

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI XALQ TA‘LIMI VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI
SAQLASH VAZIRLIGI

*G.O‘. Solihova, N.Z. Ismoilova,
N.D. Ishniyozova, F.T. Fayziyeva*

SOG‘LOM AVLOD ASOSLARI

*Umumta‘lim maktablarining
7- sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma*

„O‘QITUVCHI“ NASHRIYOT-MATBAA IJODIY UYI
TOSHKENT–2007

Psixologiya fanlari doktori, professor **G'.B. Shoumarov** tahriri ostida.

Taqrizchilar: **T.O. Daminov** — tibbiyot fanlari doktori, akademik;
D.D. Sharipova — pedagogika fanlari doktori, professor.

O'quv qo'llanmada **Kavsar Turdiyeva** she'rlaridan foydalanildi.

Shartli belgilar:



— yodda tuting



— buni bilasizmi



— bu qiziq

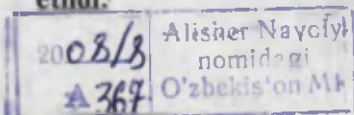


— topshiriqlar



— savollar

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 etishga tavsiya etildi.



10 33968

081

A 410507000-152 Buyurtma varag'i — 2007
353(04)—2007



1- mashg'ulot. KIRISH

Agar odamlar o'z hayotining mazmunli o'tishiga, uni boshqara olish imkoniyatiga ega ekanliklariga, ularga qo'yiladigan har qanday talablarga javob bera oladigan yetarli darajadagi qobiliyat va imkoniyatlari (aqliy, jismoniy, hissiy, ijtimoiy va moddiy) mavjudligiga ishonsalar hamda buni his qilsalar, ularning salomatligi ham mustahkamlanib boraveradi. Uyg'unlik hissi go'daklik va bolalik davridan shakllana boradi. Oila, bog'cha, maktab va sog'liqni saqlash tashkilotlari orqali egallab boriladigan bilimlar esa yoshlar uchun to'g'ri ma'lumotlarni egallash bilan birga, hayotda duch kelishi mumkin bo'lgan turli xil muammolarni yengib o'tishda zaruriy ko'nikmalarning shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktab salomatlikni saqlaydigan va uni shakllantira oladigan o'ziga xos ta'sir kuchiga ega. Maktabda har bir o'quvchi jamoa orasida o'z o'rniga va hurmat-e'tiborga ega ekanligini his etishi, shuningdek, har doim muvaffaqiyatga erisha olishiga ishonch hosil qilishi lozim. Buning natijasida yuzaga keladigan o'zini yuqori baholash hissi o'quvchi uchun katta ahamiyatga ega. Bolalar va o'smirlar, o'zlarining qadri ekanliklarini bilishlari va buni yodda tutishlari zarur.

Atrof-muhit va salomatlik

Devorga ilamiz ajib bir surat,
Unda tabiatning noyob parchasi.
Go'yo xonadonda bu nafis xilqat,
Asta ochmoqdadir go'zal darchasin.
Bu jonsiz suratni ko'rib iqrorsan,
U dilga bag'ishlar tuganmas shodlik.
Odamzod, tabiat bag'rida borsan,
Unga ato etgin sen ham obodlik.
Pichoq va boltangni ko'tarma zinhor,
Loqayd bo'lma so'ngra ortib malomat.
Muhitni qancha sof saqlasang alhol,
U ham seni mudom saqlar salomat.



2- mashg'ulot. O'SMIRLIK DAVRIDA FIZIOLOGIK O'ZGARISHLARNING NAMOYON BO'LISHI

O'smirlik davri bu – o'g'il va qiz bolalar organizmida o'zgarishlar sodir bo'ladigan davr bo'lib, bu davrda ularning vazni o'zgaradi, bo'ylari cho'ziladi va jismoniy jihatdan ham o'sadilar. Bunday o'zgarishlarning barchasi ma'lum kimyoviy moddalar – gormonlar hisobidan sodir bo'ladi.

O'smirda sodir bo'ladigan barcha jismoniy va emotsional o'zgarishlar tabiiy va normal hol hisoblanadi.

Har bir kishining o'z individual o'zgarish ritmi bo'ladi. Kimdir ertaroq, kimdir kechroq rivojlanishi mumkin. Buni esda tutish lozim va bunday hollardan uyalmaslik kerak.

O'smir organizmidagi o'zgarishlarni bilish siz uchun foydadan xoli bo'lmaydi. Ayniqsa, quyidagi ma'lumotlarni bilib, yodda saqlasangiz, o'zingizda sodir bo'layotgan o'zgarishlarni yengil o'tkazasiz.

O'smirlik davrida quyidagi fiziologik o'zgarishlar sodir bo'lishi kuzatiladi:

- O'smirlik davrida umurtqa pog'onalari o'rtasidagi oraliqlar to'g'aylar bilan to'lgan bo'ladi. Bunday paytda organizm uchun ortiqcha jismoniy zo'riqishlar, yurganda gavdani noto'g'ri tutish, ayniqsa, partada noto'g'ri o'tirish kabi xatti-harakatlar tufayli umurtqa pog'onasi noto'g'ri rivojlanishi mumkin.

- O'smirlik davrida yurak organizmdagi qon tomirlariga nisbatan birmuncha tezroq rivojlanadi. Buning natijasida o'smirda yurak urishi tezlashishi, qon bosimi ko'tarilishi, bosh og'rishi, bosh aylanishi va tez toliquvchanlik kabi holatlar kuzatilishi mumkin.

- O'smirning jismoniy yetilish davrida qo'ltiqosti sohasida o'ndan ortiq ter bezlari ishlay boshlaydi. O'smir jismoniy mashg'ulotlar bilan shug'ullanganda yoki kuchli hissiyotlarga berilganda, ayniqsa, jahli chiqqanda ter bezlari faollashadi. Badanda paydo bo'lgan ter tashqi bakteriyalar bilan aralashib, o'smir tanasida noxush hidlarni paydo qiladi. Bunday hid atrofdagilar va o'smirning o'zi uchun ham yoqimsiz holdir. Siz o'zingizdan yoqimsiz hid kelmasligi uchun shaxsiy

gigiyena qoidalariga rioya qilishingiz — har kuni cho'milishingiz, shuningdek, hidni yo'qotuvchi turli xil vositalardan foydalanishingiz maqsadga muvofiq bo'ladi.

Jinsiy rivojlanish davrida juda ko'p o'zgarishlar sodir bo'ladi va organizmning har bir qismi ma'lum bir e'tiborni talab qiladi. Har kuni tanangizni yuvishni va ichki kiyimlaringizni almashtirishni unut-mang.

O'smirlardagi jismoniy, fiziologik jihatdan rivojlanish uch bos-qichga bo'linadi:

Rivojlanish bosqichlari	O'g'il bolada	Qiz bolada
Erta rivojlanish	10–15 yosh	9–14 yosh
Normal rivojlanish	14–19 yosh	13–16 yosh
Kech rivojlanish	17 yosh va undan keyin	16 yosh va undan keyin

Agar sizda bu borada qandaydir muammolar paydo bo'lsa, albat-ta, shifokorga murojaat qiling.



3- mashg'ulot. O'SMIRLIKNING ICHKI OLAMI VA KATTALAR BILAN MUNOSABAT

O'smirlik davrida o'g'il bolalar ham, qiz bolalar ham shuncha-ki kattalarga taqlid qilib emas, balki tom ma'noda o'zining xatti-harakatini nazorat qila boshlaydilar. Ular o'zining yurish-turishi, kiyinishi va tashqi ko'rinishi, hatto qanday gapirishigacha astoydil e'tibor berishlari kuzatiladi.

O'zingizga qanday baho berasiz?

O'smirlik davrida bolaning o'zi haqidagi tasavvurlari o'zgaradi. Bu hol u o'zining kimligi va nima ishlar qila olishi mumkinligi

haqida bilganlariga asoslanadi. Har tomonlama barkamol shaxs bo'lib rivojlanishi uchun o'zaro hurmatning bo'lishi nihoyatda muhimdir. O'zaro hurmat ichki xotirjamlik, o'zidan va o'zining xatti-harakatlaridan qoniqishni his qilishga olib keladi.

Ba'zi o'smirlarda o'ziga baho berish darajasi yuqoriroq, ba'zilarida esa aksincha, pastroq bo'ladi.

O'smir uchun o'zi haqida ijobiy tasavvurga ega bo'lishi juda muhimdir. Bunday o'smir ichki qoniqish hosil qilib, o'ziga javobgarlikni olishi, o'z kuchiga ishonishi, muvaffaqiyatlarga erishishi, o'z yutuqlari bilan g'ururlanishi, lozim bo'lganda boshqalardan yordam so'ray bilishi va boshqalar muhtoj bo'lganda yordam ko'rsata olishi mumkin.

O'ziga past baho beradigan o'smir esa o'zidan qoniqmaydi, o'zini omadsiz deb hisoblaydi, boshqalarning ta'siriga tez beriladi, o'z kuchiga ishonmaydi.

So'z boyligi va uni oshirish

Har kimning o'z boyligi,
Aql va so'z boyligi.
Ular ko'paysa, toshsa,
Kundan kun agar oshsa,
O'qish yoki ish joyda,

Bulardan faqat foyda.
Kitob ilming toshirar,
Nutq boyligining oshirar.
Nutqing bo'lsa chiroylik,
Shudir eng katta boylik.



Yodda tuting!

O'zingiz haqingizda nima o'ylashingiz juda muhimdir. Agar o'zingiz haqingizda tasavvuringiz ijobiy bo'lsa, boshqalar ham sizni shunday qabul qilishadi.

O'zingiz haqingizda faqat yaxshi gapirishingiz va yaxshi fikrlarni o'ylashingiz kerak. Bu sizda o'zingizga ishonch hissini tug'diradi.

Agar bajarayotgan ishlaringiz o'zingizga yoqsa va boshqalarga xalaqit qilmasa, bu harakatlarni ijobiy deb baholash mumkin.

N. 14 yoshda. U oynaga qarab o'zining chiroyli qizlarga o'xshamaganidan xafa bo'ladi. Hatto o'zini chiroyli qilib dunyoga keltirmagan onasidan ham xafa bo'lib, gaplashmay qo'ygan. U yuzidagi sepkillarni yo'qotish uchun har qancha harakat qilmasin, ular yo'qolish o'rniga ko'payib ketyapti. Bundan siqilgan N.ning miyasiga „Men dunyodagi eng xunuk qizman“, degan fikr o'rnashib olgan. U keyingi paytlarda o'zini o'rtoqlaridan ham tortadigan, yolg'iz yuradigan bo'lib qoldi. Siz N.ga nima maslahat berasiz?

O'ylab ko'rganmisiz, nega shunday ekan-a!?

- Odatda, kattalar bolalarning har tomonlama yaxshi inson bo'lib yetishishlarini istaydilar va ular ko'pincha o'smirni yaxshi o'qish, sport bilan shug'ullanish, intizomli, odobli bola bo'lish, bekorchi bo'lib qolmaslikka undaydilar.

- O'smir, asosan, o'z tengdoshlari bilan muloqotda bo'lishga harakat qiladi. Kattalar esa uning noma'qul guruhlariga qo'shilib qolishidan xavotir olishadi va ularning xatti-harakatlarini nazorat qilishadi, undan qayerda, kim bilan yurganligi haqida hisob berishini talab qiladilar.

- O'smir esa ko'pincha bunday talablarni qabul qila olmaydi va kattalar tomonidan qo'yilayotgan talablarning teskarisini qilishga harakat qiladi. Bu ba'zi holatlarda o'smir va kattalar orasiga sovuqlik tushishiga olib keladi. Natijada o'smir kattalar yordamiga muhtoj bo'lganida ham ularga murojaat qilmaydi va muammolarga chuqurroq o'ralashib qoladi.

- Agar siz ham shunday holatga tushib qoladigan bo'lsangiz, atrofingizdagilar (ota-onangiz, o'qituvchilaringiz va tengdoshlaringiz) sizga faqat yaxshilik istashini va sizni har damda qo'llab-quvvatlashlarini unutmang.



