин. Ҳолдан тойиған организмнинг ҳимоя кучлари пасайиб кетади. Бундай пайтда тўйиб ухлаб, ҳордиқ чиқариш керак, баъзан даво тадбирларини кўриш ҳам зарур бўлади.

Ўқувчининг таълимдаги муваффақияти кўп жиҳатдан танлаган соҳасини нақадар яхши кўришига ҳам боғлиқ. Иш тури ўзгартириб турилганда толиқиши анча камаяди, чунки бунда бош мия пўстлоғининг турли соҳалари навбатма-навбат ишлайди. Дарслар ўртасида бир-икки дақиқалик жисмоний машқлар қилиш муҳим. Дарсларда мўлжалланган аниқ фанлар аввалги соатларга, ижтимоий фанлар кейинги соатларга қўйилгани яхши экани маълум.

Танаффус пайтларида гимнастик машқлар билан шуғулланиш ёки ҳаракатли ўйинлар фойдали экани маълум. Жисмоний машқларни имкон қадар соғ ҳавода ўтказилгани яхши. Мабодо ўкув хонасида ўтказиладиган бўлса, олдин хона яхшилаб шамоллатилади. Жисмоний машқлар ўқувчиларнинг асаб марказларига ижобий таъсир қилишидан ташқари, қон айланишини яхшилайди ва қоринда димланишни йўқотади. Яхши кайфият, чарчоқнинг қолиши ва тетиклик эса фаол дам олишнинг самараси ҳисобланади.

Дам олиш гигиенаси. Таълим муассасаси ўқувчилари ўз руҳий қувватларини тўғри йўналтира олишлари ҳамда ўз вақтларини ва айтиш мумкинки, ҳаётларини тўғри тақсимлай олишга ўрганишлари муҳим

Ўқувчи уйга келганда оила даврасида тинч-тотув, қувноқ, ҳамжиҳат дам олиши, уйга вазифаларни бажариши ва қолган вақтда фойдали дам олиши ҳаётиниң самарали ўтишига олиб келади.

Меъёрий уйқу – соғлом турмуш тарзининг таркибий қисмидир. Уйқу ва бедорлик инсон организмининг ўзаро узвий боғланган ва айни пайтда бир-бирига зид бўлган функционал ҳолатидир. У қадимдан тадқиқотчилар эътиборини жалб этиб келган. Маълумки, бош мия пўстлоғи асаб ҳужайралари ҳаддан ташқари ишлаб чарчаганида, улар фаолиятини бузилишдан сақловчи ҳимоялаш хусусиятига эга. Бундай хусусиятга уйқу деб аталади. Уйқу организмнинг

ҳаётий муҳим эҳтиёжи ҳисобланиб, бош мия пўстлоғини ҳолдан тойишдан сақлади. Уйқу организмнинг шундай ҳолатики бунда унинг ҳаракатланиши тўхтайди ёки кескин пасаяди, анализаторлар фаолияти сусаяди, организмнинг ташқи муҳит билан алоқаси сусайиб онгли фаолият тўхтайди. Шундай қилиб, бош мия пўстлоғининг иш қобилиятини қайта тиклашда, моддалар алмашинуви жараёнида ҳосил бўлган оралиқ маҳсулотлардан қутилишда, асаб ҳужайраларининг меъёрий фаолиятини таъминлашда уйқу муҳим аҳамият касб этади.

8 модул.

Мавзу: Баркамол авлод тарбиясида ахборот-коммуникация технологиялари ва интернет тизимининг ўрни. Мехнат (касб-хунар) гигиенаси. Назорат саволлари

1. Қандай ахборот-коммуникацион технологияларни биласиз?
2. Интернетдан қайси мақсадларда фойдаланиш лозим деб ўйлайсиз?
3. АКТдан фойдаланиш маданияти деганда нимани тушунасиз?
4. Коммуникация воситаларининг ёшларга ижобий ва салбий томонлари ҳақида гапириб беринг.
5. Компьютер ўйинлари, уларнинг ижобий ва салбий томонлари ҳақида гапириб беринг.
6. Интернет кафелар, уларнинг ижобий ва салбий томонлари ҳақида гапириб беринг.
7. Уяли телефонларнинг салбий оқибатларини биласизми?
8. Кулокқа эшитгич (наушник) нинг зарари ҳақида нималар биласиз?
9. Замонавий мусиқа ва мусиқанинг ўқувчилар саломатлигига қандай таъсири бор?
10. Тараққиёт (цивилизация)нинг инсон организмига қандай таъсири бўлиши мумкин?
11. Мехнат ва таълим психогигиенаси ҳақида нималар биласиз?
12. Мехнатни тўғри ташкил қилиш ҳақида гапириб беринг.
13. Касб-хунар коллекции (академик лицейлар) гигиенаси қандай бўлиши керак деб ўйлайсиз?
14. Дам олиш ва бўш вақтни қандай ўтказиш керак?

3 - ҚИСМ

Интерактив методлар

«Интерактив» тушунчасининг ўзига аниқлик киритишни истардик. «Интерактив» сўзи лотинча «interact» феълидан ясалган. «Inter» - «ўзаро», «act» - «ҳаракат қилмоқ». Интерактив – ўзаро таъсир, бирор нарса (масалан, компьютер) ёки ким биландир (одам) диалогда бўлиш дегани. Бинобарин, интерактив ўқитиши – бу диалог орқали ўқитиши, ҳамма қатнашчиларининг мулоқати жараёнида амалга оширилади.

Интерактив методнинг моҳияти шундаки, ўқув жараёнида ҳамма ўқувчилар билим олиш жараёнига тортилган бўладилар, улар рўй бераётган ҳамма нарсани тушуниш, улар нимани билсалар ва ўйласалар ҳаммасини англаш имкониятига эга бўладилар.

Билиш жараёнида ўқув материалларини ўзлаштиришда, муаммоларни ҳал қилишда, фаолият варианtlарини танлашда ўқувчиларнинг ҳамкорликдаги фаолияти шундан далолат берадики, уларнинг ҳар бири ўз индивидуал ҳиссасини қўшади, ахборат, тажриба қадриятлар алмашуви содир бўлади. Буларнинг ҳаммаси хайрихоҳлик ва ўзаро қўллаб-қувватлаш мухитида рўй беради. Бу янги билим олишгина эмас, балки фаолиятни ҳам ривожлантиради, уни кооперация ва ҳамкорликнинг янги погоналарига кўтаради.

Дарслардаги интерактив фаолият диалог мулоқотини ташкил қилиш ва ривожлантиришни кўзда тутади, бу бир-бирини тушунишга умумий бўлсада, ҳар бир қатнашчи учун аҳамиятли вазифаларни ҳамкорликда ҳал қилишга олиб келади. Интерактив методлардан фойдаланиш сўзга чиққан бир одамнинг ҳам, ҳар бир фикрнинг ҳам иккинчиси устидан афзал кўришга имкон яратади. Интерактив ўқитиши жараёнида ўқувчилар танқидий фикрлаш, аҳвол ва тегишли ахборотни таҳлил қилиш асосида мураккаб муаммоларни ечиш, муқобил фикрларни солишиши, ўйланган қарорларни қабул қилиш, мунозараларда қатнашиш, бошқа кишилар билан мулоқатга киришишга ўрганади.

Юқорида айтилганлардан интерактив ўқитиши методларининг бир неча хусусиятлари кўзга ташланади.

Биринчи хусусияти – мулоқот – одамнинг энг мухим ҳаётий эҳтиёжи бўлиб, бу ўқитиши жараёнига ҳам тўлиқ тааллуклилигини тан олишdir.

Иккинчи хусусияти – ўқитиши жараёнида барча қатнашчилар учун teng, бир хил имкониятларни яратишdir.

Учинчи хусусияти – ўқув гурухининг унумли мулоқотга босқичма-босқич, ижтимоий-психологик тайёрлаш: диалогда иштирок этиш фақат тинглаш, гапиришни эмас, балки бошқаларни тушунишни ҳам талаб этади.

Тўртинчи хусусияти – умумий, келишилган қарор қабул қилиш ва табиий-ижтимоий мухит ҳосил қилиш учун гурухда ишлашни ўргатишдан иборат.

Биз эслаб қоламиз:

- Ўқиганимизнинг - 10 фоизини;
- Эшитганимизнинг - 20 фоизини;
- Кўрган ва эшитганимизнинг - 50 фоизини;

- Гапирганимизнинг - 80 фоизини;
- Гапирган ва қилган ишмизнинг - 90 фоизини.

Ўқувчиларнинг ахборотни ўзлаштириш механизmlарини тушуниш учун Глас-сар пирамидасини кўриб чиқамиз, у олинган ахборотни турлича эслаб қолиш механизmlарини намойиш қиласди.

Интерактив методлар ахборот олишнинг турли усууларидан фойдаланишни тақозо зо этади. Хозирги вактда услубиятчилар ва ўқитувчилар гурухларда ишлашнинг бир қанча шаклларини ишлаб чиқишиган. Улардан айримларини эътиборингизга ҳавола қиласмиш.

«Ақлий ҳужум» методи

Муайян режа бўйича ўтказиладиган муҳокама жараёнида муаммони гурух бўлиб ҳал қилиш усулидир. Бу усул қисқа давр мобайнида кўп сонли ғоялар ва қўйилган муаммони ҳал қилишнинг турли хил йўлларини тўплаш имконини беради. Муаммо эълон қилингандан кейин ҳамма қатнашчиларга шу муаммо билан боғлиқ ўз ғоялари, гаплари ёки сўзларини баён қилишни таклиф этинг. Бу таклифларнинг ҳаммасини доскага ёки қофоз варакларига айтилган вақтида, изоҳларсиз, шарҳларсиз ёки саволларсиз ёзиб қўйинг.

Ақлий ҳужум қоидалари.

- Ҳамма қатнашади;
- Ҳамма фикр билдириш имкониятига эга бўлиши керак;
- Ҳар қандай ғоялар қабул қилинади;
- Изоҳлар ёки шарҳлар қилиш мумкин эмас;
 - Ижодий жараённи саволлар билан бўлиб ташламаслик керак.
 - Регламентга риоя қилинади.

«ПОПС» методи – ўйлаб кўр – мулоҳаза қил – ўртоқлаш – таққосла.

Бу метод қатнашчилари ахборот билан танишишнинг ҳамма нуқтаи назарларини ҳисобга олиш, гурухнинг барча ғояларини тўплашга ёрдам беради.

Машқ 4 босқичдан иборат.

- 1) 3-5 минут ичида ҳар ким танлаган мавзу, муаммо бўйича ўз ғояларини индивидуал мулоҳаза қиласди (ёки қўйилган саволга берилган ҳамма жавоблар);
- 2) кейин 5 дақиқа ичида ўқувчилар шахсий рўйхатларини тўлдириб жуфт-жуфт бўлиб ўз ғояларини билдирадилар;
- 3) жуфт-жуфт бўлиб ишлашдан кейин 4-6 кишилик гугуҳларда фикр алмашиш ўтказилади;
- 4) ҳамма ғояларни, фикрларни тўплаш, жавобларни таққослаш учун ишнинг охирги босқичи зарур. Ҳар бир гурух навбат билан бир ғоя ёки ҳамма ғоялар, жавоблар айтиб бўлингунча давом этади. Машқ ўтказишда қуйидаги қоидаларга риоя қилиш зарур:

- вакт оралиқларига аниқ амал қилиш;
- билдирилган ғоялар тақрорланмаслиги керак;
- билдирилган барча ғоялар муҳокамасиз ва баҳо қўйилмасдан киритилади.

