

VAEOLOGIYA HAQIDA TUSHUNCHA VA UNING FAN SIFATIDA O'QITILISHI

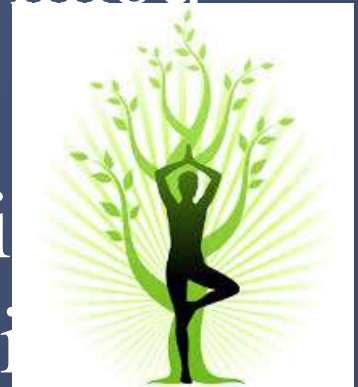


VALEOLOG MUTAXASISLARNING FIKRICHA:

- ▣ Agar aholi sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini egallamasa va albatta valeologiyani bilmasa, jamiyatda har doim vrachlar yetishmasligini kuzatish mumkin.

Valeologiya nima?

- ▣ Valeologiya –bu salomatlik to'g'risidagi fan(lotin tilida valeo sog'lom bo'lmoq ya'ni salomat bo'lishni angladi).
- ▣ Bu insonning individual salomatlik asrash mexanizmlari, usullari haqida fan bo'lib ,ko'proq sog'lom shaxsga yo'naltirilgan.



Salomatlik nima?

- ▣ Salomat –bu nafaqat jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki' ma'naviy ruhiy va ijtimoiy to'liq ta'minlanganlik holatidir.

**ПРИЧИНЫ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
ОРГАНИЗМА**



Salomatlik nimaga bog`liq



■ Медицина

■ Наследственность

■ Экология

■ Образ жизни

Tibbiyot valeologiyasi predmeti bo'lib:

- ▣ **Individual**
- ▣ **Salomatlik**
- ▣ **Insonning rezervlari**
- ▣ **Va imkoniyatlari**
- ▣ **Sog'lom hayot tarzini tashkillashtirish**



Qadimgi yunonlar” tibbiyotning oliy ne’mati –salomatlik “ deb aytishgan..

- ▣ Ammo, hozirgi vaqtda ko’pgina kasalliklarni davolash bilan shug’illanayotgan shifokorlarlar salomatlikka kam e’tibor berishmayapti bu uchun sog’lom odam salomatligini o’rganadigan ilmiy asoslangan shakl va prinsiplar ham yo’q.
- ▣ Shuning ucun tibbiyot valeologiyasi nafaqat sog’lom turmush tarzi to’g’risidagi fan, baliki sifatli salomatlikka erishish usullari va mexanizmlarini aniqlash hisoblanadi.

▣ Valeologiya faning obyeki jamiyatdagi amaliy jihatdan sog'lom odamlar bular 15 – 20 % va uchinchi holatdagi xavf guruhidagi kasallik oldi holatidagi odamlar bo'lib 60 % ni tashkil etadi. Organizmning kompensator imkoniyatlari yetarli darajada mustahkam saqlanguniga qadar, bundoy odamlar tibbiy yopirdamga murojaat qilmaydilar.

Valeologiyani maqsadi:

- ▣ Valeologiya –bu inson salomatligi to‘g‘risidagi fan ekanligini tushintirish va isbotlash.
- ▣ “O‘zligini anglash “valeologik ahamyatini tushintirish.
- ▣ Har bir inson organizmidagi o‘z ichki imkoniyatlarini mustahkamlashga intilishi kerakligiga da‘vat etadi.
- ▣ Har bir shaxs o‘zi va boshqalar uchun “sog‘lom turmush “tarzini yaratishligi.
- ▣ Sog‘lom avlod orzusida yashashlik va unga erishishga imkoniyat yaratish.
- ▣ Salomatlikni saqlash, mustahkamlash va uzoq umr ko‘rishga da‘vat etish.

Tibbiyot valeologiyasi fan sifatida quyidagi bo'limlarga bo'linadi:

- ▣ Umumiy valeologiya:
- ▣ Valeologiyaning tarixiy aspektlari
- ▣ Valeologiya fan sifatida va uning tasnifi
- ▣ Salomatlikni baholash usullari, aholiga axbarotni yetkazish usullari (maqsadli guruhlar) ritorika deontologiya va o'zaro munosabatlar, monitoring va baholash

- ▣ Sog'lomlashtirish ishlarining samaradorligini baholash uchun protokol, algoritm va standartlar tushunchasi
- ▣ Salomatlik va unga ta'sir qiluvchi omillar
- ▣ Organizm zahiralari va adaptatsiya
Организм захиралари ва адаптация
- ▣ Turmush tarzi va salomatlik mexanizmlari.

2. Xususiy valeologiya:

- ▣ Quyidagi savollarni : maqsadli guruhlar , ta'sir qilish aspektlari , standart va algoritm tushinchalarini ko'rib chiqish.
- ▣ Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali natijaga erishish maqsadida xususiy valeologiya 3 ta blokni o'z ichiga oladi.

- ▣ *STT shakllantirish konsepsiyasi yo'llari*
- ▣ *Ahloqiy odobiy omillarga ta'sir ko'rsatish (chekish , giyohvandlik , alkogolizm ijtimoiy kasalliklar asosan OITS / OIV , jinsiy yo'llar bilan yuqadigan kasalliklar.*
- ▣ *Asosiy kasalliklar profilaktikasi (turli yoshdagi sog'lom insonlarning previntiv profilaktikasi.*

STTSHda qo'llaniladigan tamoyillar
individ hayoting har tomonlama
qamrab olganligi bilan belgillanadi.

- ▣ Ma`naviy aspekt
- ▣ Ruhiy aspekt
- ▣ Jismoniy aspekt
- ▣ Tibbiy aspekt lar.

