

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA'LIMI VAZIRLIGI  
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG'LIQNI  
SAQLASH VAZIRLIGI

# SOG'LOM AVLOD ASOSLARI

*Umumta'lim maktablarining 8-sinf o'quvchilari  
uchun o'quv qo'llanma*

„O'QITUVCHI“ NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI  
TOSHKENT—2007

**Mualliflar:**

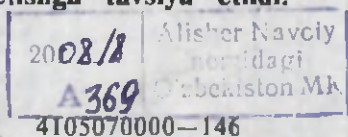
SOLIHOVA G.O., AHMEDOVA D.I., ISMOILOVA N.,  
ISHNIYOZOVA N.D., FAYZIYEVA F.T.

*Psixologiya fanlari doktori, professor SHOUMAROV G.B.  
tahriri ostida.*

**Taqrizchilar:**

DAMINOV T.O.— tibbiyot fanlari doktori, akademik;  
SHARIPOVA D.D. — pedagogika fanlari doktori, professor.

O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi, Respublika ta'lim markazi huzuridagi „Ekologiya va salomatlik“ yo'nalishidagi Ilmiy-metodik kengashning 2007- yil 27- fevraldagi 1- sonli yig'ilishi Qarori bilan chop elishga tavsiya etildi.



10 33969  
0 q 1

A 353(04)—2007 Qat'iy buyurtma. —2007



## SO‘ZBOSHI

---

Salomatlik kishilar turmush darajasi, tarzi va sifatining ko‘rsatkichidir va shu jihati bilan inson salohiyatini rivojlantirish maqsadlari bilan chambarchas bog‘liqdir. Har bir fuqaroning salomatligi singari jamiyatning salomatligi ham davlatning strategik maqsadi, milliy xavfsizligining garovi sanaladi. Salomatlik mamlakat sog‘lom mehnat salohiyatini oshirishning zarur sharti, davlat boshqaruvining samaradorligi mezonidir.

Ayniqsa, bolalar, o‘smirlar, yoshlar o‘rtasida hayotiy ko‘nikmalarni, o‘z salomatligiga mas‘uliyat bilan yondashuvni shakllantirish masalasi alohida dolzarblik kasb etmoqda.

Insonning o‘z sog‘lig‘iga munosabatiga bu sohada qay darajada ma‘lumotga ega ekanligi bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Mazkur sohadan xabari bor bo‘lgan yoshlar o‘z salomatligiga bilimdonlarcha yondashadilar, oldini oluvchi choralardan unumliroq foydalanadilar, sog‘lom turmush tarzi yuritadilar va kasallikni farqlay oladilar. Q‘zlariga birinchi yordamni ko‘rsatishni, mutaxassislarga murojaat qilish kerakligini biladilar.

Yosh avlod salomatligiga yo‘naltirilgan Milliy dasturlar asosida maktab yoshlarga zarur ijtimoiy bilimlar va hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish yuzasidan doimiy ish olib borishga jalb etilgan.

„Sog‘lom avlod“ davlat dasturining ustuvor yo‘nalishlarini amalga oshirish maqsadida Vazirlar Mahkamasining 2002- yil 25- yanvar 32- son qaroriga muvofiq maktab dasturiga o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmasini shakllantirish, o‘z salomatligi uchun mas‘uliyat hissini oshirish va sanitariya-gigiyena sohasidagi bilimlarini kengaytirishga yo‘naltirilgan maxsus darslar kiritilgan.

Ushbu qo‘llanma o‘rta maktabning 8- sinf o‘quvchilari uchun zarur bilim va ko‘nikmalarni beradi deb umid qilamiz.

*Mualliflar*



## *1-mashg'ulot.* KIRISH

Maktab davri — bu jismoniy va ruhiy rivojlanadigan, balog'atga yetiladigan yillardir. Maktabga bola bo'lib qadam qo'ygan o'quvchi uni voyaga yetgan holda bitiradi. Kichkina bola va qizchalar — yigit-qizlar bo'lishadi. Bu davr keyingi hayot, mehnat faoliyati, oila qurishga tayyorlov bo'lib xizmat qiladi.

Tengdoshlar, ayniqsa, yaqin do'stlar bilan bo'lgan munosabatlar emotsional va boshqa turdagi stresslar (qattiq hayajon holati) davrida ko'p jihatdan oilaning o'rnini bosadi.

O'smirlarda intellektual layoqatga baho beruvchi lingvistik, matematik va mantiqiy qobiliyatlar bilan bir qatorda hissiyotlarini, tuyg'ularini boshqara olish, ya'ni emotsional kompetentlilik (asoslilik) ko'nikmalariga ega bo'lish ham katta ahamiyatga ega.

### **Emotsional asoslilik quyidagilarni anglatadi:**

- o'z hissiyotlarini to'g'ri qabul qilish va izhor qila olish;
- fikrlashga yordam beradigan vaqtda hissiyotlarini chaqira olish va ulardan to'g'ri foydalanish;
- intellektual va emotsional rivojlanish maqsadida idrok qilish, tushunish va hissiyotlarni nazorat qilish layoqati.

Shu tarzda biz hissiyot va idrokni mujassamlashni hamda ularni turmushdagi turli vaziyatlarda qo'llashni o'rganamiz.

Stresslar salbiy emotsional tajriba bo'lib, ruhiy, biokimyoviy, xulqiy o'zgarishlar bilan xarakterlanadi.

### **Stressni keltirib chiqaruvchi omillar:**

- 1) jismoniy va ruhiy kasallik;
- 2) zo'ravonlikning turli ko'rinishlari — jismoniy, emotsional, jinsiy;
- 3) murakkab moliyaviy vaziyat;
- 4) maktabda sinfdoshlar, o'qituvchilar bilan muammoli munosabat, yuqori mas'uliyat, maktabni o'zgartirish;
- 5) oilada ota-ona, aka-ukalar, opa-singillar orasidagi munosabatlarda muammolar uchrashi, yaqinlarining o'limi, oilada zo'ravonlik;

6) do'stlar davrasida ular bilan janjalli vaziyatlar, do'stlarning umuman bo'lmashligi;

7) o'ziga ishonmaslik, o'zining jismoniy ko'rsatkichlaridan qoniqmaslik holatlari.

Hayotda, turmushda qattiq hayajonlardan qochib bo'lmaydi, ammo ularning ta'sirini kamaytirishni o'rganish mumkin.



### *Buni bilasizmi?*

Stressni yengish strategiyasi:

- ijtimoiy ko'makni izlang — do'stlardan, oiladan, mutaxassisdan ko'mak so'rab murojaat qilsangiz, bu — o'jizlik emas, aksincha, kuchingiz, qat'iyatligingiz, voyaga yetganligingizni namoyon qilasiz;
- bo'shashtiruvchi usullardan foydalaning;
- kulgili hodisalarni yodga oling;
- e'tiqodga murojaat qiling;
- shu vaziyatning ijobiy tomonlarini izlang;
- muammoli vaziyatlarni hal etish yo'llarini o'rganing, qat'iyatli bo'ling;
- o'z vaqtingizni unumli rejalashtiring;
- ijobiy his-tuyg'ularni rivojlantiring, sport bilan shug'ullaning;
- to'g'ri ovqatlaning.



### *Savollar*

Stressli vaziyatlardan qanday chiqib ketasiz? Ularning sizga ko'rsatgan ta'sirlanish darajasini baholash bilan birga salomatligingiz, bilim olishingizga, ota-onangiz va do'stlaringiz bilan munosabatga qanday ta'siri bo'ladi? Stressga tushib qolgan do'stingiz sizdan yordam so'rasa, qanday maslahat berasiz?



## 2-mashg'ulot. O'SMIRLARDAGI FIZIOLOGIK VA PSIXOLOGIK O'ZGARISHLARNING BEVOSITA BOG'LIQLIGI



**Buni bilish lozim!**

**Odam organizmidagi jinsiy a'zolarning faoliyati ichki bezlar tomonidan boshqarib turiladi. Bular:**

- miyaning ichki qismida joylashgan gipofiz;
- bo'yinning old qismida joylashgan qalqonsimon bez;
- buyrak usti bezi;
- o'smirlik davrida organizmdagi jinsiy bezlar estrogen va gestogen gormonlarini ajratib chiqaradi;
- Estrogen gormoni odamdagi ruhiy quvvatni oshiradi, gestogen gormoni esa ruhiy quvvatni yemiradi.



**Buni bilasizmi?**

**Siz endi bola emassiz, shu bilan birga katta ham emas!**

- O'smirlik davri bolalikdan kattalikka o'tish davridir.
- Bu davr nisbatan keskinroq, murakkabroq kechadi.
- Bu davrning murakkabligi fiziologik o'sish natijasida psixologik o'zgarishlar vujudga keladi.
- O'smirlarda bunday paytda o'zining kattaligini his qilish natijasida o'zini kattalardek tutish, kattalarga taqlid qilish, ularga o'xshab harakatlar qilish kabi holatlar kuzatiladi.
- Ba'zi o'smirlar o'ziga yuqori baho berishi natijasida kattalar bilan nizolarga boradilar.
- Ba'zi o'smirlarda, aksincha, o'zini past baholash holati kuzatilib, bu ularda o'z-o'zini yomon ko'rishga, o'zidan nafratlanishiga, turli salbiy kechinmalarning kechishiga olib kelishi mumkin.

**Sizning ruhiy olamingiz:**

Tanamda kuzatilayotgan barcha o'zgarishlar men uchun kutilmagan va istalmagan holdir. Ovozimning do'rillashi va yuzimda husnbuzarlar paydo bo'lishi g'ashimga tegyapti. O'zimda kundan kunga tajanglik, jizzakilik, sababsiz kayfiyat buzilishi, yolg'izlikni istash, kattalarga bo'ysunmaslik, o'jarlik, befarqlik kabi holatlar kuzatilayotganligini tushuna olmayapman.

**Psixologik taklif:**

Bunday holatlar nafaqat Sizni, balki ota-onangizni va atrofingizdagi barcha yaqinlaringizni ham tashvishlantirishini unutmang. O'zingiz tushunmayotgan holatlaringiz haqida kerakli odamlardan maslahat oling!

Shaxsiy qadriyatlaringiz haqidagi sog'lom fikrlar o'zingizni hayot talablariga javob beradigan holda tutishga olib kelsa, o'zingiz haqingizda yomon fikrlar, ikkilanishlar va salbiy hissiyotlarga olib keladi.

O'zini hurmat qilish hissi o'zingizga ishonch hissini beradi. Kerak bo'lganda to'g'ri qaror qabul qilish, tengdoshlaringiz, qarindoshlaringiz bilan yaxshi munosabatda bo'lish va qiyin vaziyatlardan chiqib keta olish imkonini beradi.

O'z yutuq va muvaffaqiyatlarini hisobga olish katta ahamiyatga ega. Agar biz diqqatimizni omadsizliklarga qarataversak, „hammadan va hamma vaqt qoniqmaslik“ odatga aylanib qoladi. Bu esa nafaqat o'zimiz, balki atrofdagilarimiz uchun ham ko'ngilsizliklarni keltirib chiqaradi.

** Topshiriq**

Ikki ustunli jadval chizing, birinchi ustunga o'zingizda ayni paytda kuzatilayotgan bolalikka xos tomonlarni, ikkinchi ustunga esa kattalarga xos o'zgarishlarni yozib chiqing.

Do'stlaringizdan sizning faxrlanish mumkin bo'lgan jihatlaringiz haqida fikrlarini yozib berishlarini so'rang. Lozim bo'lganda bu yozuvlarni o'qib turing.



### 3-mashg'ulot. O'SMIR XARAKTER XUSUSIYATLARINING SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA NAMOYON BO'LISHI

#### *O'zingizni bilasizmi?*

Kichkinaligingizda siz ota-onangiz, atrofingizdagilarning hissiy qo'llab-quvvatlashiga, mehr-muhabbatini namoyon qilishiga, erkalashiga ehtiyoj sezar edingiz. O'zingizning „kichkinagina“ hayotingizda duch kelgan „muammolaringizni“ hal qilish uchun kattalardan yordam so'rashga intilardingiz. Endi-chi...?

#### *Sizning xarakteringiz*

O'smirlik davrida barcha xususiyatlar singari xarakter xislatlari ham o'zgaradi. Psixologik adabiyotlarda xarakter o'zgarishining quyidagi tiplari farqlanadi:

1. **Murosasozlik tipi.** Atrofdagilarning talablari va yo'l-yo'riqlarini oson qabul qiladi, ko'r-ko'rona bo'ysunadi. Boshqalardan oldinlab ketmaydi, orqada ham qolmaydi. Faoliyatlari bir maromda bo'ladi. O'zlari mustaqil fikr-mulohaza bildirmaydilar. Tashabbuskorlik ham ko'rsatmaydilar.

