

BOLALAR VA O'SMIRLAR GIGIYENASINING UMUMIY ASOSLARI: MUAMMO VA YECHIMLAR

Niyozova Munira Shavkat qizi

Mahammatkulov Xusanboy Erkin o'g'li

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti, Davolash ishi fakultetining 2-bosqich talabasi

Ilmiy rahbar: TDTUning jamoat salomatligi, sog'liqni saqlash menejmenti kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalar va o'smirlar gigiyenasining nazariy va amaliy asoslari, o'sayotgan avlodning jismoniy rivojlanishiga ta'sir etuvchi ekologik, ijtimoiy va biologik omillar tahlil qilinadi. Bundan tashqari, ta'lim muassasalarida sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilishning profilaktik ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: Antropometriya, akseleratsiya, maktab gigiyenasi, kun tartibi, skolioz, miopiya, gipodinamiya.

Abstract: This article analyzes the theoretical and practical foundations of child and adolescent hygiene, focusing on environmental, social, and biological factors affecting the physical development of the younger generation. It also highlights the preventive significance of adhering to sanitary-hygienic requirements in educational institutions.

Keywords: Anthropometry, acceleration, school hygiene, daily routine, scoliosis, myopia, hypodynamia.

KIRISH

Bolalar va o'smirlar gigiyenasi tibbiyotning muhim tarmog'i bo'lib, u bolalikdan boshlab to balog'at yoshigacha bo'lgan davrda organizmning tashqi muhit bilan o'zaro aloqasini o'rganadi. Bolalar organizmi kattalarnikidan farqli o'laroq, doimiy o'sish va rivojlanish bosqichida bo'ladi. Shu sababli, har qanday tashqi noqulay omil (noto'g'ri ovqatlanish, yomon yoritilganligi, ortiqcha aqliy yuklamalar) ularning salomatligiga uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

2. BOLALAR ORGANIZMINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Bolalar va o'smirlar gigiyenasining asosini ularning yosh davrlari klassifikatsiyasi tashkil etadi. Har bir davr (go'daklik, bog'cha yoshi, kichik maktab yoshi va o'smirlilik) o'zining fiziologik va biologik qonuniyatlariga ega. Akseleratsiya: So'nggi o'n yilliklarda kuzatilayotgan bolalarning tez o'sishi va rivojlanishi (akseleratsiya) gigiyenik me'yorlarni muntaza yangilab turishni talab etadi.

Morfologik o'zgarishlar: Suyak tizimining hali to'liq qotmaganligi sababli, maktab mebellarining noto'g'ri tanlanishi qomadning buzilishiga (skolioz, kifoz) olib keladi.



3. TA'LIM MUASSASALARIDAGI GIGIYENIK TALABLAR

Maktab va maktabgacha ta'lim tashkilotlarida quyidagi omillar doimiy nazoratda bo'lishi shart:

3.1. Havо va issiqlik tartibi:

Sinf xonalaridagi harorat $+18-+22^{\circ}\text{C}$ darajada saqlanishi kerak. Havoning tozaligi o'quvchilarning diqqatini jamlashiga yordam beradi. Karbonat angidrid (CO_2) miqdori oshib ketishi bolalarda bosh og'rig'i, uyquchanlik va tez charchashni keltirib chiqaradi.

3.2. Yorug'lik gigiyenasi:

Ko'z nuri pasayishining (miopiya) asosiy sababi - yorug'likning yetishmasligidir. Tabiiy yorug'lik chap tomondan tushishi, sun'iy yorug'lik esa tekis taqsimlanishi lozim. Partalar va doska orasidagi masofa ham me'yorda bo'lishi shart.

4. KUN TARTIBI VA JISMONIY FAOLIYAT

Zamonaviy bolalar orasida gipodinamiya (kam harakatlilik) va gadjetlarga bog'lanib qolish asosiy muammoga aylangan.

Uyqu: O'smirlar uchun sutkasiga kamida 8,5–9 soat uyqu zarur. Uyqu yetishmasligi immunitet pasayishiga, tez charchash va asab tizimi buzilishiga sabab bo'ladi.

Oziqlanish: Ratsion oqsil, vitamin va minerallarga boy bo'lishi, fast-fud mahsulotlaridan cheklanishi kerak. Ayniqsa, yod va kalsiy yetishmovchiligi o'smirning intellektual salohiyatiga ta'sir qiladi.

5. O'SMIRLIK DAVRI MUAMMOLARI

O'smirlik (pubertat) davrida gormonal o'zgarishlar tufayli ruhiy-emotsional barqarorlik pasayadi. Bu davrda nafaqat jismoniy, balki psixogigiyena masalalari ham birinchi o'ringa chiqadi. Zararli odatlar (turli gazli, bo'yoqli va energetik ichimliklar)ga qarshi immunitetni shakllantirish bolalar gigiyenasining ajralmas qismidir.

6. XULOSA

Shaxsiy gigiyena qoidalariga bolalar yoshligidanoq odatlanishi zarur. Buning uchun ota onalar to'g'ri tashkil etilgan muhit yaratib berishlari kerak. Maktabdagi to'g'ri muhit ham o'quvchining ish qobiliyatini 25-30%ga oshiradi va surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini ikki baravarga kamaytiradi. Sog'lom turmush tarzini rioya qilish — jamiyatning strategik vazifasidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

Shayxova G.I. "Bolalar va o'smirlar gigiyenasi", O'quv qo'llanma, Toshkent, 2011.

Salomatlik va gigiyena bo'yicha xalqaro standartlar (JSST tavsialari).

Demidova L.V. "Gigiyena detey I podrostkov", Moskva, 2018.