Buni bilasizmi?

- O'smirdagi kattalarni bezdiradigan holatlardan biri – o'jarlikdir.
- O'jarlik – bu kattalar tomonidan bildirilgan barcha fikr va dalillarga asossiz holda qarshilik ko'rsatishdir.
- O'jarlik chegaradan chiqishdir.

Oriyat

Kuni bilan ko'nglim g'ash,
Opam meni tushunmas.
Cho'milmaysan, kirsan deb,
Tuproq bilan birsan deb,
Aytdi qizlar yonida,
O'tib ketdi jonimdan.
Kir emasdim uncha ham,
Yopishvoldi buncha ham.
Sudrab ketdi qo'limdan,
Bu hol battar o'limdan.
Cho'mildim, bo'ldim toza,
Opam maqtadi rosa.
Kimga kerak lekin, hov
Uydagi quruq maqtov.
Baribir ko'nglim xira,
Opam tushunmas sira.
Shuncha qizlar oldida,
Men uyatga qoldim-da.



Topshiriq

O'zingizdagi o'smirlilik davriga xos psixologik holatlarni yozishga harakat qiling.

Quyidagi vaziyatlarni tahlil qiling va ularga maslahat bering:

1. Men o'zimni kattaman deb hisoblayman. Lekin ota-onam menga nuqul yosh bolaga bo'lgandek munosabatda bo'lishadi. Mening kattalarga o'xshab kiyinishim, xatti-harakat qilishimga yo'l qo'yishmaydi. Negaligini tushunmayman.

2. Men o'z muammolarimni o'zim hal qilishni istayman. Kattalar buni tushunmaydilar. Men esa o'zim istamagan holda o'jarlik qilaman va ularga asossiz qarshi chiqaman. Nega?

3. Men iloji boricha o'z xonamda yolg'iz qolishni, o'z o'y-xayollarim bilan band bo'lishni, ko'proq o'z tengdoshlarim va yaqin o'rtoqlarim bilan suhbatlashishga intilaman. Bu tabiiy holmi?



4. Men borgan sayin ta'sirchan, qo'rs, jizzaki, sal narsaga xafa bo'lib qoladigan, asabiy, serjahl, yig'loqi bo'lib qolyapman, deydi N. degan qiz. U o'zidagi holatni tushuna olmayapti. Unga maslahat bering.



4- mashg'ulot. SALOMATLIK VA SHAXSIY GIGIYENA TAMOYILLARIGA RIOYA QILISH

Shaxsiy gigiyena — bu siz har kuni to'qnash keladigan vaziyatlar yoki kundalik foydalanadigan buyumlar salomatligingizga ziyon yetkazmasligi uchun amalga oshiradigan ishlaringizdir. Gap faqat tishni yuvish, teri, sochlar, tirnoqlarni toza saqlashda emas, balki ko'rish, eshitish va hokazolar, shuningdek, kiyim gigiyenasi haqida hamdir.



Buni bilish muhim!

- Bosh (miya)ni turli zarb va toliqishdan ehtiyot qilish kerak. Miyangizni ko'proq kislorod bilan ta'minlash uchun tez-tez ochiq havoda sayr qiling, xonalarni shamollatib turing.
- Miyaning eng katta dushmanlari uni asta-sekinlik bilan o'ldiruvchi giyohvand modda va spirtli ichimliklardir.
- Yurakni ko'proq mashq qildirish — doim harakatda bo'lish va sport bilan shug'ullanish tavsiya etiladi.
- Agar jismoniy mashqlar qilib tursangiz, suzish bilan shug'ullansangiz, o'pkangiz yaxshi rivojlanib boradi. O'pkaga iflos havo yoqmaydi — bunday holat bir qator o'pka kasalliklarini keltirib chiqarishi mumkin.
- Yotgan holda yoki xira chiroq nurida kitob o'qish yoki kompyuter va televizor qarshisida me'yoridan ortiq o'tirish ko'rish qobiliyatiga zarar yetkazadi: ko'zlar tez charchaydi, ko'zoynaklarga ehtiyoj seziladi.
- Haddan ortiq shovqin miyani charchatib, eshitish sezgisini zaiflashtiradi.

- Jismoniy mashqlar faqat mushaklar ishini kuchaytiribgina qolmay, balki o'pka va yurakning ishini ham yaxshilaydi.
- Jismoniy faollik stressli vaziyatlarga qarshilik qilishga yordam beradi. Jismoniy mashqlardan so'ng organizm yaxshi dam oladi, uyqu esa tinch bo'ladi.



Buni bilasizmi?

• Sizning tanangiz o'qish va o'yinlar uchun quvvat yig'ib olishda dam olishga muhtoj bo'ladi. Uyqu hordiqning ko'rinishi bo'lib, sog'lom tana va sog'lom aql uchun katta ahamiyatga ega. Uyqu vaqtida miya ishlashda davom etib, o'sish gormonini ishlab chiqaradi – u sizni katta bo'lishingizga yordam beradigan moddadir.

- Siz uchun uyqu davri **8 soatdan kam bo'lmasligi zarur!**
- Uyqu jismoniy va emotsional salomatlikni asrashga, kundalik ishlar uchun sarflangan quvvatni tiklashga yordam beradi.
- Ma'lum bo'lishicha, yetarlicha uxlab olgan odamlar duch keladigan muammolarining yechimini tez topadilar.
- Olimlarning ta'kidlashicha, biz ko'p hollarda rangli tush ko'rar ekanmiz.



Bu qiziq!

UYQU – QUVVAT MANBAYI. Inson to'xtovsiz ravishda faol bo'la olmaydi, unga orom ham kerak. **Uyqu** – fiziologik hordiq holati bo'lib, bu vaqtda organizm dam oladi va sarflangan kuchlarini tiklab oladi. Holbuki, biz tush ham ko'rar ekanmiz, demak, dam olibgina qolmay, vaqtichog'lik ham qilar ekanmiz.

Kuzatishlarga ko'ra, uyqu bir necha bosqichga bo'linib, ular davomida miya faolligi ham o'zgarib boradi.

Uyquga to'yimaslik diqqatni jamlash layoqati, kayfiyat va hatto jismoniy faoliyatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ma'lum bo'lishicha, uyquga to'ymagan odamlar bir qator emotsional muammolar, masalan, tushkunlikdan aziyat chekishadi.

O'smirlar tunda 8 soat uxlashlari zarur. Ma'lumki, ularning ko'pchiligi yetarli dam olishmaydi. To'yib uxlamaslik o'quvchini darsda mudrab o'tirishga, o'zini doim toliq-qan his qilishi va kun davomida rejalashtirgan ishlarini bajarishga ulgurmasligiga olib keladi. Bu ularning o'z vaqtlarini to'g'ri rejalashtirishni bilmasliklaridan kelib chiqadi.

O'YLAB KO'RING

Ko'radigan tushlaringiz sizning kayfiyatingizga ham bog'liq ekanini ko'p bora kuzatgandirsiz: siz nimagadir ishqiboz bo'lib qolganingizda, qandaydir muammolar bo'lganida yoki hamma ishlaringiz yaxshi bo'lganida, xullas turli vaziyatda turlicha tush ko'rasiz. O'ylab ko'ring, nima uchun shunday bo'ladi? Tush ko'rmaganimizda nima bo'lishi mumkinligi haqida tasavvur qilib ko'ring-chi?

Quyida tinch va sog'lom uyquga ega bo'lish uchun maslahatlar keltiramiz:

- Uxlash va uyg'onish vaqtlariga qat'iy rioya qilish uchun jadval tuzing va unga amal qiling. Tez orada organizmingiz bu rejimga o'rganib qoladi va tonggi uyg'onishdagi qiyinchiliklar yo'qolib ketadi. Dam olish kunlari tartibni buzish mumkin, lekin 2 soatdan ortiq vaqtga emas!

- Uyquga ketishdan 5–6 soat oldin jismoniy mashqlarni bajarib. Bu tinch uyquni ta'minlaydi.

- O'z fikrlaringizni tinchlantiring – uyquga yotishdan oldin zo'rovonlik aks ettirilgan va dahshatli filmlarni tomosha qilish, mazmuni vahimali bo'lgan kitoblar o'qish va kompyuterda ishlash tavsiya etilmaydi.

- Kunning ikkinchi yarmida tarkibida kofein bo'lgan ichimliklarni ichmang.

- Yotish oldidan, ayniqsa, test va imtihon kunlaridan bir kun oldin, dars qilish tavsiya etilmaydi.



- Nikotin va spirtli ichimlik uyqusizlik yoki uyquda bezovtalanishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ularni iste'mol qilmaslik tavsiya etiladi.

- Agar yaxshi uxlayapman deb hisoblasangiz-u, biroq tanangizda charchoqni his qilayotgan bo'lsangiz shifokorga murojaat qiling. Charchoq sizga qandaydir kasallik xavf solayotganligining belgisi bo'lishi mumkin.



Topshiriq

E'tibor qiling, qanday tushlarni ko'proq ko'rasiz: oq-qorami yoki rangli? Ishlashga va dam olishga vaqt yetishi uchun ratsional kun tartibini tuzing. Uni sinfda muhokama qiling.



5- mashg'ulot. GIJJA KASALLIKLARINING OLDINI OLISH

Gelmintoz organizm ichida yashovchi parazit chuvalchanglar – gelmintlar qo'zg'atadigan kasalliklardir.



Buni bilasizmi?

Hozirgi vaqtda insonlarda 300 ga yaqin gijja kasalliklari turlari mavjud. Ularni quyidagilarga bo'lish mumkin:

- ichakda yashaydigan gijjalar va ularning tuxumlari;
- ichakdan tashqarida, ya'ni mushaklarda, jigarda, o'pkada uchraydiganlari.

Eng ko'p tarqalgan gijja kasalliklari ichaklarda bo'lib, ular enterobioz va askaridozlardir.

Enterobiozga mayda parazit chuvalchanglar – **ostritsalar** sabab bo'ladi. Ularning uzunligi 1 sm dan oshmaydi. Chuvalchangning bir uchi yumaloqlashgan, bir tomoni uchli bo'ladi. Ostritsalarning rangi oq va sariqdan qora ranggacha o'zgarib turishi mumkin. Bu chuvalchanglar tungi hayot tarzini kechiradi: tunning qorong'i vaqtida urg'ochilari to'g'ri ichakka o'tib, u yerdan orqa chiqaruv yo'lining

teri burmalariga o'tadi va o'sha yerga tuxum qo'yib, o'zi halok bo'ladi. Ostritsalarning o'rtacha umr ko'rish 1,5 oygacha bo'ladi.

Askaridoz kasalligini esa yirikroq parazit chuvalchanglarda askaridalar chaqiradi. Ularning uzunligi 20 sm gacha yetishi mumkin. Askaridalar ko'proq ingichka ichakda parazitlik qilgani sababli, ularni axlatdan topish ancha mushkul. Askaridalarning umr ko'rish davomiyligi esa bir necha yil bo'lishi mumkin. Masalan, ovqatlanishdan oldin qo'llarni yuvmaslik, tirnoqlarni vaqtida olmaslik, yuvilmagan meva va sabzavotlarni iste'mol qilishlik ham askaridozning ko'payishiga sabab bo'ladi.

Bundan tashqari, gijja bilan zararlanishda pashshalar asosiy kasallik tarqatuvchi hisoblanadi. Ular oyoq va xartumlari orqali gijja tuxumlarini oziq-ovqat mahsulotlariga olib o'tadilar.



Yodda tuting!

- Odatda, gijjalarni ifloslangan qo'l yoki tuproq orqali yuqtirish mumkin.
- Yopiq suv havzalarida cho'milayotganda tasodifan suvni yutib yuborish ham gijja bilan kasallanishga olib keladi.
- Bolalar bu kasallikni ko'pincha uy hayvonlaridan ham yuqtirib olishlari mumkin.