2. **Gipertim tip.** Serharakat, sho'x, boshqa bolalarga buyruq berishni yaxshi ko'radi. Notanishlar bilan tez til topishadi. Tengqurlari uni yaxshi ko'radilar. Uning jismoniy kuchi, topqirligi, dadilligi, sheriklarini yoqlashi, qiyin vaziyatlarda tez yo'l topishi o'rtoqlariga ma'qul keladi. Sustkashlikka toqat qila olmaydi, har qanday ishda mustaqillik, tashabbuskorlik kuchli bo'ladi. Sergap bo'ladi, maqtanishni, vaqtichog'likni yaxshi ko'radi.

3. **Emotsional tip.** Kayfiyati juda o'zgaruvchan bo'lib, arzimagan sabab bilan xursand yoki xafa bo'laveradi. Hayotida sodir bo'lgan muvaffaqiyatsizlikdan vahimaga tushadi. Biror rejasi amalga oshmasa umidsizlikka tushadi, ruhiy tushkunlikka beriladi. Lekin dalda berilsa, muvaffaqiyat yo'llari ko'rsatilsa, ruhiy tushkunlikdan oson qutuladi. Ko'pincha, yolg'izlikni xush ko'radi. Uyatchan, tortinchoq, o'zini past baholaydigan bo'ladi.

4. **Isterik tip.** Atrofidagilarga yaxshi ko'rinishga intiladi. Raqobatlashishga o'ch bo'ladi. O'ziga obyektiv baho bera olmaydi. Manman va tannoz bo'ladi. Agar o'qish, sport va boshqa sohalarda o'zini ko'rsata olmasa, turli yolg'onlarni o'ylab topadi. Uydirmalar to'qishga usta bo'ladi. Ba'zida





atrofdagilarning diqqatini tortish maqsadida aybdorlikni o'z bo'yniga olishi, mehr-muhabbat haqida shavq bilan gapirishni qoyillatishi mumkin. Begonalar bilan tez til topishadi, lekin munosabatlari uzoq davom etmaydi.

### Siz va kattalar!

Jinsiy balog'atga yetish va jinsiy rivojlanishdagi o'sish o'smir ruhiyatiga yangi psixologik tuzilishlarning yuzaga kelishida muhim ahamiyatga ega. Chunki o'zidagi jismoniy va jinsiy balog'atga yetishlar natijasida o'smir o'zining katta bo'lganini va kattalarga o'xshashligini his qiladi. Uning o'z-o'ziga va atrofdagilarga nisbatan bo'lgan munosabatlari butunlay boshqacha xarakter kashf etadi.

- O'smirlik yoshi faqat siz uchungina emas, siz bilan o'zaro munosabat, muloqotga kirishuvchi kattalar uchun ham qiyindir. Ko'p hollarda kattalar sizga faqat yaxshi va a'lo baholarga o'qishingizni, sport bilan shug'ullanishingizni, odobli, intizomli bo'lishingizni ta'kidlaydilar va ba'zi hollarda talab ham qilishadi. Kattalarning bunday subyektiv talablari esa ko'pincha sizga yoqmaydi.

**Psixologik taklif.** Bunday talablarga iloji boricha muvofiq bo'ling! Chunki kattalar bilan bir-biringizni tushunmaslik oralarigiz buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Ana shunday paytda bir o'zingiz hal qila olmaydigan muammolaringiz chiqib qoladigan bo'lsa, kattalarga murojaat qilishingiz qiyinlashadi va bunday vaziyatda kattalar ko'magisiz noto'g'ri yoki nojo'ya ishlar qilib qo'yishingiz mumkin. *Shuning uchun* o'z ota-onangizni iloji boricha tushunishga, ular bilan muloqotda sabrli bo'lishga harakat qiling. Yodingizda bo'lsinki, ota-onalar har doim bolasini *yaxshi ko'rishadi*.

- O'smirlik davrida sizda shunday holat ham kuzatilishi mumkinki, siz imkon qadar o'z xonangizda yolg'iz qolishga va ota-onangiz, oila a'zolarigiz nazaridan chetqonda bo'lishga intilasiz. Asosan, tengdoshlaringiz, yaqin o'rtoqlaringiz bilan muloqotda bo'lishga intilib, odamovi bo'lib qolayotganligingizni his qilasiz.

**Psixologik taklif.** Agar sizning hayotingizda shunday holatlar kuzatilyotgan bo'lsa, biror yaxshi do'stingiz bilan ko'proq gaplashishga, maslahatlashishga harakat qiling. Ota-onangizga yutuqlaringiz haqida so'zlab bering. Ular bilan fikr-mulohazalaringiz va hissiyotlaringiz haqida o'rtoqlashing, muammolarga duch kelganingizda ulardan maslahatlar so'rang. Muloqot kishilarni yaqinlashtirishini unutmang.

Mas'uliyatli bo'ling — atrofdagilar kerak paytda sizga suyana va ishona olsin. Agar sizning ota-onangiz sizga ishonsa va suyanishsa, ular sizning taklif va talablaringizga osongina rozilik bildirishadi.

### **Topshiriq**

O'zingizning xarakteringizni yuqoridagi xarakter tiplariga qarab aniqlang. Bu tipga tegishli jihatlarni daftaringizga yozing va ularni tengdoshlaringiz bilan muhokama qiling.



## **4-mashg'ulot. O'SMIRLIKDA O'RTOQLIK VA DO'STLIK HISLARINING RIVOJLANISHI**

**Do'st bilan obod uying, gar bo'lsa u vayrona ham,  
Do'st qadam qo'ymas esa, vayronadir koshona ham.**

*Erkin Vohidov*

### **O'smir uchun do'st nega kerak?**

- O'smirning atrofdagilarga munosabati, qiziqishlari o'zgarishi natijasida atrofidagi o'rtoqlari va tengdoshlariga nisbatan do'stlik, yoqtirish, ba'zida yoqtirmaslik hislarini boshidan kechiradi.
- Tengdoshlari bilan bir xil qiziqishlar, mashg'ulotlar manfaatlar birligi asosida o'rtoqlik va do'stlik munosabatlari vujudga keladi.
- O'ziga yaqin, uni tushunadigan kishi bilan dardlashish, sirlashish ehtiyoji yuqori bo'lganligi uchun har bir o'smirning orzusi chin do'st topish va o'zi ham chin do'st bo'lishdir. Do'stlar bilan suhbatlashuv nihoyatda yoqimli va muhim bo'ladi.

### **Do'st — kim?**

Do'st o'smir uchun shunday odamki, u bilan barcha dard-u hasratlarini muhokama qiladi, qalbidagi muammolarini unga to'kib solgisi keladi. Do'stim deb hisoblagan odami uni xush ko'rishini, unga maslahatlar berishini xohlaydi. Do'stlik o'smir uchun o'zini mustaqil va katta odam sifatida his qilishiga turtki bo'ladi.



### Do'stlikning sharti nima?

Do'stlikning asosiy sharti — o'zaro bir-birini tushunishdir. Do'stlar bir-birini gap-so'zsiz, yuz ifodasi, yurish-turishiga qarab ham tushuna oladi.

Do'st bo'la olish uchun odam o'zida qaysi sifatlarni mujassam eta olishi kerak?

- O'zaro hurmat, unga boyligida va sog'ligida ham, kambag'alligi va kasalligida ham birday e'tiborli bo'lish;
- kerakli paytda yonida bo'lish, quvonch va dardlarini e'tibor bilan tinglash, kerak bo'lsa yordam bera olish;
- do'st xato qilganida uni tushunish va kechira olish;
- o'zini do'stidan ustun, yuqori qo'ymaslik;
- rostgo'y bo'lish, ikkiyuzlamachilik qilmaslik;
- do'st bilan munosabatlarda dilkashlik, samimiylik;
- do'st uchun suyanch bo'la olish, o'zida mas'uliyat hissini shakllantirish.

## Kim bilan do'st bo'lish kerak?

O'smirlik davridagi do'stlikning o'ziga xosligi — do'stlar ta'siriga tez berilishdir. Ya'ni o'smir kattalardan ko'ra o'z tengdoshlari, ayniqsa, do'stlarining ta'siriga tez beriladilar. Ularning aytganlarini, bajarayotgan harakatlarini, faoliyatlarini o'ylab o'tirmasdan bajarishga harakat qiladilar. Lekin do'stlar bir-birlariga har doim ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi, deb ayta olmaymiz. Chunki hozir yoshlar orasida aynan do'stlari ta'sirida chekish, ichish, giyohvand moddalar iste'mol qilish, hattoki ekstremistik guruhlariga qo'shilib qolayotganlar ham yo'q emas.

**Psixologik maslahat.** Aziz o'smir! Sizga do'st juda zarur, lekin do'stlashayotgan odamingizni yaxshilab o'rganganingiz ma'qul. Buning uchun ba'zida ota-onangiz, atrofingizdagi kattalarning do'stlaringiz haqidagi noroziliklarini ham tahlil qilishingiz foydadan xoli bo'lmaydi. Chunki ular har holda sizdan ko'ra ko'proq tajribaga ega.

Agar do'stingiz sizni salbiy ta'sirlarga undayotganligini sezsangiz, o'z vaqtida undan voz kechishga harakat qiling.

Agar do'stingiz siz uchun nihoyatda aziz bo'lsa, undan voz kecha olmasangiz, uning salbiy ta'sirlariga, tazyiqlariga qarshi tura olishga o'rganishingiz kerak.

Buning uchun: „Yo'q“ deyishga o'rganing. Siz uchun „Yo'q“ deyish qiyin, chunki do'stingizni xafa qilgingiz kelmaydi. Siz uni ranjitmaslik uchun xotirjamgina va qat'iy ravishda „Yo'q“ deng yoki qat'iy bosh chayqab qo'ya qoling. Bunga sizning har doim haqqingiz borligini va bunday javoblar ishonchli qabul qilinishini yodingizda tuting!

Agar do'stingiz xafa bo'lgudek bo'lsa, siqilmang — axir siz o'zgalar uchun emas, o'zingiz uchun yashashga haqlisiz-ku!

## Qiz bola bilan o'g'il bola orasida do'stlik munosabatlari bo'lishi mumkinmi?



Mumkin! Buni inkor etib ham, taqiqlab ham bo'lmaydi. Bunday do'stlikning ijobiy tomoni shundaki, do'stlik tufayli o'g'il va qiz bolalar bir-biriga ijobiy ta'sir etadi va bir-birini tarbiyalaydilar.

Bunday do'stlik hatto ularning xarakteridagi salbiy jihatlarni yo'qotishga ham yordam beradi.

### **Topshiriq**

1. Haqiqiy do'st qanday bo'lishi kerak? O'zingizga yoqqan eng asosiy fazilatlarni sanang.

2. O'zingizning bir nechta do'stlaringizni sanang. Ularning har biri sizning do'stingiz bo'lishiga sabab bo'lgan va sizga yoqqan fazilatlarini sanang.



### **5-mashg'ulot.**

### **MAKTABDA AMAL QILINISHI ZARUR BO'LGAN GIGIYENIK TALABLAR**



### **Buni bilasizmi?**

- Inson 90% vaqtini yopiq xonalarda o'tkazadi;
- 9 yoki 11 yil davomida bolalar maktabga qatnab, u yerda kuniga 4—8 soat vaqtni o'tkazishadi;

**Maktab va sinf xonalarida o'quv faoliyati jarayonida sizning ishchanlik qobiliyatingizni kerakli darajada saqlay oladigan, gigiyena normalariga javob beradigan sharoitlarni yaratish lozim.**



***Bu qiziq!***

Maktab jamoasining salomatligiga maktabdagi, sinfdagi va uydagi tozalik va havoning sifati ta'sir qiladi.

**Havoning sifati** — sog'liq darajasi va inson ravnaqiga ta'sir ko'rsatadigan havo muhitining sifat tasnifi majmuyi.

Havo sifati esa quyidagi XAVFLI OMILLARdan ta'sirlanadi:

- 1) kimyoviy;
- 2) fizik;
- 3) biologik.

**Kimyoviy omillar** — havo harakatining yo'qligi, qurilish polimer materiallaridan foydalanish.

Havoni ifloslantiradigan manbalar:

- havo atmosferasi (20—40 %);
- polimer materiallar distruksiyasi mahsulotlari (30—50 %);
- turmushda ishlatiladigan gazning yonishidan chiqadigan moddalar, insonning hayot faoliyati.

**Havodagi kimyoviy moddalar**

Yurak-tomir, nafas olish tizimiga qo'zg'atuvchi va kanserogen ta'sir ko'rsatadi.

**Biologik omillar** — havo orqali tarqaladigan turli mikroorganizmlar: yuqori nafas yo'llari kasalliklari, qizamiq, sil, legioner kasalligi.

**Allergik omillar** — uy changi, zamburug'lar, kanalar, kimyoviy moddalar.

**Fizik omillar:**

Mikroiqlim sharoiti — harorat, namlik, havo harakatchanligi, xonaning atmosfera rejimi.