Шартномалар

Шартномалар – сизнинг гуруҳингиз бутун тадбир давомида ишлаш тўғрисида келишилаган қоидаларни ўз ичида олади. Уларни гурухнинг ўзи белгилаши лозим, бироқ натижаларни кутишдан фарқли равишда ҳамма қатнашчилар қоидалар рўйхатига рози бўлишлари керак. Ҳамма келишишлар ёзиб бўлингандан сўнг уларни барча қатнашчилар имзолашлари шарт.

Шартнома тренер (устоз) ва гуруҳ қатнашчиларнинг ўzlари ишлаб чиқсан қоидалар асосида ўзини тутиш масалаларини тартибга солишга имкон беради. қатнашчиларга ўzlари рози бўлган қоидалар борлигини вақти-вақтида эслатиб турилади.

Шартномага мисол: битта-биттадан ўз фикрини билдириш, бир-бирини сўзини бўлмаслик, бир-бирини хурмат қилиш.

«Қор ўюми» методи

Машқ мавзуси берилади. Аввалига ҳар ким бу ҳақда ўзи ўйлайди ва ўз ғояларини ёзиб беради. Кейин қатнашчилар икки кишидан иборат гуруҳларга бирлашадилар ва варақларга ўзларининг ҳамма ғояларни ёзадилар, такрорланадиган ғоялар бир марта ёзилади. Кейин улар 4 кишидан иборат гуруҳларга бирлашадилар ва ҳ.к., гуруҳ 8 кишидан ошмаслиги керак. Гуруҳга ҳар хил қилиб бирлаштириш мумкин. Сўнгра гуруҳ (8 киши) ишлаб чиқилган ғояларнинг ҳар бирини алоҳида қоғоз варақчасига ёзиб чиқади ва варақларни флип доскага ёпиширади, натижани эълон қиласди.

Карточкалар

Бу машқнинг технологияси қўйидагича:

- Карточкалар (варақлар) тарқатилади;
- Маълум мавзуда савол берилади;
- Ҳар ким ўз жавобини ёzádi (карточкага);
- 2-3 кишидан иборат бўлиб гуруҳларга бирлашади;
- Гуруҳ фикри акс эттирилган умумий карточка ёзилади;
- 2 гурухдан биттага бирлашади, жараён такрорланади.

Натижада ҳамма бир (ёки умумий қарорга келиш имкони бўлмаганида бир неча) умумий жавоб вариантларини тузади.

«Ролли ўйинлар» методи

Гуруҳ қатнашчилари ўзларини бошқа одам ролида кўрсатадиган машқлар. Мазкур метод ижодий фаоллик, тафаккур, тасаввур, тақдимот кўнималарини ривожлантириш, шунингдек қатнашчиларнинг муаммога муносабатини ифода-лашга имкон беради.

Бузуқ телефон

Мақсад: Ахборот узатишда хатоларни аниқлаш. Ахборот мантиқини англаш.

Кириш: Ушбу топшириқда 6 киши қатнашади, бешинчиси эшик ортида кутиб туради, биттаси хонада қолади. Хонада қолган кишига оғзаки топшириқ берилади. Бу одам имкони борича, топшириқни эслаб қолади ва тушунганича эшик ортида турган одамга айтади. Иккинчи қатнашчи ахборотни учинчисига айтади

ва хоказо. Биз ахборот берилишини кузатамиз ва муҳокама қиласиз.

Масалан: Хонада турган қатнашчига қуидаги топшириқни берамиз, "Сиз мактаб директорининг ўринбосарисиз, директоримиз Собир Комилович сизни узок кутди ва ўзи базага япон аппаратурасини расмийлаштириш учун кетди. У ердан туман халқ таълими бўлимига борар экан. Агар у 12.00 гача етиб келмаса, ўзингиз ўқитувчилар йиғилишини ўтказасиз, бунда 8-синфдаги ўзлаштиришни муҳокама қиласиз. Сўнгра аэропортга мактабимизга Польшадан келаётган делегацияни кутиб олиш учун 1 та «Нексия» ва 1 та «Дамас» машинасини жўнатиш керак. 17.00 да туман халқ таълими бўлими социал-таъминот шуъбасига гўшт келади. Хамма ўқитувчиларга 2 кг дан тақсимлаб, директор улушини эса совутгичда қолдириш керак".

Бу ахборот ҳамма қатнашчиларга навбатма-навбат узатилади.

Топшириқ охирида ахборот мазмунининг бузилиши кутилади. Шундай қилиб, биринчи манбадан ахборот олишнинг аҳамияти шу билан изоҳланади. Ахборотнинг бир шахсдан иккинчисига узатилиши натижасида ахборотнинг бузилиши, ўзгариб кетиши қайди, бу турли миш-мишларга сабаб бўлади.

Ахборот ўзатишида хатоларга йўл қўймаслик мақсадида ахборотни дикқат билан ва фаол ўзлаштириш бўйича топшириқ таклиф қилинади. Унда 3 кишидан иборат гурӯхлар қатнашади, улар ахборот берувчи, тингловчи ва кузатувчи ролини бажаришади.

Биринчи қатнашчи ўз ҳаётидан биронта воқеани сўзлаб беради. Тингловчи эслаб қолади ва тақрорлайди. Кузатувчи тингловчи хатоларини аниқлайди. Топшириқни бажаришда қатнашчилар вербализация, яъни ахборотни фаол қабул қилиш методини ўзлаштирадилар.

«Автобус» ўйини

Қатнашчиларда мулоқот маданияти ва ихтилофли ҳодисаларни ижобий ҳал қилиш кўникмаларини ривожлантириш.

Қатнашчилардан бири автобусда безори ролини ўйнайди қолган қатнашчилар йўловчилар ролини ўйнашади.

«Менга сендаги ... ёқади» ўйини.

Ўқувчилар давра қуриб ўтиришади, бир-бирларига «менга сендаги ёқади» деган сўзларни айтиб коптокни бир-бирларига отадилар, бунда копток олаётганинг фазилатларидан бири тилга олинади.

Ўйин шахслараро муносабатларни яхшилашга, ўқувчининг баҳо беришини оширишига қаратилган.

«Ном ўйини»

8-10 киши бир-бирларининг рўпарасига ўтириб ички ва ташқи доира ҳосил қиласилар. Ташқи доирада ўтирган одам ички доирадаги шериги биронта мавзуда (ОИТС, ЖЙБЮИ, ва бошқалар хақида) ахборот беради. Сўнгра ҳамма ўз жойини ўзгартиради ва энди ички давра вакиллари информатор бўладилар.

Сўнгра ўқитувчи тахминан қуидаги саволларни беради:

- Ахборотни аниқ ифодалаш ва узатиш осон бўлдими?
- Ўқувчилар турли доираларда қандай ҳис қилишди?

Ўйин шахсларо мулокотни яхшилашга мўлжаллаган. Тинглашга, ахборотни қисқа ва аниқ ифодалашга ўргатади.

Гуруҳдаги мунозара

Баҳсли масала бўйича ҳар хил фикрларни аниқлаш ва ҳамма қатнашчиларга ўз хуносаларини чиқариш имконини бериш мақсадида ўтказилади. Ақлий рақобатнинг эмоционал жўшқин муҳити бунга имкон беради.

Катта гуруҳда битта муаммо ёки мавзу бўйича муҳокама ўтказилади. Мавзуларни олдиндан режалаштирган маъқул. Maxsus саволлар тайёрлаб қўйиш, бу қатнашчиларнинг ўз ғояларини ифода этишга чорлайди. Мунозара қатнашчиларига ўз ғояларини ҳимоя қилиш учун турли хил важлар, ҳар қандай қарши далиллар келтириш имкониятини беради. Гуруҳдаги мунозара, баҳслар чуқур ассоцияларни фаоллаштиради, қатнашчиларнинг бошқа шароитларда айттолмайдиган гапларни айтишга мажбур қиласди. Унутмаслик керакки, фикрлар бир-бирига тўғри келмаслиги мумкин ва томонлардан ихтилоф чиқишига йўл қўймаслик зарур.

Реал шароитлар ўйини

Тренингда олинган билимлардан фойдаланиб, муҳокама қилинаётган муаммо атрофидаги конкрет шароитлар кўздан кечирилади. Одатда улар ўйин шаклида тақдим қилинади.

Ушибу иши шаклиниң кучли томонлари.

Ҳамма қатнашчиларни тўлиқ жалб этиш ва доимий тескари (икки томонлама) билимларни амалиётда қўллаш ва уларни кечиктиримасдан текшириш, амалий йўналганлик.

«АҚЛИЙ ҲУЖУМ» усули

Ақлий ҳужум (брейнстроминг-ақллар тўзони) - амалий ёки илмий муаммолар ечиш ғоясини жамоавий юзага келтириш.

Иштирокчилар ақлий ҳужум вақтида мураккаб муаммони ҳал этишга ҳаракат қиласдилар: уларни танқид қилишга йўл қўймай уни ҳал этишнинг кўпроқ шахсий ғояларини юзага келтирадилар, сўнгра кўпроқ оқилона (самрали) мақбул ва бошқа ғояларни ажратадилар, уларни муҳокама қиласдилар ва ривожлантирадилар, уларни исботлаш ёки қайтариш имкониятларини баҳолайдилар.

Бу усул ҳамма вазифаларни бажаради, лекин унинг асосий вазифаси – таълим олувчиларни ўкув-билиш фаолиятини фаоллаштириш, уларни муаммони мустақил тушуниш ва ечишга қизиқтириш ва уларда муомала маданияти, фикр алмашиниш малакаларини ривожлантириши, ташқи таъсир остида фикрлашдан озод бўлиш ва ижодий топшириқни ечишда бирламчи йўл фикрларини енгиб ўтишни тарбиялайди.

Анъанавий таълимда вазифани ечиш вақтида кўпгина таълим олувчилар ўзларини ғояларини айтишга ботина олмайдилар. Ўз таклифларининг хатолиги ва

таълим берувчининг салбий муносабатидан, бошқа иштирокчиларнинг йўқ қилиб юборувчи танқиди ва кулгисидан асосли қўрқадилар.

Ақлий хужум қоидаси:

- Ҳеч қандай бирга баҳолаш ва танқидга йўл қўйилмайди!

Таклиф этилаётган ғояни баҳолашга шошма, агарда у ҳаттоки ажойиб ва гаройиб бўлса ҳам –ҳамма нарса мумкин.

Танқид қилма-ҳамма айтилган ғоялар қимматли тенг кучлидир.

Ўртага чиқувчини бўлма!

Туртки беришдан ўзингни ушла!

- Мақсад миқдор ҳисобланади!

Қанча кўп ғоялар айтилса, ундан ҳам яхши: янги ва қимматли ғояларни пайдо бўлиши учун кўп имкониятдир.

Агарда ғоялар қайтарилса, ҳафа бўлма ва ҳижолат чекма.

- Тасаввурингни «жўш уришига» рухсат бер!