Katta yoshli odamning organizmi „kutilmagan mehmon“ni uch hi-moya to'sig'i bilan qarshi oladi. Birinchisi – og'iz bo'shlig'i fermentlari, ikkinchisi – oshqozonning kislotali muhiti, uchinchi – ichaklarning mahalliy immuniteti. Afsuski, zaiflashgan organizmda bu to'siqlar o'z ishini bajara olmay qoladi. Shunday vaqtda gijjalar ichakka tushadi va o'sha yerda rivojlanishni davom ettiradi. Vaqt o'tgan sari, inson organizmi gijjalarning hayot faoliyati chiqindilari bilan zaharlanadi.

Gijja belgilari ularning organizmdagi soni va organizmning ularga qarshi kurasha olish imkoniyatiga bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Kasallik belgilari. Bemorda toliqish kuchayadi, ishtaha susayadi, bosh og'riydi. Ovqat hazm qilish organlarining ishi buziladi: qorinda og'riqlar, ich ketish, ich qotishi, qusish kuzatilishi mumkin. Orqa chiqaruv yo'lidagi qattiq qichishishlar bezovta qiladi.

Gijja kasalliklarining belgilari chuvalchaglarning soni va turiga, shuningdek, organizmning gijjalarga bo'lgan individual reaksiyasiga bog'liq bo'ladi. Gelmintozning ilk belgilari: ishtaha yomonlashadi, qusish, ko'ngil aynishi, so'lak oqishi kuzatiladi, qorinda xurujli og'riqlar paydo bo'ladi. Ich qotishi ich ketishi bilan almashinib turadi, toliqish va zaiflik rivojlanadi, uyqu buziladi. Bolalar ko'pincha tunlari uyqu vaqtida tishlarini g'ijirlatadilar. Ostritsa bilan kasallangan bemorlarni orqa chiqaruv yo'li va chov sohasidagi qichishish bezovta qiladi. Ba'zan qichishish kuchliligidan bemor uyg'onib ketadi. Qorin dam bo'lganda, ich qotganda va qorinda kuchli og'riq bo'lganda shifokorga murojaat qilish lozim.

Har qanday gijja invaziyasiga shubha qilinganda o'zi bilgancha davolanmasdan, albatta, mutaxassisga murojaat qilish kerak.



Yodda tuting!



Sanitariya va gigiyena qoidalariga amal qilish sizni bu kasallikdan asraydi:

- hojatxonaga borgandan so'ng, albatta, qo'lingizni sovunlab yuving;
- ovqatlanishdan oldin qo'lingizni sovunlab yuvishni unutmang;
- meva va sabzavotlarni yuvib iste'mol qiling;
- xavfsiz manbalardan suv iching;
- suv va ovqatni toza idishdan iste'mol qiling;
- tirnoq ostidagi kirga to'planadigan gijja tuxumlari organizmingizga tushmasligi uchun tirnoqlaringizni olib yuring.



Savollar

1. Askarida va ostritsa bola organizmiga qaysi yo'l bilan yuqadi?
2. Odamni gelmintlar qo'zg'atadigan kasalliklardan qanday muhofaza qilish mumkin?



6- mashg'ulot. UYINGIZNI OZODA TUTING

Aholining yashash sharoiti bilan salomatligi orasidagi uzviy bog'liqlik anchadan beri ma'lum omildir.



Buni bilasizmi?

- Chet el kuzatuvchilarining bergan ma'lumotlariga ko'ra, tor uylarda yashovchilar orasida o'lim keng xonalarda yashovchi odamlar orasidagiga qaraganda 1,5–2 baravar ko'p uchrar ekan.

- Bunday holatlarda sil infeksiyasi, gripp, qizamiq, skarlatina, difteriya, ko'kyo'tal, chechak va suvchechak kabi havo-tomchi infeksiyalari osonlik bilan yuqadi.

- Bu kasallikda qo'zg'atuvchilarni ajratuvchi asosiy manba nafas yo'llari, bevosita sabab esa qattiq ovozda gapirish, yo'tal va hokazolar bo'lishi mumkin.

- Aksirish jarayonida o'zida mikroorganizmlarni saqlagan 40 mingtagacha tomchi ajralib chiqishi kuzatilgan.

Gigiyenaga to'laqonli ravishda javob beradigan yashash joyi yetarli darajada keng va quruq bo'lishi kerak. Xonadagi havo toza va musaffo bo'lishi, quyosh nurlarining to'g'ri tushishi ta'minlangan bo'lishi lozim.

Bundan tashqari, qizg'in ishlab chiqarish va ko'chadagi shovqindan so'ng inson dam olishi vaqtida sokinlik, qulay sharoit va estetik taassurotlarga to'la muhitga tushishi nihoyatda muhim. Shu nuqtayi nazardan xonalarning shovqindan saqlanganligi, xona jihozlari va bezaklarigina emas, balki uy derazalaridan ko'rinadigan manzara ham alohida ahamiyatga ega.

Uyda havoning optimal haroratini saqlab turish zarur. Qishda sovuq iqlimda yashovchilar uchun uy harorati 20–21° C, o'rtacha iqlimdagilar uchun 18–19° C va issiq joylar uchun 17–18° C ga teng bo'lishi kerak. Yilning sovuq davrida turli xil isitish tizimlari orqali yashash joyining normal mikroiklimi ta'minlanishi kerak.



Optimal gigiyenik sharoitni yaratishda havoning yetarli ravishda almashinib turishini to'g'ri tashkil etish muhim rol o'ynaydi. Buning uchun xonalarni tez-tez shamollatib turish talab etiladi.

Har qanday yashash joyining gigiyenik to'laqonliligi uning to'g'ri va tarqoq nurlar bilan tabiiy yoritilishning zamonaviy talablariga qay darajada javob berishiga bog'liq.

Yorug'likning ko'p qismi derazalardan o'tayotganda yo'qotiladi. Bundan tashqari, yorug'lik deraza oynalari iflos bo'lganda ham (50–70%) kamayadi.

Xonaga quyosh nurlarining to'g'ri tushishi faqat yaxshi yoritish uchun emas, balki bu nurlarning ko'pgina mikroblarga halokatli ta'sir qilishi uchun ham kerak, shuning uchun ham oynalar hamisha toza bo'lishi lozim.

Turar joylarda tabiiy yoritishdan tashqari sun'iy yoritishga ham katta ahamiyat berilishi kerak. U keraklicha va to'g'ri tushadigan hamda ko'zga salbiy ta'sir ko'rsatmaydigan bo'lishi kerak.



Bu qiziq!

Xonalarning joylashishi va pardoatlanishi ma'lum psixologik ahamiyatga ega. Turar joy xonalarining to'rtburchak shakliga yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Ba'zi holatlardagina xona bo'yi va eni ikkiga bir nisbatda bo'lishi mumkin.

Devorlarning bo'yalishiga kelsak, yotoqxonalarni havorang yoki yashil rangga bo'yash, kunduzi o'tiriladigan xonalarni sariq, to'q sariq, yashil ranglarga bo'yash tavsiya etiladi.

Shovqinga qarshi kurash alohida va katta diqqat-e'tiborni talab qiladi. Uning tashqi manbayi — shahar transporti, lift, qattiq ovozlar; qo'shiq aytish, musiqa asboblari chalish, radio, televizor va boshqalar

esa ichki manbasi bo'lib xizmat qiladi. Shovqinning kunduzgi vaqtda yo'l qo'yiladigan darajasi 30 dB, tunda 20 dB ga teng bo'lishi kerak.

Turar joy xonalaridan tashqari oshxonada ham tozalikka rioya qilish zarur. Oshxona doimiy ravishda toza saqlanishi lozim. Idishlar maxsus shkafda saqlanishi, ochiqda turgan toza idishlar esa sochiq bilan yopilgan bo'lishi kerak. Oziq-ovqat mahsulotlari shkaf yoki maxsus javonlarda qopqog'i yopiladigan idishlarda, tez buziladigan mahsulotlar esa sovitgichda saqlanishi lozim.



Yodda tuting!

- Idish-tovoqlarning toza bo'lishini nazorat qiling.
- Toza idishlarni javonning maxsus ajratilgan joyida saqlang, ochiq joyda bo'lsa, toza sochiq bilan yopib qo'ying.
- Mahsulotlarni shkafda, maxsus yopiladigan idishda saqlang.
- Turar joyni muntazam ravishda shamollatib turing.
- Deraza oynalarining tozaligini saqlang. Quyosh nurlarining bemalol xonaga kirishiga yo'l bering.
- Doimiy ravishda uy va jihozlardagi changlarni namlangan latta bilan artib turish lozim.



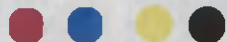
Topshiriq

Mavzuga doir 3–4 ta maqol yozing va ularni sinfda o'qib bering.



7- mashg'ulot. OITV VA OITS NING YUQISH YO'LLARI

OITS va OITV so'zlari barchaga tanish. Lekin ularning nima ekanligi va ular o'rtasida qanday farq borligini hamma ham bilavermaydi. OITV – bu odamda immuntanqislik virusi. OITV bilan zararlangandan keyin bu virus inson hayoti uchun xavfli bo'lmaydi va uzoq vaqt o'zi haqida hech narsa bildirmaydi. Organizm boshi-



da bu virusga muvaffaqiyatli ravishda qarshilik ko'rsatadi va bu kurash bir necha yil davom etishi mumkin. Biroq, virus immun tizimining anchagina qismini yemirgach, u o'zining funksiyasini bajara olmasdan qoladi va insonga ko'pchilik uchun xavfsiz bo'lgan og'ir kasalliklar, turli infeksiyalardan o'lim xavfi tahdid soladi. OITV infeksiyasining ana shu oxirgi bosqichi OITS – orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi deb ataladi. OITS epidemiyasi boshlanganiga uncha ko'p emas, atigi 25–30 yil bo'lganiga qaramay bu kasallikni chaqiruvchi virus, fanga ma'lum bo'lgan gripp, gepatit va boshqa viruslarga qaraganda ko'proq o'rganilgan.

OITV infeksiyasi bilan qanday zararlanish yoki uni qanday qilib chetlab o'tish haqidagi bilimlar ko'p yillik amaliy tajribalar bilan tasdiqlangan. Shunga qaramasdan epidemiya tarqalishda davom etmoqda, chunki hamma odamlar ham infeksiyaning qanday yuqishi va undan qanday himoyalaniish haqida ishonchli axborotga ega emaslar. Hatto bu axborotni yaxshi bilganlar ham OITV bilan zararlanish xavfini umuman yo'qotish uchun o'z hayot tarzlarini yoki xulq-atvorlarini o'zgartirish imkoniyatlariga ega emaslar.

OITS

Yuqumli, dahshatli davosiz bu dard,
 Unga shifo topar tibdagi qay mard?
 Tartibsiz hayot-u, nojo'ya axloq,
 Shu dardni boshladi, etadi halok.
 Kimlar ruju qo'yib kayf safosiga,
 Uni aylantirdi asr vabosiga.
 Qani bu dard cho'msa yo'qlik sathiga,
 Odamzod aylansa poklik madhiga.



Buni bilasizmi?

- OITV yuqishining quyidagi yo'llari mavjud:
- qon orqali;
 - jinsiy aloqa orqali;
 - onadan bolaga (emizikli yoki homilador ayoldan).

Dunyo bo'yicha barcha ro'yxatga olingan OITV infeksiya holatlari yuqish yo'llariga qarab quyidagicha taqsimlanadi:

- giyohvand moddalarni inyeksiya qilish yo'li bilan – 61,3%;
- jinsiy yo'l bilan – 13,4%;
- tibbiyot xodimlarining kasbiy zararlanishi – 0,01 dan kamroq;
- boshqa yo'llar – 24,9%.

OITV NING YUQISH YO'LLARI

Insonning immuntanqisligi virusi uning tanasidagi suyuqliklarda yashaydi. U havoda halok bo'ladi. Odamdan odamga esa qon, ona suti va turli xil ajralmalar orqali yuqadi.