- Haroratli qulaylik — fiziologik funksiyaning normal darajasi, shu jumladan, harorat regulatsiyasini ta'minlaydigan sharoitlar (bino loyihasi va qurilishiga bog'liq);

- shovqin — uyning joylashishi, ichki manbalar — texnika, insonning hayot faoliyatiga bog'liq.

Yuqoridagi omillarning insonga negativ ta'siri quyidagilar:

— uyquning buzilishi, asabiylik, bosh og'rishi (astenovegetativ sindrom), nutqni qiyinlik bilan anglash, oliy asab tizimi, yurak-tomir tizimi, oshqozon-ichak faoliyatining tormozlanishi.

**Yorug'lik rejimiga albatta rioya qilish zarur!**

**Qorong'ulik** — mikroblar uchun ko'payishga eng qulay muhit, quyosh nuri va kislorodga to'yingan havo esa ularni nobud qiladi. To'g'ri yoritilganlik tonusning ko'tarilishi, organizmning yashash faoliyati oshishiga olib keladi.

**Maktab** va sinflarda bizning sog'lig'imizga ta'sir ko'rsatadigan noqulay omillar bilan bo'ladigan **kurash** yuqorida aytib o'tilgan omillarning kelib chiqish manbasini bartaraf qilishga qaratilgan bo'lishi kerak.

### **Topshiriq**

Maktabingizda gigiyena qoidalariga amal qilishning bir necha usullarini o'ylab toping. Ularni sinfda muhokama qiling.



## **6-mashg'ulot. UY HAYVONLARI ORQALI YUQADIGAN KASALLIKLAR**

Uy hayvonlari bilan munosabat bizlarga quvonch keltiradi, lekin shu bilan birga noqulayliklar manbasi ham bo'lishi mumkin. Qaysi vaziyatlarda shunday bo'lishi mumkin? Shunday holatlar bo'ladiki, ular kasallanib insonlar uchun xavf tug'dirishadi. „Hayvonlar kasalliklari“ni bir asr ilgari boshlab „zoonoza“ deb atay boshlashgan.

Uy hayvonlaridan odamga yuqadigan kasalliklar yoki boshqacha qilib aytganda, zoonoza kasalliklari — brutselloz, quturish, sibir qo'tiri, lyamblioz, exinokokkozlardir.



### **Bu qiziq!**

„Zoonoza“ so'zi „hayvon kasalligi“ degan ma'noni anglatadi (yunoncha „zoo“ — hayvon, „nozoz“ — kasallik). Zoonozalar guruhiga ko'proq hayvonlar kasallanadigan infeksiyon yuqumli kasalliklar kiradi. Kasallik kasal hayvon bilan aloqada bo'lganda yoki ular tekkan predmetlardan foydalanganda, hayvon mahsulotlarini iste'mol qilganda (yuqishning alimentar va ba'zida suvli variantlari) yuqadi.

Zoonoz bilan uy xo'jaligida yoki o'z ish faoliyatida hayvonlar bilan bevosita aloqada bo'ladigan, ularni boqadigan kishilar — sut sog'uvchilar, cho'ponlar, ba'zida teri oshlovchilar, qassoblar ham kasallanadilar.

Insonning uy hayvonlari orqali kasallanishi quyidagicha:

- uy hayvonlarining turiga;
- uy hayvonidagi yuqumli kasallikning mavjudligiga;
- uy hayvonining rejimiga (uni saqlash sharoiti);
- hayvonning uy sharoitida qancha vaqtdan beri yashayotganligiga qarab aniqlanadi.

Uy hayvonlarini veterinar ko'rigidan vaqtida o'tkazish, ularni rejali ravishda profilaktik emlash zarur (quturish, leptospiroz va boshqalar).

Bizning sharoitimizda qaysi uy hayvonlari ko'p tarqalgan va ulardan qanday infeksiyon kasalliklar yuqtirishimiz mumkin?



**Quturish virusi bilan zararlangan itlar — bu qo'rqinchli va xavfli kasallikning yuqish manbayidir.** Insonni quturgan it tishlaganida yoki shikastlangan terisi, shilliq qavatiga hayvonning so'lagi tekkanida yuqtirib olishi mumkin. Virus tashqi muhitga hayvonning so'lagi bilan ajralib chiqadi. Quturish yuqqanda asab tizimining jarohatlanishi sodir bo'ladi — yorug'likdan, suvdan qo'rqish, tananing pastki qismi, til va yuzning falajlanishi, ter va so'lakning ko'p miqdorda ajralishi kuzatiladi. Bemor bu holda so'lagini yutolmay, uni tuflab turishga majbur bo'ladi. Kasallik nafasning falajlanishi va yurak faoliyatining to'xtashi natijasida o'lim bilan tugaydi.

**Kasallikka qarshi kurash** — hayvonlar va kasallangan hayvon tishlagan odamlar orasida uning oldini olishga qaratilgan tadbirlarni o'z ichiga oladi.



### *Buni bilasizmi?*

- Hayvon tishlaganda jarohatni sovunli suvda yuvib, yod eritmasi bilan kuydirish tavsiya qilinadi.
- Birinchi kunlarda jarohat chetlarini jarrohlik usulida kesish va chok solish mumkin emas.



- Shartli va shartsiz ko'rsatmalarga qarab antirabik privivkalar bilan emlanadi. Shartli ko'rsatmalarga asoslangan emlashlar quturganligi aniq hayvon tishlaganda, shuningdek, tishlagan hayvonning tashxisi noaniq bo'lganda o'tkaziladi. Shartsiz ko'rsatmalar asosida o'tkaziladigan emlashlar esa quturish belgilari bo'lmagan hayvon tishlaganda va hayvonni 10 kun mobaynida karantinda saqlaganda o'tkaziladi.
- Mushuklarda toksoplazmoz bilan kasallanish manbayi bo'lishi mumkin.
- Xonaki qushlarda (to'tiqush, kanareyka va boshqa mayda sayroqi qushlar) ornitoz bilan zararlantiruvchi manba bo'lishi mumkin.

**Brutselloz** — zoonozalarga kiruvchi yuqumli kasallik bo'lib, uni **Brutsella** guruhidagi mikroblar chaqiradi va u odamga kasal hayvonlar (sigir, echki, cho'chqa va h.k.) bilan aloqada bo'lganda va ko'proq alimantar (kasallangan sut mahsulotlari orqali) **yo'l bilan yuqadi**.

**Inkubatsion davri** — 7—21 kun. Brutsellozda ko'proq darajada tayanch-harakat apparati, asab va jinsiy organlar tizimi shikastlanadi. Brutsellalar inson organizmiga teri yoki shilliq qavatlar orqali kirib, so'ng limfa bog'lamlari va qonga o'tadi, undan jigar va qorataloqni jarohatlaydi.





Ishlash layoqatining saqlanib qolish ehtimolini oldindan aytish qiyin, ayniqsa, oliy asab tizimi zararlanganda, asoratlar juda jiddiy bo'ladi.

**Kasallik o'chog'idagi tadbirlar va uning oldini olish ishlari.**

Kasallikning oldini olish ishlari sanitariya-veterinariya tadbirlar majmuyi hisoblanib, bu ishlar qishloq hayvonlari orasida brutselloz bilan kasallanishni kamaytirishga

qaratilgan. Bunda brutsellozga qarshi tirik vaksinadan foydalaniladi.

Qo'zg'atuvchi infeksiyaning ikkilamchi o'choqlari rivojlanadigan organlarga kirib boradi.

**Lyamblioz** — lyambliya parazitlari keltirib chiqaradigan kasallik. Kasallik simptomsiz parazit tashuvchi sifatida bo'lib, ichaklar funksiyasining buzilishi ko'rinishida o'tadi. Bu infeksiya yer sharining barcha tomonida keng yoyilgan. Mushuklar, kuchuklar, lyamblioz bilan kasallangan bemor kishi ham kasallik manbai hisoblanadi. Kasallik yuvilmagan qo'l, oziq-ovqat mahsulotlari, suv, uy-ro'zg'or buyumlari, o'yinchoqlarda saqlanib qolgan lyambliya sista (tuxum)larini yutish orqali yuqadi.



### **Bularni eslab qoling!**

- Uy hayvonlariga qaraganda maxsus kiyim kiyib olish kerak.
- Hayvonlarni oziqlantirish va parvarishlashdan so'ng qo'lingizni sovunlab yuving.



### **Topshiriq**

Yuqorida aytib o'tilgan infeksiyalarning yuqish yo'llarini o'z ichiga olgan rebus yoki krossvord tuzing.



## 7-mashg'ulot. ALKOGOLIZM (ichkilikbozlik) VA KASHANDALIKNING OLDINI OLISH

Alkogolizm va kashandalik yoshlar orasida tarqalgan eng salbiy odatlardan biridir. Tekshiruvlar shuni ko'rsatdiki, kishilar alkogolga yoshlikdan o'rganishadi, asoratlari esa ko'p yillardan keyin namoyon bo'ladi. Tamaki chekish esa butun dunyoda, ayniqsa, rivojlangan mamlakatlarda keng tarqalgan.



### *Buni bilasizmi?*

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti bergan ma'lumotga ko'ra, kashandalik yiliga 1 milliondan ortiq kishining bevaqt o'limiga sabab bo'ladi. Kishi chekishni qancha erta boshlasa, shuncha vaqtga umrini qisqartiradi. 15 yoshda chekishni boshlaganlar umrining 8 yilini, 25 yoshdan ruju qo'rganlar esa 4 yilini havoga sovurishadi. Bundan tashqari, chekishga erta o'rgangan odamlarning bu odatdan qutulishlari deyarli qiyin kechadi.

### **Alkogolizm va chekishning sabablari:**

- Ba'zi bir shaxslarda iroda kuchining yetishmasligi.
- Guruhning ta'siri. O'smirlik davrida ota-onalarning ta'siri birmuncha kamayib, do'stlar, o'rtoqlar va sinfdoshlarning ta'siri esa ortadi. O'zining idealiga mos keluvchi tengdoshlari guruhiga qabul qilinishi uchun o'smir hamma narsaga tayyor bo'ladi.
- Mashhur shaxslar — kino, estrada, sport yulduzlariga taqlid qilish.
- Ota-onadan olingan o'rnak.
- Ota-onalar bilan bo'ladigan ziddiyat.
- Jamoatchilik va udumlar.
- Reklama.

Alkogol — organizmdagi barcha organlar faoliyatini izdan chiqarib, salomatlikka ta'sir qiladigan zahardir! Alkogol juda ko'p kasalliklarning rivojlanish xavfini tug'diradi. Tekshiruvlar shuni isbotladiki, spirtli ichimliklarni ichishda me'yorni bilmaslik organizmga tuzatib bo'lmaydigan ziyon keltirishi mumkin. Masalan:

**Miya** — surunkali alkogollikda u yemirilib, hujayralari nobud bo'ladi. Xotira, intellekt shikastlanadi, ichkilikboz vaqt o'tgan sari ma'naviy tanazzulga yuz tutadi.

**Jigar** — doimiy ravishda qon tarkibida bo'lgani bois, alkogol jigar ishini buzadi va jigar sirrozi deb ataluvchi xavfli kasallik kelib chiqishiga sabab bo'ladi. U esa o'z navbatida jigar rakini chaqiradi.

**Oshqozon** — alkogol kuchli qon ketish va oshqozonning doimiy buzilishlariga sabab bo'lishi mumkin.

**Ruhiyat** — alkogol ruhiy tushkunlik sabablaridan biri hisoblanadi. 65%ga yaqin suiqasd holatlari aynan spirtli ichimliklar ta'siri ostida yuzaga keladi.



### *Buni bilasizmi?*

- Har bir chekilgan sigareta hayotingizning 10—15 daqiqasini nobud qiladi.
- Dunyoda 1,2 milliardga yaqin kashanda yashaydi, bu esa har bir mamlakatdagi katta yoshli aholining uchdan bir qismini tashkil etadi.
- Taxminan 10% katta yoshli aholining o'limiga kashandalik sabab bo'ladi.
- Kashandalik yiliga 4 mlrd., kuniga 11.000 odamning yostig'ini quritadi.
- Balog'atga yetmaganlarning spirtli ichimliklarni xarid va iste'mol qilishi qonun tomonidan taqiqlangan.

**Quyidagi tarixiy dalil qiziqarli:** Angliyaga tamakini 1590- yilda malika Yelizaveta Angliyskayaning yaqin kishisi, sobiq mashhur qaroqchi Uolter Reyli olib kelgan va ommalashtirgan. 40 yildan keyin esa uning bu harakati, o'sha vaqtdayoq biznesning bu ko'rinishidan kelib chiqadigan oqibatlarini sezgan shoh Iakov I tomonidan qatl etilishiga sabab bo'lgan. Tamaki chekishning asoratlari esa turli mutaxassis vrachlarga, shu jumladan, stomatolog vrachlarga yaxshi ma'lum. Chunki tamaki tutuni tarkibiga kiruvchi ammiak va fenol birikmalari, nikotin tomonidan beriladigan kasallikning birinchi zarbasi lab va og'iz shilliq qavatiga tegadi.