«Ақлий хужум»усулининг асосий қоидалари:

1. Илгари сурилган фикр ва ғоялар танқид остига олинмайди ва баҳоланмайди
2. Таклиф қилинаётган фикр ва ғоялар қанчалик фантастик ва антиқа бўлса ҳам, уни баҳолашдан ўзингизни тийинг!
3. Танқид қилманг – ҳамма билдирган фикрлар бир хилда бебаҳодир.
4. Фикр билдираётганда бўлманг!
5. Мақсад – фикр ва ғоялар сонини кўпайтириш
6. Қанчалик кўп фикр ва ғоялар билдирилса шунчалик яхши. Янги ва бебаҳо фикр ва ғоянинг пайдо бўлиш эҳтимоли пайдо бўлади.
7. Агар фикрлар қайтарилса асабийлашманг ва ҳайрон бўлманг
8. Ҳаёллар «тўзғишига»ижозат беринг
9. Бу муаммо фақатгина маълум усуслар ёрдамидагина ҳал бўлиши мумкин, деб ўйламанг
10. Фикрлар «хужуми»ни ўтказиш вақти аниқланади ва унга қатъиян риоя қилиниши шарт
11. Берилган саволга қисқача (1-2 сўздан иборат) жавоб берилади

«Ақлий хужум»усули учун саволлар:

«Саломатлик бу...»машқи

Оқ қофоз олинг. Ўзингизни ҳар соҳада ишлаган инсонлар ўрнига қўйиб «Саломатлик бу – деган иборани давом эттиринг»

Маъносини тушунтиринг.

- 1. Мен учун соғлом бўлиш бу ...**
- 2. Қичкина бола учун бу ...**
- 3. Спортчи учун ...**
- 4. Тиббиёт ходими учун ...**

5. Ёши улуғ инсонлар учун ...

6. Ота-она учун ...

7. Давлат (хукумат) учун ...

Нимага? Деган саволга ўз фикрингизни тушунтириб беринг.

ПИНБОРД ТЕХНОЛОГИЯСИ

Пинборд (инглизчадан: pin- мақкамлаш, board – ёзув тахтаси) мунозара усуллари ёки ўқув сұхбатини амалий усул билан мослашдан иборат.

Таълим берувчи:

- Таклиф этилган муаммони ечишга ўз нұқтаи назарини баён қилади.
- Оммавий түғри ақлий хужумни ташкилластиради.

Таълим олувчилар қуидаги ғояларни:

→ Таклиф этадилар, мұхокама қиладилар, баҳолайдилар энг күп мақбул (сама-рали ва бошқа ғояларни танлайдилар ва уларни қоғоз варағига асосий сўзлар кўринишида (2 сўздан күп бўлмаган) ёзадилар ва ёзув тахтасига бириктирадилар.

→ Гуруҳ аъзолари таълим берувчи тамонидан белгиланган 2-3 талаба ёзув тахтасига чиқадилар ва бошқалар билан маслаҳатлашиб:

- 1) аниқ хато ёки қайтарилувчи ғояларни саралайдилар;
- 2) тортишувларни аниқлайдилар;
- 3) ғояларни тизимластириш мумкин бўлган белгилар бўйича аниқлайдилар;
- 4) шу белгилар бўйича ҳамма ғояларни ёзув тахтасида гурухлайдилар карточка (варақлар).

Таълим берувчи:

- Умумлаشتариради ва иш натижаларини баҳолайди.

ТАЖРИБА УСУЛИ

Тажриба усули - бу шундай усулки, бунда таълим олувчилар таълим берувчи раҳбарлиги остида ва олдиндан тайёрланган режа бўйича тажрибалар ўтказадилар ёки амалий топшириқларни бажарадилар, шу жараёнда янги билимларни қабул қиладилар ва англаб етадилар.

Усулнинг асосий вазифалари - ўргатиш ва ривожлантириш. Бу усул таълим олувчиларга қуидаги имкониятларни таъминлайди:

1. Жиҳоз билан ишлаш малака ва кўникмаларини эгаллаш;
2. Маълум бўлганларни текшириш ва мустақил тадқиқотнинг йўлларини танлаш;
3. Амалий малакалаларни эгаллаш: ўлчаш ва ҳисоблаш; натижаларни қайта ишлаш ва аввалгилари билан солиштириш.

Тажриба усули мураккабдир. У маҳсус, қимматли жиҳозларни бўлиши, нафакат сизни, балки таълим олувчиларнинг ҳам пухта тайёргарлигини талаб этади. Ундан фойдаланиш куч ва вақтни сарфлаш билан боғлиқ. Шунинг учун, тажриба усулини режалаштираётганда, мустақил тадқиқотнинг таълим самародорлигини оширишига бўлишига ишонч ҳосил қилиш зарур, чунки бунга бошқа соддароқ, тежамлироқ усуллар билан эришиш мумкин.

БАҲС (мунозара)

Баҳс (мунозара) -аниқ муаммо бўйича фикр алмашиш, муҳокама шаклидаги таълим беришнинг фаол усули. Мунозара усули ҳамма вазифаларни бажаради.

Бу усулдан қўйидаги мақсадларда фойдаланилади:

- янги билимларни шакллантиришда;
- таълим олувчилар у ёки бу саволларни чуқур ўйлаб кўриш, уларнинг моҳиятига киришни таъминлашда;
- таълим олувчиларни далил ва далилларга асосланган хulosалар орасидаги фарқни тушуниб етишга ўргатишда;
- ўзаро фикр алмашинув кўникмаларни шакллантиришда;
- таълим олувчиларга шахсий фикрида мустаҳкам туриш ва уни ҳимоя қилишига ёрдам бериш.

Мунозара эркин бўлади, қачонки, у эркин ривожланса, бошқарувчан бўлиши мумкин. У факат ўзлаштириш лозим бўлган мавзуу ва саволларга тааллуқли бўлиши керак.

ТАЪЛИМИЙ ЎЙИН

Ишбилармон ва ролли (ҳолатли) ўйинлар муаммоли топшириқнинг бир тури. Фақат бундай ҳолатда матнли материал ўрнига, таълим олувчилар томонидан ўйналадиган сахналаштирилган ҳаётий ҳолатлар ишлатилади.

Ўқитиш усули сифатида, у қўйидаги вазифаларни бажаради:

ўргатувчи: умум ўқув малакаларни шакллантириш;

1. *Ижодий қобилиятни ривожлантириши*, шу жумладан: тушуниш, янги ҳолатларни шакллантириш ва таҳлил қилиш;

2. **Ривожлантирувчи:** мантиқий фикрлаш, нутқ, атроф-мухит шароитига ўрганиш қобилиягини ривожлантириш;

3. **Мотивационли:** таълим олувчиларни ўқув фаолиятига ундумоқ, мустақил хулоса қабул қилишини рағбатлантирумок;

4. **Тарбияловчи:** маъсуллиятлиликни, фикр алмашишликни шакллантириш.

Ўйин усуллари ва дарс шаклидаги машғулотлар ҳолатларини амалга ошириш қўйидаги асосий йўналишларда содир бўлади:

1. Дидактик мақсад таълим олувчилар олдига вазифа кўринишида қўйилади;
2. Ўқув фаолият ўйин қоидаларига бўйсунади;
3. Ўқув материал ўйиннинг воситаси сифатида ишлатилади;
4. Ўқув фаолиятга дидактик вазифани ўйинга айлантирадиган мусобақа бўлаги киритилади;
5. Дидактик вазифани муваффакиятли бажариш ўйин натижалари билан боғланади.

Ишбилармон ўйинини ролли ўйиндан фарқи нимада?

Ишбилармон ўйин иштирокчиларига ҳаётий ҳолатда қурилган ўйинли сюжет таклиф қилинади, бунда иштирокчилар олдига ягона умумий мақсад: таклиф этилаётган муаммони ечиш қўйилади.

Шу билан бир вақтда ҳар бир иштирокчи алоҳида ролли мақсадни бажариши лозим. Шунинг учун ечимни ишлаб чиқиш жараёни алоҳида гурӯҳли хусусиятга эга: ҳар бир иштирокчи аввал ўзининг вазифали мақсадига мувофиқ қарор қабул қиласиди, ундан сўнгра эса уни гурӯҳ билан келишади. Алоҳида вазифали мақсадни бажарилиши бутун гурӯҳ қарор қабул қилиш натижаларига боғлиқ. Одатда, ишбилармон ўйин давомидаги муаммони ечиш бир нечта босқичда (2 дан 10 гача ва бир ўйин кўп).

Иштирокчилар ҳаракатини баҳолаш якуний ва оралиқ натижалар бўйича амалга оширилади:

1. Оралиқ баҳолаш белгиланган мақсадни амалга оширишда уларнинг англаб этишини ошириш мақсадида бизга ўйин давомида иштирокчилар ҳаракатига таъсир кўрсатиш имконини беради.
2. Якуний натижани баҳолашда иштирокчиларнинг ташкилий фаолиятлари ва улар томонидан вазифали ролли мақсадни бажариш ҳисобга олинади.

Ролли ўйин, ишбилармонлик каби вазиятда кўрсатилган, муаммони ечишда иштирокчиларнинг фаол биргаликдаги ҳаракатларига асосланади. Мавзу қатнашчиларининг битта мажбурий мақсадлари бор – муаммони ечиш. Лекин алоҳидали мақсадлар, ишбилармон ўйиндаги каби келишиб олинмайди. Ролли ўйиннинг ҳар бир иштирокчилар мақсадлари – ғалаба қозониш, ўзини кўрсатиш. Вазиятли ўйин якунларини нафақат умумий мақсадга эришиш натижалари бўйича эмас ва балки ҳар бир иштирокчининг ролли мақсадларини амалга ошириш бўйича баҳоланади.

Сиз томондан ишлаб чиқилган ўйин ҳақиқий ҳаётга мумкин қадар яқин бўлиши, лекин иштирокчилар учун жуда мураккаб ва қийин бўлмаслиги керак.

«БУМЕРАНГ»ТЕХНОЛОГИЯСИ.

Үтказиши технологияси. Ушбу технология бир неча босқичда үтказилади:

1 – Босқич.

1. Ўқувчилар 6 кишидан иборат 5та кичик гурухларга бўлинади;
2. Ўқитувчи ҳар бир гурух ва унинг ҳар бир аъзосига мустакил ўрганиш, фикрлаш ва ёдда сақлаб қолиш учун алоҳида-алоҳида кичик ҳажмдаги матнларни тарқатади, демак 5та кичик матнлар ҳар бир кичик гурух учун, шунингдек, ҳар бир кичик гурух аъзолари учун берилади;



2 – Босқич.

Ўқитувчи гурухларга берилган матнни гурух аъзолари якка тартибда алоҳида ўрганишлари, матнни эслаб қолишлари, кейин эса иложи борича матнни ўз гурухлари билан ўзлаштириб олишлари кераклигини тушунтиради ва тайёргарлик учун 15 дақиқа вақт берилади. Ўқитувчи эса бу вақтда гурухлар фаолиятини кузатади.



3 – Босқич.

Ўқитувчи олдиндан тайёрлаб қўйилган рақамлар ёзилган кичик қофозлар билан ҳар бир гурух ёнига келиб гурух аъзоларидан ушбу қофозлардан биттадан рақам тортиб олишларини сўрайди (қофозлар сони гурух аъзолари сонига боғлиқ, масалан, гуруҳда 5 киши бўлса, қофоздаги рақамлар 1, 2, 3, 4, 5 этиб тайёрланади). Гурухлардаги барча ўқувчилар рақамлар ёзилган қофоздан олишлари керак. 1, 2, 3, 4, 5 рақамларининг ҳарбиридан 6 тадан тайёрланади.