Bu kabi atroflicha yondashuv STTSH jarayonini maqsadli qilib, mukammal, tizimli qilib olib borishga zamin yaratadi. Yuqorida keltirilgan aspektlarning har biri ishlab chiqilgan standartlar, algoritmlar va dasturlarga asoslangan holda aholi orasida STT ni shalantirish jarayoniga samarali ta`sir ko`rsatishi lozim. Buning uchun, avvalambor, shaxsan o`zimiz ma`naviy, ruhiy aspektlar tushunchalarini chuqur anglagan holda, ularning ahamiyatini va har birimizning hayotimizda tutgan o`rnini his qilishimiz

Ma`naviy aspekt

Ma`naviyat bu har birimizning ichki dunyoyimiz. Tarbiya, bilim, saviya, dunyoqarash, umumiy madaniyat, tolerantlik, o`z fikrini to`g`ri ifoda eta olish, mantiqan fikrlay olish, oila a`zolarining har birini roli, insonning jamiyatda, davlatda tutgan o`rni – bularning bari manaviyatni ta`riflovchi sifatlardir.

Inson bir umr jamiyatda, ijtimoiy muhitda yashaydi, shuning uchun har birimizning ma`naviy shakllanib borishimiz oilamizga, jamiyatga va davlatimiz obro`siga, ravnaqiga etishi mumkin. Ma`naviyat masalasini to`g`ri tushunish va to`g`ri baholash har fuqaro va umuman aholi uchun STTning asjisi hisoblanadi.

Qadim-qadimdanoq insonning
ma'naviy hayoti 3 yo'nalishga
bo'lingan:

- ▣ Tafakkurga
- ▣ Irodasiga
- ▣ His-tuyg'ulariga

Ruhiy aspekt

Aql va fikrlash jarayonlarini-mantiq fani o'rganadi, inson irodasi-etika faniga taaluqli, his tuyg'ular –estetika fani o'rganadi, bu zanjirdagi so'nggi ikkita halqani psixologiya faniga ham kiritish mumkin. Aynan psixologiya STTSH da ikkinchi muhim aspekt bo'lib hisoblanadi. Shu bilan birga psixologiya inson tafakkurining tashqi dunyoga bo'lgan ta'sirini ham o'rganadi. Ruhiiy aspekt STTSH da alohida etiborga ega va ma'naviyat bilan uzviy bog'liqdir.

STT ning ruhiy aspektlarini shakllantirishda standartlarni aniqlash uchun quyidagilarni inobatga olish kerak:

- ▣ Inson fel-atvorini, ichki dunyosini shakllantiruvchi nasliy omillarni
- ▣ shaxs o'sib shakllangan muhitning ta'siri , ya'ni tashqi omillarni

DAVOMI

- ▣ Valeologik amaliyotda odamlar to'rtta tipga bo'linadi. Ma'lumki, Gippokrat odamlarni xolerik, sangvinik, melanxolik va flegmatiklarga ajratgan, muloqotlar chog'ida tushuntirish ishlari mobaynida samaraga erishish uchun shular e'tiborga olinishi lozim.

Aholi orasida STTSHda jismoniy aspektlar rolini muhokama qilganimizda organizmga ta'sir qiluvchi turli jismoniy yuklamalar borligini esda tutishimiz kerak. Ertalabki badantarbiya nashqlari , muntazam ravishda trenajyor zallar va fitnes klublarga qatnashishi organizmga ta'sir qiluvchi yuklamalarning meyoriy darajasidir. Bu yuklamalar salomatlikka va hayotimiz sifatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ammo biron-bir muvaffaqiyatga erishish uchun olib boriladigan jismoniy mashg'ulotlar natijasida kuzatiladigan oraganizmdagi kompensator o'zgarishlar hamma vaqt ham hayotimizga ijobiy ta'sir qilavermaydi.

STTSHda jismoniy aspektlar ba'zi qoidalariga amal qilishimiz kerak:

- ▣ Jismoniy yuklamalar, avvalambor, individual va me'yorda bo'lishi kerak, ular bolalikdan qo'llanilgani afzal
- ▣ Sport bilan shug'ullanish salomatlik uchun yo'naltirilgan bo'lishi kerak, g'ayriimkoniy rekordlarni o'rnatishga emas.
- ▣ Ertalabki badantarbiya, piyoda yurishlar, trenajyor zallaridagi mashg'ulotlar doimiy tizimli xarakterga ega bo'lib, har bir insonning turmush tarziga aylanishi shart.

Tibbiy aspekt

Mutloq sog'lom odamlarga yo'naltirilgan hamda, kasalga chalinishi ehtimoldan holi bo'lmagan kasallik oldi holatidagi odamlarga taaluqlidir. Sog'liqni saqlash tizimidagi barcha soha amaliyot vrachlari kasallikni davolash bilan shug'ullansalar, valeologiyaning mutaxassislik sifatidagi vazifasi-turli yoshda kelib chiqishi mumkin bo'lgan kasalliklar oldini olishdir. Bunda asosan tez-tez uchraydigan, ko'pincha noinfeksion xarakterga ega bo'lgan kasalliklar inobatga olinadi.

STTSHdagi tibbiy aspektning asosiy maqsadi:

- ▣ U yoki bu kasallikni keltirib chiqaruvchi xavfli omillarga qarshi kurashishdan iborat. Tabiiyki, tibbiy aspekt STTda asosiy va hal qiluvchi omildir, shuning uchun ham yuqoridagi barcha aspektlardagi tavsiyalar tibbiy aspektning ijobiy hal bo'lishiga yo'naltirilgan edi. Bu degani Sog'lom insonni shakllanishiga.

▣ Yuqorida keltirilgan aspektlarning ishlab chiqilgan standartlar, algoritmlar va dasturlarga asoslangan holda aholi orasida STTni shakllantirish jarayoniga samarali ta'sir ko'rsatishi lozim.