### Topshiriq

Alkogolizm va kashandalikning zararli oqibatlari haqida ogohlantiruvchi mini-plakatlar ishlab chiqing.



## 8-mashg'ulot. OITV VA OITSDan HIMOYALANISH



**Bu ma'lumotlarning barchasi Siz uchun! Ularni bilib olishga va yodda saqlashga harakat qiling!**

Keling, „OITV va OITSDan himoyalaniş“ haqida bir o'ylab ko'raylik. Bu yetarlicha beqaror atama, chunki profilaktik harakatlar natijasi ish bermayotgan bir paytda bu haqda gapirish qiyin. Aytaylik, siz shamollab qolsangiz va aspirin ichsangiz, uning ta'sirini darhol sezasiz — bir pas o'tib yengil bo'lasiz. Faqatgina bu harakatlarni siz o'zingiz tushunmagan holda, siz bilan o'tkazilgan avvalgi profilaktik mashg'ulotlar natijasi sifatida amalga oshirasiz. Sizga shamollamaslik uchun nimalar qilish lozimligini aytishgan, shamollaganda qanaqadir dori-darmonlar iste'mol qilish kerakligini ham aytishgan. Bularning hammasi sizning ongingizda saqlanib qolgan.



### *Buni bilasizmi?*

- Profilaktik ishlarining mazmuni insonga uning harakatlari uchun xavfli bo'lgan va istalmagan kasalliklardan saqlanishni o'rgatishdan iborat.
- Bugungi kunda OITV va OITSning oldini olishga juda katta e'tibor berilmoqda va bu muhim ahamiyatga ega. Chunki hozirgacha ham OITVning davosi topilgani yo'q. Shunday ekan, undan himoyalaniş nafaqat sog'liqni, balki hayotni saqlab qolish ham demakdir.

### **Kasal odamni qanday bilish mumkin?**

Kasallikning yashirin davri uch oydan besh-o'n yilgacha davom etadi. OITVni yuqtirgan odam tashqi ko'rinishidan sog'lom odamdan farq qilmaydi, uni hech narsa bezovta qilmaydi, faqat qonning maxsus tahliligina organizmdagi virusning mavjudligini aniqlab beradi.

Yashirin davr o'tgach, kasallik davriga o'tish jarayonida bemorda u yoki bu klinik belgilar asta-sekin namoyon bo'la boshlaydi. Jismoniy harakat qilganda tez charchash, darmonsizlik, tana haroratining ko'tarilishi, ko'p

terlash, ishtahaning yo'qolishi, uyquning buzilishi kabi alomatlar paydo bo'ladi. Tez orada bemor 10 foiz va undan ham ko'proq vazn yo'qotadi—ozib ketadi, me'da-ichak faoliyati buzilishi natijasida **diareya boshlanadi**.

„**Kasallikni davolashdan ko'ra uning oldini olish osonroq!**“. Bu fikr hech kim uchun yangilik emas. Agar OITV infeksiyasining davosi yo'qligini hisobga olsak, bu shior bugungi kun uchun qanchalar muhim ekanligini anglash mumkin.

- **Afsuski, OITSDan butunlay davolanib bo'lmaydi.** Qo'llanilayotgan dori-darmonlar bemor umrini birmuncha uzaytiradi, ahvolini vaqtincha yengillashtiradi. Hozircha bu kasallikdan saqlanishning birdan-bir yo'li — uning oldini olish (**vaksinatsiya qabul qilish**) usuli bo'lib qolmoqda.

- **OITS kasali uchun vaksina.** OITS kasali uchun vaksinani topish hozirgacha ham o'z natijasini bergani yo'q. Hozirgi kungacha yer yuzida 20 dan ortiq turdagi vaksinalar sinab ko'rildi, lekin ulardan birortasi ham kutilgan natijani bermadi.

**Virusni yuqtirish ehtimolining kamayishi.** OITV va OITS tarqalishining eng asosiy sababi odamlarning tavakkalchiligidir. Dunyo miqyosida OITVni yuqtirishning asosiy yo'llari sifatida jinsiy va qon orqali yuqish yo'llari ko'rsatilgan bo'lib, himoyalangan seks bilan shug'ullanish va giyohvand moddalarni tomirga yuborish orqali iste'mol qilish natijasida OITVning yuqish darajasi oshib borayotganligi amaliyotda aniqlanmoqda.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqib shunday xulosa qilish mumkinki, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish — OITSning oldini olishda muhim omillardan biri sanaladi!

### **OITV infeksiyasi yuqishining oldini olish mumkinmi?**

**Ha! Ushbu kasallikning oldini olish uchun quyidagilarga amal qilish lozim bo'ladi:**

- Kundalik sport bilan shug'ullaning, bu orqali siz stressdan himoyalangan uchun zarur bo'lgan jismoniy, ruhiy va hissiy turg'unligingizni saqlab qolasiz.

- Chekmang.

- OITVning yuqish yo'llari va undan himoyalangan haqida ma'lumotlarni bilib oling.

- Kun tartibiga doimo amal qiling.
- Giyohvand moddalar iste'mol qilishdan o'zingizni tiying.
- Tibbiy xizmatdan foydalanayotganingizda, tanangizning turli sohalari ni emlayotganda, tatuirovka (rasm chizdirish), manikyur qildirayotganda, sartaroshlik xizmatlarida sterillanmagan asboblardan foydalanilishiga yo'l qo'ymang.
- Spirtli ichimliklar iste'mol qilishdan tiyiling. Vitaminga boy bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilishga harakat qiling.
- Shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qiling.
- Betartib jinsiy aloqalardan o'zingizni tiying.
- Agar sizda OITVni yuqtirib olganman degan shubha bo'lsa, albatta qon tahlili topshiring.
- Agar qon quyish zarur bo'lib qolsa, quyiladigan qonni albatta tekshirtirishingiz lozim.

### **OITV yuqishidan hech kim himoyalangan!**

OITV va OITS odam tanlamaydi. Virus faqatgina alohida aholi guruhi, irq, ijtimoiy sinf, jins yoki mintaqa aholisiga yuqmaydi. U hammaga — erkak va ayolga, yosh va qariga, ishchi va rahbarga, afrikalik va osiyolikka yuqishi mumkin. Har qanday inson faqat o'zini xavfsiz xulq-atvori bilan o'z sog'lig'i va atrofida gilarning sog'lig'iga mas'uliyatli munosabatda bo'lishi bilan OITV infeksiyasi yuqishining oldini olishi mumkin.

### **Hozir nima qilishingiz mumkin?**

- Atrofingizdagilarga OITS xavfi to'g'risida ma'lumot bering.
- Bu infeksiya yuqib qolishi mumkin bo'lgan xavfli xatti-harakatlardan o'zingizni saqlang.
- Tanosil kasalliklaridan vaqtida davolaning.
- Bexatar xulq-atvorning o'ziga xos qoidalarini biling va ularga amal qiling.



**Agar odam OITVni yuqtirdim deb gumon qilsa, qayerga murojaat qilishi kerak?**

Buning uchun o'z qonini maxsus laboratoriyalarda tekshirtirib ko'rishi kerak. Bu to'g'rida to'liqroq ma'lumotga ega bo'lishingiz uchun O'zbekistondagi quyidagi OITS markazlariga murojaat qilishingiz mumkin.

Respublika OITS markazining shaharlaridagi telefon raqamlari:

Tashkilot	— 763649;	Immunologiya	— 763288
Toshkent sh.	— 674204	Toshkent vil.	— 1257181
Samarqand sh.	— 297566	Buxoro sh.	— 61619
Andijon sh.	— 52598	Namangan sh.	— 65174
Farg'ona sh.	— 45017	Navoiy sh.	— 45311
Termiz sh.	— 48592	Qarshi sh.	— 37415
Jizzax sh.	— 63206	Guliston sh.	— 264980
Urganch sh.	— 2260176	Nukus sh.	— 2176548

### **Topshiriq**

Daftarga OITV va OITS dan himoyalaniş uchun sog'lom turmush tarziga amal qilishni ifodalovchi rasm chizing va uni tengdoshlaringiz bilan yoki o'qituvchingiz bilan muhokama qiling.



## **9-mashg'ulot. OITV VA OITS BILAN KASALLANGAN KISHILARGA G'AMXO'RLIK QILISH**

**OITV va OITS virusini orttirgan kishilar jamiyat uchun xavflimi? —**

OITV va OITSni orttirgan odamlar o'z do'stlari, oilalari va hamkasblari uchun hech qanday xavf tug'dirmaydilar. Bunday odamlar yordamga muhtoj. Ular bilan muloqotda bo'layotganingizda — qo'l berib ko'rishganda, quchoqlashganda, yo'talganda, aksirganda, jamoat telefonini birga ishlatganda, kasalxonaga OITVni yuqtirgan bemorni ko'rgani borganda, bir idishdan ovqat yeganda, bir piyoladan choy ichganda OITV yuqmasligini yodda tuting:

*Hech kim OITV va OITS dan 100% himoyalangan. U kim bo'lishidan qat'i nazar, sog'lom turmush tarzini olib bormas ekan, bu kasallikka yo'liqish xavfi mavjud. Biz bilamizki, OITVni yuqtirgan odam tashqi jihatdan boshqa odamlardan uncha farq qilmas ekan. Hatto virusni yuqtirib olgan odam bir necha yilgacha uni bilmasdan yashab yuraverar ekan. Shunday ekan, o'zi haqida shubhalangan har bir odam OITSga tekshiruvdan o'tishi shart.*





### **OITSGa tekshiruvdan o'tishning afzalliklari:**

- Odam kasallikdan davolanishni vaqtliroq boshlab, ko'proq yashash imkoniga ega bo'lishi mumkin.

- Agar u ayol bo'lsa, homilador bo'lishni to'xtatishi va shu bilan kasallar sonini kamaytirishi mumkin.

- O'z turmush o'rtog'i bilan jinsiy aloqa qilishda xavfsiz jinsiy aloqa vositalaridan foydalanishi uni bu darddan qutqarib qolishi mumkin.

- O'zidan boshqalarga kasallikni yuqtiradigan soqol olish asboblari, shpris, igna kabi asboblardan boshqalarning foydalanishiga yo'l qo'ymaslik ularni kasallikdan asrashi mumkin.

- Agar virus yuqmaganligini bilsa, bundan keyingi hayotini sog'lom turmush tarzi asosida qurishga qat'iy bel bog'lashi kerak.

#### **Uning salbiy jihatlari nimada?**

- OITV yuqtirganligini bilish odamga ko'p qayg'u olib keladi. Bu qayg'u odamning bu „yangilik“ni bilishga o'zini qay darajada tayyorlaganiga, odamning atrofidagi oila a'zolari va do'stlari tomonidan qo'llab-quvvatlanishiga, odamning kasalliklar va o'limga nisbatan bilimlarga ega ekanligiga ham bog'liq bo'ladi.

- OITV yuqtirganligi haqida bilgan odam qo'rquv, yo'qotish, g'am, kulfat, tashvish, ishonchsizlik kabilarni his qiladi. Bunday odam endi yangi hayotga qanday ko'nikishi lozimligini o'ylashi kerak.

- OITV yuqtirgan odamning oila a'zolari ham g'amga botadiki, men ham bu kasalni yuqtirmadimmi, degan savol ularni qiynaydi.

### **OITVni yuqtirgan yoki OITS bilan kasallangan kishilarga g'amxo'rlik qilishga o'rganishimiz kerak**

Ko'pincha kasallikka chalingan odamni va uning yaqin odamlarini atrofdegilar tomonidan ajratib qo'yish holatlari kuzatiladi. Bu hol noto'g'riligini yana bir bor ta'kidlash maqsadga muvofiq.

OITVni yuqtirganlar va OITS bilan kasallanganlar ham insoniy munosabatlarga, bepul tibbiy xizmat olishga va ijtimoiy himoyaga haqlidirlar. Ular oila a'zolari va do'stlarining ruhiy qo'llab-quvvatlashlariga muhtojdirlar.

### **Topshiriq**

O'zingiz mustaqil holda yuqoridagiga o'xshash holatlarni yozing. **Bu holatlardan chiqib ketish yo'llarini ko'rsating.** Ularni sinfdoshlaringiz bilan muhokama qiling.



## **10-mashg'ulot. ONA SUTI — TABIATNING BEBAHO NE'MATI**

Tirik jon borki, bolasini parvarishlab, dunyoga kelgan birinchi kunidanoq ne mashagqatlar bilan boqib o'stiradi.