Virus yuqish xavfi jinsga yoki ijtimoiy mavqega bog'liq emas. Shuningdek, xavf guruhlari ham mavjud emas, faqat xavf uyg'otuvchi xulq-atvor bor, xolos. Hech kim OITV bilan zararlanishdan kafoflatlanmagan. Har qanday kishi, erkak yo ayol, har qanday yoshda, yashash joyidan qat'i nazar u bilan zararlanishi mumkin. Faqat OITV infeksiyasining oldini olish va yuqish yo'llari haqidagi bilimlar hamda ularga amal qilishgina kishini virus yuqishidan himoyalashi mumkin.

Qon orqali yuqish. Virus qon quyilganda yoki OITV zararlangan donordan olingan qon quyilganda, zararlangan qon saqlanib qolgan va yaxshi sterillanmagan tibbiyot asboblaridan foydalangan-da yuqishi mumkin. OITV ning bunday yuqish yo'li giyohvand moddalarni tomir ichiga yuboradigan kishilar orasida tarqalgan. Chunki ular qayta tozalanmaydigan umumiy shpris va ignalardan foydalanishadi.

Onadan bolaga o'tish yo'li. OITV zararlangan onadan bolaga homiladorlik vaqtida (platsenta orqali), tug'ish vaqtida (onaning qoni orqali) yoki ko'krak suti bilan boqilganda (ona suti orqali) yuqishi mumkin. Bu – OITV infeksiyasining vertikal yoki perinatal yuqish yo'li deb ataladi.

Jinsiy yo'l. OITVni yuqtirgan yoki OITS bilan kasallangan bemor bilan himoyalangan (prezervativsiz) jinsiy aloqa orqali bu kasallik virusi yuqishi mumkin.



O'quvchiga eslatma!

- Bu infeksiyaning yuqoridagi aytilganlardan boshqa yuqish yo'li yo'q!
- Ko'pchilik bu virus hasharotlar chaqqanda, idish, kiyim, hojatxona, hammomdan umumiy foydalanganda, o'pishganda va qo'l berib ko'rishganda yuqadi deb o'ylaydilar – bu hammasi yanglish fikr.
- OITV yuqqan odam bilan muloqotingizda yuqorida sanab o'tilgan vaziyatlardan birortasi sodir bo'lmagan bo'lsa, sizning munosabatingiz xavfsiz bo'lgani aniq.



Topshiriq

O'ylab ko'ring, „OITV va OITS ning yuqish yo'llari“ mavzusini plakatda qanday yoritishingiz mumkin. Daftaringizda uni ifodalang.



8- mashg'ulot. NIMA UCHUN YOSHLAR OITV VA OITS HAQIDA BILISHLARI KERAK?

OITV va OITS faqatgina zararlangan odamga tegishli emas. Oiladagi yaqinlari va do'stlari ham u bilan birga aziyat chekishadi. Unutmang, OITS hozircha oxirigacha davolab bo'lmaydigan kasallik bo'lib qolmoqda. Butun dunyo olimlari OITV yuqishining oldini oluvchi vaksina ishlab chiqish uchun izlanmoqdalar, lekin hali OITV yuqishining oldini oluvchi vaksina ishlab chiqilmagan. Mavjud dori vositalari esa kasallangan kishining umrini uzaytirib turadi – bu antiretrovirus (ARV) terapiya deyiladi. Shuning uchun OITV va OITS ning oldini olish borasidagi tadbirlar juda katta ahamiyatga ega. Kasallik yuqishidan saqlanish haqidagi bilimlar nafaqat salomatligingizni, balki hayotingizni ham muhofaza qiladi.

OITV va OITS yuqmaydi:

Xayriyatki, OITV havo, qo'l berib ko'rishish, o'pishish orqali yuqmaydi. Idish-tovoq, kiyim, umumiy hammom, hojatxona, suzish basseyini va hokazolar, shuningdek, chivin va boshqa qon so'ruvchi hasharotlarning chaqishi ham xavfsizdir. OITV ma'lum sharoitlarda, ya'ni sog'lom odamning qoni yoki shilliq qavatlariga zararlangan qon, sperma, qin ajralmalari yoki ona suti tushsa kasallik rivojlanadi.

Bu qachon sodir bo'lishi mumkin?

OITV va OITS yuqadi:

Giyohvand moddalarni iste'mol qilish vaqtida umumiy shpris orqali virusni yuqtirish mumkin. Tekshirilmagan qonni quyishda va tibbiyotda sterilizatsiya qilinmagan asboblardan foydalanilganda ham virusni yuqtirish mumkin.

Himoyalangan jinsiy munosabatlarda, agar ona shu kasal bilan kasallangan bo'lsa, homilador onadan tug'uruq yoki ko'krakdan emizish davrida virus yuqishi mumkin.

Giyohvand moddalar va OITV. Umumiy shpris yoki umumiy idishdan foydalanish orqali giyohvand moddalarni tomirga yuborilganda ko'pgina kasalliklarning infeksiyalarini, jumladan, gepatit, sifilis, OITSni yuqtirib olish mumkin. Giyohvandlar ancha vaqtgacha OITS ularga tegishli kasallik emas, deb hisoblashgandi. Hozir esa buning aksi ekanligiga ko'pchilik ishonch hosil qilgan: so'nggi yillarda OITV bilan zararlanishning 60%i giyohvand moddalar iste'mol qiluvchilar muhitida sodir bo'lgan.

**Buni bilasizmi?**

Yoshlar o'zlarining xavfli xulqlari natijasida (spirtli ichimliklar va giyohvand moddalar iste'mol qilish), hayotiy ko'nikmalarga ega emasliklari natijasida JYOYK kabi OITV infeksiyasini ham yuqtirib olishga moyilroq bo'ladilar.

Dunyoning juda ko'p joylarida OITVni yuqtirishning yangi holatlari ko'proq yoshlar (15–24 yoshlar) hissasiga to'g'ri kelgan. Katta yoshli aholi o'rtasida 2006- yilda OITVni yuqtirganlarning 40% i 15 yoshdan katta bo'lganlar hissasiga to'g'ri kelgan.

Qizil lenta xalqaro xavotirlik va odamlarning OITV va OITS bilan kurashga tayyorligi ramzidir. Kishilar uni har kuni, lekin asosan xalqaro OITS ga qarshi kurash kuni — 1-dekabrda taqib yurishga harakat qiladilar.

Orttirilgan immunitet tanqisligi sindromi (OITS). Bu kasallikka birinchi bor tashxis qo'yilgan vaqtdan, ya'ni 1981-yildan to shu kunga qadar 25 milliondan ortiqroq kishi vafot etdi. Shu raqamlarning o'ziyoq OITV va OITS ning insoniyat tarixida eng halokatli epidemiya deb atalishiga sabab bo'ldi. So'nggi yillarda dunyoning ko'pgina regionlarida antiretrovirusli davolash ishlari yaxshilanganiga qaramay, 2005-yilda OITS epidemiyasi 3,1 mln (2,8–3,6 mln) kishini nobud qildi, ularning yarim milliondan ortig'i (570 000) bolalar edi.

Hozirgi kunda immuntanqisligi virusi (OITV) bilan yashovchi kishilarning umumiy soni 40,3 mln ni (36,7–45,3 mln) tashkil etadi. Qariyb 5 million kishi 2005-yilda birinchi bor zararlandi.

Organizmدا OITV infeksiyasi mavjudmi yoki yo'qmi ekanini qanday aniqlash mumkin? Buning birgina yo'li — OITV infeksiyasiga qon topshirish. Buning uchun tomirdan olingan qonda OITV antitelalari mavjudligi tekshiriladi. Agar qonda OITV antitelalari topilgan bo'lsa, uni yanada aniqroq tasdiqlash maqsadida test tizimli tahlildan foydalaniladi.

OITV tahliliga qonni maxfiy yoki oshkora ravishda, pul to'lab yoki bepul topshirish mumkin. Musbat natija qonda OITV borligini bildiradi. Bu tahlil kishi OITSGa chalingan yoki yo'qligini ko'rsatmaydi. Manfiy natija esa qonda OITV yo'qligini yoki zararlangan vaqtga ko'p bo'lmaganligi sababli antitelalar ishlab chiqarishga ulgurilmaganligini ko'rsatadi. Yanada ishonchli bo'lishi uchun 1–3 oydan so'ng yana qon topshirish kerak bo'ladi.

Dori vositalari. Hozirgi vaqtda OITV infeksiyasi bilan zararlangan kishida uzoq va to'laqonli umr kechirish uchun ko'proq imkoniyat bor. OITV infeksiyasi va OITS ni to'liq ravishda davolab bo'lmaydi, lekin dunyo bo'yicha har kuni salomatlikni saqlab turish yoki umrni uzaytirib turish uchun samarali preparatlar paydo bo'lmoqda.



Topshiriq

OITV va OITS bo'yicha buklet ishlab chiqing, unda mashg'ulotda olgan bilimlaringizni aks ettiring.



9- mashg'ulot. GIYOHVAND MODDALAR QABUL QILISHNING SALBIY OQIBATI

Organizmning tuzilishi va funksiyasini ma'lum holatda o'zgartirib yuboruvchi qattiq, suyuq yoki gazsimon moddalar giyohvand moddalar deyiladi. Organizmning normal holatini ta'minlovchi suv va oziq-ovqatlar ularga kirmaydi. Eng xavfli giyohvand modda oliy asab tizimiga ta'sir qiluvchi psixotrop giyohvand moddalardir. Ular giyohvand moddalarga qaramlikni keltirib chiqaradi.

O'smirlik davrida giyohvand moddalarni tinimsiz iste'mol qilish kishining o'z-o'zini hurmat qilishiga, atrofdagilar bilan munosabatlariga, qobiliyatiga, kelajakdagi rejalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, jismoniy va psixologik jihatdan tobe bo'lib qolishiga olib kelishi mumkin. O'smirlarni tengdoshlarining takliflari uning salomatligi va hayoti uchun xavfli bo'lgan hollarda ularning taklif va tazyiqlariga qarshi tura olishga o'rgatish lozim.



Yodda tuting!

- Giyohvand moddalarga tobe bo'lib qolgan odamga endi ularni iste'mol qilmasa normal o'ylay olmaydigan va yashay olmaydigandek tuyuladi. Inson jismi qaramlik holatida asab, mushaklar, yurak va tananing boshqa organlari o'z ish faoliyati uchun giyohvand moddalarni talab qiladi.

- Giyohvand moddalarni iste'mol qiluvchi odamlarda boshqa jismoniy va ruhiy muammolar ham kuzatilishi mumkin. Ular bezgak tutgandek qaltirashlari, isib yo sovib ketishlari, boshda og'riqlarning kuchayishi, gallutsinatsiyalar, hushdan ketish va hatto tutqanoq holatlari ham yuz berishi mumkin.

- Organizm giyohvand moddalarga asta-sekinlik bilan ko'nikib boradi. Vaqt o'tgan sari kishi kutilgan natijaga erishishi uchun giyohvand modda miqdorini ko'paytirishga ehtiyoj sezadi.

- Giyohvand moddani organizmga qay yo'sinda yuborish yo'li ham salomatlik uchun turlicha xavf tug'diradi. Kokain hidlash burun bo'shlig'i va nafas yo'llarining shikastlanishiga olib keladi. Giyohvand moddalarni sterillanmagan shprisdan foydalanib tomirga yuborish gepatit yoki OITVni yuqtirib olishga sabab bo'lishi mumkin.



Buni bilasizmi?

Jismoniy qaramlik – organizmda uning iste'molida jismoniy zaruriyatni aniqlaydigan qandaydir ekzogen modda bilan uzoq vaqt davomida ta'sirlanish natijasida kelib chiqadi.

Ruhiy qaramlik – shu moddaning organizmga kelib tushishi bilan chaqiriladigan hissiyotlarni qaytadan boshdan kechirishni xarakterlaydigan ruhiy holat.

Barqarorlik – organizmning giyohvand moddaga o'rganishi, kutilgan natijaga erishish uchun doimiy ravishda miqdorini oshirishga bo'lgan zaruriyat.