Ўқитувчи ўқувчилардан рақамлар бўйича янги гурухлар тузилишларини сўрайди. Масалан, ҳамма 1 рақамини олганлар битта янги гурух, 2 рақамлилар иккинчи гуруҳни, 3 рақамлилар учинчи гуруҳни, 4 рақамлилар тўртинчи гуруҳни, 5 рақамлилар бешинчи гуруҳни 6 рақамлилар олтинчи гуруҳни ташкил этишларини сўрайди. Гурух аъзолари янгигуруухга ўтишларида ўзлари билан ўрганган матнларини оладилар.



4 – Босқич.

Рақамлар бўйича янги гуруҳлар тузилганда ҳар бир янги гуруҳда аввалги гуруҳлардан биттадан вакиллар ўз-ўзидан тўпланиб қолади, яъни 6 та гуруҳлар 6 хил матн ўрганилган бўлса бу янги гуруҳда ҳар биттасидан биттадан вакил тўпланади, умумий мавзу бўйича 6 ўқувчи ва 6 хилматнлар тўпланади.



5 – Босқич.

Янги тузилган гуруҳнинг ҳар бир аъзоси энди ўзига 2 та вазифа, яъни ўқитувчива ўқувчи вазифасини олади ва қутилагича фаолият кўрсатади: Ўқитувчи (ўргатувчи) сифатида ўзи аввал ўрганган матнни гапириб беради, тушунтиради, ўзи мустақил ўрганган матннинг асосий жойларига барчанинг дикқатини жалб қиласида, бошқа гуруҳ аъзоларининг тушуниш ва ўзлаштириш қобилиятларини текширади. Ўқувчи сифатида гуруҳ аъзоларини навбатма-навбат сўзлаб, тушунтираётган, гапираётган матнларини эшитади, таҳлил қиласида, фикрлайди ва ёдда сақлаб қолишга ҳаракат қиласида. Ўқитувчи эса уларга ўз матнларини фақат сўзлаб беришлари кераклигини уқтиради ва бунга 20 дақиқа вакт беради. Бу босқичда дарс бошланишида тарқатилган барча матнлар ўқувчилар томонидан ўзлаштирилган ҳисобланади.



6 – Босқич.

Гуруҳдагилар бир-бирларига ўз матнларини гапириб бериб, барчалари ушбу матнларни билиб олишгач, ўқитувчи ўрганилган материал гуруҳ аъзолари томонидан қанчалик ўзлаштириб олинганини текшириб кўриш учун ҳар бир гуруҳ аъзоси бир-бирларига ўз матнларидан келиб чиқсан ҳолда саволлар беришлари мумкинлигини тушунтиради. Шундай қилиб, гуруҳ ичida ички назорат савол-жавоб орқали ўтказилади. Бу эса гуруҳдаги ўқувчиларнинг бир-бирларига сўзлаб берган материалларини бошқалар томонидан ўзлаштирилганлик даражасини аниqlашга, мустаҳкамлашга ёрдам беради.



7 – Босқич.

Ўқитувчи барча ўқувчилардан яна қайтадан аввалги жойларига қайтишларини сўрайди, яъни яна ҳамма машғулот бошланишидаги гурухларига қайтадилар.



8 – Босқич.

Ўқитувчи ўқувчиларнинг барчаси ҳаммага тарқатилган матнлар билан таниш эканликлари, улар ҳақида тўлиқ маълумотга эга бўлганликларини хисобга олган ҳолда, ҳар бир ўқувчидан ҳоҳлаган матнни сўраши мумкинлигини айтади.



9 – Босқич.

Ўқувчиларга тарқатилган барча матнларни улар томонидан қай даражада ўзлаштирилганлиги даражасини аниқлаш мақсадида ўқитувчи назорат саволларга жавобларни қўйидагича баҳоланиши тушунтиради:

тўлиқ жавоб учун – 5 баҳо,
қўшимча учун – 4 баҳо,
лукма ташланса – 3 баҳо,
жавоб берилмаса – 2 баҳо,
умуман иштирок этмаса – 1 баҳоқўйилади.

Гурух аъзоларининг жавобларини юқорида кўрсатилган тартибда баҳолаш, умумлаштириш учун ҳар бир гурух ўзига гурух қатнашчиларидан бирини «Хисобчи» этибтайнлаши мумкин.



10 – Босқич.

Ўқитувчи тарқатма материаллар асосида тузилган саволлар билан ўқувчиларга мурожат қиласди. Белгиланган саволларга жавоб бериш тугагач, ўқитувчи доскага гурухлар томонидан тўплланган балларни ёзади ва машғулотнинг кейинги босқичига ўтади.



11 – Босқич.

Ўқитувчи ҳар бир гурух матнлар мазмунидан келиб чиққан ҳолда биттадан савол тайёрлашлари кераклигини айтади ва гурухларга савол тузишлари учун 5 дақиқа вақт ажратади.



12 – Босқич.

Ушбу босқичда гурухлар бир-бирларига саволлар берадилар, гурухлардаги «Ҳисобчилар» эса гурух аъзоларининг жавобларини юқорида белгиланган тартибда баҳолаб борадилар. Жавоблар тўғрибўлса, савол берган гурух жавобни тўлдирмайди.



13 – Босқич.

Ўқитувчи гурух аъзолари тўплаган балларини яна бир маротаба доскага ёзади ва тўпланган баллар (баҳолар) нинг умумий сонини аниқлайди. Тўпланган баллар (баҳолар) ни умумий сонини гурух аъзоларига тенг бўлади.

Ўқитувчи ўқувчиларга мурожаат қиласди:

1. Бугунги машғулотдан нималарни билиб олдингиз?
2. Нималарни ўргандингиз?
3. Нималар сизлар учун янгилик бўлди?
4. Яна нималарни билишни истар эдингиз?

«ФСМУ» технологиясининг ишланмаси

Ўқитувчи машғулот давомида янги педагогик технологиясининг «ФСМУ» усулини қўллашини айтади ва олиб бориш тартибини тушунтиради. Ўқувчиларни тўғридан тўғри карточкаларни тарқатиб кичик гурухларга (мавзунинг сонига қараб) бўлади.

Ўқитувчи машғулот мавзусига оид бир неча актуал мавзуни танлаб, ёзилган ватман қоғози бўлакчаларини кичик гурух аъзоларига биттадан тортиб олишларини сўрайди.

Фикр	
Сабаб	
Мисол	
Умумлаштириш	

Үқитувчи қўлидаги мавзу, фикр, сабаб, мисол, умумлаштириш ёзилган ватман (флип) қоғозларини гурухларга тарқатади.

Үқитувчи аввал ўқувчилар якка тартибда ўз дафтарларига, сўнгра эса гурухлари билан биргаликда фикр алмашиниб ватман қоғози бўлакчаларига ўз жавобларни ёзишларини сўрайди ва 10-15 дақиқа вақт беради. Ўзи эса гурух ўқувчиларини фаолиятини кузатади.

Вақт ўтгандан сўнг ўқувчиларга тарқатилган материални қай даражада ўзлаштирилганлиги даражасини аниқлаш мақсадида үқитувчи рейтинг баллари орқали баҳолашни тушунтиради

Масалан:

Жавоб тўлиқ бўлса – 5

Қўшимча қилинса – 4

Луқма ташланса – 3

Жавоб бермаса – 2

Умуман иштирок этмаса – 1 балл қўйилиши белгиланади.

Гурух аъзоларини жавобларини юкорида кўрсатилган тартибда баҳолаш, баллар қўйиб бориш, умумлаштириш учун ҳар бир гурух ўзига гурух қатнашчилаridan бирини ёки кичик гурухлардан ортган бир ўқувчини «ҳисобчи» этиб тайинлашлари мумкин.

Үқитувчи ҳар бир кичик гурухдан вакил синф доскаси ёнига келиб қўлидаги ватман бўлакчасини синф доскасига осиб, унга ёзилган жавобларни қисқа, аниқ ва равshan баён этишини сўрайди.

Агар гурух жавоби тўғри бўлса қўшимча қилинмайди. Гурухлардаги «ҳисобчи» эса гурух аъзолари жавобларини юкорида кўрсатилган тартибда баҳолаб борадилар.

«Ҳисобчи» барча тўпланган балларни қўшиб боради ва гурух аъзоларига бара-варидан бўлади.

Үқитувчи балларни доскага ёзади ва изохлаб беради, ўқувчиларни фикрини билади.

Барча кичик гурух вакиллари жавобларни эшитиб бўлишгандан сўнг ўқитувчи мавзуни очилмаган қисмларини тушунтиради. Ўқувчилар томонидан саволлар бўлса жавоб беради.

ЛОЙИХА асосида ўқитиш технологиясини босқичма-босқич бажариш учун қўрсатма

Ўқитувчи:

1. Ўқувчиларни лойиха фаолияти моҳияти ва уни бўлғусидаги ҳаётига таъсири билан таништиради. Мавзуларни таклиф этади, лойиха мазмуни тўғрисида маълумотлар беради, уларнинг соҳаларини ифодалайди, иш турларини қўрсатади, уларнинг натижаларини айтади
2. Лойиха мавзуси бўйича талабалар билимини фаоллаштиради: тезкор сўров ёки савол-жавоб ўтказади.
3. Эвристик сухбат орқали муаммони тақдим этади: муаммоли вазиятни ифодалайди ва талабаларни зиддиятларни аниқлашлари ва уни ечиш муҳимлиги, лойиха муаммоси ва мавзусини шакллантиришга киритиш учун саволлар беради.
3. Талабалар билан лойиха мақсади ва вазифаларини шакллантириш бўйича ақлий ҳужумни ташкиллаштиради.
4. Талабаларга кутилаётган натижани - маҳсул ва тахминий истеъмолчиларни белгилашни таклиф этади.
5. Лойиха топшириғини тақдим этади.
6. У билан танишишни ва тушунишни ташкиллаштиради.
7. Ахборот манбаларини, уни йигиш ва таҳлил қилиш йўлларини тавсия этади.
8. Лойиха фаолияти натижаларининг баҳолаш мезонлари ва тадбирлари билан таништиради.
9. Лойиха гурухларини шакллантиришни ва лойиха мавзусини танлаш ташаббусини оширади.
10. Гурухларда ишлаш қоидасини тушунтириб, топшириқ беради:
 - лойиха фаолияти вазифаларини аниқлаш ва уни иштирокчилар ўртасида тақсимлаш;
 - лойиха фаолияти тартибини ишлаб чиқиш;
 - лойиха вазифаларини бажаришнинг йўл ва воситаларини танлаш,
 - унинг натижаларини расмийлаштириш ва тақдимот
11. Баҳолаш:
 - а) лойиха сифатини;
 - б) лойиха устида ишлаш жараёни: ишнинг натижавийлиги, қийинчиликлар ва уни енгиб ўтиш йўллари.

Баҳолаш мезони ва қўрсаткичлари

Гурухли лойиҳада қуйидагилар баҳоланади:

1. Ҳар бир талабалар томонидан бажарилган лойиҳанинг алоҳида (мавзулар бўйича) қисмлари (энг юқори 15 балл);

2. Ҳисобот (энг юқори 8 балл);
3. MS Power Point лойиха тақдимоти (энг юқори 7 балл);
4. Оғзаки тақдимот ва лойиха ҳимояси (энг юқори 5 балл).