Olam juda ajoyib yaratilgan. Odam bolasi ona suti bilan boqiladi. Ona suti bilan boqish bolaning sog'lig'i, o'sishi va rivojlanishini ta'minlovchi muhim omildir. Bolani emizib boqish ona va bola orasida mehr uyg'otadi, bolani to'g'ri rivojlanishiga, barkamol bo'lib o'sishiga olib keladi.

### **Bu ma'lumotlar sizlar uchun:**

- ko'krak suti bilan boqilgan bola sog'lom, ko'rkam, aqlli bo'ladi;
- har bir onaning suti — o'z chaqalog'iga mos bo'lgan buyurtma sifatida tayyorlangandek hosil bo'ladi;
- ko'krak suti iste'mol qilish uchun doim tayyor;
- ko'krak suti ko'krakda achib qolishi va buzilib qolishi mumkin emas. Kun isib ketsa ham, sovib ketsa ham, ona suti har doim iliq va musaffo bo'lib turadi;
- ko'krak suti sotib olinmaydi — bepul;
- dunyodagi eng qimmatbaho sut aralashmalari ona sutiga tenglasha olmaydi. Bolalar uchun sut aralashmalarini tayyorlovchi firmalar ona sutiga aynan o'xshash oziqni tayyorlashga erisha olishgan taqdirda ham, u hech qachon har bir chaqaloqqa mos keladigan bo'lmaydi;
- og'iz suti — chaqaloq tug'ilgandan so'ng eng birinchi kunda hosil bo'ladigan sut go'dak hayotining dastlabki kunlarida juda muhimdir. Chaqaloq bu sut orqali faqat oziq olibgina qolmay, balki ota-ona geni ma'lumotini oladi. Yana bir muhim jihati, uning tarkibida infeksiyalarga qarshi ona organizmida tayyorlangan antitanachalar bo'ladi;
- ona suti chaqaloq uchun g'oyat maqbul darajada muvozanatlashgan oziq va ichimlikdir, shuning uchun 6 oy davomida chaqaloqqa boshqa

hech qanday ovqat yoki suyuqlik (suv, shirin choy, sharbat va h.k.) kerak emas. Ona sutida, hatto eng issiq va quruq iqlimda ham chaqaloqqa zarur bo'lgan miqdorda suv bo'ladi;

- chaqaloqning ichi ketganda (diareya) ham eng diyetabop oziq hisoblanadi;

- ona sutida antiinfekcion omillar mavjud bo'lib, bolani kasal bo'lib qolishdan muhofaza qiladi;

- emizish keng tarqalgan infeksiyalardan, ayniqsa me'da-ichak, nafas yo'llari kasalligidan saqlaydi;

- ona suti kalsiy moddasining so'rilishiga yordam beradi va raxit kasalligining oldini oladi;

- ona suti qandli diabet bilan kasallanish xavfini kamaytiradi. Astma va ekzema kabi allergik kasalliklarning rivojlanishini faqat ona sutini berib emizishgina to'xtatadi;

- chala tug'ilgan bolalar faqat ona suti bilangina tirik qolishi va yashab ketishi kafolatlanadi;

- shuningdek, ona suti tish shaklining va jag'ning noto'g'ri rivojlanishini, ko'z quvvatining pasayishini, bolalarda uchraydigan ba'zi bir saraton (rak) kasalligi xavfini kamaytiradi;

- ona suti bilan oziqlangan bolalarda quloq infeksiyasidan (asosan o'rta quloq qismida yallig'lanish) saqlaydi;

- ona suti ekologik toza hisoblanadi.

OITVni yuqtirgan onaning ko'krak sutida virus mavjud bo'ladi. Bunday onalarni bolasini emizish vaqtida OITVni yuqtirish ehtimoli mavjudligi haqida ogohlantirish va ularga yaxshisi bolani sun'iy ovqatlantirishga o'tkazish kerakligini tavsiya etish lozim.

OITV onadan tug'ilgan va OITVsi ijobiy topilgan bola, agar ko'krak suti bilan boqilayotgan bo'lsa, uni emizishni davom ettirish mumkin.

Chaqaloq uchun ona sutiga o'xshatib tayyorlangan sun'iy sutlar ham quyidagi xavflarni vujudga keltirishi mumkin:

- ich ketish holatlari;

- havo-tomchi orqali yuqadigan kasalliklar bo'lishi;

- A vitamini tanqisligi;

- allergiya va sutni hazm qila olmaslik;

- ortiqcha vazn;

- o'lim xavfining oshishi;

- ayrim surunkali kasalliklar (buyrak, me'da kasalliklari) ning ko'payishi.

Ko'krak suti bilan emizish faqat chaqaloqlargagina foyda bo'lmay, balki onasining salomatligiga ham ijobiy ta'sir qiladi, ya'ni ayollarda rak bilan kasallanishining oldini oladi.

### **Topshiriq**

1. Ona sutining xosiyatlari to'g'risida gapirib bering.
2. Ona sutining sun'iy sutdan farqi nimada?
3. Ona sutining tarkibida nimalar bor?
4. Ko'krak suti bilan boqishning qanday afzalliklari bor?
5. Og'iz sutining eng ahamiyatli xususiyati nimada?



## **11- mashg'ulot. JINSIY YO'L ORQALI YUQADIGAN INFEKSIYALAR**



### **Bu ma'lumotlarni bilishingiz zarur!**

Jinsiy yo'l orqali yuqadigan kasalliklar (JYOYK) — bu bir kishidan ikkinchi kishiga infeksiyani jinsiy aloqa yo'li bilan o'tishiga, ya'ni yuqishiga aytiladi, bu tanosil kasalliklar deb ham aytiladi, tanosil kasalliklari o'smirlik davrida ham ba'zilar uchrab turadi. Bunga ko'pincha savodsizlik, mas'uliyatsiz tarzda jinsiy aloqaga kirishish, zo'ravonlik yoki kattalarning ayblashidan qo'rqib o'z vaqtida shifokorlarga murojaat qilmaslikdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti taqdim etgan ma'lumotga ko'ra, dunyodagi 14 yoshgacha 150 million yoshlar jinsiy yo'l orqali yuqadigan kasalliklarga (JYOYK) muhtalo ekan.

Jinsiy yo'l orqali yuqadigan kasalliklar bir kishidan boshqa kishiga jinsiy muloqot orqali o'tadi. Biroq ba'zi hollarda faqat o'pich yoki jinsiy muloqotning boshqa shakllari orqali ham o'tishi mumkin.

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, tanosil kasalliklari asosan, sof muhabbat tuyg'usiz, hirsga berilib, bir necha kishi bilan jinsiy aloqa qilgan shaxslarda uchraydi. Hozircha bu xil kasalliklarning 20 dan ortiq turi mavjud. Ularga zaxm (sifilis), so'zak, trixomonioz, xlamidoz, jinsiy a'zolar kandidomalari, jinsiy a'zolar gerpesi va boshqalar kiradi.

**Sifilis (zaxm).** Sifilis (zaxm) „rangsiz spiroxeta“ deb nomlangan mikroorganizm orqali yuqadi. Bu kasallik 1905- yili aniqlangan, infeksiya yuqishining asosiy yo'li — xasta odam bilan jinsiy muloqotda bo'lish, lekin

kamdan kam hollarda maishiy (o'pich, kasal ishlatgan buyum, qon, shpris va hokazo) yo'l bilan ham zararlanish mumkin, shuningdek, kasallik xasta onadan homilaga ham o'tishi mumkin va natijada tug'ilgan bolada tug'ma zaxm kuzatiladi.

Kasallikning birinchi belgilari paydo bo'lgunga qadar 3 kundan 3 oygacha vaqt o'tadi. Zararlangan a'zolar (ko'pincha jinsiy a'zolar)da og'rimaydigan, „shankr“ deb ataluvchi qattiq yara paydo bo'ladi. Bunday yaralar 3—6 hafta mobaynida bitib ketadi.

Biroq yaraning bitishiga qaramay, kasallik avj oladi va surunkali ko'p bosqichli shaklga o'tadi.

Ikkilamchi sifilis tananing turli zararlanishi (toshma yoki pushti dog'lar) ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Kasallik davolanmasa, bo'g'inlarda og'riq paydo bo'ladi, soch to'kiladi, ichki a'zolar zararlanadi va nerv (asab) tizimi izdan chiqadi. Zaxmning so'nggi bosqichi ruhiy zaiflik, shollik va hattoki bemorning o'limi bilan yakunlanishi mumkin. Bemor o'z vaqtida davolansa, kasallikning oldini olish mumkin.

**So'zak** (gonoreya) odatda jinsiy yo'l bilan yuqadi, shuningdek, tug'ish vaqtida xasta onadan bolaga yuqishi mumkin, so'zakni „neyser gonokokki“ deb ataluvchi mikroob qo'zg'atadi. Kasallik ichki jinsiy a'zolar va siydik chiqarish a'zolarining yiringli yallig'lanishi bilan namoyon bo'ladi.

Qichish, achishish va jinsiy a'zoldan ko'p miqdorda ajralmalar oqishi kabi alomatlar 3—5 kundan keyin paydo bo'ladi. Asta-sekin ajralmalar sariq-yashil va yiringli bo'la boshlaydi. O'z vaqtida davolansa, so'zak tuza-ladi. Lekin davolanmaganda surunkali kechib, qaytmas bepushtlikka olib keladi. So'zak ayollarda ham, erkaklarda ham kuzatilishi mumkin.

**Xlamidiya infeksiyasi.** Xlamidoz ham jinsiy yo'l bilan yuqadigan xavfli kasalliklardan biri. Uni xlamidiya traxomatis deb ataladigan mikroorganizm qo'zg'atadi.

Kasallik ko'pincha belgisiz kechadi, lekin siydik chiqarish vaqtida achish va jinsiy yo'llarda ajralma oqishi bilan kuzatilishi mumkin. Davolanmagan hollarda kasallik ko'pincha surunkali shaklga o'tadi va ichki jinsiy a'zolari zararlantiradi, erkaklarda ham, ayollarda ham xlamidioz bepushtlikka olib kelishi mumkin.

**Gepatit „B“.** Gepatit „B“ ham jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar guruhiga kiritilgan. Jigarni zararlantiruvchi virus tomonidan qo'zg'atiladi. Kasallik o'ta yuqumli hisoblanadi: virus uzoq o'pich, jinsiy muloqot, ayoldan homilaga hamda ishlatilgan inyeksiyalovchi ignalar yoki shprislar orqali o'tishi mumkin.

Qulog'ingizni teshtirishga ahd qilgan bo'lsangiz, albatta mutlaqo ishlatilmagan toza ignalardan foydalaning, bu, shuningdek, biror sababga ko'ra tatuirovka tatuash qilishni niyat qilib yurganlarga ham taalluqli (kezi kelganda shuni ham eslatib o'tish joizki, tatuirovka zararli bo'lib, odatda shifokorlar uni tavsiya etmaydilar).

Do'stlari ishlatgan ignalardan foydalanadigan giyohvandlarning gepatit „B“ bilan zararlanish ehtimollari katta bo'ladi.

Gepatit „B“ni butunlay davolab bo'lmaydi, lekin zararlanish oldini oluvchi vaksina mavjud. Davolash ko'plab bemorlarning ahvolini yaxshilaydi, biroq o'lim holatlari ham uchrab turadi.

**Jinsiy a'zolar kandilomalari.** Jinsiy a'zolar kandilomalari ham jinsiy muloqot orqali yuqadi, kasallikni virus qo'zg'atadi. Kandilomalar — so'galga o'xshash yarachalardek bo'lib, ular jinsiy a'zolar qismida yoki orqa chiqaruv yo'li atrofida paydo bo'ladi hamda kuchli qichish va og'riqlar bilan kechadi.

Jinsiy a'zolar kandilomalari o'ta yuquqlidir. Ulardan qutulishning yagona yo'li — bu jarrohlik aralashuvi hisoblanadi. Ular olib tashlanmasa, ko'payib ketadi. Lekin ular olib tashlangandan keyin ham qayta o'sishi mumkin. Bu kasallik ayollar jinsiy a'zolarining rak kasalligini rivojlantirishi mumkin.

**Jinsiy a'zolar herpesi.** Jinsiy a'zolar herpesi ham jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar tarkibiga kiradi. Uning qo'zg'atuvchisi „oddiy herpes“ virusi deb ataladi. Bu virus hatto oddiy aloqa (kiyim-kechaklar) orqali ham o'tishi mumkin. U o'ta yuquqli hisoblanadi.

Oddiy herpes virusi bilan zararlanganda jinsiy a'zolar yoki orqa chiqaruv yo'li atrofida suvli pufakchasimon yarachalar paydo bo'ladi. Shuningdek, lablar, og'iz, burun va ko'zlar ham zararlanishi mumkin.

Yaralarning paydo bo'lishi og'riq, shishish, umumiy madorsizlik va bezgak bilan kechishi mumkin. Ba'zan kasallik alomatsiz o'tadi, bemorlar hech narsa sezmaydilar.