Giyohvand moddalar qabul qilishning oqibatlari bir necha xil ko'rinishda bo'ladi:

- jismoniy oqibatlar;
- iqtisodiy oqibatlar;
- ijtimoiy oqibatlar;
- huquqiy oqibatlar;
- ruhiy oqibatlar.

Jismoniy oqibatlar:

- OITV bilan zararlanish xavfi;
- har safar og'u miqdorining oshib borishi;
- giyohvand modda miqdorini oshirib yuborish xavfi;
- tana vaznining keskin kamayishi;
- doimiy giyohvand modda qabul qiladigan odam uni qabul qilishni to'xtatsa, qattiq og'riqlar bilan kechadigan og'ir va hatto azobli hissiyot – „sinish“ (lomka) holatining yuzaga kelishi;



- giyohvand moddalar qabul qilinmaganda turli qiynoq hislari — bo'g'imlardagi og'riq, kasallanib qolgandek holatlar kuzatiladi;
- OITS ning rivojlanishi.

Iqtisodiy oqibatlar:

- birinchi galdagi doza bepul bo'ladi;
- giyohvand modda sotib olish uchun yanada ko'proq pul topishga bo'lgan ehtiyoj;
- pul tugaganda mayda o'g'rilikka qo'l urish mumkin;
- ish joyini yo'qotish.

Ijtimoiy oqibatlar:

- tobelik kuchayib borgan sari, diqqatining ko'prog'i oila va do'stlarga emas, balki giyohvand moddaning yangi dozasini topishga qaratilgan bo'ladi;
- agar giyohvand moddalarga tobelik jinoyat va qamoqqa olib kelsa, giyohvandning do'stlari va oilasidagilar undan yuz o'girishadi;
- shaxsning yakkalanib qolishi.

Huquqiy oqibatlar:

- o'zining puli tugashi bilan, giyohvand oilaga tegishli pullarni ham sarflay boshlaydi;
- uydagi buyumlarni sota boshlaydi;
- giyohvand moddalarni saqlagani va ulardan foydalangani uchun qamoqqa tushadi. Boshqalarning pul va buyumlarini o'g'iray boshlaydi;
- giyohvand moddalarni sota boshlaydi va boshqa kishilarni ham ularni iste'mol qilishga jalb qila boshlaydi;
- agar sizni giyohvand moddalarni saqlash va sotish vaqtida tutib olsalar, qamoqqa tushasiz.

Ruhiy qaramlik:

- giyohvand moddaga o'rganib qolish holati kuzatiladi. Qaramlik quyidagicha izohlanadi:
- giyohvand moddani qabul qilishga bo'lgan juda kuchli istak va yengib bo'lmas ehtiyoj, shuningdek, unga ega bo'lish uchun har narsadan voz kecha olish hissi;

- giyohvand moddani qabul qilish miqdorining ko'payib borishi bilan bog'liq qaramlik;
- giyohvand moddaning effektiga nisbatan ruhiy qaramlik;
- shaxs va jamiyat uchun halokatli oqibatlar.



Topshiriq

Chekish, ichish yoki giyohvand moddalarni iste'mol qilish o'rniga o'smirlar shug'ullansa bo'ladigan ishlarning ro'yxatini tuzing. Agar do'stlaringiz spirtli ichimlik ichiladigan yoki zararli moddalar iste'mol qilinadigan bar yoki boshqa joylarga borishni taklif qiladigan vaziyat tug'lsa, ularga o'z ro'yxatingizni ko'rsating.



10- mashg'ulot. O'ZBEKISTONDA REPRODUKTIV YOSHDAGI FUQAROLARNING SALOMATLIGINI SAQLASH TO'G'RISIDAGI QONUNLAR

O'zbekiston Respublikasi mustaqilligi e'lon qilingan dastlabki kunlaridan boshlab, davlatimiz tomonidan mamlakat fuqarolarining salomatligi haqida g'amxo'rlik qilish boshlandi. Inson manfaatlari, oila, ayollar, sog'lom avlod, ona va bolaning salomatligiga alohida e'tibor bilan qarash maqsadida ularning har biriga yillar atalgan bo'lib, Davlat dasturlari tuzilgan. Homilalik davridan boshlab to keksayib qolguncha fuqarolarimizning butun umri davlat va jamiyat e'tibori, g'amxo'rliqi bilan qamrab olinmoqda. Bu esa mustaqilligimizning asl insoniy mohiyatini to'liq namoyon etuvchi bir mezondir.

Mamlakatimizda inson haqidagi g'amxo'rlik hali u dunyoga kelmasidanoq boshlanadi. Mamlakatimizda sog'liqni saqlash, har bir shaxsning malakali tibbiy yordam olishga haqli ekanligi to'g'risida gap ketar ekan, bundan ko'zda tutilgan eng asosiy maqsad kelajak avlodning salomatligi haqida g'amxo'rlik qilishdir.

O'zbekiston Respublikasi Oliy Kengashining O'n birinchi sessiyasida, ya'ni 1992- yil 8- dekabrda O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi qabul qilindi.

Ushbu Konstitutsiyada Respublikamiz fuqarolarining barcha huquqlari qatorida, onalar va bolalarning davlat muhofazasi huquqiga ega ekanliklari ham aytib o'tilgan.

Konstitutsiyaning 65- moddasida „Onalik va bolalik davlat tomonidan muhofaza etiladi“, deb yozib qo'yilgan.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va hukumati avlodimizning sog'lom bo'lishi, go'daklar sog'-salomat tug'ilib, voyaga yetishiga alohida e'tibor berib, bu masalani davlat siyosati darajasiga ko'tardi. Bu borada Prezidentimiz maxsus davlat dasturlarini ishlab chiqishga da'vat etdi.

Respublika tibbiyot tizimi Davlat dasturlarini amalga oshirish, oila, onalik va bolalikni iqtisodiy va ijtimoiy tomondan himoya qilish, nogiron bolalar tug'ilishining oldini olish, onalar va bolalar o'limini kamaytirish, har tomonlama barkamol bo'lgan avlodni kamolga yetkazishni o'z oldiga asosiy maqsad qilib qo'ygan.

O'zbekistonda salomatlikni saqlashning yagona tizimi joriy etilgan bo'lib, unda bolalar, ayollar va qariyalarga imkoni boricha bepul va malakali tibbiy yordam ko'rsatishni ta'minlash ko'zda tutilgan.

Davlatimiz aholi salomatligini muhofaza qilish va uni mustahkamlash bo'yicha tuzilgan hamma dastur va loyihalarni yetarli mablag' bilan ta'minlaydi.

Dastur va loyihalar asosida zarur bo'lgan sog'lomlashtirish va davolanish maskanlari, zamonaviy asbob-uskunalar bilan jihozlangan shifoxonalar, poliklinikalar, sog'lomlashtirish muassasalari, sport majmualari qurilmoqda.

Sog'lomlashtirish maqsadida jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida, ayniqsa, yoshlar o'rtasida keng yoyishga imkoniyat yaratilishi uchun sport majmualari va maskanlari qurilmoqda.

Aholi salomatligi dolzarb masalalardan biri bo'lganligi uchun Respublikamizda ta'sis etilgan ordenlar ichida eng asosiylaridan biri „Sog'lom avlod uchun“ ordeni bo'lib, bu yuqori mukofot bilan onalar va bolalar salomatligini muhofaza qilish va saqlashda alohida jon kuydirib ishlagan fidokor shifokorlar taqdirlanadi.

1998- yil 10- noyabrda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining „O'zbekiston Respublikasida sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish Davlat dasturi haqida“gi Farmoni mamlakatimiz uchun olamshumul ahamiyatga ega bo'lgan hujjat hisoblanadi.

Respublikadagi tibbiy xizmat ko'rsatishning kunduzgi shakllari asosida ishlaydigan ambulator-poliklinika xizmati tarmog'ini rivojlantirish kabi bir qator o'zgartirishlar amalga oshirildi.

Har bir insonga malakali tibbiy yordam olish huquqini kafolatlanganligini e'tiborga olib, har bir shaxs ana shu imkoniyatlardan foydalanishi uchun tibbiyot maskanlari ish faoliyati moslashtirildi. Shifoxonada yotib davolanishga imkoni bo'lmagan ayollar va bolalar kunduzgi ambulatoriyalarga qatnab davolanishlariga ham imkon yaratib berildi.

Farmonda ko'rsatib o'tilgan, umumiy amaliyot shifokorlari tizimiga o'tish bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda.

Respublikamizda avvalgidek, onalar va bolalar salomatligini saqlash ustuvor yo'nalish bo'lib kelmoqda. Shu bois 1999-yil „Ayollar yili“ deb e'lon qilindi.

Onalar va bolalar salomatligi davlatimizning doimo kun tartibida bo'lganligi, onalar va bolalar orasida o'lim ko'rsatkichlarini kamaytirish, sog'lomlashtirish masalalari e'tiborga olinib, 2000-yil „Sog'lom avlod yili“ deb e'lon qilindi.

O'zbekiston Respublikasida sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish Davlat dasturi asosida sog'liqni saqlash tizimiga jahon miqyosida qabul qilingan yangi usul, amaliy uslublarni rivojlangan mamlakatlarning eng ilg'or tajribalarini yurtimizda joriy qilinmoqda.

Turmush qurish va farzand ko'rish masalasida o'zbek oilalari o'z farzandlariga ochiq gapirishga tortinadilar. Shu sababli, hozirgi kunda yurtimizning bir qancha maktab, kollej va litseylarida tajriba tariqasida o'smir bolalar va qizlar uchun ishlab chiqilgan maxsus dasturlar asosida dars soatlari kiritilgan.

Yosh kelin-kuyovlarning turmush qurishida ba'zida kelib chiqadigan noxushliklarni, tushunmovchiliklarni oldini olish maqsadida, nikoh qayd qilinadigan muassasalar qoshida tibbiy-tekshiruv-maslahat xizmatlari tashkil qilindi.

Reproduktiv salomatlik borasidagi ishlarda Respublika Xotin-qizlar qo'mitasi ham ko'p ishlarni amalga oshirdi. Bu qo'mita uzoq vaqt mobaynida ayollar va bolalar salomatligi, ijtimoiy-iqtisodiy sohalaridagi ayollar va bolalar salomatligi haqida qayg'urib, kelgusi avlod farovonligini ta'minlash maqsadida O'zbekistonda reproduktiv salomatlik xizmatlarini rivojlantirishga o'z hissalarini qo'shib kelmoqdalar.



Savollar

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining qaysi moddasida „Onalik va bolalik Davlat tomonidan muhofaza qilinadi“ deb qayd etilgan?
2. „Sog'lom avlod uchun“ ordeni bilan kimlar taqdirlanadi?
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining „O'zbekiston Respublikasida sog'liqni saqlash tizimini isloh qilish Davlat dasturi“ haqidagi Farmoni qachon qabul qilingan?
4. O'zbekiston Respublikasida qaysi yil „Ayollar yili“ deb e'lon qilingan?
5. O'zbekiston Respublikasida qaysi yil „Sog'lom avlod yili“ deb e'lon qilingan?
6. O'zbekiston Respublikasida qaysi yil „Onalar va bolalar yili“ deb e'lon qilingan?
7. Reproduktiv yoshdagi ayollarni sog'lomlashtirish uchun ishlab chiqilgan dasturlarni amalga oshirishdan ko'zda tutilgan asosiy maqsadlar nimalardan iborat?



11- mashg'ulot. EKSTRAGENITAL KASALLIKLAR TO'G'RISIDA TUSHUNCHA

Kasallik o'z-o'zidan birdaniga paydo bo'lmaydi. U qandaydir sabab yoki oqibatlar natijasida hosil bo'ladi. Masalan: issiq uyda terlab o'tirgan odam yupunligicha birdaniga sovuq havoga chiqsa, iliq yoki issiq taom yeb turib, muzdek suv, sharbat ichsa, muzqaymoq yesa yoki sovuq kunda yupun kiyinganligi natijasida sovuq qotsa yoki poyabzalidan suv o'tsa va hokazo. Bunday odamlarda asta-sekin kasallik alomatlari boshlanadi. Burnidan suv oqadi, aksiradi, yo'taladi, tana harorati ko'tariladi, ishtaha so'nadi, lanj bo'lib yotib qoladi. Demak, kasallikning paydo bo'lishiga doim qandaydir asos bor.