Ўқувчи:

1. Лойиха мавзусини танланг, долзарбилигини асосланг ва ечишингиз керак бўлган муаммони шакллантиринг.
2. Лойиха мақсади, предмети, обьекти ва вазифаларини белгиланг.
3. Лойихалаштириш фаолияти турлари ва ечилиши лозим бўлган топшириқларни тайёрланг. Уларни ечиш усул ва воситаларини танланг.
4. Лойиха мавзусига доир ахборот манбалари билан танишинг (ўкув адабиётлари, ойномалар, рўзномалар ва бошқалар).
5. Иш режасини тузинг (loyihani ишлаб чиқиш, расмийлаштириш, уни тақдимотга тайёрлаш, ҳисботни тузиш бўйича топшириқларни иштироқчилар ўртасида тақсимланг, уларни бажариш ва тайёр ҳолатга келтириш муддатини белгиланг).
6. Керакли маълумотларни тўпланг, тизимга келтиринг ва таҳлил қилинг.
7. Тадқиқот натижаларини расмийлаштиринг (тайёр ҳолатга келтиринг).
8. Лойихани тақдимотга тайёрланг (оғзаки ёки Power Point да).

Тренинг муроқот

Тренинг хақида тушунча

Ушбу тренинг ўқувчиларда дарс жараёнида мустақил фикрлашга, ўз фикрларини эркин ҳолда баён эта олишга ҳамда уларда баҳслашиб маданиятини тарбиялашга қаратилган бўлиб, одатда бундай машғулот тингловчиларни кичик гуруҳларга бўлган ҳолда ўтказилади.

Мақсад.

Танланган мавзу, муаммо асосида тингловчиларнинг фикрларини ҳамда ушбу мавзуга бўлган муносабатларини аниқлаш, мустақил ҳолда умумий бир фикрга келишларига ва тўғри хулоса чиқаришларига ёрдамбериш, эркин ҳолда баҳслашибларига шароит яратиш.

Ўтказилиш тартиби.

Ўқитувчи машғулотни бошлашдан аввал тингловчиларни муроқот, баҳс-мунозарани ўтказишга қўйилган талаблар, қоидалар билан таниширади, сўнгра ушбу тренинг босқичма-босқич ўтказилишини тушунтиради.

1-Босқич.

Ўқитувчи машғулотни ўтказиладиган муроқотнинг мавзусини аниқлашдан бошлайди, масалан, «Сиз қайси мавзу тарафдорисиз: «... »деганлар бир тарафга, «... »деганлар иккинчи тарафга ўтсинлар».

2-Босқич.

Ҳар бир гурухдаги тингловчилар ўз мавзулари асосида керакли материаллар: далиллар, мисоллар, аниқ фикрлар, ўз фикрларини тасдиқловчи кўргазмали материаллар, имкони бўлса видеофильм, мақолалар ва бошқаларни тайёрлайдилар. Гурухдан бир кишини ҳимоя учун танглайдилар, қолганлар эса ўз фикрларини қўшимча қилишлари мумкин. Ўқитувчи гурухларни тайёргарлик кўришлари учун шароит ва имкониятга қараб вақт беради.

3-Босқич.

Гурухлар ҳимояга тайёр бўлгач, ўқитувчи гурухларнинг бирига ҳимоя учун сўз беради (ҳимояга чиқиш ихтиёрий равишда бўлиши мумкин). Гурух вакили гурух номидан сўзга чиқиб уларга берилган мавзуни тайёрланган материаллар, далиллар асосида ҳимоя қилишга киришади. Гурух вакили сўзини тугатгач, гурухнинг қолган аъзолари ўз фикрлари билан қўшимча фикрлар билдиришлари мумкин.

4-Босқич.

Машғулотнинг 3-босқичидаги каби бу босқичда ҳам ўқитувчи навбатдаги гурух вакилига ҳимоя учун сўз беради. Иккинчи гурух ҳам биринчи гурух каби ўз мавзууси бўйича ҳимоя қиласди. Ҳимоя тугагач, ўқитувчи машғулотнинг кейинги босқичига ўтади, ҳар иккала гурухнинг ҳимояси вақтида ўқитувчи иложи борича уларга халақит қиласди, ҳеч қайси гурухга ён босмаган ҳолда мулоқотни бошқаради, гурухлар ҳимояси вақтида тартиб сақланишига ва мулоқотни ўтказишга қўйилган талаб, қоидаларни тўлиқ бажарилишига эришишга ҳаракат қиласди. Бу босқичда, асосан, икки гурух эркин, мустақил фаолият кўрсатишлари керак бўлади.

5-Босқич.

Гурухлар бир-бирларига савол беришни бошлайдилар. Гурухлар томонидан бериладиган саволлар улар ҳимояси вақтида айтилган далиллар, мисоллар, фикрларни янада ойдинлаштириш мақсадида, шунингдек, ўз гурухларининг фикрларини янада таъкидлаб, исботлаб, қолганларни ҳам шу фикрга қўшилишларига даъват қилиш учун берилиши мумкин. Тингловчилар эркин ҳолда ўзларининг чиқишлари билан барчага таъсир кўрсатишга, ўз фикрларини маъқуллашга ҳаракат қиласдилар. Ўқитувчи бундай ҳолатга шароит, имконият яратади, яъни у баҳс-мунозарани самимилик билан бошқаради.

6-Босқич.

Ўқитувчи ҳар икки томоннинг бир-бирларига саволлари, айтадиган фикрлари, маъқуллайдиган сўzlари тугагач, ҳар икки гурух томонидан айтилган фикрларни умумлаштиради ва ўзининг бу масала хақидаги фикр ва мулоҳазасини баён этади ва гурух тингловчилари томонидан тушган саволларга керакли жавобни беришга ҳаракат қиласди.

Машғулот охирида ўқитувчи ҳар иккала гурухнинг машғулот жараёнидаги фаолиятларини таҳлил этиб, уларга миннатдорчилик билдиради ва машғулотни якунлайди.

Ушбу тренингнинг давомийлиги шароитга қараб белгиланади.

График ташкил этувчилик

Графикли организерлар техникаси

Графикли организерлар (ташкил этувчи)

– фикрий жараёнларни кўргазмали тақдим этиш воситаси.

2.1. Маълумотларни таркиблаштириш ва таркибий бўлиб чиқиш, ўрганилаётган тушунчалар (ҳодисалар, воқеалар, мавзулар ва шу кабилар) ўртасида алоқа ва алоқадорликни ўрнатишнинг йўли ва воситалари

Ўқув фаолиятини ташкил-лаштиришнинг жараёнли тузилмаси

График ташкил этувчининг тури, аҳамияти ва хусусиятлари

«ИНСЕРТ»жадвали

Мустақил ўқиш вақтида олган маълумотларни, эшитган маърузаларни тизимлаштиришни таъминлайди; олинган маълумотни тасдиқлаш, аниқлаш, четга чиқиш, кузатиш. Аввал ўзлаштирган маълумотларни боғлаш қобилиятини шакллантиришга ёрдам беради.

Инсерт жадвалини тўлдириш қоидаси билан танишадилар. Алоҳида ўзлари тўлдирадилар.

Ўқиш жараёнида олинган маълумотларни алоҳида ўзлари тизимлаштирадилар - жадвал устунларига «киритадилар»матнда белгиланган қўйидаги белгиларга муваффик:

«V»- мен билган маълумотларга мос;
«-» - мен билган маълумотларга зид;
«+»- мен учун янги маълумот;
«?»- мен учун тушунарсиз ёки маълумотни аниқлаш, тўлдириш талаб этилади.

Инсерт жадвали

B	+	-	?

Кластер

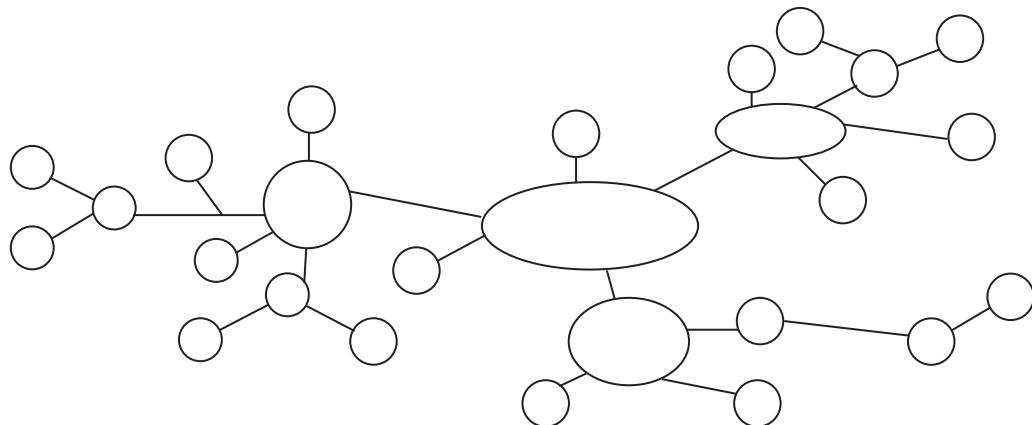
КЛАСТЕР

(Кластер-тутам, боғлам)-ахборот харитасини тузиш йўли- барча тузилманинг моҳиятини марказлаштириш ва аниқлаш учун қандайдир бирор асосий омил атрофида ғояларни йиғиши. Билимларни фаоллаштиришни тезлаштиради, фикрлаш жараёнига мавзу бўйича янги ўзаро боғланишли тасавурларни эркин ва очик жалб қилишга ёрдам беради.

Кластерни тузиш қоидаси билан танишадилар. Ёзув тахтаси ёки катта қофоз варагининг ўртасига асосий сўз ёки 1-2 сўздан иборат бўлган мавзу номи ёзилади

Бирикма бўйича асосий сўз билан унинг ёнида мавзу билан боғлик сўз ва таклифлар кичик доирачалар «йўлдошлар» ёзиб қўшилади. Уларни «асосий» сўз билан чизиқлар ёрдамида бирлаштирилади. Бу «йўлдошларда» «кичик йўлдошлар» бўлиши мумкин. Ёзув ажратилган вақт давомида ёки ғоялар тугагунича давом этиши мумкин.

Мухокама учун кластерлар билан алмашинадилар.



Кластерни тузиш қоидаси

1. Ақлингизга нима келса, барчасини ёзинг. Ғоялари сифатини муҳокама қилманг фақат уларни ёзинг.
2. Хатни тўхтатадиган имло хатоларига ва бошқа омилларга эътибор берманг.
3. Ажратилган вақт тугагунча ёзишни тўхтатманг. Агарда ақлингизда ғоялар келиши бирдан тўхтаса, у ҳолда қачонки янги ғоялар келмагунча қофозга расм чизиб туринг.

ТОИФАЛАШ ЖАДВАЛИ

ТОИФАЛАШ ЖАДВАЛИ

Тоифа-хусусият ва муносабатларни муҳимлигини намоён қилувчи (умумий) аломат.

Ажратилган аломатлар асосида олинган маълумотларни бирлаштиришни таъминлайди.

Тизимли фикрлаш, маълумотларни тузилмага келтириш, тизимлаштириш кўникмаларини ривожлантиради.

Тоифали шарҳлашни тузиш қоидаси билан танишадилар. Ақлий ҳужум / кластер тузиш/ янги ўқув материали билан танишишдан сўнг, кичик гуруҳларда, олинган маълумот лавҳаларини бирлаштириш имконини берадиган тоифаларни излайдилар.