Oddiy herpesga qarshi vositalar hali ishlab chiqilmagan. Kasallik alomatlari odatda bir yilda 3—4 marta qaytalanib turadi, lekin tananing zararlangan sohasidagi toshmalarni yo'qotadigan dori yordamida bemorlar ahvolini yengillashtirish mumkin.



### ***Buni bilasizmi?***

Demak, jinsiy aloqa orqali yuqadigan kasalliklarning asosiy belgilari quyidagilar:

- siydik chiqarish paytida achishishi va og'rish;
- jinsiy a'zolari qichima bezovta qilishi, olat yoki qindan g'ayrioddiy ajralmalarning (oqchil) oqishi;
- jinsiy a'zolarida, orqa chiqaruv teshigi atrofida yiringli yaracha yoki pufakchalarning hosil bo'lishi, jinsiy a'zolar sohasida yoki yon atrofida shishlarning paydo bo'lishi; infeksiya faqat jinsiy a'zolaridagina bo'lmay, balki og'iz bo'shlig'ida, ko'zda, orqa chiqaruv teshigida va boshqa a'zolarida ham yashashi mumkin;
- tanosil kasalliklarning xavfliligi — uning ba'zida belgisiz kechib, ko'pchilikka yuqishi va og'ir asoratlarga olib kelishidir.



**Eslatma:** Jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar o'z-o'zidan tuzalib qolmaydi, uni faqat maxsus shifokorgina davolay oladi.

Siz kasallikni o'zingizga yuqtirmay, sog' bo'lay desangiz:

- uyda va boshqa joylarda har bir kishining o'z shaxsiy gigiyena buyumlari bo'lishi shari;
- inyeksiya uchun ishlatiladigan shpris va ignalarni qayta ishlatishdan, sanchib olishdan ehtiyot bo'ling, kasallik davrida faqat bir marta ishlatiladigan shpris va ignalardan foydalaning;
- o'zingizdan xavotir olganingizda albatta tibbiy muassasalarga yoki anonim tekshiruvchi muassasa shifokorlariga murojaat qiling.



### ***Savollar***

1. Jinsiy yo'l orqali yuqadigan kasalliklar (JYOYK) deganda nimani tushunasiz?
2. JYOYKlardan qaysilarini bilasiz?
3. JYOYK belgilari haqida aytib bering?
4. JYOYKning qanday asoratlarini bilasiz?

5. JYOYK xavfi tug'ilganda yoki og'riganda qayerga murojaat qilish kerak?
6. JYOYKlarning oldini olish uchun qanaqa tadbirlar yordam beradi?



## 12- mashg'ulot. SOG'LOM OILA — SOG'LOM AVLOD GAROVI

Dunyoda hech bir narsa bilan qiyoslab bo'lmaydigan oliy baxt — bu farzand ko'rib, ota-ona bo'lish baxtidir. Oilada farzandning dunyoga kelishi katta quvonchli hodisadir. Chaqaloqni hayotga keltiruvchi inson bu ota va onadir. Ota-ona salomatligi ular ko'rgan farzand sog'lig'iga ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham har bir inson o'z sog'lig'i va bo'lg'usi farzandlarining sog'lig'i uchun javobgardir.

Sog'lom oilani yuzaga keltirish — bevosita ayol va erkakning ixtiyorida. Bu vazifani amalga oshirishda esa har bir inson mas'uldir. Oilaviy hayotga qadam qo'yayotgan har bir erkak va ayol o'z oldiga: „Biz qancha farzand ko'ra olamiz? Farzandlarimizni barkamol qilib yetishtirishga imkoniyatimiz bormi? Farzand ko'rish reproduktiv salomatligimizga qanday ta'sir ko'rsatishi mumkin? Bemavrid homiladorlikka yo'l qo'ymaslik uchun nimalarni bilishimiz kerak? Oilaviy hayot bizning oldimizga qanday muammolarni qo'yadi?“ kabi savollarni qo'yishlari kerak. Bu savollarni hal qilish uchun erkak va ayol bemavrid homiladorlikdan saqlanish vositalari haqida ma'lumot olishlari, ulardan qanday foydalanish, vositalarni erkin tanlashlari va o'z reproduktiv salomatliklari bilan bog'liq bo'lgan barcha muammolarni tibbiyot xodimlari yordamida hal qilishlari lozim.

Oila qurish — ijtimoiy hodisa. Modomiki shunday ekan, u butun jamiyat hayotiga aloqador masala hisoblanadi. Zero sog'lom farzand sog'lom oiladagina dunyoga keladi. Shu bois yoshlar salomatligining bir-biriga tibbiy, psixologik va jismoniy jihatdan mosligini o'rganish katta ahamiyat kasb etadi.

Yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh nomaqbul ekanligini ulug' hakim Ibn Sino o'zining „Tib qonunlari“ asarida qayd etib, buning oqibatida qator kasalliklar nasldan naslga o'tishini, suyak surishi mumkinligini aytib o'tgan. Umuman olganda, qarindoshlar o'rtasidagi nikohlar tarixi bilan juda ko'p mutaxassislar qiziqqan va uning mutlaqo noto'g'ri ekanligi ilmiy jihatdan isbotlangan.



Xalqimizda odat borki, quda bo'lishdan oldin kuyov bilan kelin tomon bir-birlarining sihati, oilaviy ahvolini so'rab-surishtiradilar. Shundan keyingina sovcilikka boriladi va fотиha qilinadi. Necha-necha asrlardan beri davom etib kelayotgan bu odat, aslini olganda, mohiyatan o'z davrida hozirgi zamondagidek tibbiy irsiyat maslahatxonalari vazifasini bajargan. Yoshlarimiz irsiyat qonunlarini, albatta bilishlari shart. Chunki bu bilim ularga kelajakda oilaga baxtsizlik keltirishi mumkin bo'lgan kasalliklardan saqlanib qolish imkonini beradi. Sohibqiron Amir Temur bizlarga, ya'ni avlodlariga qoldirgan o'gitlarida shunday deydi: „O'g'illarim, nabiralaring va yaqinlarimni uylantirmoq tashvishida kelin izlamoqqa e'tibor berdim. Bu ishni davlat yumushlari bilan teng ko'rdim. Kelin bo'lmish nasl-nasabi, odob-axloqi, sog'lom va baquvvatligi bilan birga qusurlardan ham xoli bo'lsagina, el-yurtga katta to'y-tomoshga berib, kelin tushurdim“.

Yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikohdan tug'iladigan bolalar o'z tengqurlariga qaraganda ancha zaif, nimjon bo'lib o'sishi fanda isbotlangan. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, qarindosh ota-onalardan tug'ilgan bolalar o'rtasida o'lim hodisasi qarindosh bo'lmagan ota-onalardan tug'ilgan bolalarga qaraganda taxminan bir necha marta ortiq.

Norvegiyalik olimlarning ko'p yillik tadqiqot natijalariga ko'ra, agar oilada bitta bola irsiy xastalik bilan tug'ilgan bo'lsa, undan keyingi farzandlarning xastalik bilan tug'ilish ehtimoli 8 baravar ko'p bo'ladi. Olimlar ham, bu irsiy xastalikning kelib chiqishi sababi — yaqin qarindoshlar o'rtasidagi nikoh ekanligini ta'kidlashadi. Xolavachcha, am-mavachcha, amakivachcha o'rtasidagi nikohdan dunyoga kelgan bolalarning o'lik tug'ilishi yoki bir yil ichida nobud bo'lish ehtimoli ham ancha yuqori ekan. Agar biron-bir oilada bola o'lik holda tug'ilgan bo'lsa, keyingi farzandlarning qismati ham shunday bo'lish ehtimoli o'n barobar ortar ekan.

Nasliy yo'l orqali turli xil kasalliklar ham o'tishi mumkin, ya'ni bu kasalliklar haqidagi genetik axborot bir yoki ikkala ota-onadan ham o'tadi. Shunday nasliy kasalliklarga qon kasalliklari, modda almashinuvi kasalliklari, immun tizimining tug'ma buzilishlari va boshqalar kiradi. Olimlarning aniqlashlaricha, yaqin qarindoshlardan tug'ilgan bolalar boshqalarga nisbatan tug'ma nuqsonlar va nasliy kasalliklardan azob chekadi. Shuning uchun ham yosh avlod salomatligi haqida gapirayotib, shifokorlar yaqin

qarindosh-urug'lar orasidagi nikohlarni nasl-nasabga zararini alohida ta'kidlashadi.

Nasl, ya'ni gendagi o'zgarishlar birdaniga namoyon bo'lmashligi ham mumkin, aksariyat genlar organizm rivojining ma'lum bir davridagina o'z ta'sirini namoyon qiladi. Demak, ayrim irsiy kasalliklar, ana shu patologik genni tashib yuruvchi kishilarning o'rtacha yoshida yoki keksaygan davrida ham kelib chiqishi mumkin. Ana shu kasalliklarni oldindan aniqlash juda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega. Hozirda 2000 dan ortiq irsiy kasalliklar aniqlangan. Irsiy kasalliklarga to'g'ri tashxis qo'yish uchun mazkur kasallik qarindosh-urug'lar orasida nasldan naslga qanday o'tgani aniqlanadi. Avlodlar shajarasini tuzish irsiy kasalliklarni aniqlash, uning tabiati va avlodlarga berilish imkoniyatini ko'rsatib beradi. Bizda keng rivojlanayotgan tibbiyot-genetika maslahatxonalari yangi turmush qurayotgan yoshlarga oilada farzand ko'rish borasida zarur maslahatlar beradi, irsiy kasalliklar bilan og'rigan yoki naslida shunday bemor bor kishilardan kasal farzand tug'ilish xavfi bor-yo'qligi oldindan aniqlanib, uni bartaraf qilish choralari ko'riladi.

Biz bo'lajak farzandning normal rivojlanishida ona salomatligining ahamiyati haqida ko'p gapirdik. Lekin bola salomatligi faqatgina onaninggina emas, balki otaning ham sog'lig'iga bog'liq. Ma'lumki, erkaklarning jinsiy bezlariga xastaliklar, dorilar, kasbiy zararlantirishlar, qishloq xo'jaligida, sanoatda zaharli moddalar bilan ishlash (pestitsid, benzin, kimyoviy o'g'itlar va hokazo), jinsiy yo'l bilan yuqadigan kasalliklar singari turli xil sabablar salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu zararlantiruvchi omillar erkak jinsiy hujayralari — spermatozoidlarga ta'sir qilib, ularning urug'lantirish xususiyatini pasaytiradi. O'zgargan erkak jinsiy hujayralari nogiron farzandlarning tug'ilishiga sabab bo'lishi mumkin. Erkak jinsiy hujayralariga eng yuqori zararlantiruvchi ta'sir bu radiatsiyadir.

Qadim zamonlardan beri ichkilikbozlikning bo'lajak farzandga salbiy ta'siri ma'lum. Spirtli ichimliklarga ruju qo'ygan kishilardan tug'ilgan bolalar aksariyat hollarda aqlan va jismonan zaif, kasalliklarga moyilroq bo'ladi. Ayniqsa, bu bolalarning asab va ruhiy kasalliklarga moyilligi yuqoridir, chunki alkogol birinchi navbatda bosh miyaning eng murakkab va nozik jarayonlarini buzadi.

Nasl-nasab uchun narkotik moddalarni iste'mol qilish ham xavflidir. U jinsiy bez va jinsiy hujayralarga ta'sir qilib, homilaning bachadon ichida nobud bo'lishiga yoki bolaning nogiron bo'lib tug'ilishiga sabab bo'ladi.

Chekish ham jinsiy hujayra va jinsiy bezlarning shikastlanishiga sabab bo'ladi. Masalan, K.Shirren 2000 ta kashandani tekshirish asosida, chekish potensiyani pasaytirishi, spermatozoidlarning harakat qilish layoqatini buzilishiga va hatto bepushtlikka olib kelishi mumkinligini aniqlagan.

Hayotda ko'pincha „quyib qo'ygandek otasiga (yoki onasiga) o'xshar ekan“ degan gapni tez-tez eshitib turamiz. Faqatgina yuz tuzilishi, ko'z va soch rangining ko'rinish belgilaridan tashqari musiqaga, rassomchilikka bo'lgan moyillik ham meros bo'lib o'tadi. Ota-ona belgilarining nasliy o'tishi jinsiy hujayralarda joylashgan xromosomalar yordamida amalga oshadi. Urug'langan hujayralardagi nasliy belgilarning yarmi otaga, yarmi esa onaga taalluqlidir, ko'pincha nasliy belgilarning rivojlanishi tashqi muhit va hayot tarziga ham bog'liqdir. Masalan, agar farzand ota-onasidan baland bo'yli bo'lishlik alomatlarini nasliy olgan bo'lsa hamki, bu uning baland bo'yli bo'lib qolishidan dalolat bermaydi. Agarda bolaning oziqlanishi ham sifati, ham miqdori jihatidan yetarli bo'lmasa, bolaning jismoniy rivojlanishi orqada qolishi mumkin.