Aholi salomatligi – bu davlat boyligidir. O'zbekiston aholisining salomatlik ko'rsatkichi yuqorimikan? Siz-chi, o'zingiz salomatmisiz? Bu to'g'rida hech o'ylab ko'rganmisiz?



Bu qiziq!

- **Ekstragenital kasalliklar** deb, jinsiy a'zolar kasalligidan tashqari tanada uchraydigan barcha surunkali (xronik) kasalliklarga aytiladi. Bunga kamqonlik (anemiya), yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, buyrak, siydik yo'li tizimi, me'da-ichak, asab tizimi, endokrin xastaliklari kiradi.

- Ekstragenital kasalliklar uzoq davom etuvchi kasallik bo'lib, rivojlanib kelayotgan o'smir organizmiga o'ta salbiy ta'sir ko'rsatadi. Modda almashinuvining buzilishiga olib keladi, immun va endokrin tizimining faoliyatini susaytirib, ish me'yoridan chiqib ketadi va natijada balog'at yoshiga yetishdagi bo'ladigan rivojlanishdan ancha orqada qoladi. O'smirning bo'yi past, vazni kam, mushaklar va suyaklari yaxshi rivojlanmagan, gavdasi „kichik“roq ko'rinishga ega bo'ladi.

- Kamqonlik yoki anemiya organizmga yetarli miqdorda temir moddasi va oqsilning tushmasligi yoki ularning me'da-ichakda so'rilmashligi, singmasligi yoki qon yo'qotilganda paydo bo'ladi.

- Kamqonlik qon tarkibidagi gemoglobin miqdorini barmoqdan olingan qon tekshiruvi yo'li bilan aniqlanadi.

- Gemoglobin 110 g/l dan kam bo'lsa, kamqonlik bor deb hisoblanadi.

- Gemoglobin tarkibidagi temir moddasining vazifasi organizmning a'zo, to'qima va hujayralariga kislorod tashib berishdir. Temir moddasi qonda kam bo'lsa, a'zolarida kislorod tanqisligi vujudga keladi. Masalan, miya to'qima va hujayrasiga kislorod kam miqdorda kelganda miyada kislorod kamayganligi natijasida odamni uyqu bosib, lanj bo'ladi, tez charchaydi. O'qigan darslarini o'zlashtirish pasayadi, eslab qolmaydi, miya ma'lumotlarni qabul qilmaydi.

- Kamqon odamlarda boshqa yuqumli kasalliklarga bo'lgan moyillik ham yuqoriroq bo'ladi.

- Olma, behi, anor, xurmo va boshqa mevalar tarkibida temir moddasi juda yuqori bo'ladi.

- Kamqonlikning oldini olishda meva va sabzavotlardan tashqari, oqsilga boy bo'lgan mahsulotlarning ham foydasi katta.

• Ekstragenital kasallikka gastrit kasalligi ham kiradi — bu kasallikda oshqozon (me'da) shilliq qavatida yallig'lanish sodir bo'ladi.

• Gastrit noto'g'ri ovqatlanishdan, birdaniga ko'p miqdorda ovqat iste'mol qilishdan, achchiq va sho'rni ko'p yeyishdan, ovqatni yaxshi chaynamasdan, issiq ovqat, muzdek (yaxob) suv ichishdan, spirtli ichimliklar ichishdan, tamaki chekishdan kelib chiqadi.

• Gastritda qorin g'ijimlab og'riydi, ko'ngil ayniydi, qorin dam bo'lib, kekiradi, jig'ildon qaynaydi.

• Piyelonefrit — buyrak to'qimalarining yallig'lanishidir. U yupun kiyinishdan, sovuq qotishdan, siydik yo'liga mikroblar tushishidan kelib chiqadi.

• Piyelonefritda bosh og'riydi, harorat juda yuqori bo'lib, belda qattiq og'riq hosil bo'ladi. Davolanmasa organizmdan chiqib ketadigan zararli moddalar qonga o'tib, organizmni zaharlaydi.



UNUTMANGKI, salomatligingiz — bu sizning kelajagingizdir.



Savollar

1. Ekstragenital kasallik deganda nimani tushunasiz?
2. Ekstragenital kasalliklar o'smirlar rivojlanishiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
3. Siz yana qanday ekstragenital kasalliklarni bilasiz?



12- mashg'ulot. SIL KASALLIGI VA UNING OLDINI OLISH

Sil, ya'ni tuberkuloz kasalligi azaldan ma'lum bo'lgan yuqumli, surunkali davom etadigan kasallikdir. Tibbiyot tarixida sil kasalliklarining belgilarini Gippokrat, Ibn Sinolar o'z asarlarida yozib qoldirishgan.

Sil kasalligini qo'zg'atuvchi mikrobakteriyalarni birinchi marta 1882- yilda nemis olimi R. Kox aniqlab, isbotlab bergan. Sil kasalligini chaqiruvchi mikrobakteriyalarning mikroskopda ko'ringan

shaklini e'tiborga olib, mikrobn birinchi bor aniqlagan nemis olimi nomi bilan „Kox tayoqchalari“ deb atashgan.



Buni bilasizmi?

- Sil kasalligi yuqumli kasallik.
- Sil kasalligi bilan odamlardan tashqari uy hayvonlari (asosan, qoramol), uy parrandalari (tovuq, kurka) ham kasallanadi.
- Organizmga tushgan sil mikrobakteriyalar tananing barcha a'zolariga tarqaydi va sil o'choqlarini hosil qiladi. Sil mikroblari asosan o'pkani shikastlaydi.
- Sil bilan boshqa a'zolar ham jarohatlanadi: ko'z, quloq, teri, buyrak, jinsiy a'zolar, limfa tugunlari, markaziy asab tizimi sili uchraydi.
- Sil mikrobakteriyalar tabiatda juda keng tarqalgan bo'lib, hamma joyda, atrofimizni o'rab turgan barcha predmetlarda (parta, doska, bo'r, ruchka, qalam, kitob, sumka, qog'oz va hokazo), yuvilmagan meva-sabzavotlarda, o'yinchoqlarda, pol va yerda bo'lishi mumkin.
- Sil mikrobakteriyasi hamma joyda uchrasa ham, bu kasallik hammaga ham yuqmaydi. Chunki organizmda kasallikka qarshi kurashuvchi tabiiy kuch – immunitet bo'ladi. Bu kuch mikrobakteriyalarning rivojlanishini to'xtatadi va ba'zan mikroblarni yo'q qilib yuborish xususiyatiga ega bo'ladi.
- Organizmda immunitet kam bo'lsa, mikrobakteriyalar rivojlanib, sil kasalligiga olib keladi. Immunitet kuchini kam bo'lishiga toza havoda kam bo'lish, vaqtida ovqatlanmaslik, kun tartibiga amal qilmaslik, zararli odatlar bo'lishi, gigiyenaga amal qilmaslik, ozodagarchilikka rioya qilmaslik sabab bo'ladi.
- Sil mikroblari tashqi muhit ta'siriga juda chidamli va uzoq vaqt kasallik chaqirish xususiyatini saqlab qoladi.
- Kasallik tarqatuvchi manbaga sil bilan og'rigan odam va undan chiqadigan ajralmalar kiradi. Bunga balg'am, siydik, najas kiradi. Shuningdek, sil bilan kasallangan uy hayvoni va parranda go'shti, tuxum, sut kiradi. Sil bilan kasallangan odamning idish-tovog'i, kiyim-kechagi, o'rin-ko'rpasi, kitob-daftarlari va boshqa buyumlari orqali boshqalarga o'tadi.

- Sil mikrobakteriyalari havo-tomchi yo'li bilan tarqaladi: kasal yo'talganda, aksirganda sil mikrobakteriyalar havoga tarqalib, atrofdagi devor, pol, uy buyumlari, o'yinchoqlar va oziq-ovqat mahsulotlariga tushadi.

- Sil mikrobakteriyalari qurigan balg'amda, xususan, nam, qorong'i joyda uzoq vaqt saqlanishi mumkin (10 yil va undan ko'p). Shuning uchun xona quruq supurilganda, bemor buyumlarini qoq-ganda atrofdagi odamlarning nafas yo'liga tushishi mumkin.

- Sil yuqqanda sil kasalligi alomatlari darrov paydo bo'lmaydi. Bu davrda rentgen nurlari orqali ham aniqlab bo'lmasligi mumkin. Shuning uchun sil kasalligi yuqqanligini aniqlash uchun MANTU sinamasi bilan tekshirib ko'riladi.

- Kasallikning mudhish oqibatlari kishining jismoniy faolligining keskin kamayishi, mayib bo'lib qolishi, sil mikrobakteriyalari bilan oila a'zolarini va atrofdagilarni kasallantirishidir.

- Sil kasalligi boshlanganda to'qimalarda chuqur yallig'lanish hosil bo'ladi. Zararlangan to'qima yiringlaydi (agar bu jarayon o'pkada bo'lsa balg'am ajraydi). Teshilgan qon tomiridan ko'p qon ketishi yoki o'pkada havoning yetishmasligi natijasida o'lim yuz beradi.

- Sil kasalligi o'lim xavfi yuqori bo'lgan 10 ta kasallikdan biri hisoblanadi.

- Yer yuzida 300 million kishi sil bilan kasallangan.

- O'zbekistonda ham sil bilan kasallangan odamlar bor.

- Silga qarshi tadbirlarning eng asosiysi aholi orasida sil bilan kasallangan bemorlarni erta aniqlash, atrofdagilarning bexatarligini ta'minlash va samarali davolashdir.

- Sil kasalligini butunlay davolab yuborish mumkin.

- Sil kasalligi aniqlanib, davo tadbirlari boshlangandan 2 oy keyin tanadagi kasallik o'chog'i berkiladi, tashqariga mikroblarning chiqishi to'xtaydi. Bemor atrofdagilarga xavfli bo'lmaydi — kasallikni yuqtirmaydi.

- Davolanayotgan, tuzalayotgan yoki tuzalgan bemor ovqatlanish tartibini buzsa, dorilarni vaqtida qabul qilmasa, shamollab qolsa, zararli odatlardan tiyilmasa, ozodalikka rioya qilmasa, hali sil o'chog'ida yemirilmagan mikroblar yana ko'payib, sil kasalligini qaytadan qo'zg'aydi. Ulardan ajralib chiqayotgan balg'am, tufukda sil mikrobakteriyalari bo'ladi, u yana atrofdagilar uchun xavfli bo'lib qoladi.





Buni bilasizmi?

Sil kasalligining oldini olish va bu kasallik tarqalib ketmasligi uchun O'zbekistonda quyidagi ishlar qilinmoqda:

- Tug'uruqxonalarda chaqaloq tug'ilganidan 3 kun keyin silga qarshi (BSJ vaksinasi) emlanadi, shuningdek, 7, 17, 30 yoshlarda ham shu vakcina yordamida takroriy emlanadi.
- Bog'cha, maktab va barcha tashkilotlarda, mahallalarda aholi har yili bepul ko'rikdan o'tkaziladi, rentgen nuri bilan tekshiriladi, MANTU sinamasi qo'yiladi.
- O'zbekiston fuqarolariga va doimo istiqomat qiladigan, ammo fuqaroligi bo'lmagan shaxslarga ham silga qarshi bepul yordam ko'rsatiladi.

Sil kasalligining oldini qanday olish mumkinligini bilib qo'ying!

- Oqsil, vitamin, mineral va mikroelementlarga boy ovqatlarni iste'mol qiling.
- Zararli odatlardan voz keching. Chekmang, spirtli ichimliklarni ichmang, giyohvand moddalardan qoching. Oila a'zolaringizni, do'stlaringizni bu xastalikdan asrang.
- Tana doimo harakatda bo'lishini ta'minlaydigan sport o'yinlari bilan shug'ullaning.