Тоифаларни жадвал кўринишида расмийлаштирадилар. Фояларни / маълумотларни тоифага мос равишда бўладилар. Иш жараёнида тоифаларнинг айrim номлари ўзгариши мумкин. Янгилари пайдо бўлиши мумкин.

Иш натижаларининг тақдимоти

Тоифалаш шарҳини тузиш қоидаси

1. Тоифалар бўйича маълумотларни тақсимлашнинг ягона усули мавжуд эмас.
2. Битта мини - гуруҳда тоифаларга ажратиш бошқа гуруҳда ажратилган тоифалардан фарқ қилиши мумкин.
3. Таълим олувчиларга олдиндан тайёрлаб қўйилган тоифаларни бериш мумкин эмас бу уларнинг мустақил танлови бўла қолсин.

Тоифалаш жадвали

Toifalar

КОНЦЕПТУАЛ ЖАДВАЛ

КОНЦЕПТУАЛ ЖАДВАЛ

Үрганилаётган ҳодиса, тушунча, фикрларни икк ва ундан ортиқ жиҳатлари бўйича таққослашни таъминлайди.

Тизимли фикрлаш, маълумотларни тузилмага келтириш, тизимлаштириш кўникмаларини ривожлантиради.

Концептуал жадвални тузиш қоидаси билан танишадилар. Таққосланадиганларни аниқлайдилар, олиб бориладиган таққосланышлар бўйича, хусусиятларни ажратадилар

Алоҳида ёки кичик гурӯхларда концептуал жадвални тўлдирадилар.

- Узунлик бўйича таққосланадиган (фикр, назариялар) жойлаштирилади;
- Ётиғи бўйича таққосланниш бўйича олиб бориладиган турли тавсифлар ёзилади.

Иш натижаларининг тақдимоти

Концептуал жадвал

<i>...тушунчаларга ёндашувлар</i>	<i>Тавсифлар, тоифалар, хусусиятлар ва бошқалар</i>

Б/БХ/Б ЖАДВАЛИ

Б/БХ/Б ЖАДВАЛИ- Биламан/ Билишни ҳоҳлайман/ Билиб олдим.

Мавзу, матн, бўлим бўйича изланувчиликни олиб бориш имконини беради.

Тизимли фикрлаш, тузилмага келтириш, таҳлил қилиш кўникмаларини ривожлантиради.

Жадвални тузиш қоидаси билан танишадилар. Алоҳида /кичик гуруҳларда жадвални расмийлаштирадилар.

«Мавзу бўйича нималарни биласиз»ва «Нимани билишни ҳоҳлайсиз»деган саволларга жавоб берадилар (олдиндаги иш учун йўналтирувчи асос яратилади). Жадвалнинг 1 ва 2 бўлимларини тўлдирадилар.

Маъruzani тинглайдилар, мустақил ўқидилар.

Мустақил/кичик гуруҳларда жадвалнинг 3 бўлимни тўлдирадилар

Б/БХ/Б жадвали

Биламан	Билишни ҳоҳлайман	Билиб олдим

2.2. Маълумотларни таҳлил қилиш, солишириш ва таққослашнинг йўл ва воситалари

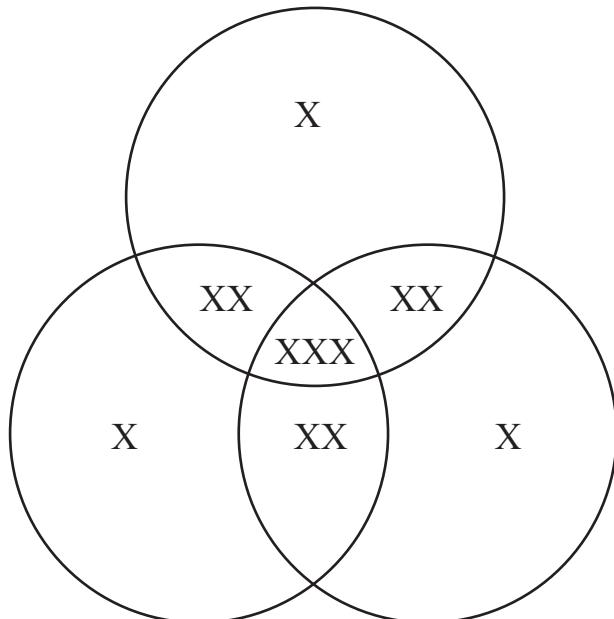
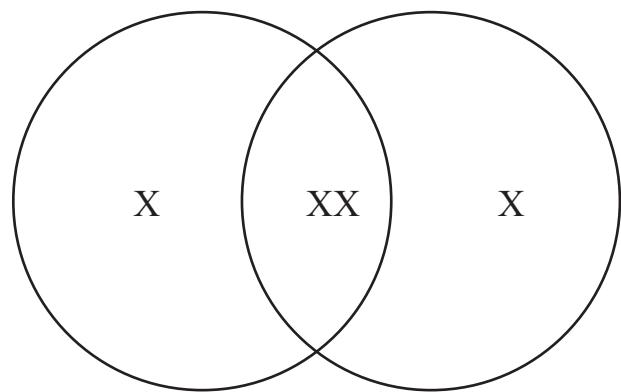
ВЕННА ДИАГРАММАСИ - 2 ва 3 жиҳатларни ҳамда умумий томонларини солишириш ёки таққослаш ёки қарама-карши қўйиш учун қўлланилади. Тизимли фикрлаш, солишириш, таққослаш, таҳлил қилиш кўникмаларини ривожлантиради.

Диаграмма Венна тузиш қоидаси билан танишадилар. Алоҳида/кичик гурҳларда диаграмма Веннани тузадилар ва кесишибайдиган жойларни (x) тўлдирадилар

Жуфтликларга бирлашадилар, ўзларининг диаграммаларини таққослайдилар ва тўлдирадилар

Доираларни кесишувчи жойида, икки/уч доиралар учун умумий бўлган, маълумотлар рўйхатини тузади.

Венна диаграммаси



«SWOT – ТАҲЛИЛ»ЖАДВАЛИ

Алоҳида муаммо ёки лойиҳани ташкиллаштиришдек, вазиятни таҳлил қилиш ва манбани баҳолаш воситаси.

Тизимли фикрлаш, солиштириш, таққослаш, таҳлил қилиш кўникмаларини ривожлантиради

«SWOT-таҳлил»жадвалини тузиш қоидаси билан танишадилар. Алоҳида/кичик гурӯҳларда жадвални тузадилар ва тўлдирадилар

Кичик гурӯҳларга бирлашадилар, таққослайдилар, тўлдирадилар, жадвални ўзгартирадилар. Умумий жадвалга келтирадилар

Иш натижаларининг тақдимоти

«CWOT – таҳлил»жадвалининг номи инглизча сўзларнинг бош ҳарфларидан тузилган:

Стренгтҳс – кучли томони, ташкиллаштиришнинг ички манбалари мавжудлиги назарда тутилади;

Weакнесс – кучсиз томони ёки ички муаммоларнинг мавжудлиги;

Оппортунитиес – ташкиллаштиришдан ташқарида ривожланиш учун мавжуд, имкониятлар;

Тхреатс – ташки мұхитда ташкиллаштиришни муваффақиятига таъсир этувчи хавф-хатарлар.

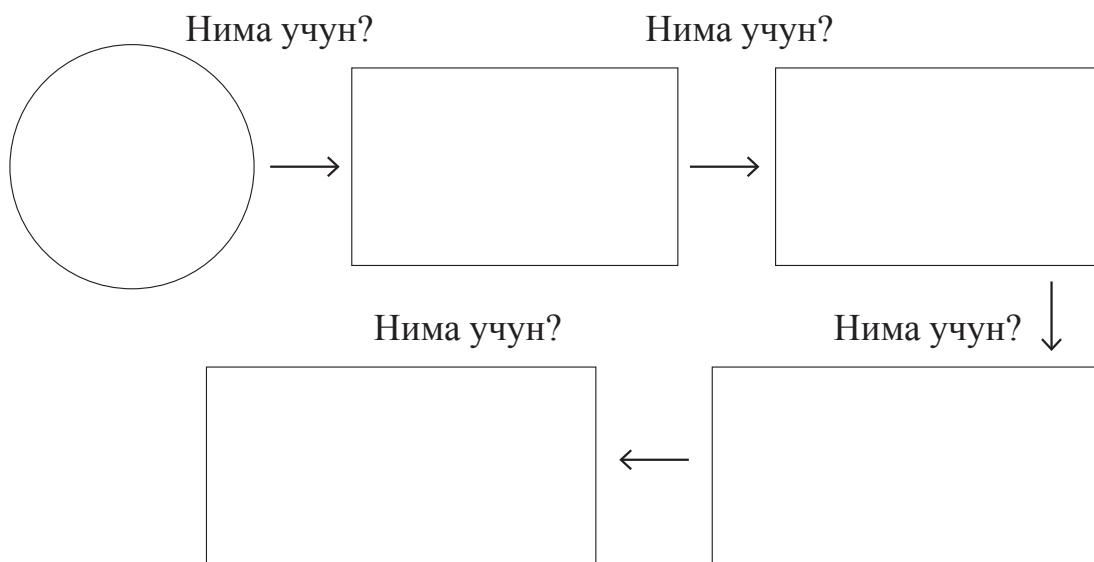
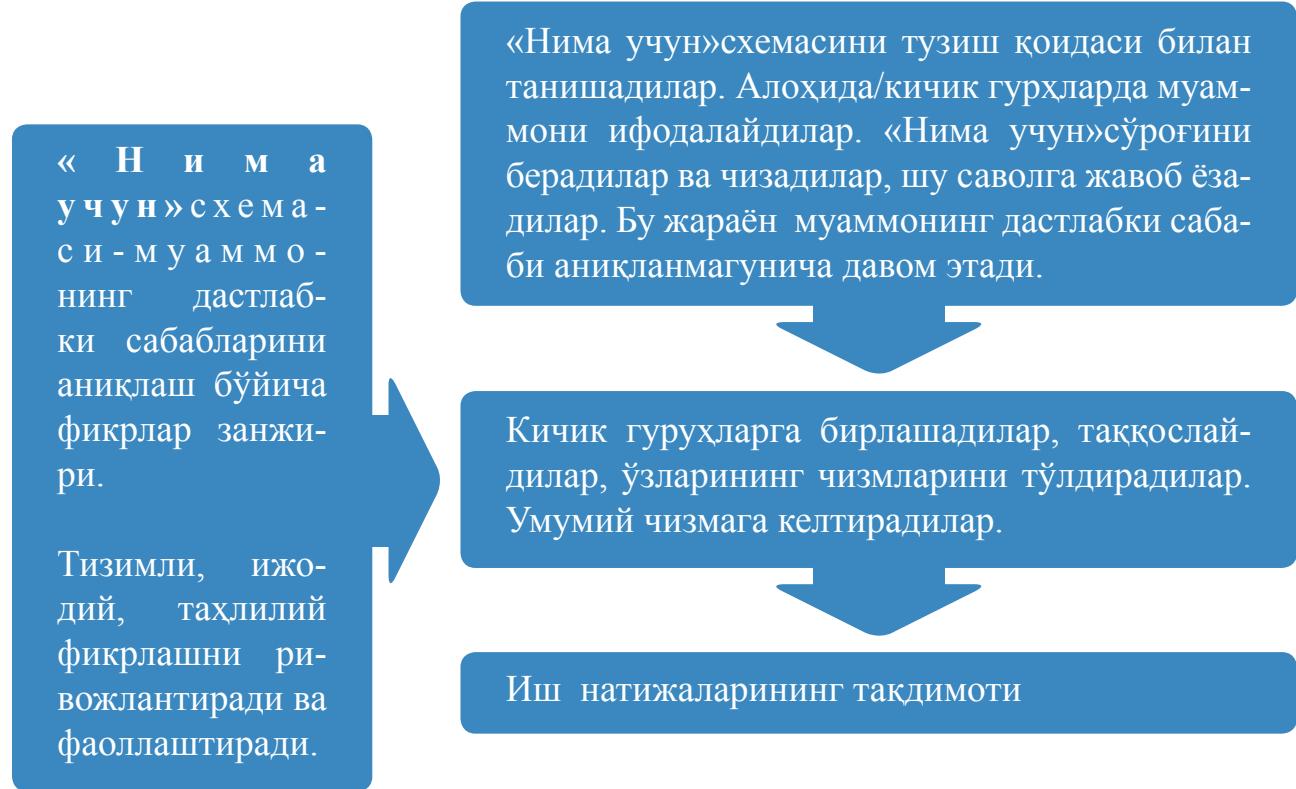
«CWOT - таҳлил»жадвали