### Savollar

1. Oila qurishda nimalarga e'tibor berish kerak?
2. Qarindosh-urug' o'rtasidagi nikohlar ilmiy jihatdan qanday izohlangan?
3. Sohibqiron Amir Temur o'z o'g'itlarida kelin izlamoq haqida nima degan?
4. Irsiy kasalliklar bilan tug'ilgan bolalarning soni qaysi nikohlar orasida ko'proq uchraydi?
5. Sog'lom oilani yuzaga keltirish deganda nimani tushunasiz?



### 13-mashg'ulot. EMLASH VA VAKSINALAR HAQIDA TUSHUNCHA

„Emlash — mas'uliyatli biologik operatsiya!“. Emlash o'tkaziladigan deyarli hamma kasalliklar (sil, difteriya, qizamiq, qoqshol, poliomiyelet, ko'kyo'tal, tepki) hanuzgacha keng tarqalgan. Bolalar bu kasalliklar bilan og'rishadi, oqibati esa turlicha yakun topadi.

## Profilaktik emlash kerakmi?

Insoniyat profilaktik emlashlar tufayli o'lat, tabiiy (qora) chechak kabi yuqumli kasalliklar ustidan g'alaba qozondi. Epidemiya shaharlar, mamlakatlar, butun-butun hududlar bo'ylab tarqalardi. Aholi butunlay qirilib ketar, sanoqli kishilargina sog'ayishar edi. Hozirgi vaqtda bu kasalliklar deyarli uchramaydi. Qora chechak bilan kasallanish holati oxirgi marta 70- yillarda ro'yxatga olingan edi. 1980- yilda Butunjahon Sog'liqni Saqlash Assambleyasining XXXIII sessiyasida chechakning dunyo bo'yicha tugatilganligi e'lon qilindi. Shu tufayli bizda va boshqa mamlakatlarda chechakka qarshi majburiy emlash ham bekor qilindi. Aynan profilaktik emlashlar barcha mamlakatlarda insoniyatni yuqorida aytib o'tilgan dahshatli kasalliklardan xalos etdi.

## Profilaktik emlashlarning asl mohiyati nimada?

Organizmga maxsus tibbiy preparat — vaksina yuboriladi. Vaksina (vac-cine) mikroorganizmlar bilan kurashishda immun tizimiga yordam beradigan moddadir. Yuborilgan vaksinaga javoban organizm insonni ma'lum kasallikdan himoyalovchi maxsus hujayralar — spetsifik antitelalarni ishlab chiqaradi. Har bir vaksina o'zining muddati, sxemasi, yuborish yo'llariga ega (og'iz orqali, mushak orasiga, teri ostiga). Organizm har bir vaksinadan har xil ta'sirlanadi. Ba'zi hollarda uzoq muddatga immunitet hosil qilish uchun bir marotaba emlash kifoya, boshqa hollarda esa qayta emlashga to'g'ri keladi. Shundan kelib chiqib, *vaksinatsiya* va *revaksinatsiya* degan ikki tibbiy atama yuzaga kelgan.

Vaksinatsiyaning maqsadi — aniq kasallikning oldini olishga yetarli bo'ladigan spetsifik antitelalarni kerakli miqdorda ishlab chiqarilishiga erishishdir. Lekin bu boshlang'ich (himoyalovchi) antitelalar miqdori vaqt o'tgan sari kamayib boradi va ularning zaruriy miqdorini bir maromda ushlab turish uchun yana qayta emlash kerak bo'ladi. Ana shu vaksinani qayta yuborish jarayoni **revaksinatsiya** deyiladi. Masalan, polimiyelitga qarshi vaksinatsiya bola hayotining 4- kunida o'tkaziladi. Bola organizmining bu virusga qarshiligini saqlab qolish uchun ma'lum vaqtdan so'ng yana vaksina yuboriladi, ya'ni revaksinatsiya o'tkaziladi.



### *Bu qiziq!*

Birinchi profilaktik emlashlar XVIII asr oxirida ingliz shifokori E.Jenner tomonidan o'tkazilgan edi. Bu vaqtda immunitet — organizmning himoyalalanish kuchlari haqida, insonning kasallikka beriluvchanligini qanday kamaytirish haqida hech narsa ma'lum emasdi. Yuqumli kasalliklarni qo'zg'atuvchilari — viruslar, mikroblar haqida ham bilishmasdi. Shunday ekan, o'sha vaqtda organizmga yuqumli kasalliklarning zaiflashtirilgan yoki o'ldirilgan qo'zg'atuvchilari yuborilsa, maxsus himoyalovchi antitelalar ishlab chiqarilishi va oqibatda inson kasallikdan himoyalalanishi haqida ham bilishlari mumkin emasdi. Immunitetning asoslari haqida nazariy bilimlar yo'q edi. Lekin sinchkov doktorning kuzatuvchanligi va intuitsiyasi bor edi. Doktor Jenner sigirlarga qarovchi ayollarning har kuni „sigir chechagi“ga chalingan mollarga qarash bilan band bo'lsalar-da, qora chechak bilan umuman og'rimasliklarini sezib qoldi. Shunda doktor odamlarni „sigir chechagi“ pufakchasi ichidan olingan modda bilan emladi va emlanganlarda tabiiy chechakka qarshi qarshilik ishlab chiqarilishini isbotladi. „Sigir chechagi“ pufakchalaridan olingan materialni *vaksina* deb nomladilar. Vaksina (vaccina) lotincha „sigirdan“ degan ma'noni anglatadi. Ko'p yillar o'tgach, Lui Pasterning taklifiga ko'ra kasallikning oldini oluvchi barcha preparatlarni vaksina deb atay boshladilar. Shunday qilib, 200 yil oldin „qora chechak“ epidemiyasiga qarshi himoya topilgan edi.



### *Bilasizmi?*

- Dunyoda yiliga 1,5 mlrd. kishi emlanadi.
- Pediatriyadagi barcha tibbiy manipulatsiyalar orasida profilaktik emlashlar birinchi o'rinda turadi, ular bola hayotining birinchi yilida ko'proq o'tkaziladi.



### *Topshiriq*

Berilgan mavzu bo'yicha test tuzing.



## 14-mashg'ulot. TEMIR TANQISLIGI ANEMIYASINING OLDINI OLISH

**Anemiya (kamqonlik)**— qon tarkibida gemoglobin (yoki) eritrotsitlarning kamayib ketishi bilan kechadigan turli patologik holatlar guruhi.

Temir tanqisligi anemiyasi organizmda uning yetarli miqdorda bo'lmaganligidan kelib chiqadi. Bola hayotining birinchi yilida, o'smirlarda (organizmning tez o'sishi davrida) ushbu elementga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Shuningdek, ko'pincha ichakning so'rilish funksiyasi buzilishi bilan kechadigan kasalliklarda, homilador va emizikli ayollarda kuzatiladi.

Temir tanqisligi anemiyasida qon zardobi, ilik, depo tarkibidagi temirning miqdori pasayib ketadi. Natijada gemoglobin hosil bo'lishi kamayadi. Temir tanqisligi anemiyasi dunyo aholisining barcha guruhlari orasida keng tarqalgan, ayniqsa, bolalar, yosh qizlar va homilador ayollar bu kasallikka ko'proq chalinishadi. Vaqtida qo'yilgan tashxis va ko'plab preparatlarga qaramasdan, homiladorlik davrida kasallik yo'qolib ketmaydi.

Ba'zi bir hollarda gemoglobin yetishmovchiligini qizil qon tanachalari miqdorini kerakli darajaga yetkazishga yordam beradigan adekvat ovqatlanish ratsioni bilan to'ldirish mumkin.

O'zida katta miqdorda temir moddasi bo'lgan ovqat bilan so'rilishi — sutkasiga 2 mkg ni tashkil etadi. Katta yoshli odam jinsidan qat'i nazar kuniga 1 mg temir yo'qotadi. Ayollar esa hayz vaqtida, shuningdek, homiladorlik davrida, tug'uruq paytida va emizikli bo'lganda ancha-muncha temir yo'qotadi. Shuning uchun bu davrlarda ularning temirga bo'lgan ehtiyoji hatto minerallar bilan to'yingan ovqat orqali so'rilish imkoniyatidan ham ortgan bo'ladi.



### *Bu qiziq!*

Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti bergan ma'lumotga ko'ra, bolalar va ayollar o'rtasida temir tanqisligi anemiyasiga uchrash iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda 50—60 foiz, Osiyoning ayrim mamlakatlarida 90 foizgacha, homiladorlar orasida uchrashi ba'zi bir mamlakatlarda (gemoglobin ko'rsatkichi bo'yicha) 20—80 foizni, turli mamlakatlarda (zardobdagi temir ko'rsatkichi bo'yicha) 99 foizni tashkil etmoqda.



## Buni bilasizmi?

Anemiyada kuzatiladigan belgilar:

- teri qatlami va ko‘rinib turgan shilliq qavatlarining rangsizligi;
- bosh aylanishi, behollik;
- tirnoqning yupqalashishi va sochning sinuvchanligi;
- ishtaha kamayishi, me‘da buzilishi paydo bo‘ladi (bolalar bo‘r, kesak yeyishadi);

## Ovqatlanishning ahamiyati

• Tarkibida yetarli miqdorda temir moddasi bo‘lgan hayvon, parranda, baliq go‘shlari, dukkakli mahsulotlar, grechixa va suli yormasi, meva va sabzavotlar, tomorqa ko‘katlari bo‘lgan parhez taomlar anemiya rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi.

• Temir tanqisligi **ushbu vitamanga boy mahsulotlar bilan ovqatlanganda** ham kelib chiqishi mumkin. Ya‘ni bu **vitamin va minerallarning** organizmga yaxshi so‘rilmasligi bilan bog‘liq. Choy tarkibida **mavjud** bo‘lgan tanin moddasi uning so‘rilishiga to‘sqinlik qiladi

Shuning uchun ovqatlanayotgan paytda choy ichish tavsiya etilmaydi. Yaxshisi, kompot, sharbat, hech bo‘lmaganda qaynatilgan suv ichish lozim. Choyni ovqatlanish oraliqlarida ichish mumkin.

• O‘zbekistonda temir tanqisligini oldini olish uchun unni temir, foli kislotasi (homilador ayolda uning tanqisligi homilaning tug‘ma nogironligiga olib keladi), sink vitamini, B guruhiga kiruvchi vitaminlar bilan fortifikatsiya qilish (boyitish) yo‘lga qo‘yilgan. Bunday unda „Sog‘lom mahsulotlar“ logotipi bo‘ladi. Undan tayyorlangan non anemiyaning oldini olishda foydali hisoblanadi.

• Yana bir to‘sqinlik qiluvchi omil bug‘doy unining kepagi va jigarrang guruch tarkibida uchraydigan fitin kislotasi bo‘lishi mumkin.

• O‘simlik mahsulotlaridagi temir so‘rilishiga ovqatdagi C vitaminiga boy mahsulotlar yordam beradi. Bu pomidorlardan tayyorlangan salat,

na'matak damlamasi, sharbatlar bo'lishi mumkin. Boyitilgan boshqoqli g'alla o'simliklari temirga boy manba bo'lib xizmat qiladi.

- Rivojlangan anemiyada temir preparatlarini ham qo'shish zarur.

### **Topshiriq**

Oilangiz uchun temirga boy bo'lgan mahsulotlarni o'z ichiga olgan haftalik oziq ro'yxatini tuzing.

## **15-mashg'ulot. EKOLOGIYA (ATROF-MUHIT)NING ASOSIY MUAMMOLARI VA ULAR BILAN TANISHUV**

Ekologik muammo — bu tabiiy sabablar bilan bog'liq bo'lgan, turmushdagi muhim jarayonlarda kechuvchi, insonning tabiatga bo'lgan sezilarli ta'siri va tabiatning inson faoliyatiga bo'lgan javob ta'siri bilan bog'liq har qanday ko'rinishdir.

Insonning XIX, ayniqsa, XX asr davomidagi faoliyati butun biosferaning geokimyoviy qiyofasini o'zgartiruvchi kuchga aylandi.

Hozirgi vaqtdagi ekologik muammo mutlaqo yangi ko'rinishga ega. Chunonchi:

1. Insonning faqat o'z ehtiyoji uchun atrof-muhitni o'zgartirib yuborishga qaratilgan chegarasiz faolligi tufayli yuzaga keladi.
2. Bu faollik borgan sari kuchayib bormoqda.
3. Biosferada sodir bo'ladigan ko'p o'zgarishlar qaytarib bo'lmaydigan xarakterga ega.

Masalan, qachonlardir butun Yevrosiyo va Shimoliy Amerikani egallagan keng cho'llar va dashtlar deyarli dalalarga aylantirib yuborildi. U yerda yashaydigan hayvon turlari qirilib ketdi, ba'zilari esa (Prjevalskiy oti kabilar) yo'qolib ketish arafasida turibdi.