- Kun tartibiga qat'iy amal qiling, me'yorida uxlang, ish va o'qish vaqtida tanaffus qiling, dam olish kunlari va ta'til davrida esa hordiq chiqaring.

- Asab buzilishidan saqlaning, shukronalik bilan yashang, ertangi kunga umid bilan qarang.

- Eng muhimi tozalikka rioya qiling.

- Quyosh nuri barcha mikroblarni, shu jumladan, sil mikrobakteriyasini ham yo'q qiladi!

Quyidagi holatlarda shifokorga murojaat qilish lozim!

- sababsiz yo'tal qo'zg'alsa;
- haddan ziyod ozib ketilsa;
- lanj bo'lib, darmon qurisa;
- ishtaha pasayib ketsa;
- kechqurunlari tana harorati $37-37,5^{\circ}$ C gacha ko'tarilsa;
- tunlari ko'p terlash bo'lsa;
- ko'krak qafasida og'riq bo'lsa.



Savollar

1. Sil qanday kasallik?
2. Sil kasalligini qo'zg'atuvchisi haqida gapirib bering. Sil qaysi yo'llar orqali yuqadi?
3. Sil kasalligiga qarshi qilinadigan qanday tadbirlarni bilasiz?
4. Sil kasalligi tuzaladimi? Sil kasalligining oldini qanday olish mumkin?
5. Qanday holatlarda shifokorga murojaat qilish kerak?



13- mashg'ulot. ORGANIZMNING IMMUN HIMOYASI KO'RINISHLARI

Immunitet deganda, yuqumli kasalliklarga chidamlilikni nazarda tutgan I.I. Mechnikov davridan buyon bu tushuncha anchagina kengaydi. Zamonaviy nuqtayi nazardan immunitet — organizmning immunologik nazorati, „o'ziniki va birovniki“ni aniqlash, ya'ni o'zida

genetik axborotni tashuvchi turli substratlardan himoyalovchi organizmning ichki davomiyligini himoyalash usuli.

Immun tizimi insonni turli patogen omillar – bakteriyalar, viruslar, mikroskopik zamburug‘ va parazitlardan himoyalinishini ta‘minlaydi.

Antitelalar sintezi – himoya usullaridan biri hisoblanadi.

№	Immunitet turi	Belgilari
1	Tabiiy yoki tug‘ma	Har bir tirik organizmga genetik tomondan birikkan, u yoki bu tirik mavjudotlar turiga tegishli. Masalan, itlar inson kasallanadigan qizamiq, suvchechak va boshqa kasalliklar bilan zararlanmaydi. Inson esa itlar o‘lati bilan kasallanmaydi. Malyariya keng tarqalgan Afrika-ning ba‘zi hududlarida yashovchi aholida, ularni shu kasallikdan himoyalovchi o‘ziga xos antigen topilgan.
2	Orttirilgan (passiv yoki faol bo‘lishi mumkin)	Har bir kishi uchun individual bo‘lib, insonning umri davomida orttiriladi.
3	Orttirilgan passiv	Inson organizmiga kasallikdan himoyalovchi yuborilganda hosil bo‘ladi. Bu turli xil immunoglobulinlar – grippga qarshi, stafilokokklarga qarshi va boshqalar bo‘lishi mumkin.
4	Orttirilgan faol postvaksinal	Organizmga tarkibida mikroorganizmlar yoki ularning qismlari bo‘lgan vaksinalar yuborilgandan so‘ng hosil bo‘ladi. Masalan, polimiyelitga, gepatit „B“ ga va boshqa kasalliklarga qarshi emlashdan so‘ng inson bu kasalliklarga chalinmaydi.
5	Postinfeksion orttirilgan	Ma‘lum kasallik qo‘zg‘atuvchisi o‘tkazilgandan so‘ng hosil bo‘ladi. Ba‘zi kasalliklarga qarshi immunitet butun umr davomida saqlanib qoladi: qizamiq, suvchechak, „A“ virusli gepatiti; ba‘zilari esa qisqa muddatga – ORVI, o‘tkir ichak infeksiyalaridan so‘ng.

Inson immuniteti limfotsitlar, ya'ni organizm bo'ylab aylanib yuradigan oq qon tanachalari bilan ta'minlangan. Limfotsitlarning ikki turi mavjud: T- limfotsitlar va B- limfotsitlar. Ularning har biri o'ziga xos tarzda ta'sir qiladi. B- limfotsitlar patogenni neytrallovchi antitelalarni hosil qiladi. T- limfotsitlar esa virus bilan zararlangan hujayrani nobud qiladi. Immun tizimining yemirilishi organizmni katta xavf ostida qoldiradi. Chunki organizmga har qanday infeksiyaning kirishi og'ir asoratlarga, hatto o'limga ham olib kelishi mumkin.



Buni bilasizmi?

Stresslar, toliqish, gipovitaminoz va boshdan kechirilgan turli xil kasalliklar inson immunitetining susayishiga olib keladi. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish immunitetni kuchaytirishga yordam beradi.



Topshiriq

1. Kichik hikoya o'ylab toping yoki hayotingizda sodir bo'lgan shunday vaziyatni eslangki, uning natijasida yuqorida sanab o'tilgan immunitet turlaridan biri ishlab chiqilgan bo'lsin.

2. O'ylab, javob bering. Immunitetingizni yaxshi holatda saqlash va sog'lom bo'lish uchun sog'lom turmush tarzi qoidalariga rioya qilyapsizmi?



14- mashg'ulot. VITAMINLAR VA MIKROELEMENTLAR

Organizmingiz yaxshi ishlashi uchun unga ma'lum oziqlantiruvchi moddalar: oqsil, yog', uglevodlar, shuningdek, vitaminlar, mineral moddalar va suv zarur bo'ladi. Vitaminlar va suv kam miqdorda iste'mol qilinadi, lekin ular hayot uchun nihoyatda muhimdir. Suvsiz esa umuman hayot yo'q!



Buni bilasizmi?

- Mikroelementlar mushak va asablarning faoliyati uchun suyaklar, shu jumladan, tishlarning mustahkamligi uchun kerak.
- Mineral tuzlar va vitaminlar oqsil, yog‘, uglevodlar kabi energetik qiymatga ega emas. Biroq ularsiz inson hayoti ham mavjud emas.
- Har bir mikroelement va vitaminning o‘ziga xos roli bor, ularning ko‘pchiligi birikkan holda salomatligimizni saqlash va mustahkamlashga xizmat qiladi. Vitaminlar miqdorining organizmda yetarli darajada bo‘lmasligi gipovitaminoz, og‘ir holatlarda esa har bir vitamininga xos simptomlar bilan kechuvchi avitaminozni keltirib chiqaradi.
- Sabzavotlarning ozuqaviy ahamiyati tarkibidagi oson o‘zlashtiriladigan uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar, organik kislotalar, fitonsidlar, ya‘ni kasallik chaqiruvchi bakteriyalarni o‘ldiruvchi maxsus moddalar borligi bilan aniqlanadi. Barcha moddalar oz yoki ko‘p miqdorda deyarli har bir sabzavotda uchraydi.

VITAMINLAR MANBAYI

- B guruhidagi vitaminlar yog‘siz go‘sht tarkibida ko‘p miqdorda bo‘ladi, ular organizmni zarur quvvat bilan ta‘minlaydi.
- A vitamini (beta-karotin) meva va sabzavotlarga rang beruvchi yashil, sariq, to‘q sariq rangli pigment – beta-karotinni ishlab chiqaruvchisi hisoblanadi.



- A, C, E vitaminlari normal immunitetni saqlash va turli infeksiyalar bilan kurashish uchun zarur bo'lib, meva va sabzavotlar tarkibida ko'p miqdorda uchraydi.

- E vitamini yong'oc va bodom tarkibida bo'ladi.

- D vitamini yog', margarin, baliq moyida bo'ladi. Kalsiy bilan uyg'unlashgan holda suyaklarning mustahkamligini ta'minlaydi.

- Boshqoli o'simliklar qon aylanishida zarur bo'lgan foliy kislotasi va asab tizimining salomatligini ta'minlaydigan B₆ ga boydir.

- Go'sht, baliq va boshqa mahsulotlardan tayyorlangan har qanday ovqatga sabzavotlarni qo'shish uni inson organizmiga yaxshiroq so'rilishini ta'minlaydi.



Bu qiziq!

Vitaminlar va mineral moddalar mevalar, sabzavotlar, ko'katlar hamda boshqa oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida ko'plab uchraydi.

Mikro-elementlar	Ta'siri	Manbasi
Fosfor	Oqsillar, suyak to'qimalari tarkibida bo'lib, energiya almashinuvida ishtirok etadi.	Baliq, non, go'sht, loviya, no'xat, suli, grechixa yormalarida ko'proq miqdorda bo'ladi. Fosforning asosiy miqdorini inson sut va nonni iste'mol qilganda oladi.
Magniy	Hayotiy muhim element, suyak shakllanishida, asab to'qimalarini boshqarish, uglevodlar va energiya almashinuvida ishtirok etadi.	Inson organizm uchun zarur bo'lgan magniy miqdorining yarmini non, yorma mahsulotlaridan oladi. Magniy non, suli, arpa yormasida, loviya, no'xatda ham ko'p bo'ladi.
Kaliy	Hayotiy muhim hujayra tarkibidagi element, qondagi kislota-ishqoriy muvozanatni boshqaradi. U asab impulslarini o'tkazishda ishtirok etadi.	No'xat, loviya tarkibida uchraydi, yanada ko'proq kartoshka, olma va uzum tarkibida bo'ladi.



Yodda tuting!

- Tez-tez meva va sabzavotlardan iste'mol qilib turing.
- Meva va sabzavotlarni yuvib yeyish kerak.
- Meva va sabzavotlar uzoq vaqt saqlanganda tarkibidagi vitaminlar (mineral tuzlar emas) miqdori kamayadi.
 - Issiqlik bilan ishlov berish vitaminlar miqdorini kamaytiradi, shuning uchun meva va sabzavotlarni ko'proq xom holda iste'mol qiling.
 - Organizm qancha suv talab qilsa, shuncha suv iste'mol qiling.

BU SHIRIN...

Karam va olmalı salat.

Karam mayda to'g'raladi, qo'l bilan ezilib, mayda to'g'ralgan olma, piyoz va petrushka bilan aralashtiriladi. Tuz, shakar, o'simlik yog'i qo'shiladi.

Kartoshkali pyure.

Qaynatilgan kartoshka issiq holda ezilib, yog' va qaynoq sut qo'shiladi, bir massa holiga kelguncha aralashtiriladi. Pyure likopchaga suzilib, ustiga qovurilgan piyoz yoki sariyog' solinib, ko'katlar sepiladi.

Shu bilan birga, kartoshkali pyure qaynatilgan va maydalab to'g'ralgan, so'ng o'simlik yog'i bilan aralashtirilgan tuxum bilan ham iste'mol qilinadi.



Topshiriq

1. Kun davomida iste'mol qilgan vitamin va mikroelementlarni sanab o'tishga harakat qiling. Yon daftarchangizga hafta, oy davomida nima iste'mol qilayotganingizni yozib, kuzatib boring. Buni ota-onangiz bilan muhokama qiling.



2. Maktab oshxonasi uchun meva va sabzavotlardan tashkil topgan taomlar ro'yxatini tuzing. Taomnomani sinfdoshlaringizga ko'rsating va nima uchun bu mahsulotlarni tanlaganingizni tushuntiring.

3. Uyda mevali va sabzavotli salatlardan birini tayyorlab ko'ring.



15- mashg'ulot. TURMUSH TARZI VA SALOMATLIK

Bu ikki tushuncha ma'nosiga ko'ra juda yaqin, shuning uchun ular sinonimlar sifatida ham qabul qilinadi. Ular bir kishi yoki odamlar guruhining jismoniy va ruhiy ehtiyojlarini qondirish uchun qilgan harakatlari majmuyini o'z ichiga oladi.