S	W
O	T

Қоидага кўра, SWOT – таҳлил муваффақиятиуни ташкиллаштиришига боғлиқ бўлмай, балки мұхокаманинг натижалари келгусидаги аниқ тақлиф ва лойиҳаларни ишилаб чиқшида ҳисобга олинини мумкин. Бундаги кетма-кетликлар қўйидагича бўлиши керак:

	<i>Taҳмил таркиблари</i>	<i>Натижаларни амалга оширишининг хусусиятлари</i>
C	Кучли томонлари (ташкילлаштиришнинг ички манбалиари)	<ul style="list-style-type: none"> - барқарор ривожланишнинг асосий механизми бўлиб хизмат қиласи; - янги лойиҳалар асоси ҳисобланади; - тўсиқларни енгид ўтишининг йўли бўлиши мумкин.
W	Кучсиз томонлари (ташкиллаштиришнинг ички муаммолари)	<ul style="list-style-type: none"> - ташкиллаштириш фаолияти айнан шуларни енгид ўтишга йўналтирилган бўлиши лозим; - янги лойиҳалар учун энг муҳим мақсад ҳисобланади; - ривожланиш стратегиясини ишлаб чиқишида албатта ҳисобга олиниши зарур
O	Имкониятлар (ташқаридан)	<ul style="list-style-type: none"> - молиялаштириш ва қўллаб-қувватлашнинг қўшимча кўрсаткичи ёки ташқи манба бўлиб хизмат қиласи, - улар ташкиллаштиришнинг мақсади билан ёки қанчалик муросага келишиши билан қанчалик мос келишини ҳисобга олиш зарур бўлади; - янги лойиҳаларнинг асоси ёхуд ҳамкорликни излаш манбаси бўлиши мумкин.
T	Хавфлар (ташқаридан)	<ul style="list-style-type: none"> - Ҳар бир янги лойиҳада ҳисобга олиниши зарур; - уларни енгид ўтиш ёки бетараф этиш йўллари ишлаб чиқилиши керак; - баъзида мантиқа мос келмайдиган «рақиблар»«иттифоқчиларга»айланиши бўлиши мумкин.

2.3. Муаммони аниқлаш, таҳлил қилиш ва уни ҳал этишни режалаштиришнинг йўллари ва воситалари



«Нима учун?» чизмасини тузиш қоидалари

1. Айлана ёки тўғри тўртбурчак шакллардан фойдаланишини ўзингиз танлайсиз.
2. Чизманинг кўринишишини - мулҳазалар занжирини тўғри чизиқли эмаслигини ўзингиз танлайсиз.
3. Йўналиш кўрсаткичлари сизнинг қидирувларингизни: дастлабки ҳолатдан изланишгача бўлган йўналишингизни белгилайди.

«Балиқ скелети»

«Балиқ скелети» чизмаси

Бир қатор муаммоларни тасвирлаш ва уни ечиш имконини беради.

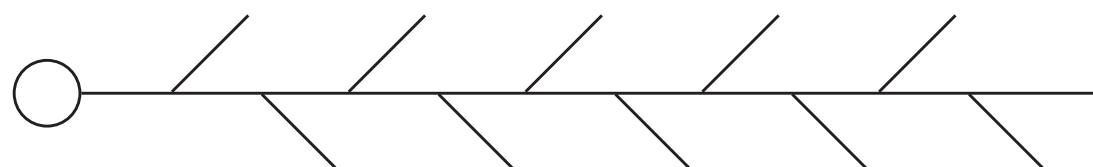
Тизимли фикрлаш, тузилмага келтириш, таҳлил қилиш кўникмаларини ривожлантиради

Чизмани тузиш қоидаси билан танишадилар. Алоҳида/кичик гуруҳларда юқори «суягига» кичик муаммони ифодалайди, пастда эса, ушбу кичик муаммолар мавжудлигини тасдиқловчи далиллар ёзилади

Кичик гуруҳларга бирлашадилар, таққослайдилар, ўзларининг чизмларини тўлдирадилар. Умумий чизмага келтирадилар.

Иш натижаларининг тақдимоти

«Балиқ скелети» чизмаси



Қуйидан юқорига босқичмабосқич бўйсунувчи «Қандай?» диаграммаси

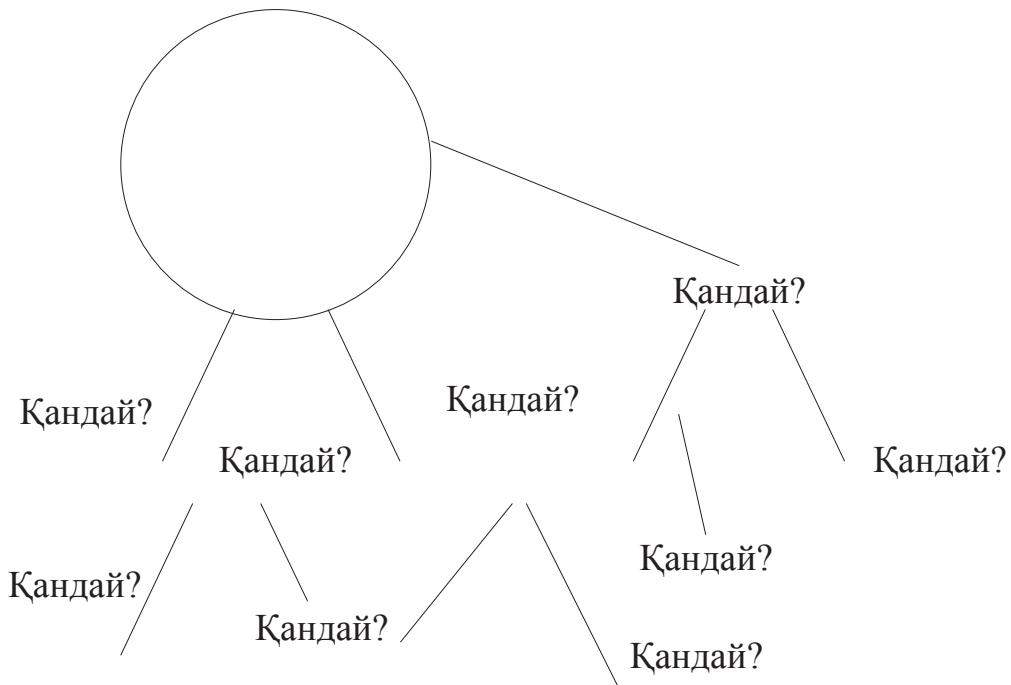
Муаммо тўғрисида умумий тасавурларни олиш имконини берувчи, мантиқий саволлар занжири. Тизимли фикрлаш, тузилмага келтириш, таҳлил қилиш кўникмаларини ривожлантиради.

Кичик гуруҳларга бирлашадилар, таққослайдилар, ўзларининг чизмларини тўлдирадилар. Умумий чизмага келтирадилар

Диаграммани тузиш қоидаси билан танишадилар. Алоҳида/кичик гуруҳларда диаграммани тузадилар

Иш натижаларининг тақдимоти

Қуидан юқорига босқичма-босқич бўйсунувчи «Қандай?»диаграммаси



«Қандай?» диаграммасини қуриш қоидалари

1. Кўпгина ҳолларда муаммони ечишида «нима қилиши керак»лиги тўғрисида ўйланиб қолмаслигиниз керак. Асосан муаммо, уни ечишида «буни қандай қилиши керак?», «қандай»асосий саволлар юзага келишидан иборат бўлади. «Қандай»саволларининг изчил берилиши қуидагилар имконини беради:

1. муаммони ечиши нафақат бор имкониятларни, балки уларни амалга ошириши йўлларини ҳам тадқиқ қилиши;

2. қуидан юқорига босқичма-босқич бўйсунадиган ғоялар тузилмасини аниқлайдилар.

Диаграмма стратегик даражадаги саволлар билан ишлашни бошлайди. Муаммони ечишининг пастки даражаси биринчи галдаги ҳаракатларининг рўйхатига мос келади.

1. Барча ғояларни ўйлаб ўтирмасдан, баҳоламасдан ва таққосламасдан тезликда ёзиши керак;

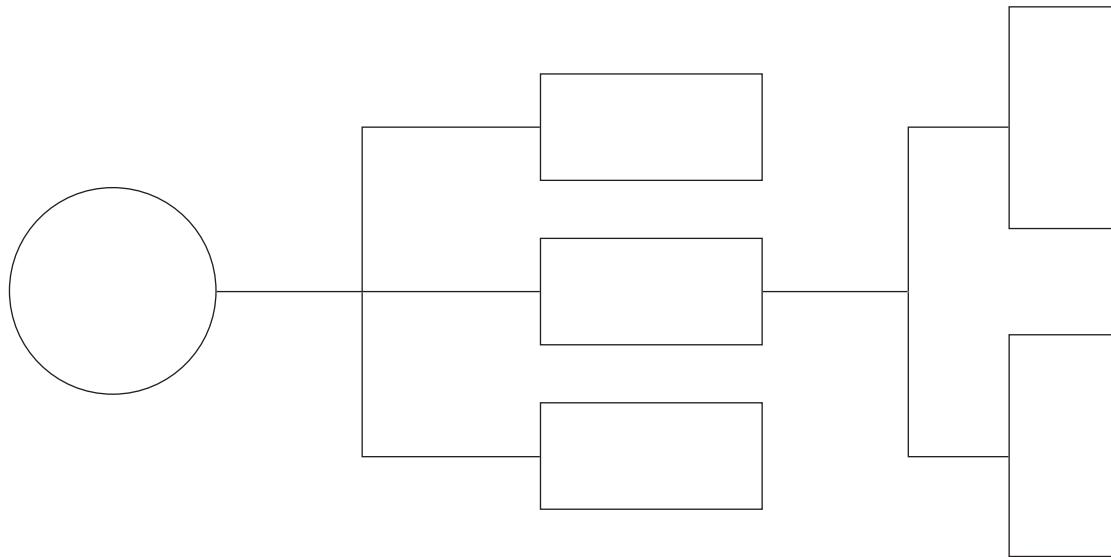
2. Диаграмма ҳеч қачон тугалланган бўлмайди: унга янги ғояларни киритиш мумкин;

3. Агарда чизмада савол унинг «шохларида» бир неча бор қайтарилса, унда у бирор муҳимликни англатади. У муаммони ечишининг асосийси бўлиши мумкин;

4. Янги ғояларни график қўринишида: дараҳт ёки каскад қўринишидами, юқоридан пастгами ёки чапдан ўнгда қайð қилинишини ўзингиз ҳал этасиз;

5. Агарда сиз ўзингизга тўғри саволлар берсангиз ва унинг ривожланиши йўналишини намоён бўлишида ишончни сақласангиз, диаграмма, сиз ҳар қандай муаммони амалий жиҳатдан ечимини топишингизни кафолатлайди

Тузилмавий-мантиқий чизма «Погона»



1. Тузилмавий-мантиқий чизма «Погона»ни қуриш қоидалари

1. «Погона»ни түзүш жараёнида тизимли схеманинг таркибий қисми ва элементларини силжитиш мүмкін – бу у ёки бу ҳолатни қайта фикрлаши имконини беради.
2. Агарда сиз ғояларни ишлаб чиқшида тор йүлакка кириб қолсангиз, у ҳолда бир-икки даражаса юқорига қайтинг ва муҳым нарсаны унұтмаганнанғизга ҳамда бошқача нимадир қилиш мүмкін әканлигини күриб чиқиниз.
3. Сиз чапдан ўнға ёзишига ўрганғансиз. «Каскад» қуришини ўнғдан чапга қараб түзүшіга ҳаракат қилинг. Бунинг учун асосий ғояни чап тарафда эмас, балки ўнг тарафда жойлаштырынг.