Afrika, Janubiy Amerika, Janubi-Sharqiy Osiyoda aholi sonining oshib borishi natijasida tropik o'rmonlar kesilib, o'simlik va hayvonlarning ko'plab





turi yo'q bo'lib ketishiga sabab bo'lmoqda. Bunday o'rmonlarning yo'q qilinishi sayyoramiz umumiy genofondining muhim qismini yo'qotishga tengdir. Chunki tirik organizmning har qanday turi — uning tashqi qiyo-fasida, shakli, tusida, asosan, fiziologiyasi va xulqida amalga oshadigan genlarning noyob o'zaro uyg'unlik birikmasidir. Shunday bo'ldiki, inson yaratgan ayrim obyektlar nafaqat inson uchun, balki atrofdagi tabiat uchun ham jiddiy xavf manbayiga aylandi. Ekologiya har bir insonga daxldor bo'lib, uning ekologik madaniyat darajasi muhim ahamiyat kasb etadigan bo'lib qoldi.



### *Bilasizmi?*

Hozirgi vaqtdagi eng muhim ekologik muammolar:

- Yer yuzi iqlimining isib ketishi;
- yaqin koinotning ifloslanishi;
- stratosferadagi ozon ekрани yupqalashishi, ultrabinafsha radiat-siyasining ko'payishi;
- atmosferaning kimyoviy ifloslanishi;
- ummonlarning ifloslanishi va ummon suvlari xususiyatining o'zgarishi;
- quruqlikdagi suvlarning kamayib ketishi va ifloslanishi;
- radioaktiv chiqindilarning to'planishi.

Har qanday ekologik muammo inson salomatligiga ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, ekologik inqiroz sodir bo'lgan joydagi kishilar ko'p jabr tortadilar. Masalan, 1986-yil 26-aprelda Chernobil AESda sodir bo'lgan atom reaktorining portlashi juda ko'p odamlarni bevaqt hayotdan olib ketdi. Shu joyda yashaydiganlar, ishlaydiganlar, hatto qutqaruvchilar orasida onkologik kasalliklarning soni ortdi.

Ekologik muammolar haqida gapirilganda Orol muammosini gapir-maslikning iloji yo'q.

Orol inqirozi — insoniyat tarixidagi eng yirik ekologik, gumanitar halokatlardan biri bo'lib, u tufayli dengiz atrofidagi hududda yashovchi 35 mln. kishi uning ta'siri ostida qoldi.



Orol — Sirdaryo va Amudaryo suvlarining noto'g'ri taqsimlanishi oqibatida qurib borayotgan ichki dengizdir. Suv ko'p yillar davomida paxta dalalarida sug'orish uchun sarflanib, dengizning qurishiga sabab bo'ldi. Buning uchun esa dengiz va uning atrofida yashovchi barcha tirik mavjudot jabr ko'rmoqda.

Orol dengizi sathining pasayib borishi tufayli undan ikki kichik ko'l qoldi, xolos. Uning qirg'oqlari 60—80 km ga surilib, Sirdaryo va Amudaryoning tarmoqlari o'zgarib ketdi. Yangi sho'rxok qumli cho'l paydo bo'ldi. Dengizning qurib yotgan tubi katta masofaga tarqalayotgan va ko'plab odamlarda allergik kasalliklarga sabab bo'layotgan chang va tuz manbayiga aylandi. Bularning hammasi Orolbo'yi iqlimining o'zgarib ketishiga sabab bo'ldi. Ichimlik suvining sifati yomonlashdi, bu esa turli kasalliklarni chaqirishi mumkin, chunki o'zida zaharli kimyoviy moddalarni saqlovchi aralashmalar butun qishloq aholisi foydalanadigan quduq suviga singib bormoqda.

O'zbekiston bu ekologik muammoni to'liq anglamoqda, kelib chiqqan vaziyatni yaxshilash rejasi yaratilgan.

O'zbekiston ishtirokida Butunjahon Orolni qutqarish fondi, 2002-yilda esa O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qaroriga ko'ra Orolbo'yi genofondini himoyalash Fondi tashkil etildi.

### **Topshiriq**

Orolni qutqarish bo'yicha reja ishlab chiqing va taklif kiring. Uni sinfdagi mashg'ulotlarda muhokama qiling.



## 16-mashg'ulot. NOQULAY EKOLOGIK OMILLAR- NING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

**Ekologik omil** — atrof-muhitning tirik mavjudot moslasha oladigan har qanday sharoitidir.

Ekologik omil — tirik organizmlar rivojlanishining, hech bo'lmaganda, bir fazasiga bevosita yoki bilvosita ta'sir ko'rsatadigan muhitning har qanday elementidir.

Kelib chiqishiga qarab, ekologik omillar uch guruhga bo'linadi:

- abiotik omillar — jonsiz tabiatning ta'siri;
- biotik omillar — jonli tabiatning ta'siri;
- antropogen omillar — inson tomonidan ongli ravishda yoki o'ylamasdan qilingan faoliyat ta'siri („antropos“ — odam).

Atrof-muhitning ifloslanishi tabiat tizimining muvozanatini buzib yuboradi.

Axborot omilidan tashqari barcha omillar, hayot muhitining ifloslanishiga olib keladi.





### *Bu qiziq!*

Atrof-muhitni ifloslantiradigan omillarni quyidagilarga bo'lish mumkin:

- fizik — issiqlik, shovqin, yorug'lik, vibratsiya, elektromagnit maydoni, radiatsiya tufayli;
- kimyoviy — mineral va organik moddalar, ishlab chiqarishning jadallashib borishi tufayli doimiy ravishda tabiatning ifloslanishi;
- informatsion — insonlarga turli axborot kanallari orqali yetib boruvchi salbiy axborot oqimi, barcha ofat va halokatlar darhol ma'lum bo'ladi va inson ruhiga salbiy ta'sir ko'rsatadi;
- bir xillikdagi arxitektura natijasida yuzaga keladigan vizual ifloslanish.

Yer aholisi sonining ko'payishi, jamiyat rivojlanishida shaharlar rolining va aholi ko'chishi jarayonlarining oshishi Yer sayyorasi biosferasining tobora ifloslanib borishi natijasida aholi sog'lig'ini saqlash muammosi kelib chiqmoqda. Insonlarning yashash muhiti esa yomon tomonga o'zgarib bormoqda.



### *Bilasizmi?*

Butun dunyoda yiliga quyidagilar chiqarib tashlanadi:

- 30 mlrd. kub m dan ortiq tozalanmagan suv;
- 250 mln. tonna chang-g'ubor;
- 200 mln. tonna uglerod oksidi;
- ma'lumki, olingan xomashyoning 10% i tayyor mahsulot bo'ladi, qolgani esa tabiat muhitini ifloslantiradigan chiqindiga aylanadi;
- 70 mln. tonna tozalanmagan zaharli gazlar;
- Berk xonadagi havo „o'lik“ bo'ladi. U o'zining foydali xususiyatlarini yo'qotadi, odamlarda tez toliqish, immunitet pasayishi kuzatiladi. Shuning uchun xonalarni shamollatib turish yoki qo'shimcha ravishda havo ionizatorlaridan foydalanish lozim.

Kimyoviy moddalarning kattagina qismi inson organizmiga tushadi. Organizmning doimiy ravishda o'zgarib turadigan atrof-muhitiga mos-

lashuvchanlik qobiliyati cheksiz emas. Dunyoda ko'plab surunkali kasalliklar paydo bo'lishi, insonning tibbiy yordamga muhtojligi tobora oshib bormoqda.

Allergiyaga chalingan kishilar soni, ayniqsa, shahar aholisi o'rtasida oshdi. Uylarda esa xavfli allergenlar soni ko'paydi. Bular sirasiga chang, zamburug' sporalari, kundalik hayotdagi kimyoviy moddalar va chiqindilar bilan chiqariladigan kimyoviy moddalarni sanashimiz mumkin.

Elektr asboblari texnika qoidalariga rioya qilmagan holda o'rnatish bosh og'rig'i, tez charchash, immunitet pasayishlarini keltirib chiqaradigan elektromagnit nurlanishlarga sabab bo'lmoqda.

Biz tabiat va insonning o'zaro bog'liqligini, insonni o'rab turgan tabiiy muhitning inson salomatligiga ta'sirini o'rganib, hayotga, tabiatning har qanday ko'rinishiga, o'zimizga, sog'lig'imizga nisbatan ehtiyotkorlik bilan munosabatda bo'lish lozimligini unutmasligimiz darkor. Bilim olish orqali esa o'zimizda ekologik ongni shakllantirishimiz zarur. Har bir kishi bu harakatlarni eng avvalo o'zidan boshlasa maqsadga muvofiq bo'ladi, deb o'ylaymiz.



### *Savollar*

Nima uchun atrof-muhitni muhofaza qilish shunchalar muhim? Buning uchun qanday tadbirlar taklif qila olasiz? Ularni daftaringizga yozib oling va sinfda, mashg'ulotlar vaqtida muhokama qiling.

---

## MUNDARIJA

<b>So'zboshi</b> .....	3
<b>1- mashg'ulot.</b> Kirish .....	4
<b>2- mashg'ulot.</b> O'smirlardagi fiziologik va psixologik o'zgarishlarning bevosita bir-biriga bog'liqligi .....	6
<b>3- mashg'ulot.</b> O'smir xarakter xususiyatlarining shaxslararo .....	8
munosabatlarda namoyon bo'lishi .....	8
<b>4- mashg'ulot.</b> O'smirlarda o'rtoqlik va do'stlik hislarining rivojlanishi .....	10
<b>5- mashg'ulot.</b> Maktabda amal qilinishi zarur bo'lgan gigiyenik talablar ....	13
<b>6- mashg'ulot.</b> Uy hayvonlari orqali yuqadigan kasalliklar .....	15
<b>7- mashg'ulot.</b> Alkogolizm (ichkilikbozlik) va kashandalikning oldini olish .....	19
<b>8- mashg'ulot.</b> OITV va OITS dan himoyalaniş .....	21
<b>9- mashg'ulot.</b> OITV va OITS bilan kasallangan kishilarga g'amxo'rlik qilish .....	24
<b>10- mashg'ulot.</b> Ona suti — tabiatning bebaho ne'mati .....	26
<b>11- mashg'ulot.</b> Jinsiy yo'l orqali yuqadigan infeksiyalar .....	28
<b>12- mashg'ulot.</b> Sog'lom oila — sog'lom avlod garovi .....	32
<b>13- mashg'ulot.</b> Emlash va vaksinalar haqida tushuncha .....	35
<b>14- mashg'ulot.</b> Temir tanqisligi anemiyasining oldini olish .....	38
<b>15- mashg'ulot.</b> Ekologiya (atrof-muhit)ning asosiy muammolari va ular bilan tanishuv .....	40
<b>16- mashg'ulot.</b> Noqulay ekologik omillarning inson salomatligiga ta'siri .....	43

*Solihova Go'zal O'rinboyevna, Ahmedova Dilorom Ilhomovna,  
Ismoilova Nurjahon, Ishniyozova Nodira Durdiboyevna,  
Fayziyeva Feruza To'laganovna.*

## **SOG'LOM AVLOD ASOSLARI**

*Umumta'lim maktablarining 8- sinf o'quvchilari  
uchun o'quv qo'llanma*

„O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi  
Toshkent—2007

Muharrir *M. Po'latov*  
Badiiy muharrir *Sh. Mirfayozov*  
Texn. muharrir *S. Tursunova*  
Kompyuterda sahifalovchi *D. Mannonova*  
Musahhah *Z. Sodiqova*

2007- yil 1- noyabrda original-maketdan chop etishga ruxsat etildi.

Bichimi 70x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Kegli 11 shponli. Times TAD harfida terilib, ofset usulida chop etildi. Shartli b. t. 3,51. Nashr. t. 2,43. 100000 nusxada bosildi. Buyurtma № 157.

O'zbekiston matbuot va axborot agentligining „O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi.  
Toshkent—129, Navoiy ko'chasi, 30- uy. // Toshkent, Yunusobod dahasi, Murodov ko'chasi. 1- uy. Shartnoma № 09—163—07.

**Maktab kutubxonasi jamg'armasiga kiritilgan. Bepul.**

51.1(5Ў)6  
S-84

**Sogʻlom avlod asoslari:** Umumtʻalim maktablarining  
8- sinf oʻquvchilari uchun oʻquv qoʻll. / G.Oʻ. Solihova,  
D.I. Ahmedova va boshq.  
Oʻzbekiston Respublikasi xalq taʼlimi vazirligi,  
Oʻzbekiston Respublikasi sogʻliqni saqlash vazirligi. —T:  
Oʻqituvchi, 2007. 48 b.

G.Oʻ. Solihova va boshq.

ББК 51. 1(5Ў)6 я 72