Turmush tarzi. Turmushning obyektiv elementlari – kishilarning moddiy, iqtisodiy va ijtimoiy turmush sharoitlariga tegishli. Har bir jamiyatning o'z hayot tarzi bor. Hayot tarzi ikki asosiy turga ajraladi: biri an'anaviy bo'lib, qishloq aholisi uchun xarakterlidir, boshqasi esa shahar aholisiga xos industrial turdir.

Turmush uslubi. Turmush tarzining subyektiv jihati bilan bog'liq bo'lib, har birimiz tanlaydigan va harakatlarimizda amal qiladigan strategiyani ifodalaydi. Buning asosida e'tiqod, insonning olam va hayot to'g'risidagi qarashlari yotadi.

Turmush uslubi salomatlikka ta'sir etadi. Masalan, ba'zi salbiy odatlar – chekish, noto'g'ri ovqatlanish, giyohvand moddalarni iste'mol qilish, mashinani olatasir haydash, xavfli munosabatlar, kam harakatli turmush tarzi, shuningdek, bo'sh vaqtning yo'qligi, kasbga aloqador stresslar ham inson sog'lig'i uchun xavf tug'diradi.

Turmush uslubiga esa oilaviy an'analar, madaniy, ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar ta'sir ko'rsatadi. Har bir kishi o'z shaxsiy hayot tarziga ega. Har birimiz o'z tanlagan yo'limizga muvofiq ravishda hayot yo'limizni quramiz, biroq bu yo'l shaxsan bizga tegishli bo'ladi va har bir odam xuddi shu kabi shaxsiy hayot tarzini himoya qiladi.

Salomatlik, yaxshi kayfiyat va faoliyatning barcha jabhalarida o'z-o'zini namoyon eta bilish qobiliyatining garovi bo'lgan sog'lom

turmush tarziga amal qilish kichikdan kattagacha har bir kishining asosiy maqsadi bo'lib qolmog'i lozim.

Har birimiz ijobiy vaziyatlar va xavfli omillarni tahlil qilgan holda o'z hayot tarzimizni baholashimiz darkor. Eng avvalo, ovqatlanish va kun tartibini tahlil qilishdan boshlaymiz.

Kun tartibi – bu sutka davomida faoliyatning barcha ko'rinishlari va hordiq uchun vaqtni to'g'ri taqsimlash.

Kun tartibiga rioya qilmaganda charchash va o'ta toliqish belgilari kuzatilishi mumkin.

O'quvchidagi quyidagi belgilar toliqish boshlanganidan dalolat beradi: mashg'ulotlarni bajarish vaqtida xatolar va noto'g'ri javoblar soni ko'payadi, tez-tez chalg'ish, diqqatning tarqoqligi, harakatda bezovtalik kuzatiladi, yurak ritmi va harakatlar koordinatsiyasi buziladi, charchoq paydo bo'ladi.

Bu belgilar barqaror emas, ular tanaffusda, dam olganda yoki maktabdan qaytgach yo'qoladi. Sizning ish qobiliyatingizni tiklash uchun dam olish va toza havoda bo'lish yordam beradi.

O'ta toliqish vaqtida organizmda yanada chuqurroq o'zgarishlar kuzatiladi, bunday paytda shifokorga murojaat etish lozim. **Ovqatlanish tartibi** – inson salomatligini ta'minlaydigan ma'lum qoidalarga muvofiq tarzda oziq-ovqat mahsulotlari va ichimliklardan foydalanish. Ovqatlanish tartibi har bir kishiga xos bo'lib, yoshi va salomatligiga bog'liq bo'ladi.

Noto'g'ri ovqatlanishdan kelib chiqadigan kasalliklar.

Xolesterol va yog'ga boy ovqatlar yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi. Xolesterol lipid (yog')lar guruhiga kiradi va miyaning himoya qobig'i, asab va teri hujayralari uchun muhim ahamiyatga ega. Tuxum sarig'i, sut mahsulotlari, jigar va boshqalar tarkibida bo'ladi.

Biroq qonda xolesterol miqdorining oshib ketishi tomirlarning torayishi, shuning natijasida ateroskleroz rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Ateroskleroz – yurak-qon tomir tizimi kasalligi bo'lib, unda qon bosimining ko'tarilishi va miokard infarkti xavfining oshishidir. Xolesterolni kamaytirish va bir maromda saqlash uchun ikki narsaga amal qilish, ya'ni doimiy jismoniy mashqlar va tartib bilan ovqatlanish orqali erishish mumkin.



Yodda tuting!

Sog'lom turmush tarzi quyidagi qoidani o'z ichiga oladi:

1. Chekishni rad etish.
2. Jismoniy mashqlar.
3. Normal vaznni saqlash.
4. To'g'ri ovqatlanish.
5. Nonushtani esdan chiqarmaslik.
6. 7–8 soatlik uyqu.
7. Spirtli ichimliklarni iste'mol qilmaslik.



Topshiriq

Ovqatlanish va kun tartibingiz haqida o'ylab ko'ring. U to'g'ri tuzilganmikan. Kun tartibingizni to'laqonli qilib tuzib oling. Uni ota-onangiz bilan va dars davomida muhokama qiling.



16- mashg'ulot. JAMOAT GIGIYENASI VA UNING YUQUMLI KASALLIKLAR RIVOJLANISHIDA TUTGAN O'RNI

Jamoat joylari va uyda tozalikni saqlash bizning salomatligimiz uchun juda muhimdir. Gigiyena qoidalariga amal qilishda, ayniqsa, jamoat gigiyenasini saqlashda, suv muhim o'rinni egallaydi. Gigiyenaga, shuningdek, jamoat gigiyenasiga amal qilishda asosiy elementlardan biri — bu suv.

Suv — inson uchun eng zarur moddalardan biri. Inson organizmi, qon, miya, tana to'qimalarining yarmidan ko'pi suvdan tashkil topgan. Ba'zi o'simliklarda esa ularning miqdori yanada ko'proq bo'ladi. Ummon, dengiz, daryo va ko'llarda, shuningdek, yerosti hamda tuproqning o'zida ham suv mavjud. Baland tog'larda, Arktika, Antarktidada suv qor va muz ko'rinishida bo'ladi.



Suvning yana bir xususiyatlaridan biri – u o‘zida ko‘p moddalarni eritishi mumkin. Siz osh tuzining sho‘rvada qanday erib ketganini ko‘rgansiz. Xuddi shu kabi, suv tuproq qavatlaridagi turli tuzlarni, qattiq jismlar va hatto gazlarni ham eritib yuborish xususiyatiga ega. Tabiatda sof, toza suvning o‘zi mavjud emas. Uni faqat laboratoriya sharoitida olish mumkin. Bunday suv ta‘msiz bo‘lib, uning tarkibida tirik organizmlar uchun zarur bo‘lgan tuzlar bo‘lmaydi. Dengiz suvi tarkibida esa turli tuzlar miqdori haddan ziyod ko‘p bo‘lgani uchun u iste‘molga yaramaydi.



Buni bilasizmi?

- Suv yetishmovchiligida organizmlarning hayotiy faoliyati jiddiy shikastlanadi.
- O‘simliklar suvsizlikda so‘liydi va qurib qolishi mumkin. Hayvonlar esa suvsizlikdan tez nobud bo‘ladi. Masalan, it ovqatsiz 100 kun, suvsiz esa 10 kundan kamroq yashay olishi mumkin.
- Suvsizlik organizm uchun ochlikdan ko‘ra xavfliroq: inson ovqatsiz bir oydan oshiqroq, suvsiz esa bir necha kun yashashi mumkin.
- Insonning ichimlik va ovqatlar bilan iste‘mol qiladigan suvga bo‘lgan ehtiyoji kuniga 3–6 litrni tashkil etadi.

- Suv — insonning mehribon do'sti va yordamchisi.
- Yer yuzidagi suvning umumiy miqdori o'zgarmaydi.
- Suv ovqat hazm bo'lishida ishtirok etadi, tana haroratini muvozanatlaydi, qon komponentlaridan biri bo'lib, organizmning barcha funksiyalarini saqlab turadi.



Bu qiziq!

Yer yuzida toza ichimlik suvi miqdori kamayib bormoqda. Biroq bu suv zaxiralari kamayib borayotgani uchun emas, suvning ifloslanish xavfi kuchaygani uchun sodir bo'lmoqda.

Ifloslangan suvda esa hayot nobud bo'ladi.

Suvni ehtiyot qilish kerak!

Buni har bir odam tushunishi va eslab qolishi lozim. Suvni isrof qilmaslik — bu hayotni, salomatlik va atrofdagi tabiatning go'zalligini saqlab qolish demakdir.



Yodda tuting!

Suvni faqat sizga ma'lum bo'lgan manbadan iste'mol qiling. Suv saqlanadigan idish toza va qopqog'i yopiladigan bo'lishi zarur.

MUNDARIJA

1- <i>mashg'ulot.</i>	Kirish	3
2- <i>mashg'ulot.</i>	O'smirlik davrida fiziologik o'zgarishlarning namoyon bo'lishi	4
3- <i>mashg'ulot.</i>	O'smirlikning ichki olami va kattalar bilan munosabat	5
4- <i>mashg'ulot.</i>	Salomatlik va shaxsiy gigiyena tamoyillariga rioya qilish	9
5- <i>mashg'ulot.</i>	Gijja kasalliklarining oldini olish	12
6- <i>mashg'ulot.</i>	Uyingizni ozoda tuting	15
7- <i>mashg'ulot.</i>	OITV va OITS ning yuqish yo'llari	17
8- <i>mashg'ulot.</i>	Nima uchun yoshlar OITV va OITS haqida bilishlari kerak?	20
9- <i>mashg'ulot.</i>	Giyohvand moddalar qabul qilishning salbiy oqibati	23
10- <i>mashg'ulot.</i>	O'zbekistonda reproduktiv yoshdagi fuqarolarning salomatligini saqlash to'g'risidagi qonunlar	26
11- <i>mashg'ulot.</i>	Ekstragenital kasalliklar to'g'risida tushuncha	29
12- <i>mashg'ulot.</i>	Sil kasalligi va uning oldini olish	31
13- <i>mashg'ulot.</i>	Organizmning immun himoyasi ko'rinishlari	35
14- <i>mashg'ulot.</i>	Vitaminlar va mikroelementlar	37
15- <i>mashg'ulot.</i>	Turmush tarzi va salomatlik	41
16- <i>mashg'ulot.</i>	Jamoat gigiyenasi va uning yuqumli kasalliklar rivojlanishida tutgan o'rni	43

*Go'zal O'rinboyevna Solihova,
Nurjahon Zuhriddinovna Ismoilova,
Nodira Durdiboyevna Ishniyozova,
Feruza To'laganovna Fayziyeva*

SOG'LOM AVLOD ASOSLARI

*Umumta'lim maktablarining 7- sinf o'quvchilari uchun
o'quv qo'llanma*

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

Muharrir *N. G'oipov*
Badiiy muharrir *D. Mulla-Axunov*
Texnik muharrir *S. Tursunova*
Musahhah *M. Ibrohimova*
Kompyuterda sahifalovchi *Sh. Rahimqoriyev*

Original-maketdan bosishga ruxsat etildi 14.11.2007. Bichimi 70×90 ¹/₁₆.
Kegli 12 shponli. Tayms garn. Ofset bosma usulida bosildi. Shartli b. t. 3,51.
Nashr t. 2,4. 100 000 nusxada bosildi. Buyurtma № 159.

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 № 09-162-07

Maktab kutubxonasi jamg'armasiga kiritilgan. Bepul.

51.1(5Ў)6
S-84

Sogʻlom avlod asoslari: Umumtaʼlim maktablarining 7- sinf oʻquvchilari uchun oʻquv qoʻll./ G.Oʻ. Solihova, N.Z. Ismoilova, N.D. Ishniyazova, F.T. Fayziyeva, Oʻzbekiston Respublikasi xalq taʼlimi vazirligi, Oʻzbekiston Respublikasi sogʻliqni saqlash vazirligi. —Toshkent: „Oʻqituvchi“ NMIU, 2007 — 48 b.

I. Ahmedova D.I. va boshq.

БКК 51.1(5Ў)6я72