«НИЛУФАР ГУЛИ»- чизмаси -

Муаммони ечиш
воситаси.

Ўзида нилуфар гули
кўринишини намоён
қиласди. Унинг асо-
сини тўққизта катта
тўрт бурчаклар таш-
кил этади.

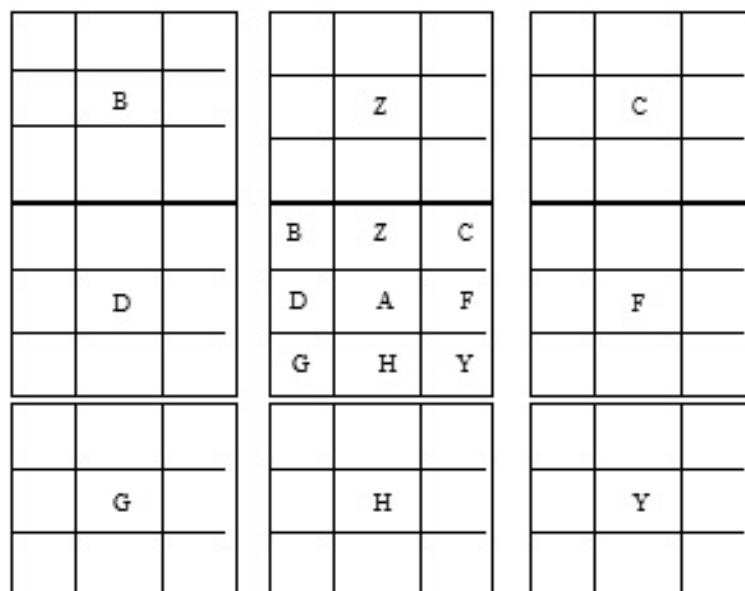
Чизмани тузиш қоидаси билан таниша-
дилар. Алоҳида/кичик гурухларда чиз-
ма тузадилар: тўрт бурчак марказида
аввал асосий муаммони (ғоя, вазифа)
ёзадилар. Унинг ечиш ғояларини эса
марказий тўрт бурчакнинг атрофида
жойлашган саккизта тўрт бурчакларга
ёзадилар.

Марказий тўрт бурчакнинг атрофида
жойлашган саккизта тўрт бурчакларга
ёзилган ғояларни, атрофда жойлашган
саккизта тўрт бурчакларнинг марказига
ёзадилар, яъни гулнинг баргларига олиб
чиқадилар. Шундай қилиб, унинг хар
бири ўз навбатида яна бир муаммодек
кўрилади

Чизмани тузиш қоидаси билан таниша-
дилар. Алоҳида/кичик гурухларда чизма
тузадилар: аввал асосий муаммони (ғоя,
вазифа) ёзадилар, сўнгра кичик муам-
моларни, уларнинг ҳар биридан эса, ки-
чик муаммони батафсил қўриб чиқиш
учун «кичик шохчаларни» чиқарадилар.
Шунга асосан ҳар бир ғоялар ривожла-
нишини батафсил кузатиш мумкин.

Иш натижаларининг тақдимоти

«Нилуфар гули» чизмаси



«Нилуфар» гули чизмасини түзиш қоидалари

- Амалий нүқтәси назардан барча гояларни ихчам деб тасаввур қилинг (битта-иккитаси билан чегараланинг), бу ҳам ақл учун фойдалы машқ ҳисобланади.
- Сизга катта қоғоз варағи зарур бўлади. Доимо ўзингиз мушоҳадаларингиз натижасини бир варақ қоғозда кўриши фойдалы ҳисобланади. Қарама-қарши ҳолда эса сизга бир варақдан бошқасига сакраб юришингизга ва бунда зарурий бирор мұхим нарсаны унутишингизга олиб келади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Ўзбекистон Республики Конституцияси.
2. 2018 йил Ўзбекистон Республикаси Конституциясининг 26 йиллиги, Ўзбекистон Республикаси Мустақиллигининг 27 йиллиги муносабати билан Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг нутқи.
3. 2018 йил 27 июнда Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида оила институтини мустаҳкамлаш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида»ги ПҚ-3808-сон Қарори
4. 2018 йил 2 февралдаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Хотин-қизларни қўллаб-қувватлаш ва оила институтини мустаҳкамлаш соҳасидаги фоалиятни тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги ПФ-5325-сон Фармони
5. 2018 йил «Фаол тадбиркорлик, инновацион ғоя ва технологияларни қўллаб қувватлаш йили»
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги "Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида"ги ПФ-4947-сонли Фармони
7. 2017 йил «Халқ билан мулоқот ва инсон манфаатлари» давлат дастури.
8. «Она ва бола йили» Давлат дастури (2000й.);
9. «Соғлом авлод йили» Давлат дастури (2002й.);
10. «Сиҳат-саломатлик йили» Давлат дастури (2005й.);
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2005 йил 5-июлдаги 242 – сонли Қарори
12. 2018 йил 15 январда Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги, Олий ва ўрта маҳсус таълими вазирлиги, Халқ таълими вазирлиги, Мактабгача таълим вазирлиги, Касб-хунар таълими Марказининг «Аҳолини мақсадли патронаж билан қамраб олиш, уларда тиббий маданиятни шакллантириш ҳамда оила ва таълим муассасаларида соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш тўғрисида»ги Кўшма қарори
13. Максудова Ш. Эколого-экономические факторы Узбекистана и пути их преодоления Тошкент, Ўқитувчи нашриёти, 2001 йил.
14. «Оилада тиббий маънавиятни ошириш, аёллар соғлигини мустаҳкамлаш, соғлом авлод туғилиши ва уни тарбиялашнинг устивор йўналишларини амалга ошириш чора-тадбирлари тўғрисида».
15. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг 2005 йил 11 августдаги «Унни фартификациялар бўйича миллий дастури» ПФ-153-сонли фармони.
16. Йод тансиқлигини олдини олиш ҳақидаги Ўзбекистон Республикаси қонуни (2007 й.);
17. Ижтимоий муҳофаза йили Давлат дастури (2007й.);
18. «Ёшлар йили» Давлат дастури (2008й.);
19. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг 2009 йил 13 апрелдаги «Соғлом авлодни шакллантириш, оналар ва болалар саломатлигини муҳо-

- фаза қилиш бўйича қўшимча чоралар тўғрисида»ги ПҚ-1096-сонли қарори
20. Мақсудов Т. «Оила этикаси ва психологияси» Тошкент, Ўқитувчи нашриёти, 1991 йил.
21. Солиходжаев С.С. «Гигиена» Тошкент, Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 1993 йил.
22. Шоғуломов Р., Дўст М.М.ва бошқалар. «Аёлга эҳтиром» Тошкент. «Ўзбекистон» нашриёти, 1999 йил.
23. Дусчанов Б. «Умумий гигиена», Тошкент, Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2001 йил.
24. Расулов А.С., Халимова Д.А., «Соғлом турмуш тарзи», Тошкент, Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2003 йил.
25. Раджабова Г. «Геронтология», «Маърифат-Мададкор» Ташкент-2002 йил.
26. Юнусджонова З.С. "Психологический уход", Издание "ИЛМ ЗИЕ", Ташкент, 2015.
26. Назиров Ф. Г. «Беморларни уйда ва шифохонада парвариш қилиш». Абу Али ибн Сино. 2003 йил.
27. Филатова С.А., Безденежная Л.П., Андреева Л.С. «Геронтология» Ростов-на-Дону. «Феникс» 2004 г.
28. Журавлева Т. П. «Основы гериатрии.. » Москва Форум-Инфра-М. 2005 г.
29. «Ҳаммабоб тиббиёт қўлланмаси: «Оиласо соғлом бўлсин десангиз». Ғ.Ғулом нашриёти, 2006 йил.
30. Круглов В. «Медицина для пожилых»«Феникс» Санкт-Петербург «Северо-запад» 2006 г.
31. Аллаёрөв Я.«Репродуктив саломатлик ва контрацептив технология», «Зарқалам». 2007 йил.
32. «Она ва бола саломатлиги»- кўргазмали қўлланма. ЎзРССВ 2007 йил.
33. Шукуров Ҳ.И., С.Қ. Қаноатов, «Жамоада ҳамширалик иши», Тошкент, «Иқтисод-молия», 2010 йил.
34. Юнусджонова З.С., С.А.Мирзаева. Психологик парвариш. Тошкент. Ўзбекистон файласуфлар миллий жамияти нашриёти. 2017 йил.
35. «Соғлом авлод учун» журнали.
36. «Оила шифокори» рўзномаси.
37. «Сиҳат саломатлик» журнали.
38. Руководство для подготовки преподавателей по профилактическому образованию против ВИЧ/СПИД в школьных условиях. Бангкок, Таиланд, 2003.
39. Методическое руководство для подготовки учителей по курсу "Сексуальное образование и репродуктивное здоровье молодежи". GTZ ЭПОС. Тошкент, 2002 й.
40. Выбирая будущее. (пособие для учителей). Караганда. Алмати, 2001 й.
41. Выбери будущее сегодня. Пособие для учителей. Санкт-Петербург, 2001 й.
42. Учебное пособие по воспитанию жизненных навыков. Корпус мира, 2000 й.
43. Подготовка к семейной жизни. Пособие для учителей. ЮНИСЕФ. Тошкент, 2001 й.

44. Шоумаров Г.Б.ва бошқалар»Оила психологияси»Тошкент. 2000 йил
45. Шоумаров Г.Б.ва бошқалар«1001 саволга психологнинг 1001 жавоби»Тошкент. 2001йил.
46. «Соғлом авлод учун»журнали.
47. «Оила шифокори»рўзномаси.
48. «Сиҳат саломатлик»журнали.
49. Интернет сайтлари:
 - www.med.uz,
 - www.ziyonet.uz
 - www.google.uz
 - www.lex.uz
 - www.referat.uz
 - www.Lexuz.uz.

